

Martin Wehrle



Handbuch Fantasiereisen

Für Training, Coaching, Beratung,
Jugendarbeit und Therapie

2. Auflage

Mit Schreibkurs und
51 Fantasiereisen

BELTZ

Leseprobe aus: Wehrle, Handbuch Fantasiereisen, ISBN 978-3-407-36635-1
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36635-1>

Einleitung: Der Zauber der Fantasiereisen

Die schönsten Reiseziele dieser Erde sind nicht mit dem Flugzeug, nicht mit dem Schiff, sondern nur mit Fantasie zu erreichen. Fantasie fliegt höher als jeder Jumbo, braucht zum Starten keinen Flughafen – ein Seminarraum reicht schon –, und ihr Treibstoff geht niemals aus. Wenn Sie Ihre Teilnehmer¹ in Gedanken reisen lassen, öffnen sich neue Räume und Träume. Große Hindernisse werden klein, und alle fernen Ziele rücken in greifbare Nähe, auch die Ihrer didaktischen Arbeit.

Mit Fantasiereisen spannen Sie ein schützendes Dach über Ihre Teilnehmer, um sie für eine Weile dem Stress, dem prasselnden Hagel des Wissens zu entziehen. Mit Fantasiereisen lenken Sie den Blick Ihrer Teilnehmer von dem, was sie noch nicht wissen, auf das, was schon vorhanden ist – auf die Schätze ihrer Kenntnisse, ihrer Erfahrungen, ihrer Kompetenz. Mit Fantasiereisen stärken Sie, im wahrsten Sinne des Wortes, ihr *Selbstbewusstsein*. Die Teilnehmer sehen sich selbst aus einer neuen Perspektive und lernen ihre Ressourcen besser kennen.

Fantasiereisen entspannen auf spannende Weise. Sie regen Gedanken und Bilder an, die der nüchterne Verstand abgewehrt hätte. Sie küssen Erkenntnisse wach, die im Unterbewussten schlummerten, aber vielleicht nie aufgewacht wären. Fantasiereisen laden das Interesse am Thema auf mit einer nahezu magnetischen Kraft, an der neues Wissen spielerisch hängen bleibt. Auf diese Weise können Sie lehren, ohne zu schulmeistern.

Fantasiereisen sind ein didaktischer Trumpf, der beim Managerseminar genauso sticht wie bei der Jugendarbeit, in der Gruppenarbeit genauso wie beim Einzelcoaching und gleichermaßen in therapeutischen Sitzungen. Jeder Mensch, egal wie alt, trägt in sich eine vielstimmige Klaviatur der Fantasie, deren Klänge ihn durch seine ersten Lebensjahre begleitet haben. Damals war es leicht, einen Baum in einen Riesen zu verwandeln, ein Kettcar in ein Formel-1-Auto, eine Puppe in einen Bühnenstar. Jedes Kinderzimmer war eine Startrampe für selbst ausgedachte Fantasiereisen, bis zum Mond und über alle sieben Meere.

Nun stimmt es zwar, dass die einseitige Betonung der Logik, dass die »Sei-kein-Träumer-Rufe« der Erziehung diese Fantasie mit den Jahren zurückgedrängt haben. Das Klavier wurde zur Seite gerückt, die Trommeln der Logik schlugen immer lauter. Aber die Tastatur, die Fantasie, das kreative Kind-Ich (wie die Transaktionsanalyse es nennt), existieren noch – in jedem Menschen, unabhängig vom Alter (Berne 2002).

1 Bitte werten Sie die Tatsache, dass ich die männliche Form vorziehe, als Knicks vor einer Dame: der Lesbarkeit. Dieses Buch meint ausdrücklich auch Frauen.

8 Einleitung: Der Zauber der Fantasiereisen

Die Herausforderung besteht darin, dass Sie die alte Tastatur wieder zum Klingen bringen und die Trommeln der Logik, die bremsenden Stimmen des kritischen Eltern-Ichs, für eine Zeit in ihre Schranken verweisen. Jedes Wort, das Sie bei Ihrer Fantasiereise sprechen, schlägt eine Taste an – so lange, bis eine zauberhafte Melodie der Fantasie erklingt und im Kopf jedes Teilnehmers ein Film zu laufen beginnt.

