

Phantasiereisen in der reittherapeutischen Praxis

Sabine Baumeister, Alice Stoffel

„Ich habe viel über die Kinder nachgedacht, die mit ihren weißen Kieselsteinen spielen und sie verwandeln: Sieh doch, sagen sie, dort marschiert ein Heer und dort sind die Herden. Der Vorübergehende aber, der nur Steine sieht, weiß nichts vom Reichtum ihrer Herzen“ (De Saint-Exupéry 1951, 123).

Begriffsklärung Bereits das Ergebnis der menschlichen Wahrnehmung ist ein Abbild objektiv realer Umwelt sowie der eigenen Person (Innenwelt). Wahrnehmung ist der aktuelle und anschauliche Teil des Erkenntnisprozesses und schließt Vorstellungen, Vergegenwärtigtes und Nachbilder mit ein (Häcker/Stapf 1998, 940). Das menschliche Gehirn ist auch fähig, ohne unmittelbaren Reiz/Input mentale Bilder zu „produzieren“ (Hoppe-Graff/Keller 1995, 366). Wie aus der Hirnforschung bekannt, hat jeder Mensch ein einzigartiges Gehirn und somit auch

die Fähigkeit, ganz persönliche mentale Bilder zu schaffen (Bear u. a. 1997).

Phantasie wird im Psychologischen Wörterbuch (Häcker/Stapf 1998, 633) als Vorstellungskraft definiert bzw. als Vorstellungen, die als neu in unser Bewusstsein treten und sich mit vorhandenen Bewusstseinsinhalten verbinden. Entscheidend ist dabei das Neuartige und „Nicht-erlebt-Haben“ der Phantasiekombination.

Bei einer Phantasiereise sind innere Bilder am Werk, die wie ein eigener Film im Kopf ablaufen. Eine Person begibt sich immer auf eine Reise, entweder wortwörtlich in eine andere Landschaft oder Begebenheit oder aber auch zu sich selbst, zum eigenen Körper. Es wird zwar von außen suggeriert, aber die Bilder, die entstehen, erschafft sich die Person selbst und sind daher einzigartig (Major 2012, 7). Genau hier setzen auch die Techniken der Phantasiereisen an. Und so lässt sich dieses „innere Theater“ für therapeutische Prozesse nutzen.

Wirkweisen von Phantasiereisen Phantasiereisen regen das Unbewusste an. Eigenes Potenzial kann sich entfalten, Ideenreichtümer werden aktiviert und neue, hilfreiche innere Realitäten können entworfen werden. Sie sind Quelle der Kreativität und kurbeln den inneren ganz persönlichen Lernprozess an. Es handelt sich nicht um eine Flucht in die Phantasie, sondern um Ausflüge, bei denen man Kräfte entwickeln und Erfahrungen machen kann, die die eigene Person im Alltag stär-



ken werden (Maaß/Ritschl 2004). Wesentliche Voraussetzung sind die Freiwilligkeit und die Bereitschaft des Sich-Öffnens seitens des Klienten.

„In der Phantasiereise ändert sich die Richtung der Aufmerksamkeit. Es tritt ein veränderter Bewusstseinszustand ein, der sich vom Tagesbewusstsein unterscheidet. Man löst sich vom Wachbewusstsein und vom Tagesgeschehen durch das Wenden der Sinne von außen nach innen. Die Achtsamkeit wird mehr und mehr nach innen gerichtet und Körper und Geist können sich entspannen“ (Maaß/Ritschl 2004, 12). Der Körper reagiert auf diese mentalen Bilder genauso wie auf ein reales Erlebnis. Viele Studien haben gezeigt, dass die Vorstellungskraft fast alle physiologischen Kontrollsysteme unseres Körpers beeinflussen kann. So ist es z.B. möglich, die Herzfrequenz, die Atmung, den Cortisolspiegel, den Blutdruck und sogar das Immunsystem zu beeinflussen (Sheik/Kunzendorf 1984).

