

GLORIA WÜNSCHE

TRAUMREISEN FÜR Erwachsene



31 inspirierende Entspannungsgeschichten
für mehr Leichtigkeit im Alltag –
Mithilfe der eigenen Fantasie zu innerer
Ruhe finden und besser einschlafen

Copyright © 2022 – Gloria Wünsche

Alle Rechte vorbehalten.

Die Rechte des hier verwendeten Textmaterials liegen ausdrücklich beim Verfasser. Eine Verbreitung oder Verwendung des Materials ist untersagt und bedarf in Ausnahmefällen der eindeutigen Zustimmung des Verfassers.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Faszination Traumreise: Was steckt dahinter?

Wie sind Traumreisen aufgebaut?

Inwiefern profitiert man von Traumreisen?

Praktische Umsetzung: Worauf ist zu achten?

Das richtige Mindset

Die ideale Vorbereitung

Lesen oder lesen lassen?

Einleitung und Rückführung

Und los geht die Reise: 31 fantastische Anregungen

Stille: Die Natur als Ruhepol

Berauschendes Blütenmeer

Schützende Burgmauern

Funken und Sterne

Morgenidylle am Weiher

Fernweh: Am anderen Ende der Welt

Überquerung der Schlucht

Weitblick vom Gipfel

Polarlichter am Nachthimmel

Brodelnder Vulkan

Endlose Wüste
Wenn der Urwald erwacht

Herzenswärme: Unter Menschen

Inmitten der Stadt
Am Heimathafen
Kunterbunter Jahrmarkt
Reiche Ernte
Ankommen im Advent
Wo die Zeit stillsteht
Entlang der Gleise
Begegnung im Park

Staunen: Faszinierende Tierwelt

Geheimnisvolle Meeresschildkröten
Aus der Puppe geschlüpft
Fledermäuse in der Grotte
Delfine hautnah

Einklang: Wind und Wetter

Farbenfroher Herbst
Berghütte im Schnee
Eine einmalige Ballonfahrt
Tanzen im Regen
Ebbe und Flut
Behagliche Zuflucht

Dankbarkeit: Der Körper als Wunderwerk

Unglaubliches Wunderwerk
Im Toten Meer (in liegender Position durchführen)
Anspannung und Entspannung (in liegender Position durchführen)

Nachwort

Vorwort

Wäre das nicht wunderbar, in den Dünen zu sitzen und den Möwen hinterherzusehen, anstatt bei trübem Herbstwetter zu Hause über einem Stapel Versicherungsunterlagen zu sitzen? Oder durch eine beeindruckende Bergwelt zu wandern, in der dich der Anblick schneebedeckter Gipfel anstelle des großen Bergs schmutzigen Geschirrs erwartet, der in Wirklichkeit vor dir steht? Mit Tagträumen für ein paar Augenblicke der Gegenwart zu entfliehen, ist ein wahrer Genuss. Doch leider kommt Entspannung dieser Art im Alltag bekanntlich viel zu kurz.

Dabei tut es so gut, die Fantasie anzuknipsen und sich förmlich in ein wohliges Gefühl hineinfallen zu lassen, während man seinem verspannten Körper eine verdiente Verschnaufpause gönnnt.

All dies kann dir sehr leicht gelingen, indem du deinen Geist ab und an auf eine Traumreise schickst. Die ersetzt zwar selbstverständlich nicht die echte Auszeit, in der du an der frischen Luft die Seele baumeln lässt oder im Urlaub ferne Länder erkundest, aber sie befähigt ungemein. Zudem nimmt dich deine dadurch aktivierte Vorstellungskraft für einige Minuten mit in ein völlig anderes Empfinden fernab von Hektik, Stress, Einsamkeit oder Unzufriedenheit. Traumreisen schenken dir eine Möglichkeit, das aktuelle Hier und Jetzt samt aller Belastungen für einen Moment zu vergessen. Doch nicht nur das – durch das intensive Hineintauchen in eine erdachte Wirklichkeit stellen sich innere Ruhe und Gelassenheit ein und du erfährst einen tiefen Frieden in dir selbst. Du lernst, achtsamer mit dir umzugehen, in deinen Körper hineinzuspüren und deine Emotionen besser wahrzunehmen.

Nicht umsonst gelten Traumreisen als erprobte Entspannungstechnik und werden in mancherlei Therapie eingesetzt.

