

sichtbare Welten zu führen. Wenn Teilnehmer der Anweisung folgen, sich in der Fantasie Energie aus einem Baum zu holen und diese sogar noch spüren, sind sie dabei, magisches esoterisches Gedankengut anzunehmen.

Bewertung aus christlicher Sicht

In den folgenden Punkten möchten wir deutlich machen, dass es hier nicht nur um ein wenig Ruhe, Fantasie und Selbsterkenntnis geht, sondern vielmehr um die geschickte Vermittlung eines fernöstlichen und esoterischen Menschen-, Gottes- und Weltbildes sowie um eine Öffnung für übernatürliche Kräfte.

1. In Fantasiereisen wird der Eindruck vermittelt, dass es möglich sei, sich durch eigene Vorstellung eine Welt zu schaffen, die Ruhe und Kraft bzw. Energie geben könne. In diesem Schaffen der eigenen Welt liegt a) der Gedanke: Ich bin göttlich, mir ist alles möglich, und b) das buddhistische und hinduistische Weltbild, das sagt, diese Welt sei nur Illusion und ein Produkt unserer eigenen Gedanken.

2. Dieses Denken bringt die Vorstellung mit sich, es läge in der Macht des Menschen, sich (kraft der Gedanken) z. B. der Kräfte der Natur zu bedienen und aus ihr Energien oder verborgenes Wissen herauszuholen. Er müsse sich vor seinem inneren Auge einfach nur vorstellen, wie die Kräfte durch den Körper hindurchfließen. Es handelt sich um Methoden der Magie. In der Magie will der Mensch durch bestimmte Worte, Visualisieren, Rituale und Handlungen die sichtbare und die unsichtbare Welt für die eigenen Zwecke manipulieren. Grundlegend ist der magische esoterische Gedanke: Mir ist alles möglich!

3. In Fantasiereisen wird oft unbewusst vermittelt, wir hätten nicht nur ein Wissen über Gegenwart und Vergangenheit, sondern sogar über unsere Zukunft (göttliches Potential, hellseherische Fähigkeiten).

Kurz erklärt für Kinder:



Gott hat dir Fantasie und Verstand geschenkt. Beides kannst du kreativ benutzen, z. B. wenn du spielst, malst oder dir Geschichten ausdenkst. Wenn du aber unter Anleitung einer Person eine Fantasiereise machst, wirst du aufgefordert Dinge zu sehen, die du dir nicht selber ausgedacht hast.

Du wirst mit geschlossenen Augen in Gedanken an Orte geführt, z. B. ans Meer oder in eine Höhle, wo du alleine, von dir selbst aus, gar nicht hingehen würdest. Bei solch einer Reise wird nicht mehr nach deiner Fantasie gefragt, sondern du sollst der Stimme folgen, die du hörst. Gott will jedoch nicht, dass du auf Stimmen hörst, die dich in Fantasiewelten führen.

Buchempfehlungen:

Martin und Elke Kamphuis: Spirituelle Kräfte des Neuen Zeitalters, Leuchtturm Verlag, ISBN: 978-3-9808634-1-4

Martin und Elke Kamphuis: Buddhismus auf dem Weg zur Macht?, CLV, ISBN: 978-3-89397-986-8



Eine überkonfessionelle Gruppe von Christen aus ganz Deutschland hat den Verein **GateWay** gegründet, um im Durcheinander der spirituellen Möglichkeiten die frohe Botschaft von Jesus Christus anzubieten.

Gateway e. V.

Martin und Elke Kamphuis
Telefon: 02772 924442
E-Mail: info@gateway-ev.de
www.gateway-ev.de



Fantasie- reisen

WISSENSWERT

Fantasiereisen (Visualisieren)

Fantasiereisen werden in Kindergärten, in Schulen, im Freizeitsport, im Management-Training, in der Schwangerschaftsberatung und in Kurkliniken durchgeführt. Das Ziel soll Ruhe und Entspannung sein, zu sich selbst zu finden und zu neuen Kräften zu kommen. Aber was sind Fantasiereisen eigentlich?

Wie läuft eine Fantasiereise ab?

Eine Fantasiereise beginnt immer mit einer geleiteten Entspannung. Hierbei wird die Aufmerksamkeit auf den Atem und die Entspannung einzelner Körperteile gelenkt. Die Konzentration darauf ist eine Hilfe gegen Ablenkung von außen und bietet die Möglichkeit Vertrauen zu sich selbst und zu der Person, die die Reise leitet, zu bekommen.

