

Meike Stein

Fantasiereisen für Schüler

Entspannungsangebote für die Sek. I

VORSCHAU

Vandenhoeck & Ruprecht



netzwerk
lernen

© 2011, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG
ISBN Print: 978-3-525-70120-1 — ISBN E-Book: 978-3-647-70120-2

[zur Vollversion](#)

Inhalt

Vorwort	9
Hinweise zur Durchführung	11
Wie bereite ich mich auf Fantasiereisen vor?	13
Wie bereite ich die Schüler auf Fantasiereisen vor?	14
Wann ist es empfehlenswert, eine Fantasiereise durchzuführen?	14
Was müssen die Schüler machen?	
Welche Haltung sollen sie einnehmen?	15
Was bringen mir die Fantasiereisen?	15
Erster Teil – Für jede Schulwoche eine Fantasiereise	19
Sommer	21
Das schattige Plätzchen	21
Die luxuriöse Abkühlung	22
Das Wellness-Bad	24
Der Ausflug in der Luxussänfte	26
Herbst	29
Der Rundflug	29
Flugzeuge am Himmel	30
Waldspaziergang	32
Regnerischer Nachmittag	34



Winter	37
Neuschnee	37
Post für das Christkind	38
Spuren im Schnee	40
Tierfütterung im Hirschgarten	42
Frühling	45
Frühlingserwachen	45
Das Nest im Baum	46
Die Radtour zur Frühlingswiese	48
Die Überraschung des Zwergs	50
Szenen am Wasser	53
Das Sonnenbad an der See	53
Die kleine Alge im Meer	55
Meeresrauschen	56
Die Paradiesinsel	58
Die Erfrischung am Fluss	60
Aktivitäten	63
Besuch des kleinen Hundes	63
Die Hamsterfamilie	64
Löwenzahn für die Kaninchen	66
Drachen steigen lassen	68
Das Schaukelspiel	69
Der fliegende Mensch	71
Indianertanz um das Feuer	73
Die Rutsche im Regenbogen	74
Die Welt in deiner Lieblingsfarbe	76
Schnorcheln I	78
Schnorcheln II	79
Schnorcheln III	81
Schulische Situationen aufgreifen	83
Mutmacher im Heft: ein Manga	83
Ruhig durch die Prüfung	84

Überforderung und Schmerz abgeben	86
Abstand gewinnen	88
Selbstwert aufbauen	89
Gruppenzusammengehörigkeit aufbauen	91
Beruhigung nach einem Streit	93
Zweiter Teil – Fantasiereisen-Schreiben	97
Hinweise zum Schreibprozess	99
Schritt 1: Schaffen einer schönen Schreibatmosphäre	99
Schritt 2: Vorgegebene Texte bearbeiten / ändern (zur Übung)	100
Schritt 3: Das freie Schreiben – Wertvolle Hinweise zum Formulieren von eigenen Fantasiereisen	104
Letzte vertiefende Tipps	106
Literatur	109

VORSCHAU



onen. Mit diesem Buch werden Sie sämtliche Anforderungen zu bedienen wissen.

Wie bereite ich mich auf Fantasiereisen vor?

Zur Vorbereitung einer Fantasiereise wäre es wünschenswert, wenn Sie selbst die entspannende Wirkung von Fantasiereisen kennen würden. Bitten Sie jemanden in Ihrem Umfeld, eine Fantasiereise mit Ihnen durchzuführen oder nehmen Sie den Text selbst auf. Mittlerweile verfügen fast alle Handys über qualitativ recht hochwertige Sprachaufzeichnungsmöglichkeiten. Lernen Sie aus den »Fehlern« der anderen oder Ihren eigenen und entdecken Sie den gewünschten Entspannungsfaktor, wenn alle Sinne gefordert und gefördert werden.

Sprechen Sie laut, deutlich und langsam. Machen Sie lieber zu viele als zu wenig Pausen. Bedenken Sie, dass sich die Zuhörer ihre vorgegebenen Bilder *vorstellen* sollen. Wenn sich Ihre Schüler z.B. eine grüne Wiese und eine passende Landschaft vorstellen sollen, aber in einer Großstadt mit wenig Grünflächen leben, benötigt das Zeit.

Die jeweilige Überschrift einer Fantasiereise soll ausschließlich Ihnen eine Hilfe sein, sich an den Inhalt der Fantasiereise zu erinnern. Wäre diese den Zuhörern bekannt, nähmen Sie ggf. den Höhepunkt des jeweiligen Textes vorweg.

