



"Oh hold my breath
and close my eyes
and I wait for
paradise"
Bruce Springsteen

"Your optimistic eyes
seem like paradise,
to someone like me..."
Depeche Mode

"Take me down
to the paradise city
where the grass is green
and the girls are pretty"
Guns 'n' Roses

Das Paradies in uns

FÜR ALLE MÄDCHEN, DIE KEINE LUST AUF BUCHUNGSSTRESS, SPRACHBARRIEREN, BIKINI-WAXING UND SONNENBRAND HABEN, EMPFIEHLT BLONDE EINE REISE DER BESONDEREN ART: EINE REISE INS ICH.

TEXT JETTE HOLDER

Man schaufelt sich mit Biegen und Brechen zwei Wochen im Büro frei, schiebt Doppelschichten und schafft es gerade noch so, die Übergabe an die sonst so nette Kollegin zu machen. Schnell noch auf den letzten Drücker ins Tropeninstitut, um sich für viel Geld wenig Schutz gegen Malaria, Hepatitis und Co abzuholen. Aber man will sich ja schließlich nicht von solchen Lappalien den Urlaub versauen lassen, für den man monatelang aus Spargründen sogar von Cocktails auf Weinschorle umgestiegen ist. Auf dem Rückweg hetzt man noch kurz in den Drogeriemarkt und die Apotheke: jede Menge Sonnenschutz und Après-Lotion, Grippe- und Durchfallmittel. Eventuell noch Kondome. Schließlich will man keine unangenehmen oder langfristigen Souvenirs mitbringen.

Jetzt aber schnell nach Hause – packen! Nachdem man die Anzahl der für die Reise unentbehrlichen Klamotten und Schuhe mit Tränen in den Augen bis unterhalb der 20-Kilogramm-Marke reduziert hat, steht auch schon das Taxi vor der Tür, das einen gerade noch rechtzeitig zum Flughafen bringt. Jetzt kann nichts mehr schief gehen. Theoretisch ...

Zwölf Stunden später hockt man dann im Palmenparadies in der Hotelbar und versucht völlig gejetlagt die Turbulenzen des Flugs sowie die Beschlagnehmung der sündhaft teuren Feuchtigkeitsschmecke zu vergessen, die man versucht hat an Bord zu schmuggeln. Man gesteht sich ein, dass man das Wort „Regenzeit“ sowohl bei der Buchung des Pauschaltrips als auch beim Packen maßlos unterschätzt hat. Und während

man vom Barkeeper den ausgegebenen Drink des schwabbeligen Typen vom anderen Ende der Bar mit einem verkrampften Lächeln entgegennimmt, beobachtet man wie durchtrainierte Bauarbeiter mit freiem Oberkörper auf dem Nachbargrundstück die Betonmischmaschine anwerfen – ein Anblick, der übrigens auch vom Balkon des Hotelzimmers gewährleistet wird, anstelle des freien Blick aufs Meer. Na ja, wenigstens hat das einen positiven Nebenaspekt – ebenso wie die Drängelei am Büfett schon vor dessen Eröffnung, was sicherlich ein Zeichen für das vorzügliche Essen ist. Hoffentlich.

Also, im Prospekt klingt das irgendwie anders... Enttäuscht vergleicht man die Fantasiebilder mit der ernüchternden Realität – und irgendwie erinnert der Start in den Urlaub an den ersten und letzten Blind-Date-Versuch, als anstelle des selbst ernannten Zac-Efron-Doubles eher das sabbernde Ebenbild des Bullen von Tölz mit Rose aufgekreuzt ist. Der Vorteil bei einem Blind Date ist, dass man sich unkommentiert verdrücken kann. Insbesondere auf kleinen Südseeinseln mit mangelnden Fluchtmöglichkeiten ist das schon problematischer. Also beschließt man, das Beste aus der Situation zu machen und die störenden Elemente bei der fotografischen Urlaubsdokumentation einfach auszublenden, damit Freunde, Bekannte und man selbst später wenigstens die Illusion von einem perfekten Urlaub bekommen. Wenigstens handelt man einen Discount heraus, der allerdings nicht für das Defizit an Entspannung entschädigt, die man bei dem dauernden Stress im Job jetzt so dringend nötig hat. So viel zum Thema Ferienkatastrophen.



DIE PERFEKTE ALTERNATIVE SIND FANTASIEREISEN

Wenn man den „Urlaubsreif“-Stempel sichtlich auf der Stirn stehen hat und Körper und Geist auf Notstrom laufen, soll diese Reise eine anerkannte Methode zur effektiven Blitzentspannung sein. Wir informieren uns: „Wer unter Stresssymptomen wie innere Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche oder Burnout leidet, kann mittels Fantasiereisen wieder zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Dieses Entspannungsverfahren ist einfach zu erlernen und kann dir sogar dabei helfen, dein Leben neu zu ordnen“, sagt die lizenzierte Personal- und Entspannungstrainerin Paola Rentsch, die seit geraumer Zeit auf Entspannungstechniken in den individuellen Trainingsplänen schwört.

