

Martin Wehrle



Handbuch Fantasiereisen

Für Training, Coaching, Beratung,
Jugendarbeit und Therapie

2. Auflage

Mit Schreibkurs und
51 Fantasiereisen

BELTZ

Wehrle – Handbuch Fantasiereisen

Martin Wehrle

Handbuch **Fantasiereisen**

Für Training, Coaching, Beratung,
Jugendarbeit und Therapie

2. Auflage

Mit Schreibkurs,
50 Fantasiereisen
und Bonusreise

BELTZ

**Der Autor:**

Martin Wehrle war Führungskraft in einem Konzern, ehe seine Erfolgsstory als Karrierecoach begann. Heute leitet er an seiner Hamburger Karriereberater-Akademie den ersten Ausbildungsgang zum Karriereberater. Die Fantasiereise ist der bunte, heiß geliebte Schmetterling seines Methodenkoffers, den er flattern lässt durch Seminare, Einzelcoachings und Klassenzimmer. Als preisgekrönter Autor weiß er, wie man mit Worten neue Räume und Träume öffnet. Seine Bücher »Karriereberatung« und »Die 100 besten Coaching-Übungen« sind Weiterbildungsbestseller. Kontakt zum Autor über: www.karriereberater-akademie.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Dieses Buch ist auch erhältlich als:
ISBN 978-3-407-36635-1 Print
ISBN 978-3-407-29507-1 E-Book (PDF)

2., aktualisierte und erweiterte Auflage 2017

© 2011 Beltz Verlag, Programm Training, Coaching und Beratung
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier
Reihengestaltung: glas ag, Seeheim-Jugenheim
Umschlaggestaltung: Antje Birkholz
Umschlagillustration: Frauke Ditting, Hamburg
Illustrationen: Pascal Behning

Satz und Herstellung: Sarah Veith

E-Book

ISBN 978-3-407-29507-1

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Der Zauber der Fantasiereisen	07
---	----

Teil 1

Reiseinfos: Die Fantasie hebt ab

Der Stoff, aus dem die Reisen sind	10
Wie die Bilder laufen lernten	13
Acht gute Gründe für Fantasiereisen	17
Halbes Hirn und ganzes Herz	29
Eine fantastische Didaktik	32
Die Reismethode als Puzzlestein	35

Teil 2

Reisebegleitung: Fantasiereisen professionell leiten

Situationen für Fantasiereisen	38
Coaching: Die Kunst der Individualreise	41
Maßgeschneiderte Fantasie	45
Fragen an die Reiseleitung	50
Als Sprecher auf der Reisebühne	55
Wie die Störung zur Verstärkung wird	57

Teil 3

Reise beendet: So geht es weiter

Die Schatzkiste der Gruppe füllen	62
Flugzeugrutsche zur Gruppenphase	65
Im Land der 100 Fragen	67
Murmelgruppe: Auf leisen Sohlen zum Erfolg	70
Ein Bild sagt mehr als tausend Worte	72
Wer schreibt, der bleibt	74
Gute Karten, gute Fragen	77
Aufstellungsspiele	78
Rollenspiel: Bühne frei	79

Impro-Theater: Vorhang auf	81
Ortstermin: Hinaus ins Leben	84

Teil 4

Reiserouten: Reisestarts, Rückreisen und die 50 besten Fantasiereisen plus Bonusreise

Fünf Reisestarts und Rückreisen	86
Die 50 besten Fantasiereisen	93
Bonusreise zur besseren Orientierung	253

Teil 5

Reisen erfinden: Der Schreibkurs für Reiseleiter

Deutsche Wortarbeit: Wie eine Reise entsteht	260
Zauberhaft schreiben: Hypnotische Sprachmuster	264
Acht Schreibtipp für lebendige Reisetexte	270
Schreibpraxis: Mein verschrotteter Müllwagen	290
Blockade ade – warum jeder schreiben kann	292
Gute Vorlage oder freie Rede?	296
Mündlich zur Fantasie	298
Jetzt schreiben Sie – zehn Anstöße für Fantasiereisen	302

Teil 6

Anhang

Übersicht über Reisestarts und Rückreisen, 50 Fantasiereisen und die Bonusreise	310
Literaturverzeichnis	317

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.

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

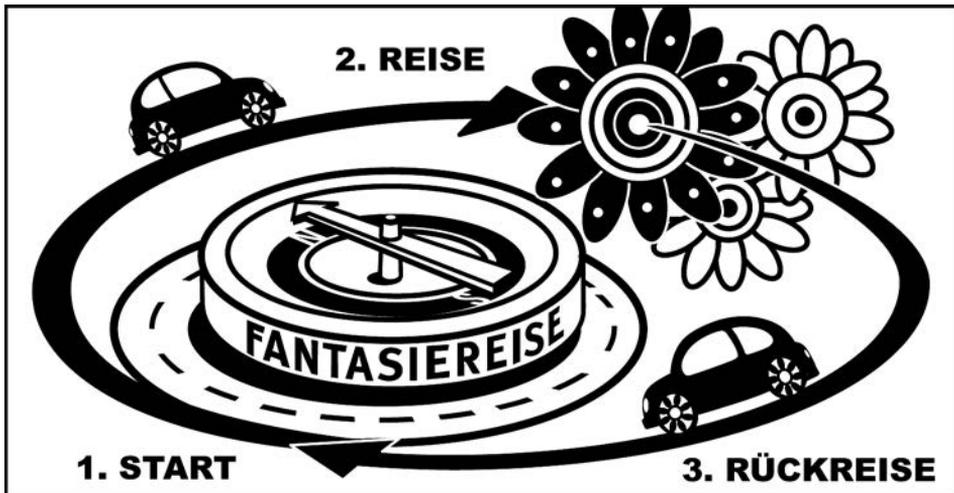
Reiseinfos: Die Fantasie hebt ab

-
- **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: Reisesstart, 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.

