

Vorbereitung

Fantasiereisen benötigen eine gewisse vertraute und ruhige Atmosphäre. Hinzu kommt eine möglichst angenehme Sitz- oder Liegeposition. Nicht alle Schulen und Klassenräume bieten eine Möglichkeit, hier aus dem Vollen zu schöpfen. Jedoch hat es sich meiner Erfahrung nach bewährt, die Kinder wie folgt zu platzieren:

- Die Kinder sollten auf ihren Stühlen sitzen und die beiden Füße parallel zueinander auf den Boden stellen.
- Die Arme sollten verschränkt vor den Kindern auf der Tischplatte liegen und der Kopf sollte auf den Armen ruhen. (Natürlich ist es auch möglich, dass die Kinder aufrecht sitzen, wenn das dem Naturell Ihrer Schüler*innen eher entgegenkommt.)
- Je nach Bedarf und Wetterlage ist es auch möglich, eine Jacke, Sweatshirt oder Ähnliches zwischen Arme und Gesicht zu legen.

Vorab sollten Sie den Schüler*innen in einem Gespräch vermitteln, dass es bei der Übung darauf ankommt, sich komplett auf sich selbst und das von Ihnen Gesprochene zu konzentrieren. Alle sollten versuchen, weitere Geräusche auszublenden. Das bedarf einiger Übung. Die Erfahrung zeigt aber, dass die Methode von den Kindern in der Regel sehr gut und schnell angenommen wird.

Die Kinder können einer Fantasiereise verständlicherweise nicht jeden Tag oder in jeder Unterrichtsstunde gleich gut folgen. Dies kann verschiedene Gründe haben.

Falls es Schüler*innen gibt, die an manchen Tagen nicht in der Lage sind, abzuschalten, empfehle ich, diesen Kindern mitzuteilen, dass sie komplett still sein sollen und einfach ihren eigenen Gedanken nachschweifen dürfen. Vielleicht gelingt ihnen so auch ein späterer Wiedereinstieg. Ihren Mitschüler*innen sollten sie jedoch in jedem Fall durch absolute Ruhe die Chance lassen, der Reise in entspannter Atmosphäre zu folgen.

Eine weitere Möglichkeit, den Schüler*innen das Reisen einfacher zu machen, kann eine ruhige, evtl. sogar zum Thema passende musikalische Untermalung (am besten ohne Gesang) sein.

Nach einer Fantasiereise ist es wichtig, das Erlebte aufzufangen. Dies kann durch eine der konkreten didaktischen Anregungen erfolgen, die den Fantasiereisen vorgeschaltet sind, oder durch ein gemeinsames Klassengespräch. Bitte achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihre Schüler*innen freundlich miteinander umgehen.

Das Wichtigste ist in jedem Fall, dass Sie und Ihre Lerngruppe sich bei der Durchführung wohlfühlen!

Hinführen und Rückholen

Für das Hinführen und Rückholen empfehle ich Ihnen, stets die gleiche „Geschichte“ zu wählen. Dies macht es einfacher, sowohl für Sie als auch für Ihre Lerngruppe. Ein ritualisierter Einstieg kann den Schüler*innen den Weg hin zur eigentlichen Fantasiereise leichter machen und auch eine ruhigere Atmosphäre in der Klassensituation begünstigen.

Es ist ratsam, sich eine kleine Geschichte auszudenken, die die räumliche Situation der Schule miteinbezieht. Bitte denken Sie daran, alle störenden Gegenstände wegräumen zu lassen. Mäppchen usw. haben während der Reise auf dem Tisch nichts zu suchen. Sie sollten einen möglichst reizfreien Tisch gestalten.

Beispielsweise könnte ein Einstieg dann so aussehen:

„Setzt euch entspannt in die bekannte Position.

Die Beine und Füße sind parallel.

Die Arme und den Kopf könnt ihr auf dem Tisch ablegen.

Wer möchte, kann seine Jacke oder seinen Pulli als eine Art Kissen nehmen.

