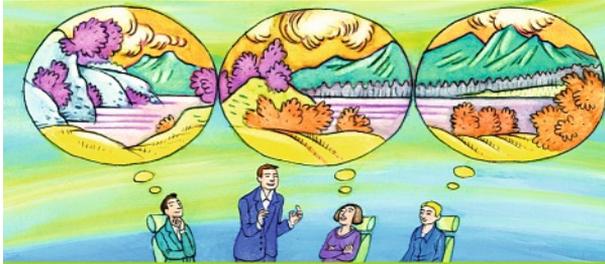


Martin Wehrle



Handbuch Fantasiereisen

Für Training, Coaching, Beratung,
Jugendarbeit und Therapie

Mit Schreibkurs und
50 Fantasiereisen

WEITERBILDUNG UND QUALIFIKATION

BELTZ

Leseprobe aus: Wehrle, Handbuch Fantasiereisen, ISBN 978-3-407-36505-7

© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36505-7>

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 Undenkbare 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 Röntgengeräten, 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 Baseinheiten 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

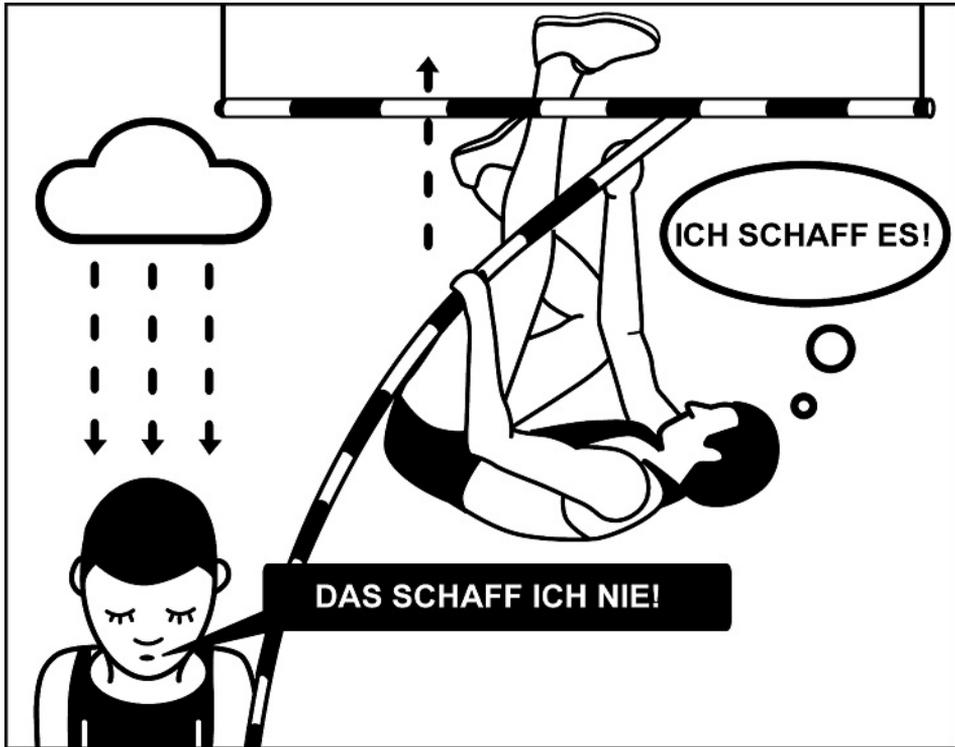
Die beste Lehrerin dieser Welt hat einen Namen: Sie heißt Erfahrung. Es macht einen großen Unterschied, ob Sie jemandem erklären, dass es ein Phänomen namens »Schwerkraft« gibt – oder ob ihm ein Apfel auf den Kopf fällt. Die Fußspur der Theorie ist schnell verwischt. Dagegen prägt sich *sinnliche* Erfahrung 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.S. 152 Reise Nr. 20).

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 unentwerrbar 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 vorne 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 vorne 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.

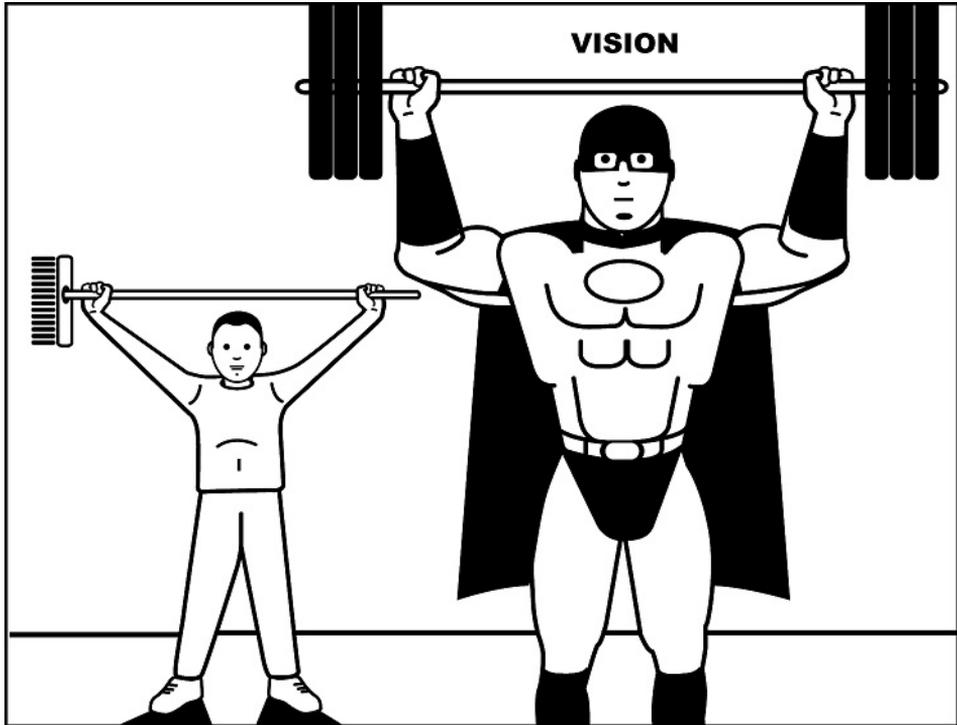
Ein Vergleich macht das deutlich: Malen Sie sich aus, vor Ihnen fließt ein Graben mit einer Breite von 50 Zentimetern, und Sie wollen ihn überspringen. Was glauben Sie, wie viel Ihrer Muskelenergie und Willenskraft werden Sie dazu aktivieren? Fast keine. Sie müssen nur einen Schritt machen. Und jetzt 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-

tasiereise setzt Vertrauen unter den Reiset Teilnehmern 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.