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 abspult, 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.

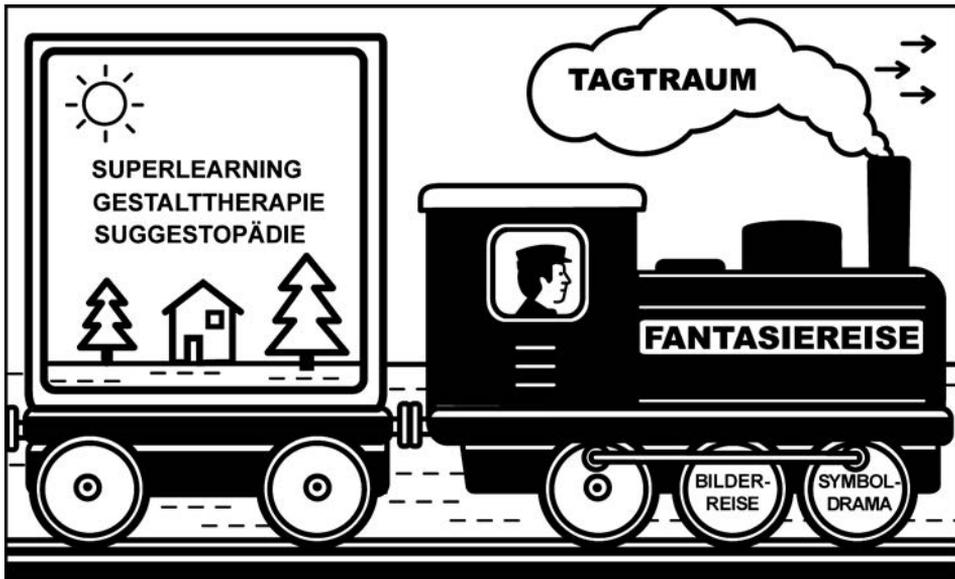
Und es ist farbig, sodass es mit den Farben auch Emotionen transportiert – während farblose Bilder meist eine emotionale Distanz erzeugen.

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 diene 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.

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 hülfe)? 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-

spannung des Körpers wird der Geist immer wacher. Auf einmal ist das Udenkbare denkbar, das Unmögliche möglich, und die alten Grenzen fallen. Bildhaft gesprochen: Die Oberflächenspannung des Bewusstseins wird mit sinkender Anspannung durchlässiger: zum einen für Erkenntnisse von außen, die langsam durchsickern; zum anderen für Ideen von innen, die sich hoch ins Bewusstsein arbeiten. Fantasiereise sei Dank!

Tipp: Kaufen Sie sich ein Lexikon der Traumsymbole, zum Beispiel: »10.000 Träume – Traumsymbole und ihre Bedeutung von A bis Z« (Ball 2007). Daraus können Sie zahlreiche Ideen für Fantasiereisen ableiten.

Zweitens: Die Stunde der Intuition

Zwölf Millionen Dollar sollte sie kosten, die Statue eines griechischen Jünglings, die dem Getty-Museum in Los Angeles angeboten wurde. Der Preis ging in Ordnung, war das Kunstwerk doch 2.500 Jahre alt. Zu dieser Überzeugung war eine Gruppe von Wissenschaftlern gelangt. Monatlang hatte sie die Statue begutachtet – mit Mikroskopen, mit Röntengeräten, mit modernsten Tests.

In letzter Sekunde schauten sich noch ein paar Kunstkenner die Figur an. Das einzige Untersuchungsinstrument, das sie mitbrachten, waren ihre Augen. Die Tendenz fiel einhellig aus: Thomas Hoving, ehemaliger Leiter des Metropolitan Museum of Art in New York, dachte beim ersten Anblick des Jünglings: »Frisch«! Ein renommierter Chefarchäologe aus Griechenland verspürte »sofort ein Frösteln am ganzen Körper«, als würde ihn von dem Kunstwerk »eine unsichtbare Wand trennen«.

Am Ende kam heraus: Die Statue war eine raffinierte Fälschung. Alle wissenschaftlichen Tests hatten versagt. Recht behalten hatten der erste Blick, das Bauchgefühl, die Intuition (Gladwell 2011).

Ein Zufall? Nein, denn Wissenschaftler wie der portugiesische Neurologe António R. Damásio haben schon lange bewiesen: Unser Instinkt ist dem Verstand voraus. Er weiß, was gut für uns ist, kennt die richtigen Entscheidungen. Das Problem ist nur: Wir haben verlernt, auf ihn zu hören. Mit Fantasiereisen schaffen Sie es, dieses unhörbare Flüstern der Intuition zu einer deutlichen Stimme, zu einem Entscheidungsfaktor wachsen zu lassen.

Sigmund Freud, der Vater der Tiefenpsychologie, teilte die menschliche Seele in drei psychische Bereiche ein: das Bewusste, das Vorbewusste und das Unbewusste. Stellen Sie sich diese Schichten einmal als freudschen Schreibtisch vor: Das Bewusste liegt auf der Schreibtischplatte, Sie haben sofort Zugriff darauf. Das Vorbewusste befindet sich in den Schubladen, Sie müssen erst danach wühlen – etwa nach einer englischen Vokabel, die Sie lange nicht verwendet haben, aber durchaus kennen. Und das Unbewusste ist verstaut in den Geheimfächern Ihres Schreibtischs. Zu diesen Fächern, deren Zahl unbekannt ist, haben Sie keinen Schlüssel, können also nicht willentlich auf sie zugreifen.

Allerdings hat dieser Schreibtisch eine Besonderheit: Die Platte ist winzig klein, umfasst gerade mal die Oberfläche einer Streichholzschachtel. Dafür ist der Schreibtisch so hoch wie ein Wolkenkratzer, seine Schubladen und vor allem Geheimfächer reichen (für Sie unsichtbar) bis in den Keller hinab und sind prall gefüllt.