Klingt wie Urlaub zum Preis von ein paar Cocktails: Ein Trip ins Paradies in einer Stunde hin und zurück, ohne Zeitverschiebung, unkalkulierbare Stressfaktoren und Geschlechtskrankheiten. Fabelhaft. Aber wir sind etwas skeptisch, ob diese Entspannungstechnik einem Reality-Trip wirklich Paroli bieten kann. Um das herauszufinden, stattdessen wir Paola einen kleinen Besuch ab.

FOTOS: AUSSIE 97/PHOTOCASE.DE (2), NURMALSO/PHOTOCASE.DE, FRAUL L./PHOTOCASE.DE, SOMA 69/PHOTOCASE.DE, ANDREAS F./PHOTOCASE.DE

FOTO: SPEDNIK/PHOTOCASE.DE



BLONDE: Paola, was genau sind Fantasie-reisen?

Paola: Man taucht mit seinen Gedanken in eine andere Welt ab. Ob die Destination nun ein Palmenstrand, eine Bergspitze oder das Weltall ist, spielt keine Rolle. Mit seiner mentalen Vorstellungskraft genießt man die Natur, erlebt Abenteuer oder eine Liebesgeschichte. Die Fantasie kennt keine Grenzen, und alles ist erlaubt. Auch Hirnforscher sind der Überzeugung, dass es für die Entwicklung der Persönlichkeit förderlich ist, ab und zu seiner Fantasie freien Lauf zu lassen. Kinder befinden sich sozusagen andauernd auf Fantasiereisen. Wenn sie komplett in ihre Spielwelt abtauchen, vergessen sie alles um sich herum. Nur haben wir diese Fähigkeit mit den Jahren verlernt, weil unser Handeln und Denken immer mehr von Rationalität bestimmt wird. Im Grunde genommen sind es angeleitete Tagträume. Jede gute Erzählung kann eine Fantasiereise sein.

Seit wann gibt es diese Mind-Trips?

Das ist schwer zu sagen. Seit den 30er Jahren werden Fantasiereisen als psychologisches The-

rapiemittel eingesetzt. Auch die Anwendung als reine Entspannungsmethode ist nicht neu, die Akzeptanz der Bevölkerung dagegen schon, sie hat u.a. in den Freizeitsport Einzug gehalten. In jedem guten Fitnessstudio werden heute Körperwahrnehmungskurse wie Feldenkrais oder Pilates angeboten, was natürlich mit einem Denk- und Bewusstseinswandel der Gesellschaft zu tun hat. Den Leuten ist klar geworden, dass Entspannung als Ausgleich zur Stressbelastung im Job immer notwendiger wird – und zwei, drei Wochen Urlaub auf Mallorca einfach nicht mehr ausreichen.

Wie kann es sein, dass man sich nach einem virtuellen Urlaub erholt fühlt, obwohl man körperlich gar nicht weg war?

Wenn man der Methode gegenüber eine offene Einstellung hat und es schafft, seine Stressfaktoren und Alltagsprobleme auszublenden, ist man anschließend relaxt und entspannt. Man fokussiert die Gedanken auf ein ganz anderes Thema. Und wenn wir loslassen, wird im ganzen Körper der Muskeltonus herabgesetzt. Das wiederum fördert die körperliche und seelische Entspannung.

Das klingt ein bisschen nach Duftkerzen und ätherischen Ölen. Inwiefern haben Fantasiereisen einen esoterischen Touch?

Das hängt mit der Reiseleitung zusammen. Prinzipiell gilt es eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. Wie man das macht steht jedem frei.

Es gibt ganz unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten für Fantasiereisen und demnach können sie auch einen spirituellen oder meditativen Charakter haben. Aber im Wellnessbereich dient das Arbeiten mit inneren Bildern zur Entspannung und manchmal auch zur Verbesserung sozialer, kreativer und persönlicher Kompetenzen. Unterdrückte Wünsche und schlummernde Potenziale können so bewusst gemacht werden.

Wie schnell stellt sich ein Entspannungserfolg ein?

Das ist ganz unterschiedlich. Einige können beim ersten Mal noch nicht richtig abschalten, andere sehen auf Anhieb innere Bilder. Es gibt auch Menschen, die in ihrer Fantasie Dinge sogar riechen, schmecken und fühlen können. Das funktioniert allerdings nur, wenn man beispielsweise schon einmal am Meer war. Sprich, man weiß, wie es riecht, das Salzwasser schmeckt und sich der feine Sand unter den Füßen anfühlt. Wenn auf Fantasiereisen diese Sinneswahrnehmungen nachempfunden werden, wird die dazugehörige Information aus dem Gedächtnis abgerufen. Aber wie gesagt, das funktioniert nicht bei jedem – aber je mehr man sich darauf einlässt und seine Sinne dafür öffnet und schärft, desto bewusster geht man durch das Leben.