Die Inhalte der Phantasiereise können sehr vielfältig sein:

- *Phantasiereisen zur Entspannung bieten vorwiegend beruhigende Bilder an.*
- *Phantasiereisen zur Lernförderung sprechen positive Lernerfahrungen an oder sie verbinden Lerninhalte mit Phantasiebildern.*
- *Phantasiereisen zur Persönlichkeitsentwicklung zielen auf Situationen, in denen man sich konstruktiv mit der Innenwelt auseinandersetzt (Teml/Teml 1998).*

Formen der Phantasiereise ■ Je nach Art der Anleitung und dem daraus entstehenden inneren Raum lassen sich verschiedene Formen der Phantasiereise unterscheiden, wobei die Grenzen in der praktischen Anwendung häufig nicht strikt zu ziehen sind:

1. *Phantasiegeschichten: Jede gelungene Erzählung ist insofern eine Phantasiegeschichte, als*





sie der eigenen Vorstellung Raum gibt. Durch Sätze wie „Stell dir das vor!“ oder „Wie mag es dir dabei ergehen?“ wird die Identifikation mit der Geschichte gefördert.

2. Gelenkte Phantasiereise: Hier werden die Zuhörer bereits direkt aufgefordert: „Stell dir vor, du stehst am Ufer. Du riechst die salzige Luft, das Wasser umspielt deine Füße.“

3. Halboffene Phantasiereise: Hier wird die gelenkte Phantasiereise erweitert um Freiräume

innerhalb einer streng geführten Anleitung, z. B.: „Was würdest du jetzt gerne tun? – Du hast genug Zeit dazu.“ Es ist auch möglich Fragen zu stellen, wie: „Schau dich um auf der Lichtung, was kannst du dort erkennen? Möchtest du näher hingehen?“ Die gegebenen Antworten können genutzt werden für den weiteren Verlauf der Reise.

4. Offene Phantasiereise: Hier wird nur noch ein Gerüst vorgegeben. Dadurch entsteht besonders viel Raum für innere Resonanz, die durch Grundimpulse hervorgerufen werden soll (Pracher 2012, 21 f).

Aufbau von Phantasiereisen Die Grundstruktur sollte eine bestimmte, immer gleiche Reihenfolge haben und so beim Ablauf Sicherheit bieten (Major 2012, 14). Diese Struktur hat sich auch beim Einsatz in der Reittherapie/Reitpädagogik bewährt.

Der Ablauf einer Phantasiereise besteht üblicherweise aus fünf wesentlichen Teilen.

1. Die Vorbereitung: Zunächst ist es wichtig, eine angenehme Atmosphäre zu schaffen und eine positive Grundstimmung zu erzeugen. Die Umgebung muss so ausgewählt werden, dass dies ungestört möglich ist.

Wenn die Phantasiereise in einer Reitbahn oder Halle durchgeführt wird, so ist darauf zu achten, dass eine dem Thema der Reise angemessene Stimmung auch eintreten kann. Andere Reiter, fremde Personen oder Geräusche und Gespräche in der Umgebung lenken stark ab und wirken so nicht nur in der Einstimmung, sondern natürlich auch während der gesamten Durchführung der Phantasiereise störend. Auch die Vorbereitung des Pferdes kann ein Teil dieser Phase sein. Wenn Phantasiereisen für Kinder angeleitet werden, so hat das Pferd meist eine besondere Rolle in dieser Geschichte. Es entsprechend zu schmücken und „schön zu machen“ ist ein wichtiger Teil

der Einstimmung auf die bevorstehende Reise. Die Phantasie der Kinder wird angeregt und sie beginnen schon in dieser Phase, in ihre Rolle zu schlüpfen.

2. Die Entspannungsphase: Ziel der Entspannungsphase ist es, zur Ruhe zu kommen und dabei den Alltag mit allen Gedanken und Gefühlen loszulassen. Die Umwelt tritt langsam in den Hintergrund und Entspannung breitet sich aus. Dies kann über einleitende Sätze, die auf den Entspannungsformeln des Autogenen Trainings nach Schultz (1989) beruhen, erreicht werden. Diese Formeln erzeugen Ruhe, Schwere, Wärme und Entspannung. Unterstützend können auch spezielle Atemtechniken (Graf Dürckheim 2012) eingesetzt werden. Diese Übungen lassen sich sehr gut auf dem Pferd durchführen. Die Wärme des Pferdes, der wiegende Rhythmus im Schritt und das „Getragen werden“ sind wunderbare zusätzliche Entspannungsfaktoren, die das Loslassen beschleunigen.