Das Bewusstsein ist ein schwaches Werkzeug: Es bewältigt schätzungsweise 50 Baiseinheiten von Information (Bits) pro Sekunde. In derselben Zeit verarbeitet das Unbewusste *Millionen* von Bits, wovon also nur ein lächerlich geringer Teil die Oberfläche des Bewusstseins erreicht – oder die Schreibtischplatte, um im Bild zu bleiben. Der Hirnforscher Gerhard Roth sagt: Nur 0,1 Prozent von dem, was das Gehirn tut, sei uns aktuell bewusst. Der Rest, die eigentliche Musik des vielschichtigen Daseins, spiele sich unbewusst ab (DIE ZEIT, »Ich fühle, also bin ich«, 2/2006).

Eine Fantasiereise kann jene Schätze heben, die unter der Oberfläche des Bewusstseins schlummern. Denn die Reise versetzt die Teilnehmer in einen Zustand der Meditation, sie verwischt den klaren Trennstrich zwischen den Bewusstseinschichten und führt zu einem fließenden Austausch, als wenn sich Wasserschichten umwälzen. Die Teilnehmer haben Zugriff zu Informationen, zu Intuitionen, zu Erinnerungen, die sich bewusst nicht abrufen lassen.

Wenn ein Teilnehmer oder Schüler sagt, er habe zu einem Thema »noch keine Informationen und Erfahrungen«, dann heißt das nur: Auf der Oberfläche des Schreibtischs ist nichts greifbar. Aber wie sieht es aus in den tieferen Fächern? Eine Fantasiereise kann diese Fächer öffnen und ihren Inhalt nutzbar machen.

Wenn ein Klient im Coaching sagt, er habe für eine wichtige Lebensentscheidung keine Lösung, dann heißt das nur: Auf der Oberfläche seines Schreibtischs ergeben Pro und Kontra keine klare Richtung. Aber wie sieht es aus in den tieferen Fächern? Kann es nicht sein, dass es ihm wie den letzten Betrachtern der Jünglingsstatue geht – dass er die richtige Entscheidung »aus dem Bauch heraus« kennt? Eine Fantasiereise kann diesem Bauch eine Stimme verleihen – und den Teilnehmern zu stimmigeren Entscheidungen, ja sogar zu einem stimmigeren Leben verhelfen.

Von der Reisefreiheit

Wie viele Vorgaben sollte der Text einer Fantasiereise machen? Oder wie viele Freiheiten sollte er der Fantasie der Teilnehmer lassen, auch um die Intuition zu wecken? Es gibt drei Stufen (Maschwitz 2009):

Gelenkte Reise: Die Handlung wird vorgegeben: »Stell dir vor, du gehst mit großen Schritten durch das Tor, schreitest über moosigen Boden und gleißendes Licht sticht dir in die Augen.«

Halb offene Reise: Hier schafft die Reise durch Fragen und weniger konkrete Formulierungen mehr Raum für Assoziationen: »Vor dir liegt ein Tor. Was wirst du jetzt tun? Und an welche Stationen, an welche Neuanfänge deines Lebens, an welche ersten Schritte auf neuem Boden erinnert dich die Situation?«

Offene Reise: Hier bekommen die Reisenden nur Impulse vorgegeben (wie zum Beispiel beim katathymen Bilderleben), um sie selbst mit Leben zu füllen: »Ein Wald (Pause), ein Tor (Pause), Moos (Pause), gleißendes Licht ...«

Die gängigste Form außerhalb der Therapie – auch in diesem Buch – ist eine Mischung aus gelenkter und halb offener Reise. Der lenkende Text dient als Basis: Er nimmt die Teilnehmer mit wie der Fluss ein Boot, er trägt sie in die gewünschte Situation. Aber dann kommen Phasen, in denen sie selbst schwimmen müssen: die halb offenen Passagen mit Fragen, mit Wahlmöglichkeiten, mit Biografiearbeit. Diese Mischung ist nach meiner Erfahrung ideal, um Entspannung und Spannung miteinander zu verbinden.

Drittens: Sinnliche Erfahrung ist Trumpf

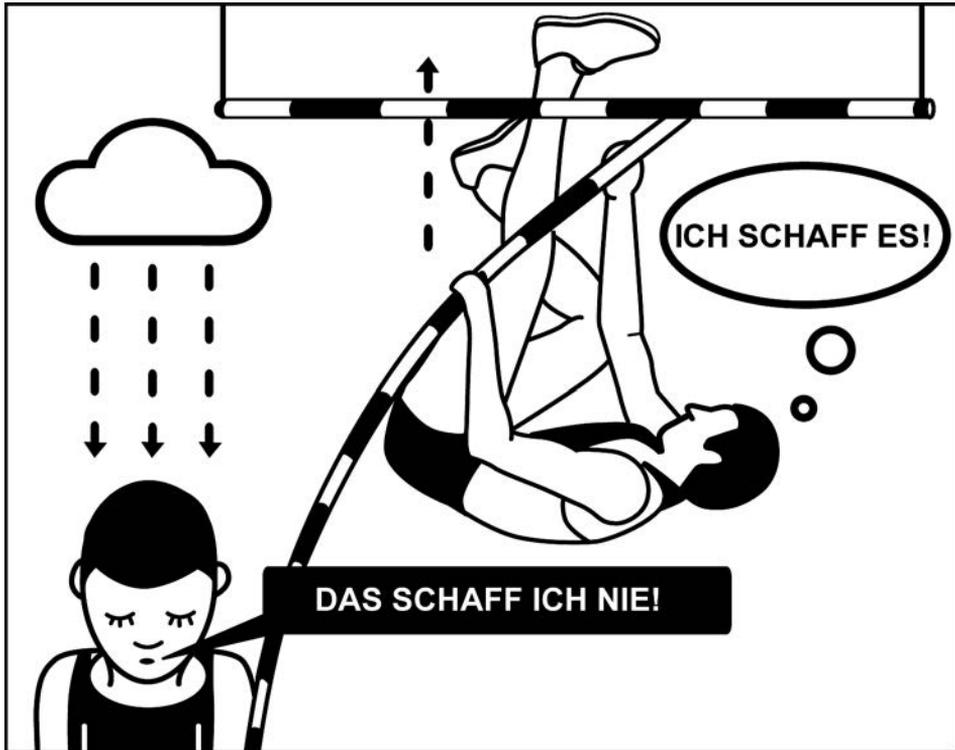
Die beste Lehrerin dieser Welt hat einen Namen: Sie heißt Erfahrung. Es macht einen großen Unterschied, ob Sie jemandem erklären, dass es ein Phänomen namens »Schwerkraft« gibt – oder ob ihm ein Apfel auf den Kopf fällt. Die Fußspur der Theorie ist schnell verwischt. Dagegen prägt sich *sinnliche* Erfahrung tief ein. Neurologen haben herausgefunden: Je mehr Sinne eine Botschaft *zur gleichen Zeit* anspricht, je eher sie zu sehen und zu hören, zu riechen und zu tasten ist, desto mehr Neuronen werden im Gehirn aktiviert – und desto mehr Wissen bleibt hängen (Beaulieu 2010).

