



Phantasiereisen/Meditation

Als Phantasiereisen werden imaginäre Vorstellungen an einen meist ruhigen angenehmen Ort bezeichnet.

Diese gedanklichen Reisen werden dabei durch eine Sprecherstimme angeleitet und dienen der Entspannung.

Sie sind auch als Fantasiereisen oder Traumreisen bekannt. Phantasiereisen werden als im Bereich der Therapie als Entspannungstechnik eingesetzt.

Phantasiereisen können auf unterschiedliche Weise geführt werden und kommen im Therapiebereich, im privaten Entspannungsbereich sowie bei diversen alternativen oder esoterischen Lehren zum Einsatz.

Für gewöhnlich schreitet der Empfänger dabei in Gedanken durch eine fiktive Welt, die der Sprecher vorgibt. Phantasiereisen können ganz unterschiedlich aufgebaut oder erzählt werden. Üblicherweise handelt es sich bei diesen Phantasiewelten um angenehme, ruhige oder verlassene und Orte in der Natur. Dies sind meist Phantasien, in denen sich der Empfänger körperlich und geistig wohl kühlen kann. So sind Szenarien wie Waldspaziergänge oder tropische Inseln beliebt.

In der Regel wird eine Phantasiereise mit verschiedenen Naturklängen und Entspannungsmusik untermalt. Eine ruhige Erzählerstimme führt den Empfänger dabei durch die Entspannungsübung und beschreibt die Umgebung mehr oder weniger detailreich.