Wer eine Brille trägt, zieht diese ab und legt sie neben sich.

Achtet nun auf euren Atem. Jeder für sich.

Du spürst, wie die Atemluft in deinen Körper hineinfließt, deine Lunge füllt und langsam wieder hinausströmt.

Der Atem füllt deine Lunge, der Brustkorb hebt sich und der Bauch füllt sich auch ein wenig.

Dann fließt der Atem wieder hinaus und der Brustkorb senkt sich wieder.

Der Bauch wird auch wieder flacher.

Atme weiter ein ... achte auf deinen Atem und deinen Körper ... und atme wieder aus ..., ein ... und aus.

Du atmest in deinem eigenen Tempo weiter und achtest auf deinen Körper.

Du achtest darauf, was der Atem mit deinem Körper macht und wie gut es dir tut.“

Achten Sie darauf, dass Sie ein angemessenes Tempo wählen. Die Kinder sollten nicht in Stress geraten beim Atmen. Falls Sie eine sehr divergente Gruppe haben, sollten Sie die Kinder möglichst schnell zu ihrem eigenen Tempo hinführen. Bevor Sie mit den Fantasiereisen beginnen, können Sie mit den Kindern eine Zeit lang auch nur Achtsamkeitsübungen zum Atmen einüben. Vielleicht hilft das Ihren Schüler*innen dabei, leichter in die Fantasiereisen einzusteigen.

Eine Achtsamkeitsübung zum Atmen könnte etwa so angeleitet werden:
„Ganz entspannt und in Ruhe stehst du in Gedanken auf und gehst zur Tür des Raumes. Du verlässt den Raum, gehst den Flur entlang und zur Tür des Schulgebäudes hinaus. Jetzt bist du auf dem Schulhof. Dort stehst du vor einer riesigen Mauer. Merkwürdig. Normalerweise ist hier keine Mauer. Neugierig gehst du ein Stück an der Mauer entlang. Die Mauer ist sehr, sehr hoch. Du hast keine Chance, darüber zu schauen. Nach einigen Metern entdeckst du eine Lücke in der Mauer. Was sich wohl dahinter verbirgt? Vorsichtig schaust du hindurch. Auf der anderen Seite ist es sehr hell, daher kannst du zunächst nichts richtig erkennen. Du gehst durch die Lücke und langsam gewöhnen sich deine Augen an das Licht und die neue Umgebung. Du blinzelst ein paar Mal ...“

Hier könnte dann die eigentliche Fantasiereise beginnen.

Für das Zurückholen aus der Reise empfehle ich, den gleichen Weg zu wählen. Kurz vorm Durchschreiten der Mauer wieder zurück, können Sie die Schüler*innen noch einmal zurückblicken oder zumindest daran zurückdenken lassen, was sie gerade auf ihrer Reise erlebt haben. So können noch einmal die Gefühle hervorgerufen werden, die sich ggf. auf der Reise entwickelt haben. Mit diesen Gefühlen können Sie die Schüler*innen durch die Mauer zurückgehen lassen.

„Mit einem letzten Blick über die Landschaft, schlüpfst du durch die Lücke in der Mauer, gehst wieder über den Schulhof zurück zur Schultür. Du gehst den Flur entlang zurück und betrittst wieder das Klassenzimmer. Du setzt dich auf deinen Stuhl.“

Wichtig ist nun die langsame Aktivierung der Lernenden:

„Du beginnst nun langsam, deine Füße und die Hände zu bewegen. Du streckst vorsichtig die Arme und Beine. Du räkelst dich. Du fängst nun auch an, etwas zu blinzeln und kommst wieder richtig im Hier und Jetzt an.“

Ich selbst beende diese Phase sehr gerne mit einem „Herzlich Willkommen zurück hier im Klassenzimmer.“

Anschließend gebe ich den Kindern einen Moment Zeit, sich wieder zurechtzufinden, um dann mit entsprechenden weiterführenden oder reflektierenden Aufgaben fortzufahren.