»Erfahrung« ist ein spannendes Wort – da steckt die »Fahrt« drin. Bei einer Fantasiereise schicken Sie Ihre Teilnehmer auf eine Fahrt. Dass die Reisenden den Raum nicht körperlich, sondern nur im Geist verlassen, tut ihrer Erfahrung keinen Abbruch. Die Fantasiereise sorgt dafür, dass die Teilnehmer Bilder sehen, Gerüche einatmen, Geräusche hören und neuen Boden unter ihren Fußsohlen spüren. Wer sich ganz auf eine Vorstellung einlässt, kann derweil zwischen Fantasie und Realität kaum unterscheiden (wie beim Traum); das Erlebte gilt als Gelebtes.

Was für ein Unterschied, ob sich ein Teilnehmer *vornimmt*, ab dem nächsten Tag weniger Vorurteile zu haben oder ob er den warmen Körper eines Pferdes unter sich galoppieren spürt, in der Ferne einen Kojoten heulen hört und durch eine Schlucht des Wilden Westens reitet. Dabei stürzen donnernde Felsbrocken vor ihm herab, Indianer kreisen ihn mit Kriegsgeheul ein – und er selbst zieht Schlüsse, die sich im Laufe der Handlung als völlig falsch erweisen. Später sieht er dann, wie ein Goldgräberfluss die Vorurteile mit seinem Wasser davonträgt ... (s. Reise Nr. 20, ab Seite 152).

Allein dieser Absatz lässt ahnen, wie nackt und spröde die bloße Erkenntnis neben einer sinnlichen Erfahrung scheint. Die Reisenden weiten den Kreis ihres Erlebens während des Gedankenritts aus. Ihren realen Erfahrungen, die vielleicht ernüchternd sind, stellen sie neue Erfahrungen gegenüber. Wer bislang als Redner in gähnende Gesichter geschaut hat, bringt nun einen ganzen Saal zum Kochen. Diese sinnlichen Eindrücke gehen so tief, dass sie die Wahrnehmung, die Haltung und die Selbstwirksamkeitserwartung eines Menschen verändern können.

Die Fantasiereise lässt ihn ein Hochgefühl *erleben*: Er kann mit der Macht seiner Gedanken die Dinge lenken und formen, er wird zum Schöpfer einer kleinen Welt. Schranken lassen sich heben, Hindernisse beseitigen. Und während die Probleme schrumpfen, wachsen die Fähigkeiten. Diese spirituelle Erfahrung kann gewünschte Veränderungen anschieben.



Hindernisse im Kopf überwinden: Die Fantasiereise weckt die sinnliche Vorstellung vom Erfolg – was oft reale Erfolge nach sich zieht.

Viertens: Wohl dem, der eine Geschichte weiß!

Nichts fasziniert Menschen so sehr wie Geschichten. Wenn jemand mit Worten so umgeht, dass in unserem Kopf farbige Bilder entstehen und spannende Dinge passieren, dann kleben wir an seinen Lippen. Das war früher so, am Lagerfeuer vor der Höhle. Und das ist noch heute so, wenn wir einen Roman lesen, ein Hörbuch genießen oder einem Freund lauschen, der eine verrückte Geschichte aus seinem Urlaub erzählt.

Wer nur Fakten aneinanderreicht, wird mit der Zeit überhört. Der Stoff rauscht an den Teilnehmern vorbei wie der Straßenlärm. Wer dasselbe in eine spannende Geschichte verpackt, erzeugt *Aufmerksamkeit* – die wichtigste Voraussetzung dafür, dass unser Gehirn eine Information ins Gedächtnis einlässt. Je aufmerksamer der Zuhörer, desto eher stellt er sich (unbewusst) Fragen wie: »Woher kenne ich diese Situation?«, »Was weiß ich zu diesem Thema schon?«, »Wohin wird diese Geschichte führen?«

Eine ideale Voraussetzung fürs Lernen: Der Teilnehmer verknüpft das, was er in der Geschichte hört, mit den Assoziationen, die in seinem Gehirn gespeichert sind. Stellen Sie sich das Gehirn als riesiges Denkkareal vor, gefüllt mit Millionen winziger

Nervennetze, von denen jedes Spezialwissen verknüpft. Die Aufmerksamkeit gleicht einem Suchscheinwerfer, der nach schon bestehenden Verknüpfungen zu einem Thema forscht. Erst wenn sie gefunden sind, können Querverbindungen zwischen den neuronalen Nervenbahnen entstehen. Der Zuhörer wird in die Lage versetzt, die neue Information zu verstehen und einzuordnen – also bleiben sie hängen, wie man so bezeichnend sagt.