Das klingt alles fast zu schön, um wahr zu sein, und du zweifelst womöglich daran, ob dieses „Fantasieren unter Anleitung“ wirklich funktioniert. Das kann ich gut nachvollziehen. Träumereien haben in unserer Gesellschaft, in der es vornehmlich um Fakten und Leistung geht, nicht das beste Ansehen. Umso mehr freut es mich, dass deine Neugier auf die positiven Effekte dennoch

stärker war als jeder Vorbehalt und du dich dazu entschieden hast, dir mit diesem Buch wertvolle Inspiration zu holen.

Die bekommst du auf den folgenden Seiten zunächst in Form von theoretischem Hintergrundwissen. Es vermittelt dir, was sich hinter Traumreisen eigentlich verbirgt und warum sie so bereichernd sind. Du erfährst, wie dich deine Atmung unterstützt und mit welchen Tipps du dich noch besser auf diese Erfahrung einlassen kannst.

Im Anschluss erwarten dich 31 abwechslungsreiche Traumreisen von etwa drei bis sechs Minuten Dauer, die an den unterschiedlichsten Schauplätzen spielen und sich nach Herzenslust wiederholen lassen. Sie sind sowohl zum Vorlesen als auch zum Selbstlesen geeignet, können alleine oder in der Gruppe durchgeführt werden. Vielen Menschen dienen sie als verlässliche Einschlafhilfe.

Wie bei einer echten Reise, gilt auch hier: Jedes Mal erlebt man das besuchte Ziel aufs Neue, nimmt andere Details wahr, begegnet allerhand Menschen am Wegesrand. Was jedoch immer gleich bleibt, ist die unglaubliche Wohltat für Körper und Geist.

Der Koffer ist in diesem Fall schnell gepackt – mitzunehmen brauchst du lediglich eine große Portion Offenheit, Sehnsucht sowie Vertrauen. Zurückbleiben dürfen Zeitdruck, falsche Scham und Befangenheit. Dann kann es auch schon losgehen: Vernunft aus, Kopfkino ein!

Ich wünsche dir von Herzen, dass du unzählige überraschende Begegnungen und Erlebnisse mit all dem machen darfst, was deine Imagination für dich bereithält!

Genderhinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurden größtenteils männliche Formen verwendet, die jedoch stellvertretend für alle Geschlechter gelten sollen.

Faszination Träumreise

Was steckt dahinter?

Hinter Traumreisen, die mitunter ebenfalls als Fantasie-, Körper- oder Märchenreisen bezeichnet werden, steckt im Grunde ein ebenso simples wie heilsames Verfahren. Du bekommst bei geschlossenen Augen in langsamem Sprechtempo eine Geschichte vorgelesen, die in deiner Vorstellung bis ins kleinste Detail Gestalt annimmt. Damit wird sie so real, als würdest du tatsächlich träumen. Du kannst dich in dieser so heraufbeschworenen Fantasieszene bewegen, bist in der Lage zu sprechen und zu interagieren, wie es dir gerade in den Sinn kommt. Vor allen Dingen aber nimmst du Sinneseindrücke wahr und durchlebst bestimmte Emotionen.

Deine Gedanken werden gelenkt, indem sie durch das Gehörte entsprechenden Input bekommen, und dennoch bleibt sehr viel Spielraum für Fiktion. Anders ausgedrückt, wird dein Geist auf Wanderschaft geschickt und du darfst selbst auf das Ergebnis gespannt sein.

Anders als bei einem regulären Traum, der von deinem Unterbewusstsein heraufbeschworen wird und sich damit deiner Kontrolle entzieht, kann mit den hier aufgeführten Geschichten bewusst Einfluss genommen werden, und zwar auf deine Wahrnehmung, dein Körpergefühl und deine Emotionen. Deswegen sind Traumreisen so gestaltet, dass sie in erster Linie Geborgenheit, Sicherheit und Frieden vermitteln und entsprechend angenehme Empfindungen auslösen. Diese wiederum tragen dazu bei, sich von Sorgen und Ängsten zu befreien, neuen Mut zu fassen und sich in Selbstliebe zu üben. Der Zuhörer kommt außerdem in einen physischen Entspannungszustand. Die Muskulatur lockert sich, der Atem wird tiefer und gleichmäßiger, was sich erfreulich auf den Herzschlag und den kompletten Kreislauf auswirkt. Unter anderem aus diesem Grund gelingt es vielen Menschen, während oder nach einer Traumreise sanft in den Schlaf hinüberzuleiten.