3. Der Hauptteil besteht meist aus einer fiktiven Geschichte oder einer aktuellen Problemstellung. Der Zuhörer stellt sich innere Bilder zu den



Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind. „Die Handlung der Geschichte dient dabei als Hilfe, sich gezielt mental zu entspannen“ (Petermann 2010).

Wird die Geschichte vorgetragen, wie z. B. bei geleiteten oder halboffenen Phantasiereisen, so ist es wichtig, langsam und mit gleichbleibender, ruhiger Stimme zu sprechen. Insbesondere in dieser Phase wird die Autosuggestion des „Reisenden“ aktiviert und die Konzentration auf die entstehenden inneren Bilder entfaltet sich. Dazu sind regelmäßige Pausen unbedingt notwendig, damit der Zuhörende Zeit hat, sich in die Bilder auch einzufühlen. Bei „ungeübten“ Klienten sollte darauf geachtet werden, dass die Pausen nicht zu lang sind, da sie sonst als störende Unterbrechung empfunden werden können. Sätze mit Aufforderungscharakter wie: „Du nimmst dir viel Zeit und schaust dich ruhig um.“ oder „Du atmest tief aus und spürst, wie die Wärme ganz langsam durch deinen Körper fließt.“ helfen dabei, in den Sprechpausen die inneren Bilder entstehen zu lassen. Hier ist Einfühlungsvermögen und auch Erfahrung von Seiten des anleitenden Therapeuten notwendig.

Wichtig für Phantasiereisen mit Pferden ist, die Geschichte offen zu halten. Dies bietet die Möglichkeit, von außen kommende oder durch das Pferd eingebrachte Reize mit einzubinden und diese innerhalb der Geschichte zu nutzen.

4. Der Abschluss der Phantasiereise leitet die Rückkehr in die Realität ein. Dabei sollen die Bilder langsam ausklingen und der „Reisende“ behutsam in die Alltagswelt zurückkehren. Es ist wichtig, sich dabei genügend Zeit zu lassen. Dies ist z. B. möglich über eine Formulierung, die es dem Klienten erlaubt, die Reise in seinem eigenen Tempo zu beenden und ins Hier und Jetzt zurückzukehren. Eine mögliche Formulierung wäre: „Nach einiger Zeit der tiefen Ruhe hast du das Gefühl, nun wieder aktiver werden zu wollen. Langsam gehst du deinen Weg zurück, im Bewusstsein der Bewegungen deines Körpers

und der deines Pferdes. Du bringst aus dieser Erfahrung Erfrischung und Erneuerung mit und bist mit dem Öffnen deiner Augen wach und klar.“ Gut geeignet zum Abschluss ist auch ausgiebiges Dehnen und Strecken, um den Körper wieder zu spüren und in seine physische Realität und Umgebung zurückzubringen. Zusätzlich wird der Kreislauf wieder aktiviert.

5. Die Auswertung: Im Anschluss an eine Phantasiereise sollte immer die Möglichkeit bestehen, die erlebten Gedanken und Gefühle auszudrücken, um diese weiter verarbeiten und auch klar von der Realität abgrenzen zu können. Dies kann durch Gespräche (Sich-Wahrnehmen und Selbst-reflexion) oder ausdruckszentriertes Malen/Gestalten zur Auswertung geschehen.

Diese Grundstruktur sollte auch bei der Anwendung in der Reittherapie eingehalten werden. Gleichzeitig ist es wichtig, individuelle Freiheit zu bewahren und flexibel auf eigene Bedürfnisse und auf die des Reisenden einzugehen.

Die therapeutische Wirkung von mentalen Bildern/Phantasiereisen ist bereits lange bekannt (Sheik u. a. 1989; Utay/Miller 2006; Bresler 2005). Die Entspannungswirkung von Phantasiereisen findet vielseitige Verwendung (Zipkin 1985; Rossmann 2010; Wells/Davey 1994).