Warum sollten Sie diese Faszination, diesen natürlichen Lerneffekt der Geschichten nicht auch als Trainer oder Beraterin, als Lehrer oder Jugendgruppenleiterin nutzen? Warum das »trockene Wissen« nicht durch spannende Geschichten, nicht durch Fantasiereisen transportieren, in die Ihre Teilnehmer selbst eintauchen können?

Als Erzähler von Fantasiereisen haben Sie gegenüber literarischen Autoren einen Vorteil: Sie können die Aufmerksamkeit Ihrer Hörer leichter gewinnen. Warum das? Literatur entwickelt Faszination durch Identifikation. Erst wenn der Zuhörer (oder Leser) sich in einen Protagonisten hineinversetzt, übt die Geschichte ihre Sogkraft aus. Hartes Brot für den Schriftsteller, aber nicht für Sie. Denn der Protagonist Ihrer Reise ist keine fiktive Figur, es ist der Teilnehmer selbst. Und für niemanden auf dieser Erde interessiert er sich mehr als für die eigene Person.

Statt nur Zaungast der Geschichte zu sein, taucht er selbst in die Handlung ein, erlebt sie mit allen Sinnen. Sein Interesse wird also von zwei starken Polen gleichzeitig angezogen:

- von der Handlung der Geschichte, deren Verlauf und Ausgang ihn interessieren;
- von seinem Interesse an sich selbst, wie er sich in dieser ungewohnten Situation erlebt und wahrnimmt.

Immer wieder fällt mir auf: Sogar Teilnehmer, die vor der Reise skeptisch waren, berichten danach von einem wunderbaren Sog, der sie immer tiefer in die Handlung hineingezogen habe. Fantasiereisen können faszinierend sein. Ihre Handlung ergreift die Teilnehmer – weil sie nicht Objekt, sondern Subjekt der Reise sind, weil sie der Handlung nicht nur folgen, sondern sie selbst mitgestalten und mit den Farben ihrer Fantasie ausmalen.

Geschichtsforschung

Wenn Sie an wahre Geschichten denken, die Sie gehört haben, zum Beispiel von Freunden – welche fallen Ihnen dann sofort ein? Welche davon hat Sie ganz besonders gepackt? Bitte überlegen Sie, was diese Erzählung so faszinierend gemacht hat. Welche Rollen spielen ...

- die handelnden Menschen (Identifikation);
- der Ablauf der Handlung (Dramatik);
- und die Erzählweise (Ton und Tempo)?

Nehmen wir an, Sie müssten genau diese Geschichte als Grundlage für eine Fantasiereise verwenden: Welche Art von Reise wäre das? Wie ließe sich der Bogen zu Ihrem Thema schlagen? Und was können Sie aus der Erzählweise für sich ableiten?

Fünftens: Die Goldmine der neuen Ressourcen

Viele Menschen fragen sich: »Was steckt in mir?« Diese Formulierung gibt schon einen wichtigen Hinweis: Etliche Ressourcen entziehen sich dem direkten Zugriff – so wie Quellen tief unter der Erde liegen und erst angezapft sein wollen. Der Alltag kann eine ewige Wiederholungsschleife sein: Ein Mensch ist immer wieder mit ähnlichen Situationen konfrontiert, greift auf ähnliche Verhaltensmuster zurück und bekommt ähnliche Reaktionen. Und auf diesen Kreislauf gründet sich sein Selbstbild.

Die Fantasiereise durchbricht diesen Kreis auf zwei Arten:

- Zum einen kann das Geschehen während der Reise so neu und überraschend sein, dass es den Reisenden auch zu neuen und überraschenden Verhaltensweisen, zur Entdeckung verborgener Ressourcen animiert. Zum Beispiel will er ganz dringend eine Brücke überqueren, aber ein Wächter stellt sich ihm in den Weg (s. Reise Nr. 16, S. 140). Wie handelt oder verhandelt er nun? Der Reisende weicht vom Pfad seiner Gewohnheit ab, geht kreativ mit Situationen um und erdenkt Möglichkeiten, die vielleicht auch in der Realität zur Verfügung stünden.
- Zum anderen kann die Fantasiereise den Teilnehmer in eine vertraute Situation führen, die er aber auf außergewöhnliche Weise erlebt: Zum Beispiel sieht er eine wichtige Situation seines Lebens aus einer völlig neuen Perspektive, auch im räumlichen Sinne – er schaut von einer Wolke auf sich und sein Handeln herab (s. Reise Nr. 21, S. 156). Dieser Blickwinkel führt ihm Zusammenhänge oder auch Details vors Auge, die ihm vorher entgangen sind. Es ist ähnlich wie in einem Stadion: Wer sich als Fußballer mitten im Spiel befindet, sieht vielleicht nur ein oder zwei Abspielmöglichkeiten, seines Erachtens die einzigen. Aber könnte er dieselbe Situation aus der Warte der Tribüne sehen, fiel ihm die Begrenztheit des eigenen Blicks auf. Natürlich gibt es mehr Möglichkeiten als die, die er unmittelbar gesehen hat.

Der Reiseteilnehmer wird sein Handeln aus der neuen Perspektive anders einordnen. Vielleicht entdeckt er Auswirkungen, die ihm nicht klar waren. Vielleicht fallen ihm Sätze ein, die er hätte sagen können. Und vielleicht nutzt er die Möglichkeit, die Palette seiner Verhaltensmuster um eine neue Farbe zu bereichern. Die Fantasiereise holt verborgene Wünsche ans Licht und lässt neue Ressourcenquellen sprudeln.

Sechstens: Der wunderbare Probenraum

Nehmen wir an, ein schüchterner Mensch möchte offener im Umgang werden. Warum fällt ihm das so schwer? Zum einen hat sich sein altes Verhaltensmuster durch neuronale Netzwerke in sein Gehirn eingebrannt. Er lenkt nicht mehr seine Gewohnheiten, sondern seine Gewohnheiten lenken ihn. Zum anderen würde neues Verhalten auch neue Folgen haben – reale Folgen! Und die kann er kaum einschätzen. Wer weiß,

ob er sich beim offeneren Reden nicht verhaspelt oder ob ihn die anderen als Langweiler verlachen.