Menschen, die sich ihrer Fantasie hingeben, sind versunkene und glückliche Menschen. Ihre Augen sind geschlossen, doch ihr Herz ist weit geöffnet. Ihr Körper ist schläfrig, doch ihr Geist ist hellwach. Es sind Teilnehmer, wie sie sich jede Trainerin und jeder Coach, jede Lehrerin und jeder Sozialarbeiter wünschen.

Fantasiereisen sind ein wunderbares Abenteuer. Nicht nur für den, der daran teilnimmt. Sondern auch für den, der sie leitet.

P.S. Schreiben Sie mir gerne, wie Ihnen dieses Handbuch gefällt. Sie erreichen mich über meine Homepage www.karriereberater-akademie.de. Dort finden Sie unter der Rubrik »Bücher« auch Bonusmaterial zu diesem Buch.

01

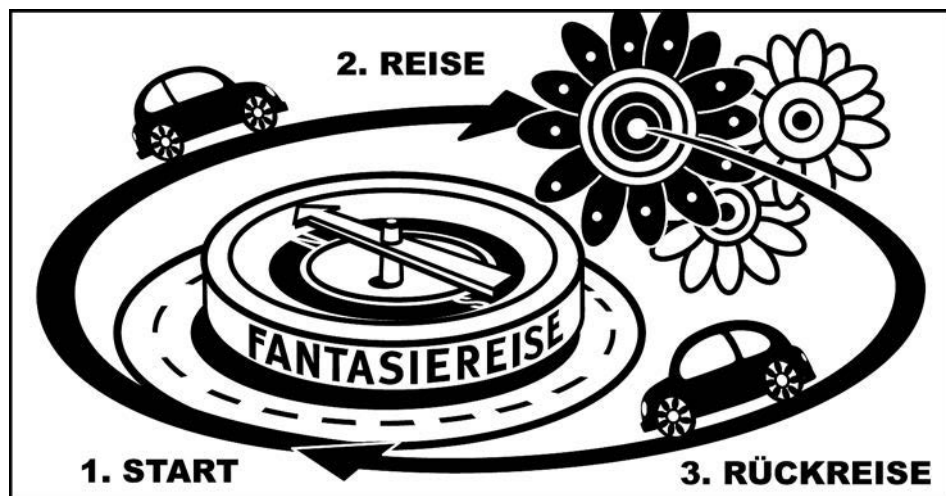
Reiseinfos: Die Fantasie hebt ab

-
- **In diesem Buchteil erfahren Sie unter anderem:**
- → warum Fantasiereisen lehren, ohne dass sich jemand belehrt fühlt
- → welche acht großen Vorteile Ihnen diese Reisen versprechen
- → was Hirnforscher über den Wohnsitz der Kreativität wissen
- → inwieweit Ihr didaktisches Konzept zu Fantasiereisen passt
- → und was Fantasiereisen mit der Schreibtischplatte Sigmund Freuds zu tun haben
-

Der Stoff, aus dem die Reisen sind

Die Gedanken Ihrer Fantasiereisenden sind wie Zugvögel: Sie schwingen sich in die Höhe und fliegen in die Ferne. An welchem Ort sie landen, ist ungewiss. Denn eine Fantasiereise besteht aus zweierlei: dem Text, den Sie vortragen, und den Gedanken, die er bei Ihren Teilnehmern erzeugt. Beides ist miteinander verwandt, aber nicht identisch. Es handelt sich um ein Zusammenspiel, um eine Wechselwirkung, die Sie beeinflussen, nicht aber bestimmen können.

Ehe ich diesen Aspekt vertiefe, möchte ich Ihnen einen Überblick geben, was unter einer Fantasiereise zu verstehen ist, in welchen Schritten sie abläuft und an welche Ziele sie führt. Als Gruppenleiter oder Coach sorgen Sie vor der Reise für Entspannung, indem Sie Ihre Teilnehmer zu gemütlichen Sitz- oder Liegehaltungen einladen, Störungen von außen abstellen und auf Fragen eingehen. Wenn dieser Rahmen stimmt, tragen Sie in beruhigendem Ton einen Text vor, vom Blatt abgelesen oder frei, meist zu begleitender Musik. Die Reise besteht aus drei Teilen (Adams 2010):



Jede Fantasiereise besteht aus drei Phasen: Reisestart, Reise und Rückreise. Der Start entspannt und stößt das Tor zur Fantasie auf. Die (Fantasie-)Reise lässt die Teilnehmer ein Abenteuer erleben. Und die Rückreise holt sie sanft in die Realität zurück.