Bei Trauma-Patienten ist es wichtig, sehr genau auf die Wahl des Themas zu achten. Bei akuten Psychosen (positive Symptomatik/Halluzinationen) sollte man die Anwendung vermeiden.

Phantasiereisen in der reittherapeutischen Praxis ■■■ Phantasiereisen in Bewegung auf dem Pferd sind besonders effektiv, da durch die rhythmischen Bewegungen des Pferdes die Körperwahrnehmung gefördert wird und der Klient in sich hineinhören kann. „Der Mensch lernt erst auf das Pferd zu achten, dann die Umwelt auszublenken und schließlich in sich selbst hinein zu hören“ (Hoffmann/Jakob 2012, 12). Unterstüt-

Anwendung z.B. bei

- ADS/ADHS
- Ängsten und Phobien
- Depressionen
- Konzentrationsproblemen
- Körperlichen Schmerzen
- psychosomatischen Störungen
- Raucherentwöhnung
- Schlafstörungen
- Stress
- Tinnitus
- Verspannungen
- Zwängen

zend wirkt dazu der gemeinsame Atmrythmus des Pferdes und des Klienten. Die Wahrnehmung des Getragenseins bietet die Chance, frühkindliche emotionale Erfahrungen zu wiederholen. Mithilfe der Phantasiereise geschieht dies in Bildern. Gerade Menschen, die sich schwer tun, ihre Gefühle auszudrücken oder über sie zu sprechen, können ihrem Inneren in den Reisen und mit Hilfe des Pferdes einen Raum geben, in dem sie mit ihren Gefühlen in Kontakt kommen. So kann ein Sichöffnen stattfinden.

Darüber hinaus bietet die Umgebung, in der Pferde leben, viel mehr Reize für die Sinne als ein Raum, in dem Phantasiereisen ohne Pferd in der Regel durchgeführt werden. Die umgebende Natur kann genutzt werden, um die Reise mitzugestalten. Darüber hinaus schafft sie noch intensivere Vorstellungsbilder. Der Wind, das Singen der Vögel, die Sonne, aber auch der Regen können in die Geschichte mit einbezogen werden. Das

Hier ein Beispiel für eine halboffene Phantasiereise:

Der Teilnehmer sitzt dabei auf dem Pferd. Während der Einleitung können die Augen geöffnet oder auch schon geschlossen sein. Dies ist dem Teilnehmer selbst überlassen und abhängig davon, wie er am besten entspannen kann. Während des Hauptteiles der Phantasiereise ist es hilfreich die Augen zu schließen, da dadurch eine bessere Visualisierung der entstehenden inneren Bilder stattfinden kann. Sollten durch das Schließen der Augen jedoch Gleichgewichtsprobleme auftreten, ist es natürlich wichtig, darauf einzugehen und wenn nötig die Augen zu öffnen.

Eine mögliche Anleitung könnte die folgende Phantasiegeschichte sein:

Spüre in dich hinein und achte auf deine Atmung.

Spüre, wie sie tief in deinen Körper fließt, wie du langsam ein- und wieder ganz tief ausatmest.

Du atmest, spür den Atem in deinem Bauch.

Stell dir vor, darin befindet sich ein Luftballon.

Du füllst ihn mit Luft und lässt sie langsam wieder heraus.

Fühle, wie du auf deinem Pferd sitzt,
wie es sich unter dir bewegt.

Du fühlst die gleichmäßigen, rhythmischen, ruhigen Bewegungen seines Schrittes und lässt sie durch deinen Körper hindurchfließen.

Du spürst die wohltuende Wärme an deinen Beinen.

Die Wärme durchfließt deine Beine, dein Becken,
deinen ganzen Körper, dein Pferd trägt dich sicher.

Entspannung breitet sich in deinem ganzen Körper aus.

Spür noch mal deinen Körper, wie er lockerer und lockerer wird.

Du genießt den Zustand. Du selbst entscheidest, wie schnell und tief du in diese wohlige Entspannung gehst.

Dein Pferd möchte mit dir auf eine Reise gehen. Bist du bereit?

Ihr geht über eine wunderschöne große Wiese. Das Gras ist hoch und es streicht um deine Beine. Du hörst die Vögel zwitschern. Du spürst den Wind, wie er zart durch dein Gesicht streicht. Er ist angenehm und warm.