Die Fantasiereise gibt dem Teilnehmer eine märchenhafte Chance: Er kann in realitätsnahe Situationen eintauchen, kann dort Neues tun oder Altes unterlassen, *ohne* die realen Folgen tragen zu müssen. Er betritt einen Probenraum, in dem jedes Verhalten erlaubt und ohne Risiko ist. Hier kann er eine Situation, die er sich in der Realität wünscht, mit allen Sinnen gedanklich erleben – und dann auswerten, was geschehen ist und welche Vorsätze er daraus ableitet.

Nach dem Philosophen Karl Popper lässt sich das menschliche Erleben in drei Welten aufteilen: eine Welt der Dinge und des Handelns (etwas geschieht tatsächlich), eine Welt der psychischen Zustände (etwas wird dabei empfunden) und eine Welt der Interpretation (die Geschehnisse werden gedeutet). Wenn ein Mensch im Alltag handelt, fließen diese drei Welten unentwirrbar ineinander (Schaller 2006). Oder können Sie mit Sicherheit sagen, ob ein Streit Sie in schlechte Laune versetzt hat – oder ob diese Laune den Streit erst herbeigeführt hat? Und was heißt eigentlich »Streit«? Gehört nicht dieses Wort schon in die Welt der Interpretation?

Bei der Fantasiereise können Sie durch Ihre Regieanweisungen dafür sorgen, dass der Reisende die drei Welten immer wieder *getrennt* betrachtet. Die Welt der Dinge und des Handelns lässt sich in den Fokus rücken durch Anregungen wie: »Stell dir vor, du könntest dich in dieser Gesprächssituation wie auf einer Filmaufnahme sehen, von außen, völlig unbeteiligt. Achte genau darauf, wie du dich bewegst. Was tun deine Beine? Was tun deine Arme? Was tut deine Gesichtsmuskulatur? Welche Worte wählst du? Achte auf deinen Ton und ...«

Die Welt der psychischen Zustände lässt sich unter die Lupe nehmen durch Einwürfe wie: »Geh jetzt mit deinen Gedanken in dich hinein und achte darauf, wie du dich in dieser Situation fühlst. Was genau regt sich in dir? Und an welcher Stelle deines Körpers? Fühlt es sich behaglich oder unbehaglich an? ...«

Und die Welt der Interpretationen wird sichtbar durch Anstöße wie: »Stell dir einmal vor, du hättest das, was geschehen ist, aus einiger Ferne beobachtet – so wie ein Naturwissenschaftler ein Experiment. Und nun liegt es an dir, die Geschehnisse zu deuten. Wie bewertest du diesen Vorgang? Welche Absichten deines Gesprächspartners unterstellst du? (Pause). Und was, wenn das Gegenteil wahr wäre?«, und so weiter.

Nehmen wir an, Sie wollen diesen Ansatz auf eine Reise für den schüchternen Klienten übertragen. Folgende Grundidee: Er reist mit seiner Fantasie in einen Palast und führt durch das offene Erdgeschossfenster ein Gespräch mit einem Menschen, dem er im realen Leben offener begegnen will. Im Laufe der Handlung lehnt er sich körperlich Stück für Stück weiter aus dem Fenster, während er gleichzeitig mit dem, was er sagt, weiter aus sich herauskommt. Diese Situation wird er sehr intensiv erleben. Dabei liegt es an Ihnen, die Aufmerksamkeit auf die drei Welten zu lenken.

Stellen Sie sich die Wahrnehmung Ihres Klienten wie einen Kompass vor, dessen Nadel Sie durch jede Ihrer Fragen, jede Ihrer Anregungen beeinflussen können. Die Kunst besteht darin, dass Sie bei der Reise alle Himmelsrichtungen des Denkens und Fühlens im Blick behalten.

Übung: Drei Welten

Was könnten Sie sagen oder fragen, um alle drei Welten nach Popper im Zusammenhang mit der gerade umrissenen Reise anzusprechen? Bitte verwenden Sie die Du-Form als Anrede (s. S. 53) und machen Sie sich Notizen, ehe Sie meine Vorschläge lesen:

Welt der Dinge und des Handelns:

Welt der psychischen Zustände:

Welt der Interpretationen:

Folgende Lösung wäre möglich:

- *Welt der Dinge und des Handelns:* »Was verändert sich, wenn du dich aus dem Fenster lehnst und mehr redest? Wie wirkt sich das auf deine Gesten aus? Auf deine Lautstärke? Auf deine Wortwahl? Und wie auf die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck des Gesprächspartners? Wie weit kannst du dich nach vorn lehnen, ohne zu fallen?«
- *Welt der psychischen Zustände:* »Wie fühlt sich das an für dich – gesprächiger zu sein, offener zu sein, mehr im Mittelpunkt zu stehen? Was verändert sich an deinem inneren Empfinden, je weiter du aus dem Fensterrahmen und auch aus dir selbst herauskommst? Mit welchen Worten würdest du dieses Gefühl einem Freund beschreiben?«
- *Welt der Interpretationen:* »Nehmen wir an, du könntest die Gesten deines Gesprächspartners einmal in Worte übersetzen: Was, meinst du, will er dir damit sagen? Und wie deutest du seinen Gesichtsausdruck? Und bezogen auf dich selbst: Welche Botschaften sendet dir dein Körper, während du dich nach vorn lehnst? Was will er damit deiner Meinung nach erreichen?«

Solche Fragen, in die Reise eingestreut und danach, helfen dem Teilnehmer, sein Erleben bei der Fantasiereise genauer zu beobachten und später einzuordnen. Er erlebt

die Situation nicht nur, wie man einen einmaligen Ausflug erlebt, sondern er erkennt seinen eigenen Anteil daran. Er bekommt ein Gefühl dafür, welche Möglichkeiten ihm offenstehen, welche innere Einstellung für ihn günstig ist und welche Lehren er daraus für sein reales Verhalten ziehen kann.

