


Können
Fantasy-Geschichten
uns wirklich helfen, die

**INNERE
KRAFT**




zu stärken?



„Fantasie ist wichtiger als Wissen. Denn Wissen ist begrenzt, Fantasie aber umfasst die ganze Welt“ – dieses Zitat von Albert Einstein ist nach wie vor hochaktuell. Die Fähigkeit, sich Dinge vorzustellen, die nicht sichtbar, bekannt oder von uns nicht für möglich gehalten werden, ist der Schlüssel für ein Leben, ohne eigene Limitierungen. Denn alles, was wir in unserem Leben erfahren möchten, muss zuerst auf der geistigen Ebene erdacht und kreiert werden. So auch unser ganz persönliches Wunschleben. Häufig liegt da aber bereits der Hase im Pfeffer. Denn das Vorstellen von unendlichen Möglichkeiten fordert uns nicht nur heraus, sondern lässt den einen oder anderen bereits an dieser Stelle scheitern. Für das Leben nach unserem eigenen Gusto ist es notwendig, dass wir uns große Ziele visualisieren, um ein erfülltes

Leben zu führen. Nur wie soll das gehen, wenn unsere Fähigkeit zu fantasieren eingerostet ist oder der Kopf uns maßregelt und uns Erfahrungen limitieren? Und selbst wenn es gelingt, mit unserem Verstand ein großes Ziel zu kreieren, fehlt oft die emotionale Verbindung dazu, weil wir im Grunde doch nicht daran glauben.

A magical forest scene at night. The trees are dark, and the ground is covered in glowing lights, creating a dreamlike atmosphere. The lights are in various colors, including yellow, blue, and green, and they appear to be floating or glowing from within the forest. The overall mood is mysterious and enchanting.

VON ELVIRA ZEISSLER

Seit Jahrtausenden nutzen Menschen Geschichten, um daraus zu lernen.

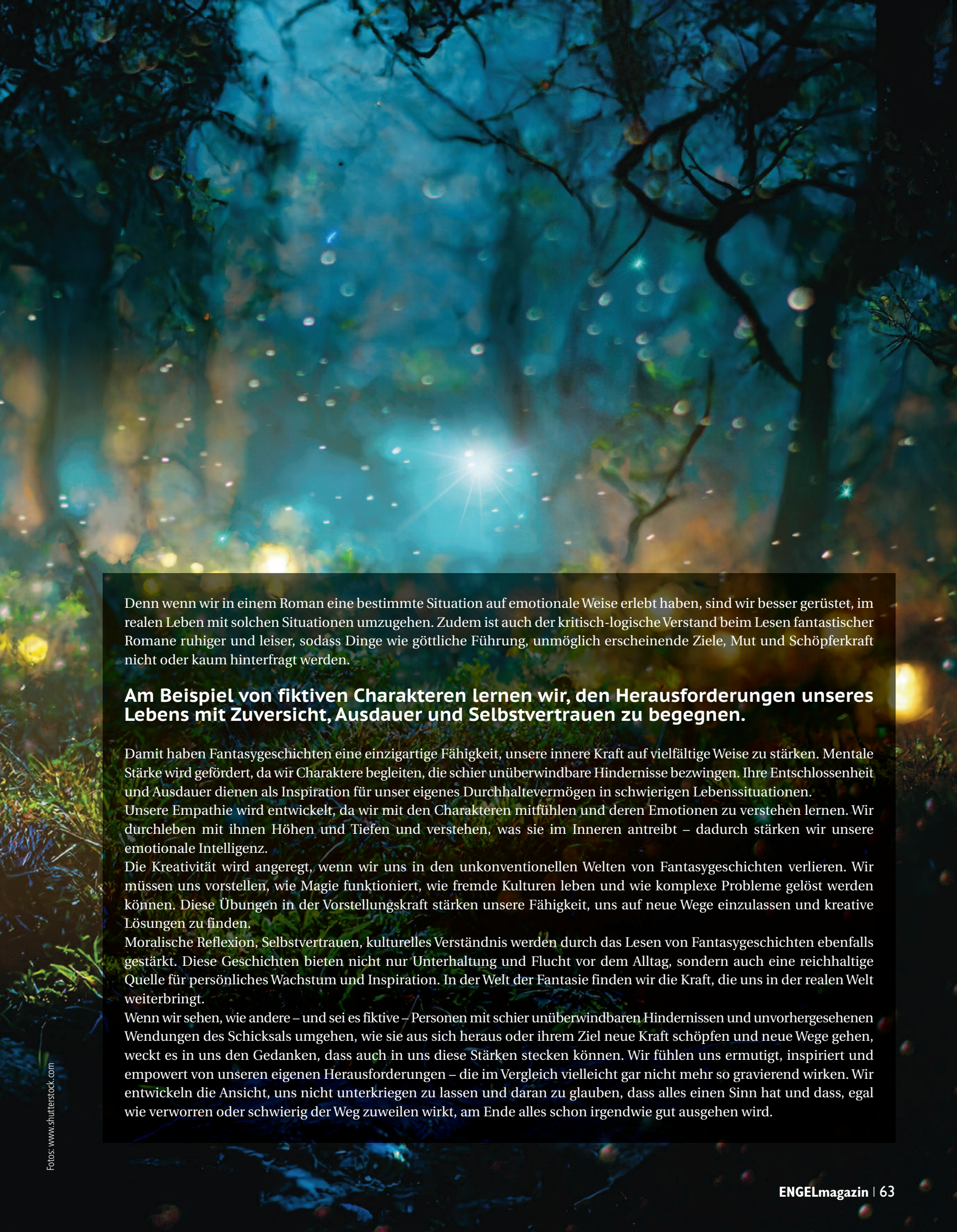
Fantasygeschichten – Das ist doch nur etwas für Kinder und Jugendliche oder aber für Menschen, die sich mit Vorliebe als ihre Lieblingshelden verkleiden und gerne Bücher mit Feen, Zauberern und Orcs lesen.