Auf der Wiese (Tiere und Pflanzen)

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

In dieser Reise geht es darum, den Kindern vor allem die Flora und Fauna einer durchschnittlichen Wiese in Deutschland nahezubringen.

Einige Kinder, besonders diejenigen, die in großen Städten aufwachsen, sind mit der Tier- und Pflanzenwelt auf Wiesen nicht wirklich vertraut. Zudem findet zunehmend eine Verlagerung der Freizeitaktivitäten statt – weg von der Natur, hin zu häuslichen Aktivitäten wie dem Spielen auf der Konsole, dem Tablet, dem Mobiltelefon oder am PC. Dadurch werden die Kenntnisse der Kinder über die Natur ebenfalls beeinträchtigt.

Umso wichtiger ist es, nicht nur aus Naturschutzgründen, die Kinder an diese Welt emotional heranzuführen und eine Sympathie hierfür zu entwickeln.

Bitte beachten Sie, dass Sie die Fantasiereise möglichst an die örtlichen Begebenheiten Ihrer Lerngruppe anpassen und eventuell durch das ein oder andere Tier oder weitere Pflanzen ergänzen.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Male die Tiere und Pflanzen, die du gesehen hast und beschrifte das Bild. Notiere, was du jetzt alles über die Tiere und Pflanzen auf deiner Wiese weißt.
- Suche dir eines der Tiere oder eine der Pflanzen aus. Erstelle ein Plakat dazu. (Materialien sollten von Ihnen als Lehrkraft ausgesucht und gestellt werden.)
- Erstelle in Kleingruppen (oder mit der ganzen Klasse) eine Mindmap zum Thema „Tiere und Pflanzen auf der Wiese“ und gestalte diese mit Bildern.
- Geht in die Schulmediathek und recherchiert, was ihr noch alles zu den Tieren und Pflanzen auf der Wiese findet. (Evtl. müssten Sie die Informationsmaterialien selbst zur Verfügung stellen.)



Fantasiereise: Auf der Wiese (Tiere und Pflanzen)

Du bist auf einer wundervollen Wiese.
Du liegst auf dem Rücken und schaust in den Himmel.
Der Himmel ist strahlend blau.
Ein paar kleine Wolken ziehen am Himmel über dich und die Wiese hinweg.
Es ist angenehm warm. Nicht zu kalt, nicht zu heiß.
Du schließt deine Augen.
Du spürst die Wiese unter dir.
Die einzelnen Grashalme bilden eine Art Bett für dich.
Es riecht wunderbar. Du atmest die Luft tief ein.
Du spürst die Sonne, die dich wärmt.
Den leichten Wind, der dich streift.



[Pause]

Plötzlich hörst du neben dir ein seltsames, kratzendes Geräusch.
Du siehst, wie einzelne Grashalme sich bewegen und die Erde aufbricht.
Merkwürdig – immer mehr Erde wird aufgeschüttet.
So viel, dass sich ein kleiner Hügel bildet.
Da! Aus dem Hügel schaut ein kleiner samtig schwarzer Maulwurf heraus.
Na ja, schauen ist zu viel gesagt – Maulwürfe können ja nicht gut sehen.
Die beiden Pfötchen haben große Krallen, in denen Erde vom Buddeln hängt.
Sein kleines rosa Schnäuzchen reckt sich aus dem Hügel in Richtung Himmel.
Er schnüffelt ein wenig und verschwindet wieder in seinem Maulwurfshügel.
Bestimmt ist er unter der Erde weiter auf der Suche nach Regenwürmern, Engerlingen oder anderen Larven und Käfern.

[Pause]

Auf einmal hüpfst dir etwas vors Gesicht.
Nicht INS Gesicht, sondern nur knapp an dir vorbei.
Du folgst diesem Hüpfert mit deinem Blick.
Es ist eine Heuschrecke.
Sie sitzt nun auf einem Halm.
Ihre langen Fühler ragen in die Luft.
Die langen Beine hat sie angewinkelt.
Sie scheint sich ein wenig dort in der Sonne auszuruhen.
Dann springt sie weiter.
Du schaust ihr eine Weile nach.