Überhaupt ist die Atmung von Bedeutung, wenn es darum geht, ruhiger und gelassener zu werden, weshalb ihr in Traumreisen eine entsprechend große Rolle zukommt. Darauf kommen wir später noch zurück.

Wie sind Traumreisen aufgebaut?

Traumreise ist sicher nicht gleich Traumreise, und doch ziehen sich typische Komponenten wie ein roter Faden hindurch. Zum einen enthalten sie sehr kurze, prägnante Sätze mit vielen Absätzen. Dies sorgt dafür, konstant Pausen einzurichten und dem Zuhörer Zeit zu geben, das Gehörte vor dem inneren Auge entstehen zu lassen, sich Geräusche oder Gerüche vorzustellen und bestimmte Gefühle zu spüren.

Klassischerweise bedienen sich Traumreisen vieler offener Formulierungen, werden jedoch auch immer wieder sehr konkret in ihren Angaben. Heißt es beispielsweise „vor dir siehst du eine weite Ebene“, so sind dir bei deren Ausgestaltung keine Grenzen gesetzt, und dein Ideenreichtum wird maximal angeregt. Ist hingegen von einem „kleinen Holzhaus mit roten Fensterläden“ die Rede, sind hier schon gewisse Rahmenbedingungen vorgegeben, was wiederum deinen Fokus schärft. Beides hat demnach seine Berechtigung und bildet ein ideales Duo.

Ein großes Augenmerk liegt zudem darauf, möglichst alle Sinne miteinzubeziehen und auf Details Wert zu legen. So wirst du neben dem Sehen immer wieder angehalten, zu riechen, zu hören oder etwas zu ertasten. Neben den sensorischen Wahrnehmungen lösen Traumreisen wie bereits erwähnt jede Menge angenehme Gefühle aus, die du intensiv auf dich wirken lassen solltest.

Die meisten der hier zusammengestellten Geschichten sehen vor, dass du dich alleine in der fiktiven Szene befindest, um dich voll und ganz auf dein Erleben konzentrieren zu können. Bei anderen geht es hingegen darum, mit Menschen zusammenzutreffen, die du dir ebenfalls vorstellst.

Viele Anleitungen greifen Naturkulissen auf, weil diese an sich eine besonders beruhigende Wirkung auf uns haben. Du wirst außerdem merken, dass bestimmte Erzählelemente immer wieder auftreten, weil sie sehr greifbar und positiv behaftet sind. Daher werden dir beispielsweise Wind, Wasser, Schnee oder der Wald in zahlreichen Traumreisen begegnen.

Im Unterschied zur Meditation, deren Ziel es ist, sich von sämtlichen Gedanken und Eingebungen freizumachen, regt die Entspannungsmethode der Traumreisen diese also willentlich an. Wenn es darum geht, die Muskeln zu

entspannen und ein besseres Körperempfinden zu entwickeln, kommen Grundbausteine des autogenen Trainings zum Einsatz.

Traumreisen sind wirklich für jedermann geeignet, wobei die 31 Beispiele in diesem Buch speziell für Erwachsene geschrieben wurden. Das Schöne ist, dass sie keinerlei Vorkenntnisse erfordern, da man mit der eigenen Vorstellungskraft das einzige erforderliche Rüstzeug bereits in sich trägt. Das trifft übrigens selbst dann zu, wenn du kein ausgesprochen kreativer Mensch bist.

Die einzige Schwierigkeit mag darin bestehen, völlig unvoreingenommen an die Thematik heranzugehen und die persönliche Zurückhaltung, Engstirnigkeit und Befangenheit abzulegen. Mir sind schon viele Personen begegnet, die Traumreisen für reine Zeitverschwendungen halten oder die sich im Erwachsenenalter geradewegs albern dabei vorkommen, ruhig dazuliegen und sich fremde Welten auszumalen. Kinder haben uns da einiges voraus, sie vollbringen dieses Kunststück sogar ganz ohne die Hilfe einer begleitenden Geschichte.

Inwiefern profitiert man von Traumreisen?

Wie bereits angesprochen, sind die positiven Effekte von Traumreisen sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Seite sehr zahlreich.