Sollten Sie Bedenken haben, dass Eltern diese Methode nicht unterstützen, dann sprechen Sie die Chancen von Fantasiereisen bei Elternabenden an. Erklären Sie, wann es empfehlenswert ist, eine Fantasiereise durchzuführen.

Wie bereite ich die Schüler auf Fantasiereisen vor?

Seien Sie großzügig und verständnisvoll und weisen auf die Freiwilligkeit der Teilnahme hin. Niemand kann zur Entspannung gezwungen werden. Fordern Sie jene Schüler auf, die an der Fantasiereise nicht teilnehmen wollen oder können, sich selbstverständlich ruhig zu verhalten oder eine kleine zusätzliche Schreibaufgabe zu übernehmen. Je häufiger Sie Fantasiereisen durchführen, desto seltener wird es diesbezüglich Diskussionen oder gar Provokationen geben.

Erwähnen Sie auch, dass es individuell ist, was als entspannend empfunden wird. Wenn jemand Angst vor Hunden hat, kann der Besuch eines Welpen großes Unwohlsein hervorrufen. Lehren Sie, dass jeder für sich und sein Wohl die Verantwortung übernimmt und somit immer das Recht hat ggf. die Teilnahme an der Fantasiereise abubrechen, bevor es ihm schlecht geht.

Wann ist es empfehlenswert, eine Fantasiereise durchzuführen?

Zunächst kann eine Fantasiereise als Ritual z.B. nach der Mittagspause als Einstieg für den Nachmittagsunterricht eingeführt werden. Hierbei wäre der einzelne Schultag rhythmisiert und Sie würden dem bekannten »Mittagstief« gerecht.

Nach einem Streit, bei hohen Außentemperaturen oder vor intensiven Leistungskontrollen ist es egal, in welcher Unterrichtsstunde des Schultags Sie eine Fantasiereise durchführen. Sie investieren insgesamt ca. 10 Minuten, um die Klasse auf die Entspannung einzustimmen, die Geschichte vorzulesen und die Schüler wieder »zurückzuholen«. Danach erwarten Sie im Gegenzug beruhigte, aufnahmebereite Schüler.

Auch wenn Sie wahrnehmen, dass Ihre Schüler z.B. müde oder unkonzentriert sind, ist es ratsam eine Fantasiereise an-



Tierfütterung im Hirschgarten

Setze dich ruhig auf deinen Stuhl. Stelle die Füße fest auf den Boden. Lehne dich entweder an der Stuhllehne an, lege deine Hände auf die Schenkel und neige den Kopf etwas zur Brust, oder lege deine Arme auf den Tisch und bette deinen Kopf auf sie. Schließe bitte deine Augen.



Vor dir auf dem Tisch befindet sich ein Karton. Mit geschlossenen Augen greifst du hinein und hörst ein dunkles Klappern. Es hört sich fast wie Holz an. Deine Finger fühlen etwas Rundes: Kastanien. Du hattest sie alle im Herbst aufgelesen.



Nun ist es an der Zeit, sie in den Wald zu den Tieren bringen. Du rückst mit dem Stuhl weg, ergreifst den Karton und verlässt den Raum. Du bist warm gekleidet und verlässt das Gebäude. Draußen ist es so kalt, dass dein Atem in Schwaden aus deinem Mund dringt. Du gehst eine Straße entlang und siehst in der Ferne den Wald.



Schritt für Schritt näherst du dich ihm. Jeder weitere Atemzug bringt schöne, große Atemwolken hervor. Du genießt den Rhythmus des Gehens und des Atmens.



Am Waldesrand folgst du dem Schild »Tierfütterungsstelle«. Schon von Weitem erkennst du die Lichtung. Leider kannst du kein Wild sehen.



Du siehst eine überdachte Stelle. Du erkennst ein Holzgestell, in dem sich Heu befindet. Daneben ist ein großer Trog aufgebaut. Du näherst dich dem Trog. Er ist leer.



Du freust dich, dass du ihn heute füllen kannst. Mit lautem Klappern fallen die vielen braunen Kastanien in den Trog hinein.

Endlich ist dein Karton leer. Deshalb schwingst du ihn locker über deine Schulter und machst dich auf den Rückweg. Schritt für Schritt gehst du durch den Wald.