Dein Pferd geht zielstrebig vorwärts. Ganz so, als wollte es dir etwas zeigen. Vielleicht bringt es dich zu einem geheimen Ort in der Natur?

Ihr geht gemeinsam weiter.

Wo wird dieser Ort sein? Wie wird er aussehen?

Ist es ein Wald mit hohen Bäumen, durch die das Sonnenlicht flutet? Oder ist es das Meer mit seinen sanften Wellen, die im Abendlicht glänzen?

Vielleicht sind es Berge, eine weite Ebene – was auch immer du dir vorstellst.

Dein Pferd möchte mit dir diese Welt betreten. Ihr bewegt euch zusammen. Langsam kannst du die Umrisse erkennen. Ihr kommt immer näher. Jetzt seid ihr angekommen.

Schau dich um.

Was kannst du sehen?

Welche Geräusche hörst du?

Welche Farben erfüllen dich?



»

Wie sieht der Himmel über dir aus?

Alles ist gut.

Wie ist der Boden, auf dem ihr steht?

Kraft und Energie durchströmen dich.

Wo auch immer dieser Ort ist, es ist ganz allein euer Ort, an den du immer wieder zurückkehren kannst. Dein Pferd hat dich mitgenommen. Ihr habt ihn gemeinsam entdeckt.

Und dann gönne dir Zeit, dich verbunden zu fühlen. Mit dir selbst, der Natur und deinem Pferd.

Und dann schau mal, was noch da ist. Tiere, die du magst, Menschen, vielleicht Freunde? Umarmen sie dich vielleicht?

Nimm dir Zeit, diesen Moment zu genießen, dich nochmal an deinem Ort umzuschauen, denn das alles ist dein Platz. Ein Kraftplatz. Zu diesem Ort kannst du immer wieder zurückkehren.

Du genießt deinen Ort des inneren Friedens mit allen deinen Sinnen.

Mit dieser Gewissheit verabschiede dich für heute.

Dein Herz fließt. Fühle dein Herz. Horch mal, vielleicht hat es eine Botschaft für dich. Vielleicht ist es ein Satz, ein Gefühl oder Symbol. Lass dich beschenken.

Dein Pferd führt dich zurück. Du erkennst die Wiese, über die ihr gekommen seid. Wieder streicht das hohe Gras um deine Beine.

Deinem Pferd gefällt es sehr mit dir an eurem gemeinsamen Ort.

Du richtest dich langsam auf, dem Himmel entgegen, streckst und räkelst dich. Du nimmst dir die Zeit, die du brauchst, um wieder ganz im Hier und Jetzt anzukommen Und wenn du soweit bist, öffnest du die Augen und streckst und räkelst dich noch einmal.

Es fühlt sich wohl mit dir, so wie du dich mit ihm wohl fühlst. Dein Pferd kennt sich an diesem Ort aus und fühlt sich sicher und zufrieden.

Pferd wiederum bietet als Lebewesen viele zusätzliche Reize für die Sinne: Fell (Tastsinn), Hufe (Hörsinn), Geruch, Atmung und Körperwärme, Wiehern etc. (Major 2012, 13–14).

Für Erwachsene eignen sich gelenkte und auch halboffene Phantasie Reisen auf dem Pferderücken besonders gut. Sie ermöglichen eine intensive Entspannung und schaffen den Raum für die eigenen Vorstellungen und Bilder. Diese selbst produzierten inneren Bilder ermöglichen dem Reisenden einen Zugang zu seinen hiermit verknüpften Emotionen (Rossmann 2010).

Als für Kinder besonders gut geeignet haben sich in unserer praktischen Arbeit Phantasiegeschichten erwiesen, bei denen die Kinder die Reise aktiv mitgestalten können. Geschichten wie „Die Reise zu den Feenpferden“, „Im Zauberwald“ oder

aber Geschichten in Anlehnung an bekannte Märchen eignen sich dazu sehr gut. Es gilt dabei, bestimmte Stationen der Reise gemeinsam mit dem Pferd zu erreichen und sich so dem Ziel der Reise zu nähern. Durch die eigene Aktivität werden die Kreativität angeregt und die Verständigung gefördert, gerade wenn der Reisende mit seinem Freund Pferd und vielleicht weiteren Reisegefährten eine Aufgabe gemeinsam bewältigen muss.