Traumreisen sind einerseits ein bewährtes Mittel zur Stressbewältigung, weil sie Verkrampfungen lösen sowie beruhigend und ausgleichend wirken. Dadurch empfindest du mehr Gelassenheit und Leichtigkeit, und dein emotionales Gleichgewicht wird wiederhergestellt. Andererseits fördern sie deine Konzentration und bringen dich zu mehr Klarheit, wenn den lieben langen Tag die eigenen Gedanken unaufhörlich kreisen.

Sie können nicht nur deine Ängste lindern, sondern auch zu persönlichem Wachstum sowie innerer Kraft beitragen und die eigene Spiritualität vertiefen.

Ein großes Anliegen von Traumreisen ist darüber hinaus, durch sie mehr Vertrauen zu anderen sowie in das Leben an sich zu gewinnen und zu begreifen, dass du vollkommen in Ordnung bist. Manchen hilft dies sogar dabei, ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu festigen.

Gleichzeitig fördern die Geschichten einen achtsameren Umgang mit dir selbst. Sie richten den Fokus auf bestimmte Körperteile und helfen dir, bewusst dort hineinzuspüren. Wenn du sie häufig anwendest, entwickelst du somit eine immer feinere Wahrnehmung der Signale deines Körpers und kannst angemessen darauf reagieren.

Praktische Umsetzung

Worauf ist zu achten?

Das richtige Mindset

*L*etztlich ist der wichtigste Rat, die Gedanken und Emotionen einfach kommen zu lassen und dankbar anzunehmen. Eine universelle Bedienungsanleitung gibt es nicht, weil bei jedem im Kopf völlig andere Wahrnehmungen entstehen und die Herangehensweise total individuell ist.

Vielleicht wirst du merken, dass du gerade zu Beginn vornehmlich bekannte Bilder, Gesichter und Sinneseindrücke heraufbeschwörst. Das heißt, wenn du dir ein Wohnviertel vorstellen sollst, sieht dieses möglicherweise genauso aus wie dein eigenes. Solche aus der Realität kopierten Assoziationen kommen häufig vor. Sie werden jedoch immer mehr abgelöst, wenn deine Fantasie sozusagen erst einmal warmgelaufen ist oder du deine ersten Vorbehalte gegenüber Traumreisen abgelegt hast und dich besser auf sie einlassen kannst.

So sollte es dir nach und nach immer besser gelingen, dich auch an Orte zu begeben, die du noch nie in Wirklichkeit gesehen hast und dir folglich nur fiktiv erdenken kannst.

Prinzipiell ist die Idee bei Traumreisen, dem Text und den darin enthaltenen Anregungen zu folgen. Schweift deine Fantasie aber davon ab, ist das überhaupt kein Beinbruch.

Du bist jederzeit frei, die Perspektive zu wechseln, ohne dass es einer expliziten Aufforderung bedarf – zum Beispiel, indem du während der Geschichte eine Weile auf der Erde umherspazierst und dann aber aus der Situation herauszoomst und dich von außen betrachtest oder wie ein Vogel über die Szene fliegst.

Mache dir selbst nicht so viel Druck, wenn das Eintauchen in die Fantasiewelt nicht auf Anhieb klappt. Alles kann, nichts muss.

Die ideale Vorbereitung

Zunächst einmal solltest du den Zeitpunkt günstig wählen, um das meiste aus deiner Erfahrung herauszuholen. Wenn du gerade einen nervenaufreibenden Streit hinter dir hast, verschiedene To-do-Listen deine Aufmerksamkeit erfordern oder du in Zeitnot bist, ist sicher kein guter Moment für das Durchführen einer Traumreise. Dein Körper und Geist sollten vielmehr die nötige Bereitschaft mitbringen, sich für eine Weile komplett fallen- und alles andere in den Hintergrund treten zu lassen.

Des Weiteren ist es notwendig, dir ein Zeitfenster von idealerweise 15 bis 20 Minuten einzukalkulieren. Obgleich die Traumreise selbst wohl maximal sieben Minuten in Anspruch nimmt, solltest du doch erst einmal in eine komfortable Position finden und deinen Atem beruhigen. Außerdem tut es nach dem Beenden der Traumreise unglaublich gut, noch ein bisschen liegenzubleiben und in dem ausgelösten angenehmen Gefühlszustand zu verweilen.

Sorge dafür, für diese Dauer absolut ungestört zu sein. Schließe dich notfalls in einem Zimmer ein oder gib den anderen Anwesenden Bescheid, dass du eine