- dem *Reisestart*, einer meditativen Entspannungsphase, bei der Körper und Geist zur Ruhe kommen wie beim autogenen Training;
- der eigentlichen *Fantasiereise*, bei der die Teilnehmer den Raum im Geist verlassen und in eine Handlung für längere Zeit eintauchen;
- und der *Rückreise*, die den sanften Weg von der Fantasiewelt wieder in die Realität weist.

Die Handlung der Reise kann Ihr Seminarthema aufgreifen oder ausschließlich der Entspannung dienen. In beiden Fällen laden Sie die Teilnehmer ein, in Gedanken an einen realen oder erfundenen Ort zu reisen. Dort erleben die Teilnehmer eine Situation, für die es wiederum drei Möglichkeiten gibt:

- Die Situation ist frei erfunden, zum Beispiel begegnen die Teilnehmer einem Zauberer und einer Fee in einem Märchenwald.
- Die Situation ist real, zum Beispiel erleben die Reisenden ein vergangenes Streitgespräch mit einem wichtigen Menschen nach.
- Die Situation kann künftig so ähnlich geschehen, zum Beispiel versetzen sich die Teilnehmer in eine anstehende Verhandlung.

Natürlich lassen sich diese drei Wege auch kombinieren, etwa indem eine reale Situation in eine fiktive mündet oder umgekehrt. Zum Beispiel könnten die Reisenden im Märchenwald erst einen Streit zwischen einer Fee und einem Zauberer schlichten (erfundene Situation), ehe sie die Rückreise zu einem realen Konflikt antreten (Situation der Vergangenheit), um dort ihr Verhalten zu korrigieren und auf ein künftiges Gespräch zu übertragen (mögliche reale Situation der Zukunft).

Bestimmen Sie als Reiseleiter also, wo es bei der Reise langgeht? Nur ansatzweise. Stellen Sie sich Ihren Reisetext wie ein Drehbuch vor, das von fantasievollen Regisseuren umgesetzt wird, mit aller künstlerischen Freiheit. Wenn Sie 20 Teilnehmer zu der Reise einladen, werden nicht einmal zwei dieselbe Reise erleben. Manchmal meint man bei den Gesprächen nach der Reise, die Teilnehmer hätten verschiedenen Texten gelauscht.

Jeder Reisende sieht seine eigenen Orte, seine eigenen Personen, seine eigene Handlung vor sich. Jeder verknüpft Ihre Vorlage mit seiner Autobiografie, mit seiner Lebens- und Erfahrungswelt, bis eine höchst individuelle Mischung entsteht: der Kinofilm seiner eigenen Reise.

Die Worte eines Textes, so hat es der Romancier Martin Walser einmal ausgedrückt, lassen sich mit den Noten eines Musikstücks vergleichen: Der Leser (oder Hörer) tut dasselbe wie ein Musiker – er interpretiert (Walser 1997). Das Instrument, das er in diesem Fall verwendet, ist sein Gehirn. Es ruft die gespeicherten Muster und Erfahrungen ab.

12 Reiseinfos: Die Fantasie hebt ab

Nehmen wir an, in Ihrer Reise kommt das Wort »See« vor. Dann sieht der eine Teilnehmer, sagen wir Martin Walser, sehr wahrscheinlich ein riesiges Gewässer vor sich – nämlich den Bodensee, an dessen Ufer er seit Jahrzehnten lebt. Aber die andere Teilnehmerin, die jeden Morgen durch den Stadtpark joggt, hat garantiert den Stadtparksee vor Augen. Ob »Vater« oder »Freundin«, ob »Hoffnung« oder »Verzweiflung« – jedes Wort ruft eine eigene Interpretation, ein eigenes Bild hervor.