[Pause]

Dann bemerkst du einen Schmetterling, der über die Wiese fliegt. Ab und an pausiert er auf einer Blüte, trinkt ein wenig Nektar und fliegt weiter. Seine Flügel haben eine hübsche Zeichnung und sie schillern in wundervollen Farben.

Du bist fasziniert von ihm. Wie leicht er von Blume zu Blume fliegt. Du schaust ihm nach und stellst dir vor, du könntest mit ihm fliegen.

[Pause]

Wenig später siehst du, wie eine dicke Schnecke vor dir durch das Gras kriecht.

Sie bewegt sich langsam und kommt nur mühevoll voran.

Kein Wunder! Die Schnecke muss ja auch ihr Haus mit sich herumtragen.

Wie wäre es wohl, wenn du deine Schutzhöhle immer mitschleppen müsstest?

Du schaust dir die Schnecke genauer an.

Wie schön die Zeichnung auf ihrem Körper ist und das hübsch geschnörkelte Schneckenhaus.

Dir gefallen ihre Farben und auch die Stielaugen.



[Pause]

Dann stehst du auf und gehst langsam über die Wiese.

Wenn du magst, ziehst du dir die Schuhe aus.

[Pause]

Auf der Wiese wachsen viele verschiedene Blumen.

Den Löwenzahn erkennst du sofort an seinen gelben Blüten und auch an den weißen Schirmchen, die zusammen wie ein kleiner flauschiger Ball aussehen.

Du pflückst eine Pusteblume und pustest sie.

Der Wind nimmt die kleinen Schirmchen mit und weht sie weiter.

Du schaust ihnen eine Zeit lang nach.



[Pause]

Bei den beiden nächsten Blumen, die du siehst, wird es etwas schwieriger.

Beide sind in der Mitte gelb und die Blätter sind länglich und weiß.

Die eine ist kleiner und hat einen etwas kürzeren Stiel als die andere.

Du kennst die Blumen, aber wie heißen sie denn gleich noch mal?

[Pause]

Ach ja, jetzt fällt es dir wieder ein.
Die große Blume ist eine Margerite,
die kleine ein Gänseblümchen.
Du magst diese Blumen.
Sie machen gute Laune.



[Pause]

Du lässt deinen Blick weiter über die große Wiese schweifen.
Etwas weiter hinten entdeckst du dicke rote Punkte. Du rennst dorthin.
Als du näherkommst, erkennst du viele knallrot leuchtende Mohnblumen.
Sie haben einen langen Stiel, auf dem die Blüte sitzt.
Eine Blüte betrachtest du genauer.
In der Mitte siehst du eine dicke Samenkapsel und unzählige dünne Fäden
mit kleinen schwarzen Pollensäcken daran.
Aber am auffälligsten sind natürlich die großen roten Blütenblätter.
Sanft wiegen sich die Mohnblumen im Wind.
Ein letztes Mal schaut du über die ganze Wiese.

[Pause]

Dann rennst du zurück über die Wiese zu der Stelle am Anfang.
Dort wird dir klar, warum du vorhin noch so schön weich gelegen hattest:
Überall sind Kleepflanzen. Hauptsächlich Klee mit drei Blättern.
Du machst dich auf die Suche nach einem vierblättrigen Kleeblatt.
Du suchst inmitten der vielen grünen Blätter und der lila-weißen Blüten.
Du suchst und suchst ... und findest tatsächlich ein vierblättriges Kleeblatt.
Du freust dich sehr und pflückst es.

Das Kleeblatt in der Hand,
legst du dich wieder auf die Wiese.
Auf den Rücken.
Du schließt erneut die Augen und
denkst noch mal an alles,
was du heute auf der Wiese erlebt hast.