Mit großer Begeisterung werden die Stationen der Reise gemeinsam geplant. Auch das Pferd erhält eine neue Rolle und dadurch einen besonderen Stellenwert. Es wird Reisegefährte, und je nach Thema der Geschichte hat es eine tragende Rolle.

So verwandelt sich das Pferd durch den Schmuck und die Verkleidung z.B. in ein Zauber-

pferd, ein Feenpferd, ein Einhorn, ein Indianerpferd oder vielleicht auch in ein Seepferdchen.

Die Kinder erhalten die Möglichkeit, ihre schöpferische Phantasie und Kreativität zu entfalten. Sie können ihre eigene Welt kreieren und so für eine gewisse Zeit dem Alltag entfliehen – in eine selbst geschaffene phantasievolle Welt. Der ganzheitliche Charakter der Phantasiereise stärkt das Selbstbewusstsein der Kinder, trägt zu ihrer Entspannung und einer höheren Lern- und Leistungsbereitschaft bei, und zugleich ist es möglich, ihnen spielerisch Wissenswertes über ihre nähere Umwelt, aber auch über die große weite Welt zu vermitteln.

Es ist beeindruckend, wie konzentriert und mit welcher Begeisterung z.B. die zur Befreiung des Prinzen notwendigen Aufgaben in Angriff genommen werden, sogar wenn es sich dabei um sonst eher unbeliebte Aufgaben wie z.B. das Lösen von Rechenaufgaben handelt. Wenn man Phantasiereisen mit einer Gruppe von Kindern durchführt, so ist es wichtig, darauf zu achten, dass das Ziel nur erreicht werden kann, wenn alle Kinder zusammenarbeiten. So kann man die Kommunikation und den Teamgeist der Kinder fördern. Aufgabe des Therapeuten ist es dafür zu sorgen, dass der sichere Rahmen gewährleistet ist und dass jeder – und dabei ist auch auf die Pferde zu achten – eine seinen Fähigkeiten entsprechende Rolle übernehmen kann.

Phantasiegeschichten sind häufig Inhalt und Thema einer ganzen Einheit; kurze Phantasiegeschichten lassen sich aber auch gut zwischendurch in den Ablauf einer Einheit integrieren.

Die Kinder können sich oft nach Wochen und Monaten an alle Einzelheiten der Phantasiereise mit ihrem Pferd erinnern, malen Bilder davon und schenken sie ihrem Pferd. Das Besondere an aktiven Phantasiereisen auf/mit dem Pferd besteht darin, dass die Geschichten nicht nur in der Innenwelt der Klienten stattfinden, sondern dass sie in der praktischen Umsetzung der Geschichte tatsächlich Gestalt annehmen und in Form von Handlungen in der therapeutischen Einheit aus-

gelebt werden können. Der Therapeut ist dabei beobachtender Zuschauer. Er kann miterleben, wie die inneren Bilder der Teilnehmer aktiv umgesetzt werden. Dies bietet ihm die Möglichkeit, Einblicke in die Vorstellungswelt der Kinder zu erhalten. Welche Rollen werden ausgesucht, wie werden sie mit Leben gefüllt und wie wird die Geschichte umgesetzt? Wie findet die Kommunikation statt, welche vielleicht überraschenden Stärken der einzelnen Teilnehmer offenbaren sich?

Aktive Phantasiereisen eignen sich natürlich auch – selbstverständlich mit an die Teilnehmer angepassten Themen – für Jugendliche und Erwachsene.