Was der Probenraum für die Musiker, ist die Fantasiereise für die Teilnehmer: ein Ort, wo sich ein späterer Bühnenerfolg einfädeln lässt!

Siebtens: Die Geburt des großen Ziels

Wer bin ich? Das fragen sich viele Menschen. Die Antwort zeigt allenfalls den Ist-Zustand. Interessanter scheint mir die Frage: Wer möchte ich, wer kann ich sein? Genau in diese Himmelsrichtung führen viele Fantasiereisen. Weil die Mauern der Realität fallen, weil es im Land der Fantasie kein Scheitern gibt, weil der Zustand der tiefen Entspannung ihre Gedanken fließen lässt – deshalb denken die Reisenden in großen Dimensionen. Nicht selten entwickeln sie ein neues (Wunsch-)Bild von sich selbst. Und sie gestalten die Landkarte ihrer Ziele neu und mutig, ohne sich dabei von der Schwerkraft der Gewohnheit in die üblichen Bahnen drängen und entmutigen zu lassen.

Wer sein Leben verändern will, sollte wie ein Architekt vorgehen: Am Anfang stehen nicht die Bauarbeiten – am Anfang stehen die Vision, der Entwurf, das Bild im Geiste. Die meisten Menschen meiden große Visionen. Je größer die Vision, fürchten sie, desto größer auch die Wahrscheinlichkeit des Scheiterns. Aber als langjähriger Karrierecoach und Leiter der ersten Ausbildungsstätte für diesen Berufsstand, der Hamburger Karriereberater-Akademie, kann ich Ihnen versichern: Das Gegenteil ist wahr! Die meisten Visionen scheitern nicht daran, dass sie zu groß, sondern daran, dass sie zu klein, zu halbherzig, zu unattraktiv sind.

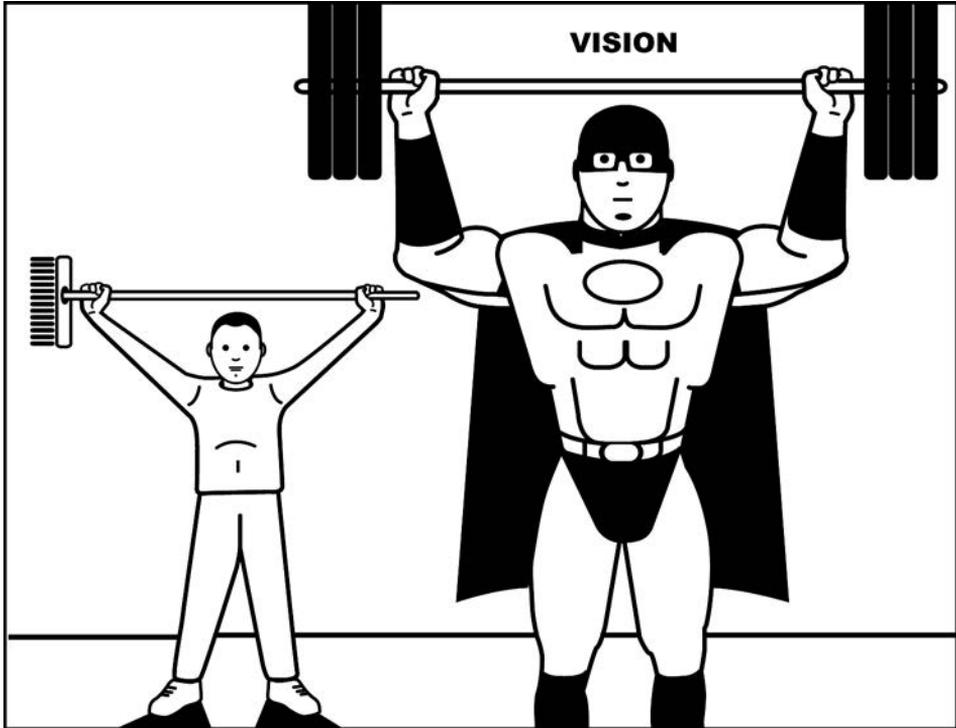
Ein Vergleich macht das deutlich: Malen Sie sich aus, vor Ihnen fließt ein Graben mit einer Breite von 50 Zentimetern, und Sie wollen ihn überspringen. Was glauben Sie, wie viel Ihrer Muskelenergie und Willenskraft werden Sie dazu aktivieren? Fast keine. Sie müssen nur einen Schritt machen. Und jetzt stellen Sie sich einen Graben von drei Metern Breite vor. Wie viel Energie würden Sie jetzt in den Sprung legen? Volle Power!

Je größer, je attraktiver das Ziel ist, desto mehr unvermutete Energie setzt es in einem Menschen frei. Wer sich vornimmt, Deutschland als Bundeskanzler zu führen, und deshalb beizeiten am Tor des Kanzleramts rüttelt, ist mit Sicherheit motivierter als einer, der die Stellvertretung der Stellvertretung eines Staatssekretärs anstrebt – auch wenn das letzte Ziel leichter erreichbar *scheint*. Viele Menschen scheitern an ihrer zu geringen Motivation, bedingt durch ein halbherziges Ziel.

Das ist ein Grund, warum ich in meinen Karriereberatungen und Seminaren oft Fantasiereisen zur Zielfindung einsetze. Denn in diesen Reisen ist es meinen Klienten erlaubt, auch den Sirengesang eines scheinbar »unrealistischen« Ziels zu erlauschen und ihm zu folgen, über alle selbst gesteckten Grenzen hinaus. Der »Trick«: Wer die-

sen Gesang einmal im Ohr hat, der wird diese süße Melodie auch in der Realität nicht wieder los. Und er will sie auch gar nicht mehr loswerden!