Gerade das macht Fantasiereisen so reizvoll und so wirksam: Es sind keine fremden Inhalte, die den Teilnehmern in die Köpfe gestopft werden, wie es leider oft beim klassischen Lehren geschieht – es sind ihre eigenen, ihre ganz individuellen Bilder, die auf einmal in Bewegung kommen. Die typische Abwehrhaltung, die das Lehren oft erschwert, diese paradoxe Wirkung des Appells, der durch die Worte »Lern es!« gerade zum Nichtlernen führt, vermeiden Sie bei der Fantasiereise. Und jeder Teilnehmer hat die Chance, die Quelle seines Unterbewusstseins – oder »Unbewussten«, wie Freud es nennt (s. S. 18) – anzupapfen, die Stimme seiner Intuition zu hören und neue Ressourcen zu erschließen.

Übung: Der zweifache See

Füttern Sie Ihr Bewusstsein mit dem Wort »See«, lassen Sie es sacken und richten Sie alle Konzentration darauf: See, See, See.

Dann schließen Sie die Augen. Welche Bilder kommen Ihnen? Wie groß ist der See? Können Sie die Farbe des Wassers erkennen? Ist es windstill oder sturmgepeitscht? Sind die Ufer einsam oder belebt? Können Sie Tiere sehen? Wonach riecht es? Und welche Jahreszeit herrscht eigentlich: Frühjahr, Sommer, Herbst? Oder gar Winter mit einer Eisdecke auf dem See?

Lassen Sie das Bild so lange auf sich wirken, bis Sie die Details erfasst haben. Dann öffnen Sie die Augen wieder und schreiben Ihre Assoziationen auf. Kennen Sie ein reales Gewässer, das Ihren Vorstellungen zugrunde liegt?

In der zweiten Runde bitten Sie einen anderen Menschen, dasselbe Experiment zu unternehmen. Vergleichen Sie die Ergebnisse miteinander und analysieren Sie, inwieweit dasselbe Wort völlig andere Assoziationen erzeugt hat. Was können Sie für Ihre Fantasiereisen daraus lernen?

Wie die Bilder laufen lernten

Wollen wir wetten, Ihre letzte Fantasiereise ist noch keine 24 Stunden her? Ich spreche von der ursprünglichsten aller Fantasiereisen – vom Traum. Was dabei im Schlaf geschieht, lässt sich mit einer Fantasiereise vergleichen: Die Gedanken, sonst vom Verstand gesteuert, reißen sich los von der Leine des Willens. Sie verdichten sich zu sinnlichen Eindrücken, sichtbar, greifbar und intensiv wie reales Leben. Die Handlung schüttelt die Gesetze der Logik ab, sie jongliert mit Zeiten, Orten und Motiven. Ein Traum kann tote Menschen zurück ins Leben holen und Naturgesetze aufheben, er kann Mäuse singen lassen oder den Bettler zum König berufen. Ein Traum kann *alles*.

Wie kommen wir zu den Träumen? Oder wie kommen die Träume zu uns? In der Antike führten die Menschen jedes Phänomen, das sich ihrem Verstand entzog, auf die Götter zurück (Freud 2001). Wie Zeus und Co. die Blitze schleuderten, die Pest schickten, den Weizen wachsen oder verkümmern ließen, so mussten die Götter auch die Traumbilder senden. Daher ist es kein Zufall, dass im Alten Testament der Prophet Daniel die Kunst der Oneiromantie pflegte, also Träume in Weissagungen ummünzte.

Sigmund Freud, der Pionier der Traumdeutung, schrieb den Träumen Ende des vorletzten Jahrhunderts eine tiefenpsychologische Bedeutung zu. Die Botschaften, die sie sendeten, kämen nicht aus dem Reich der Götter, sondern aus dem Land der individuellen Erfahrungen. Eine innere »Zensur« habe entscheidende Situationen der Kindheit ins Unbewusste verdrängt. Erst im Schlaf plopten diese Inhalte, vom triebhaften »Es« gedrängt, wie ein unter Wasser gedrückter Ball an die Oberfläche. Mit seinen Klienten entschlüsselte er Träume durch freie Assoziationen.

Carl Gustav Jung, ehemaliger Schüler Freuds, sprach den Träumen diesen doppelten Boden ab: Er sah die innere Wirklichkeit der Träumenden unmittelbar dargestellt. Jung ging von einem »kollektiven Unbewussten« aus, von archetypischen Symbolen, deren Bedeutung sich erstreckte über die Grenzen des Individuums und der Kulturen hinaus (Jung 2009). Zum Beispiel gilt ein Baum weltweit als Symbol des Lebens.