Literatur

- Bear, M. F., Connors, B. W., Paradiso, M. A. (1997): Neurosciences. A la découverte du cerveau. Pradel-Masson-Williams & Wilkins, Paris
- Bresler, D. E. (2005): What every pain therapist should know about guided imagery. Academy for Guided Imagery, Malibu
- De Saint-Exupéry, A. (1951): Die Stadt in der Wüste, Citadelle. Karl Rauch, Düsseldorf
- Graf Dürckheim, K. (2012): Hara. Die energetische Mitte des Menschen. O. W. Barth, Frankfurt am Main
- Häcker, H., Stapf, K. H. (Hrsg.) (1998): Dorsch. Psychologisches Wörterbuch. 13. Aufl. Hans Huber, Bern
- Hoffmann, C., Jakob, K. (2012): Phantasiereisen und Entspannungselemente in der modernen Reittherapie. Facharbeit zur Erlangung des Zertifikates als Reittherapeutin bei equimotion. Equimotion Institut für Weiterbildung, Luxemburg
- Hoppe-Graff, S., Keller, B. (Hrsg.) (1995): Zimbardo. Psychologie. 6. Aufl. Springer, Berlin
- Major, I. (2012): Fantasiereisen in der Reittherapie. Facharbeit zur Erlangung des Zertifikates als Reittherapeutin bei equimotion. Equimotion Institut für Weiterbildung, Luxemburg
- Maaß, E., Ritschl, K. (Hrsg.) (2004): Phantasiereisen praktisch anwenden. Junfermannsche, Paderborn
- Petermann, U. (2010): Entspannungstechniken für Kinder und Jugendliche. Ein Praxisbuch. 6. Aufl. Beltz, Weinheim

- Pracher, G.-M. (2012): Träume des Lebens – Lebensträume. GRIN Verlag für Akademische Texte, Santa Cruz
- Rossmann, M. L. (2010): The worry solution. The Worry Solution: Using Breakthrough Brain Science to Turn Stress and Anxiety Into Confidence and Happiness. 1st ed. Three Rivers Press, New York
- Schultz, J., H. (1989): Übungsheft für das Autogene Training. Konzentrierte Selbstentspannung. 22. Auflage. TRIAS, Stuttgart
- Sheikh, A. A., Kunzendorf, R. G., Sheikh, K. S. (1989): Healing images: From ancient wisdom to modern science. In: Sheikh, A. A., Sheikh, K. S. (Eds.): Eastern and Western Approaches to Healing. Wiley, New York
- Sheikh, A. A., Kunzendorf, R. G. (1984): Imagery, physiology, and psychosomatic illness. In: International Review of Mental Imagery. Human Sciences Press, New York
- Teml, H., Teml, H. (1998): Komm mit zum Regenbogen. Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche. Entspannung, Lernförderung und Persönlichkeitsentwicklung. 7. Aufl. Veritas, Linz
- Utay, J., Miller, M. (2006): Guided Imagery as an Effective Therapeutic Technique: A Brief Review of Its History and Efficacy Research. Journal of Instructional Psychology 33, 112-135
- Wells, A., Davey, G. C. L. (Ed.) (1994): Attention and the control of worry. In: Tallis (Ed.): Worrying: Perspectives on theory, assessment and treatment. Wiley series in clinical psychology. John Wiley & Sons, Oxford, 91-114
- Zipkin, D. (1985): Relaxation techniques for handicapped children: a review of literature. The Journal of Special Education 19, 283-289

Weiterführende Links:

http://methodenpool.uni-koeln.de/fantasie/fantasie_darstellung.html

<http://www.phantasie-reisen.de/phantasiereisen.html>

www.phantasiereisen.com

Die Autoren

■ Sabine Baumeister

Dipl.-Kaufmann, Trainerin, Tomatis Therapeutin, zertifizierte Reittherapeutin, verantwortliche Leiterin der Weiterbildung zum Reittherapeuten/Reitpädagogen bei equimotion in Luxemburg, Vorstandsmitglied der ESAAT – European Association for Animal Assisted Therapy sowie der AAAT asbl Luxembourg (Verein für tiergestützte Therapie).



■ Alice D. M. Stoffel

Dipl.-Psychologin, Zusatzqualifikationen: Forschungsmethoden und Evaluation – M. Sc., Meditation, Altenbegleitung – Validation & Biographiearbeit, seit 2012 Vorstandsmitglied der AAAT asbl Luxembourg (Verein für tiergestützte Therapie).



Anschrift:

*Equimotion Institut für Weiterbildung · 4B, Duerfstrooss · L-6858 Münschecker
sbaumeister@audio-lingua.lu*