Und konkret? Wie würde eine Entspannungsreise für mich als Anfängerin in die Südsee ablaufen?

Für Neulinge ist erfahrungsgemäß eine gelenkte Variante am besten geeignet, um erst mal einen

FOTOS: DAN RUTA, ALOPUNKT.DE/PHOTOCASE.DE, AUSSIE 97/PHOTOCASE.DE, NICKY/PHOTOCASE.DE, PONTCHEN/PHOTOCASE.DE, KIPFAL/PHOTOCASE.DE



„ODER DU PADDELST MIT KELLY SLATER DURCH DAS WARMES WASSER IN DIE BRANDUNG HINAUS UND IHR SURFT GEMEINSAM DIE WELLEN AB“

Eindruck von Fantasiereisen zu bekommen. Danach kann man die Anleitung nach und nach immer offener gestalten. Bis ich letztendlich nur noch ein grobes Gerüst vorgebe, um der Fantasie maximalen Freiraum zu bieten. Das alles klären wir in einem Vorgespräch, ebenso wie die Dauer und das Reiseziel.

Das ist sozusagen die grobe Reisevorbereitung. Was passiert dann?

Ich bringe dich dann erst mal in eine optimale Reisebereitschaft: Du machst es dir auf einer Matte so bequem wie möglich und schließt die Augen. Als Einleitung beginnen wir mit Atemübungen, damit du ein bisschen runterkommen kannst: Du atmest tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Dadurch entspannen sich die Gesichtszüge und die Kiefermuskulatur. Im Anschluss folgt ein bisschen progressive Muskel-Entspannung, das ist eine Technik, bei der bewusst bestimmte Muskelgruppen angespannt und anschließend locker gelassen werden. Weil sich die Reise im Kopf abspielt, ist die Entspannung der Gesichtsmuskulatur am wichtigsten. Wenn du völlig relaxt bist, sind die Gesichtszüge ganz entspannt. Die Muskulatur ist locker und die Atmung tief. Du lässt dich von keinen äußeren Geräuschen mehr ablenken, der Kopf wird

frei. Bei Leuten, die nicht loslassen können, flimmern oft die Augen, und die Atmung ist flacher.

Wie lange dauert diese Einleitung?

Das dauert nur ein paar Minuten, danach lege ich in der Regel mit der Anleitung los. Ungefähr so: „Du bist jetzt auf einer Südseeinsel. Du spürst die Sonne auf deiner Haut. Du liegst in einer Hängematte, die zwischen zwei Palmen befestigt ist. Deine Zehenspitzen berühren den warmen Sand. Kannst du den Sand spüren? Du hörst das rhythmische Rauschen der Wellen, die über das Korallenriff brechen ...“ So in etwa leite ich dich dann immer weiter an und frage dich auch ein paar Dinge. Du antwortest aber nicht, sondern assoziiert ausschließlich in deinen Gedanken.

Klingt gut, weiter bitte ...

Du triffst dich vielleicht mit Freundinnen und verbleibst mit ihnen einen Tag am Meer. Oder du paddelst mit Kelly Slater durch das warme Wasser in die Brandung hinaus und ihr surft gemeinsam die Wellen ab. Ich gebe dir den Raum, selbst zu bestimmen, wie es weiter geht. Wenn man ganz tief in eine Welt abgetaucht ist, vergeht eine Dreiviertelstunde wie im Flug. Wichtig ist, dass die Reisenden ganz langsam und allmählich aus der Fantasiewelt zurückgeführt werden. Die Ge-

schichte hat einen Anfang und folglich auch ein Ende. Man muss die Aufmerksamkeit immer langsam in den Raum zurückführen. Diese Rückführung hat erhebliche Auswirkungen auf den Entspannungseffekt. Entspannte Leute haben nach der Reise oft einen Gesichtsausdruck, als hätte man sie gerade aus dem Tiefschlaf geholt.

Fazit: Als Akutmaßnahme gegen Stress im Alltag können Fantasiereisen definitiv eine Urlaubsalternative sein! Kleine Alltagsfluchten wollen schließlich auch gelernt sein und ein wenig Hilfestellung in puncto Entspannung ist wichtig! Aber es sind und bleiben doch oft gerade die kleinen Urlaubskatastrophen und unvorhersehbaren Ereignisse, die wir gemeinsam mit dem Partner oder Freunden erleben, über die wir hinterher oft am lautesten lachen und die einen realen Urlaub zu einem einzigartigen Erlebnis machen. Und die wir unser Leben lang mit einem Schmunzeln in Erinnerung behalten. 🙋

PAOLA RENTSCH ist lizenzierte Trainerin des Deutschen Fitness und Aerobic Verbands (DFAV). Neben ihrer Zusatzqualifikation als Entspannungstrainerin arbeitet die Hamburgerin u.a. als Dozentin für Progressive Muskelentspannung an der Behörde für Soziales, Gesundheit, Familie und Verbraucherschutz.

Mehr über Paola auf www.1a-fitness-coach.de