Mitte der 1950er-Jahre, in der Bugwelle der nächtlichen Träume, segelten die Tagträume ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Der Göttinger Psychoanalytiker Hanscarl Leuner entwickelte das »katathyme Bilderleben«, auch Symboldrama genannt (Leuner 2003). Diese Methode schreibt den Vorstellungen und Bildern, die das Gehirn im Laufe des Tages wie automatisch absputt, eine große Bedeutung zu: Jeder *Tagtraum* sei ein Spiegel, in dem sich unbewusste Konflikte und Gefühle, Ängste und Hoffnungen zeigten. Und wie das reale Erlebnis starke Gefühle auslöse, so löse auch das fantasierte Erlebnis starke Gefühle aus – eine emotionale Beteiligung, die zwei Möglichkeiten schafft: Bezugspunkte für eine Reflexion und Energie für eine Veränderung.

Katathymes Bild

Ein katathymes – also auf die Seele wirkendes – Bild erfüllt vier Bedingungen, die ähnlich für Bilder bei Fantasiereisen gelten:

Das Bild entsteht ohne willentliche Anstrengung vorm geistigen Auge, was meist zu vollkommenen Bildern führt – während herbeigezwungene Bilder, etwa wenn Zeugen sich an ein Räuber Gesicht erinnern sollen, meist verschwommen sind.

Es ist klar in seinen Konturen – also kein abstraktes Gemälde, sondern realistisch.

Es ist dreidimensional – also nicht nur ein Papierbild, auf das man von außen schaut, sondern ein Raum mit Höhe, Tiefe und Länge, der sich betreten lässt.

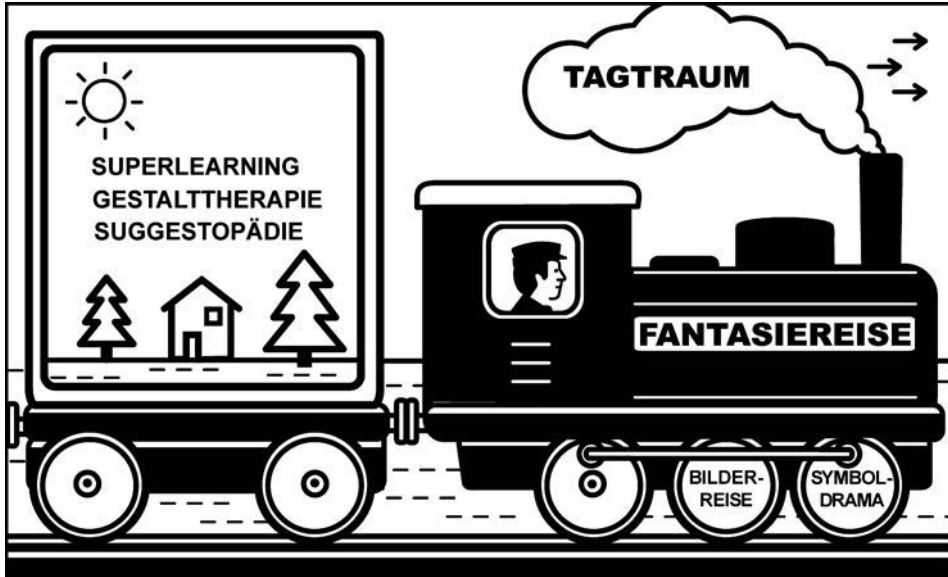
Und es ist farbig, sodass es mit den Farben auch Emotionen transportiert – während farblose Bilder meist eine emotionale Distanz erzeugen.

Eingeleitet wird das Symboldrama ebenso wie die Fantasiereise, nämlich von einer Entspannungsphase, ehe der Therapeut mehrere Symbole zur Wahl anbietet, so Wiese, Haus oder Baum. Der Klient entscheidet sich für ein Bild und lässt seine Gedanken dorthin reisen. Derweil kann der Therapeut den Tagtraum mit so allgemeinen Worten begleiten, dass genug Raum für individuelle Assoziationen bleibt. Am Ende beschreibt der Klient in allen Einzelheiten, was er bei seiner Bilderreise gesehen und erlebt hat. Meist haben sich die Bilder in der Gedankenreise zu einem bewegten Film verbunden. An diese Fantasien schließt sich ein Gespräch an, das nach Zusammenhängen zwischen der Reise und der realen Situation sucht. Welche Gefühle haben die Bilder ausgelöst?