Aber ist das wirklich wahr? Nutzen Menschen nicht schon seit Jahrtausenden Geschichten, um daraus für ihr eigenes Leben zu lernen?

Geschichten spiegeln unsere Welt, unsere Hoffnungen, Träume, Herausforderungen und Ängste wider und ermutigen uns dazu, über den Tellerrand hinauszudenken. Als Kinder verfügen wir alle über eine blühende Fantasie, die uns im Laufe des Lebens oft abhanden kommt, weil uns die Realität einholt. Weil wir irgendwann genau wissen, was möglich ist und was nicht, was richtig und was falsch. Und weil wir uns nicht vorstellen können, wie sich etwas anfühlt, das wir noch nicht erlebt haben. Dabei sind – wie man inzwischen weiß – die Emotionen die eigentlich treibende Kraft hinter jeder Entscheidung, jeder Handlung und jeder Manifestation.

Anders als in Sachbüchern wird man in Geschichten mit der ganzen Emotionalität der Situation konfrontiert und erlebt hautnah, wie schwer es dem Helden fällt, über sich hinauszuwachsen, fiebert mit und feiert jeden Erfolg. Jedoch spürt man genauso gut auch die Verzweiflung, die Trauer oder wie es ist zu scheitern.

Fantasygeschichten nehmen uns innerlich wie geistig mit in ihre Welt. Und genau das ist entscheidend: Wenn wir in der Lage sind, mitzufühlen und innerlich das Geschehene zu durchleben – selbst wenn es im realen Leben als zu gewaltig oder unmöglich erschienen wäre –, bewirkt dies automatisch ein inneres Wachstum.



Denn wenn wir in einem Roman eine bestimmte Situation auf emotionale Weise erlebt haben, sind wir besser gerüstet, im realen Leben mit solchen Situationen umzugehen. Zudem ist auch der kritisch-logische Verstand beim Lesen fantastischer Romane ruhiger und leiser, sodass Dinge wie göttliche Führung, unmöglich erscheinende Ziele, Mut und Schöpferkraft nicht oder kaum hinterfragt werden.

Am Beispiel von fiktiven Charakteren lernen wir, den Herausforderungen unseres Lebens mit Zuversicht, Ausdauer und Selbstvertrauen zu begegnen.

Damit haben Fantasygeschichten eine einzigartige Fähigkeit, unsere innere Kraft auf vielfältige Weise zu stärken. Mentale Stärke wird gefördert, da wir Charaktere begleiten, die schier unüberwindbare Hindernisse bezwingen. Ihre Entschlossenheit und Ausdauer dienen als Inspiration für unser eigenes Durchhaltevermögen in schwierigen Lebenssituationen.

Unsere Empathie wird entwickelt, da wir mit den Charakteren mitfühlen und deren Emotionen zu verstehen lernen. Wir durchleben mit ihnen Höhen und Tiefen und verstehen, was sie im Inneren antreibt – dadurch stärken wir unsere emotionale Intelligenz.

Die Kreativität wird angeregt, wenn wir uns in den unkonventionellen Welten von Fantasygeschichten verlieren. Wir müssen uns vorstellen, wie Magie funktioniert, wie fremde Kulturen leben und wie komplexe Probleme gelöst werden können. Diese Übungen in der Vorstellungskraft stärken unsere Fähigkeit, uns auf neue Wege einzulassen und kreative Lösungen zu finden.

Moralische Reflexion, Selbstvertrauen, kulturelles Verständnis werden durch das Lesen von Fantasygeschichten ebenfalls gestärkt. Diese Geschichten bieten nicht nur Unterhaltung und Flucht vor dem Alltag, sondern auch eine reichhaltige Quelle für persönliches Wachstum und Inspiration. In der Welt der Fantasie finden wir die Kraft, die uns in der realen Welt weiterbringt.

Wenn wir sehen, wie andere – und sei es fiktive – Personen mit schier unüberwindbaren Hindernissen und unvorhergesehenen Wendungen des Schicksals umgehen, wie sie aus sich heraus oder ihrem Ziel neue Kraft schöpfen und neue Wege gehen, weckt es in uns den Gedanken, dass auch in uns diese Stärken stecken können. Wir fühlen uns ermutigt, inspiriert und empowert von unseren eigenen Herausforderungen – die im Vergleich vielleicht gar nicht mehr so gravierend wirken. Wir entwickeln die Ansicht, uns nicht unterkriegen zu lassen und daran zu glauben, dass alles einen Sinn hat und dass, egal wie verworren oder schwierig der Weg zuweilen wirkt, am Ende alles schon irgendwie gut ausgehen wird.