Erst recht, wenn Sie seine Fantasie nutzen, um ihn das große Ziel in realistische Etappen zerlegen zu lassen. Coachingprofis wissen: Eine gute Planung tut immer so, als wäre das Ziel schon erreicht (was in der Fantasiereise möglich ist) – und schaut dann rückwärts, welche Schritte dazu notwendig waren.



Kleine Herausforderungen setzen nur kleine Energie frei. Doch wer große Visionen entwickelt – zum Beispiel durch eine Fantasiereise –, kann auch große Kräfte in sich wecken.

Achtens: Eine Reise schweißt zusammen

Habe ich Ihnen nicht gesagt, dass jeder Teilnehmer seine eigene Reise absolviert? Wie kann ich dann jetzt behaupten, dass Reisen die Teilnehmer verbinden und zu einer »starken Reisegruppe« machen? Zwar gestaltet jeder Teilnehmer seinen Text mit eigenen Bildern, Fantasie und Erfahrungen aus – und doch hören alle denselben Text und reisen in die gleiche Himmelsrichtung.

Alle lassen sich auf dieses Abenteuer ein, alle begeben sich in eine entspannte und auch schutzlose Position, alle schließen ihre Augen, und alle tauschen sich danach über ihre Erfahrungen, ihre Bilder und ihre Gefühle während der Reise aus. Jede Fan-

tasierereise setzt Vertrauen unter den Reiseteilnehmern voraus, ein Fundament, das durch die Reiseerfahrung stabiler wird.

Die Gruppe wächst umso mehr zusammen, je intensiver und sinnlicher die Erlebnisse sind, die jeder Einzelne bei der Reise besteht. Gelungene Fantasiereisen bleiben im Raum, auch wenn sie vorbei sind. Vor solchen Reisen scheint es mir manchmal, als stiegen flüchtige Bekannte in ein »Kreuzfahrtschiff«. Doch wenn wir wieder im Hafen anlegen und über die Reiseerlebnisse sprechen, sitzen sich Vertraute gegenüber. Die emotionale Temperatur steigt. Eine Fantasiereise verbindet und ist auch nach Jahren noch Gesprächsthema unter den Teilnehmern.

Nicht nur die Reise an sich, sondern auch das Sprechen über die Erlebnisse setzt großes Vertrauen voraus. Meist leitet die Teilnehmer der Grundsatz des reziproken Handelns: Einer macht den Anfang, schildert seine Emotionen, schenkt damit den anderen sein Vertrauen – und die Gruppe zahlt mit derselben Münze zurück. Fantasiereisen schweißen Gruppen zusammen, sie sind eine Wohltat für das Lernklima.

Halbes Hirn und ganzes Herz

Viele Jahre lang hatte die Fantasie einen festen Wohnsitz: Sie wurde in der rechten Hirnhälfte lokalisiert. Diese Seite des Großhirns, hieß es, sei für das intuitive und bildhafte, das musikalische und emotionale Denken zuständig. Und die Logik wohnte, streng getrennt, in der anderen »Haushälfte«: Sie wurde von Forschern in der linken Hemisphäre ausgemacht, angeblich als Zentrum des logischen und rationalen, des analytischen und strukturierten Denkens.

Diese These spornte Trainer und Pädagoginnen dazu an, die rechte Gehirnhälfte gezielt zu fördern, auch durch Fantasiereisen. In den 1980er- und 1990er-Jahren hörte man Tipps wie: »Aktivieren Sie Ihre rechte Hirnhälfte stärker!«, »Reduzieren Sie die Zensur durch die linke Hemisphäre!«, oder: »Stärken Sie das Zusammenspiel beider Hirnhälften!«

Die Gruppenleiter konnten sich auf Wissenschaftler stützen. Gab es nicht handfeste Beweise für eine solche Arbeitsteilung des Gehirns? Hatte nicht der deutsche Arzt Carl Wernicke schon Ende des 19. Jahrhunderts an Unfallopfern bemerkt, dass ein Schaden der linken Hirnhälfte die Sprach- und damit Logikfähigkeit beeinträchtigte – während Patienten mit einem ähnlichen Schaden der anderen Hälfte weiter schreiben, sprechen und lesen konnten? Und war der Neurobiologe Roger Sperry nicht noch 1980 mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet worden, weil er besondere Ausfälle bei Patienten entdeckt hatte, deren Nervenstrang zwischen den Gehirnhälften (Corpus callosum) aus medizinischen Gründen durchtrennt worden war – Ausfälle, die eindeutig auf eine unterschiedliche Funktion beider Hirnhälften schließen ließen (Thompson 2001)?

Doch die Forscher waren über das Ziel hinausgeschossen, wie die Neurologie heute durch das bildgebende Verfahren weiß. Diese Methode macht es möglich, in ein Gehirn zu schauen und zu verfolgen, welche Regionen arbeiten, wenn jemand etwas Bestimmtes denkt, fühlt oder tut. Richtig ist: Eine Hirnhälfte – nicht immer die linke! – beinhaltet das primäre Sprach- und Logikzentrum. Falsch ist, dass diese Hirnhälfte die Sprache im Alleingang bearbeitet. Vielmehr kam eine Arbeitsteilung der Hirnhälften ans Licht: Fast alle Vorgänge, ob sprachlich oder kreativ, sind so komplex, dass sich Zellverbände über das ganze Gehirn damit beschäftigen. Keine klare Seitentrennung!

Spielen die rechte und die linke Hemisphäre also keine Rolle, wenn es darum geht, warum Fantasiereisen so effektiv sind? Doch, wir müssen das Wort »Hirnhälfte« nur durch »Denkstil« ersetzen. Denn »einseitig« – wenn auch nicht unbedingt im Gehirn – denkt unsere westliche Welt tatsächlich: In dieser Kultur lernen, arbeiten und