Ursprünglich diente das Symboldrama der Kurzzeitbehandlung von Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen. Doch ihr Erfolg katapultierte die Idee schnell über die Mauern der therapeutischen Arbeit hinaus. Populäre »Bilderreisen« griffen den Ansatz in freier Form auf, vor allem in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Die Handlung dieser Reise löste sich von einzelnen Symbolen und ging immer kreativere Wege. Heute finden sich die Spuren der Fantasiereise in vielen modernen Ansätzen der Psychologie und Pädagogik, von der Gestalttherapie über das Superlearning bis hin zum ganzheitlichen Lernen – mal als Gruppenerlebnis, mal als Arbeit mit einem einzelnen Klienten (s. S. 41).

Der Trainer im Managerseminar setzt Fantasiereisen ebenso erfolgreich ein wie der Übungsleiter in der Fußballkabine, der Coach in der Einzelberatung des Abteilungsleiters ebenso wie die Sozialarbeiterin bei der Betreuung von Jugendlichen, und an der Volkshochschule im Töpferkurs geht die Fantasie ebenso auf die Reise wie beim Physikunterricht im Klassenzimmer.

Die Fantasiereise ist kein Exot mehr wie in ihren Anfangsjahren, sie etabliert sich in der Erwachsenenbildung, in der Pädagogik und in der Therapie. Doch die Fantasiereise kommt nicht auf schnellen Beinen vorwärts, sondern sie kämpft sich mühsam nach vorne: Die moderne Gesellschaft hat ihrem Götzen, der nüchternen Logik, so viel Platz eingeräumt, dass die Fantasiereise sich ihre Nischen mit Mühe erobern muss. Doch dieser Einsatz lohnt sich; die Ergebnisse sind, im wahrsten Sinne, fantastisch!



Über allem schwebt der Tagtraum ... Die Fantasiereise ging hervor aus dem Symboldrama und der Bilderreise. In etlichen Lehr- und Therapieformen kommen Fantasiereisen zum Einsatz, so in Superlearning, Suggestopädie und Gestalttherapie.

Eines verbindet diese Lehr- und Therapieformen: Sie arbeiten mit Bildern, die der Fantasie neue Türen öffnen. Es lohnt sich, diese Symbole einmal näher unter die Lupe zu nehmen.

Die Sprache der Symbole

Das katathyme Bilderleben geht von Grundsymbolen aus. Jedes davon hat eine bestimmte Bedeutung und kann auch in Fantasiereisen zum Einsatz kommen. Hier eine Auswahl wichtiger Symbole, von denen Ihnen viele in den Reisen dieses Buches begegnen werden. Alle diese Bilder können Ihnen ebenso als Grundlage für einen eigenen Text dienen.

BACH: Das Wasser steht für Lebenskraft, weil alles aus dem Wasser kommt, und es steht für Veränderung, weil alles fließt. Glasklares Wasser kann Ursprünglichkeit und Reinheit symbolisieren, eine Rückkehr zur Quelle. Der Bach kann aber auch für Probleme stehen – wenn das Wasser sich trübt (Probleme ziehen auf), wenn es sich staut (Dinge geraten ins Stocken) oder wenn es über die Ufer tritt (jemand wird von einer Aufgabe oder seinen Mitmenschen überfordert).

BERG: Der Berg steht für Rivalität, für Herausforderungen und für Leistung. Die Leichtigkeit oder Schwere, mit der er sich besteigen lässt, kann für die Größe und Machbarkeit einer Herausforderung im Leben stehen. Von den Höhen des Berges lässt sich überblicken, woher jemand kommt, wo er steht und wie es seinem Körper und seine Seele geht. Und der Abstieg symbolisiert eine Veränderung im Leben, kann positive Gefühle nach sich ziehen aus Freude über vollbrachte Leistung oder zu Wehmut und Trauer führen, weil die Position gewechselt wird.