Danach beginnt die eigentliche Reise. Die Teilnehmer werden aufgefordert, innerlich den Raum, in dem sie sich befinden, durch eine Tür, einen Tunnel oder Ähnliches zu verlassen. Sie werden z. B. über Wege oder Fahrzeuge zu Wiesen, Bäumen, Meeresstränden usw. geleitet. Alles soll genau vor ihrem inneren Auge erscheinen. Auch die Sinne werden angesprochen, indem man z. B. das Gras riecht, die Bäume betastet, das Salzwasser schmeckt. Dies vermittelt den Anschein eines tatsächlichen realen Erlebens.



Je geübter die Praktizierenden sind, umso mehr haben sie den Eindruck, sich mittels ihrer Fantasie eine andere reale Welt schaffen zu können.

In den meisten Fällen wird zusätzlich vermittelt, sich aus dieser Welt göttliche Kräfte, Ruhe und Energie holen zu können.

Fantasiereisen werden in der Psychotherapie auch als eine Möglichkeit gesehen, verdrängte Erlebnisse, traumatische Erfahrungen oder Teile des eigenen Selbst hervorrufen zu können. Je realer die Reise für die jeweilige Person gesehen wird, umso erschreckender können die auftretenden Bilder sein. Im Allgemeinen werden sie sowohl vom Therapeuten als vom Klienten als glaubwürdige Tatsache betrachtet.

Da die Gefahr besteht, aus den induzierten Traum- oder Wahnwelten nicht oder nicht mehr vollständig in die Realität zurückzufinden, ist ein bewusstes Zurückführen unbedingt notwendig. Dies bedeutet, die geleitete Person wird aufgefordert, auf demselben Weg zurückzugehen, auf dem sie gekommen ist, sich dann von dem Erlebten zu verabschieden und sich selbst und den Raum, in dem sie sich tatsächlich befindet, wieder bewusst wahrzunehmen. Damit wird klar, dass man aus einem passiven, fast hypnotischen, tranceähnlichen Zustand herausgeholt werden muss.

Erfahrungsbericht von Elke Kamphuis

Wie schon so häufig lag ich mit anderen entspannt auf dem Boden. Die vertrauenerweckende Stimme des Therapeuten leitete unsere Aufmerksamkeit zuerst auf unser Körpergefühl, unseren Atem und auf unseren Herzschlag. Anschließend sollten wir auf Geräusche im Raum, dann aber auch außerhalb des Raumes hören. Es tat gut, das alles nacheinander wahrzunehmen, was man im Alltagsgetriebe als ein Knäuel von Erfahrungen kaum noch registriert. Fantasiereisen schienen mir immer wieder die Möglichkeit zu geben, mich körperlich und seelisch aufzubauen. In inneren Bildern hatte ich mir z. B. vorgestellt, mir Kraft aus der Erde, aus Bäumen oder den wärmenden Sonnenstrahlen zu holen.

Diesmal führte der Weg zu einem Baum. Wir wurden aber aufgefordert, uns vorzustellen, wir wären selber dieser Baum. Nun sollten wir uns genau seinen Stamm, seine Krone, die Blätter und die Wurzeln ansehen und

uns damit identifizieren. Bei meinem Baum schienen Wurzeln, Stamm und Krone harmonisch miteinander gewachsen zu sein. Die Krone war geschmückt mit allerlei Schutzzeichen und spirituellen Symbolen, was mir gut gefiel.

Unsere inneren Bilder wurden in Zeichnungen festgehalten. Als wir sie gegenüber der Gruppe erklärten, zweifelte ich keine Sekunde daran, dass sie der Wahrheit entsprachen.



Vielleicht geht es Ihnen jetzt genauso wie Elke damals, indem Sie denken: „Was ist schlecht daran, sich vorzustellen, ein Baum zu sein, wenn es hilft, etwas über sich selbst zu erfahren?“

Ist es falsch, sich in der Fantasie etwas vorzustellen? Gott hat uns doch die Fantasie gegeben! – Ja, Gott hat uns Fantasie gegeben und wir dürfen sie auch benutzen. Kinder oder Erwachsene können sich ohne Bedenken bestimmte Ereignisse, Landschaften usw. vorstellen.

Beim Lesen von Geschichten oder Romanen malen wir uns automatisch bestimmte Bilder aus. Sie entspringen der eigenen Fantasie oder basieren auf Erfahrungen. Es muss jedoch eine deutliche Unterscheidung zwischen der Wirklichkeit und der Fantasie vorhanden sein. Dies ist bei einer geleiteten Meditation, in der die Seele sich für Erlebnisse in einer anderen Welt öffnet, nicht der Fall; denn hier wird der Eindruck vermittelt, die Erfahrungen während dieser Meditation seien Realität. In den Fantasiereisen, die nach dem bereits geschilderten Muster ablaufen, hat die eigene Fantasie kaum einen Spielraum. Bilder werden von der leitenden Person vorgegeben.

Die Techniken des Visualisierens stammen aus der Magie und dem Schamanismus, deren Ziel es ist, in un-