16 Reiseinfos: Die Fantasie hebt ab

HAUS: Das Haus steht für einen Menschen und drückt seine Selbstwahrnehmung aus. Ist das Haus in gutem Zustand oder renovierungsbedürftig (Veränderungen sind nötig), ist es erdrückend eng (jemand braucht mehr Raum für sich) oder erschreckend weitläufig (eine größere Konzentration im Leben hülfelose)? Auch die Sauberkeit und die Einrichtung des Hauses geben interessante Anstöße für Deutungen.

WALDRAND: Der Wald symbolisiert das Unbewusste, während die angrenzende Lichtung für das Bewusstsein steht. Interessant ist, wie der Klient den Wald wahrnimmt, ob dicht wie einen Dschungel oder hoch und licht. Welche Geräusche, welche Wesen und Tiere entdeckt er in dem Wald? Bedroht ihn der Wald, etwa durch seine Dunkelheit? Oder beschützt er ihn durch seinen Schatten?

WIESE: Die Wiese ist ein klassisches Einleitungsmotiv, das sich mit anderen Motiven verbinden lässt. Sie steht für blühendes Leben und für Fruchtbarkeit, für Ruhe und für Begegnungen. Ihre Größe (ob sie weit oder eingezäunt ist), ihre Farbe (ob sie blumig ist oder nicht) und ihr Zustand (ob sie blüht oder verdorrt) können Hinweise auf die aktuellen Gefühle des Bilderreisenden geben.

Acht gute Gründe für Fantasiereisen

Was spricht dafür, dass Sie Ihre Teilnehmer, Klienten oder Schüler zu Fantasiereisen einladen? Welche Vorteile für Didaktik und Atmosphäre bietet diese Methode, inwieweit kann sie die Arbeit mit Gruppen oder Einzelklienten bereichern? Hier erfahren Sie acht gute Gründe, die für Fantasiereisen sprechen, oder Chancen, die sich durch sie eröffnen.

Erstens: Erholung öffnet kreative Räume

Haben Sie einmal beobachtet, was mit einem Regentropfen passiert, wenn er auf eine Wasseroberfläche trifft? Es sieht aus, als werde der Tropfen von einem Trampolin zurückgeschleudert, als hindere ihn die Oberflächenspannung am reibungslosen Eindringen. Ein ähnliches Phänomen tritt auf, wenn Menschen unter Anspannung stehen, beim Lernen und auch sonst: Sie schaffen es kaum noch, neue Erkenntnisse aufzunehmen. Die Inhalte prallen an ihnen ab.

Die US-Psychologen Robert Yerkes und John D. Dodson haben schon 1908 nachgewiesen: Je höher die Anspannung, desto ineffektiver arbeitet das menschliche Gehirn (Hofmann 2001). Das kennt jeder von uns. Oder waren Sie bei einem Streit (unter großer Anspannung) noch nie um eine gute Antwort verlegen, die Ihnen danach (bei sinkender Anspannung) sofort eingefallen ist? Oder ist Ihnen noch nie für ein Problem, das Ihnen im Stress des Tages unlösbar schien, im Bett kurz vor dem Einschlafen eine Lösung zugeflogen?

Fantasiereisen stoßen die Tür zur Entspannung auf. Es kommt bei den Teilnehmern zu einer Veränderung im vegetativen Nervensystem, jener Schaltzentrale, von der wichtige Körperfunktionen wie Blutdruck, Körpertemperatur und Stoffwechsel gesteuert werden. Der Erregungsnerv Sympathikus fährt seine Aktivität zurück. Und sein Gegenspieler, der Ruhenerve Parasympathikus, übernimmt das Kommando (Gross/Haus 2004).

Der Körper, beruhigt durch die Reise, schaltet in den Entspannungsmodus. Die Blutgefäße weiten sich, das Herz schlägt langsamer, der Atem flacht ab. Der Körper braucht weniger Sauerstoff, der Blutdruck sinkt, das Blut fließt leichter bis in die Finger und Zehen. Und mit dieser Wärme, die sich im ganzen Körper ausbreitet, durchfließen die Reisenden Zufriedenheit, Geborgenheit und Wohlbefinden.

Ihre Aufmerksamkeit verlagert sich nach innen, auf die Bilder der Reise. Sie vergessen ihren Körper, vergessen den Raum, vergessen ihre alten Grenzen. Mit der Ent-