Da hörst du ein Knacken im Geäst. Neugierig drehst du dich um. Das Klappern der Kastanien hat Tiere angelockt. Du siehst zwei Rehe. Sie nähern sich dem Trog.

Selbst auf diese Entfernung kannst du hören, wie sie die Kastanien hin und herschieben, um sich die schönsten auszusuchen. Du beobachtest die Tiere beim Fressen. Mit diesen Eindrücken verlässt du den Wald.

Du atmest noch einmal tief ein und aus und fängst an, dich zu strecken: Deine Finger, Hände und Arme, deinen Rücken, deinen Kopf und Nacken sowie deine Beine und Füße.

Auch deine Augen öffnest du nun wieder. Voller Ruhe und Entspannung befindest du dich nun wieder auf deinem Platz.



VORSCHAU

Fülle deine Lungen mit diesem klaren und reinen Duft. Du merkst, dass dein Körper von innen deine schöne Farbe annimmt und dass er von innen aus beginnt zu leuchten. Du findest es ganz spannend, dass du so intensiv deine Farbe spüren kannst. Außerdem weißt du, dass es absolut gesund ist, diese Farbe für eine Weile in deinem Körper zu spüren.

Probier es aus: Deine Lungen und Bronchien füllen sich und verteilen sämtliche Partikel über dein Blut an alle deine Organe: Herz, Leber, Niere – alle strahlen hell und glücklich in dieser Farbe. Fühle, wie sich nun dein ganzer Körper anfühlt.

Mit dem nächsten Atemzug atmest du deine Farbe wieder vollkommen aus. Puste sie einfach heraus.

Lustigerweise haben sich auch alle Gegenstände in deiner Umgebung nun wieder in ihren Ursprungszustand zurück entwickelt. Du überlegst, ob alles Einbildung war.

Dann denkst du dir, »und wenn schon«, es war einfach ein tolles Erlebnis für dich.

Du atmest noch einmal tief ein und aus und fängst an, dich zu strecken: Deine Finger, Hände und Arme, deinen Rücken, deinen Kopf und Nacken sowie deine Beine und Füße.

Auch deine Augen öffnest du nun wieder. Voller Ruhe und Entspannung befindest du dich nun wieder auf deinem Platz.



Hinweise zum Schreibprozess

Im ersten Teil des Buches konnten Sie 40 verschiedene Fantasiereisen kennenlernen und Ihre Vorlieben für die Texte entdecken. Wenn diese Form der Entspannung für Ihre Schüler zur lieben Gewohnheit geworden ist, werden Sie mehr »Futter« benötigen.

Im nachfolgenden Teil möchte ich Ihren Ehrgeiz wecken, Ihre Schüler nun durch Ihre eigenen Erfahrungen mitzureißen und Ihnen ermöglichen »noch mehr« anzubieten. Sie können das Schreiben »behutsam« angehen und gern sämtliche meiner Texte aus dem ersten Teil als Vorlage benutzen und diese ändern. Gern können Sie sich aber auch ganz frei und kreativ neue Handlungsräume ausdenken.

Welche Freude das eigene Schreiben macht und welches »Handwerkszeug bereitgelegt werden sollte«, um Fantasiereisen zu formulieren, erfahren Sie ebenfalls im Nachfolgenden. Diesen Selbstlernerneffekt können Sie natürlich auch noch weiter ausbauen und mit Ihren Schülern gemeinsam einmal das Fantasiereisen-Schreiben ausprobieren.

Schritt 1: Schaffen einer schönen Schreibatmosphäre

Räumen Sie einen Platz Ihrer Wahl frei und stellen das Telefon ab. Vielleicht möchten Sie eine Kerze anzünden oder einen Lieblingsgegenstand in der Nähe liegen haben. Auch kann es

Fühlen Sie sich noch wohl und befinden sich weiterhin an einem Ort, an dem Sie oder Ihre Zuhörer sein möchten? Die meisten Ihrer Schüler sind wohl – schon allein aus Selbstschutz – gedanklich ausgestiegen?

Beim Beschreiben von Negativem erleben die Wenigsten vor lauter Ekel, Angst oder Sonstigem das Happy End. So wäre es einfach schade, wenn bei einer Ihrer Fantasiereisen die Überraschung »eine Schatzkiste mit Gold oder Informationen ausgraben« nicht mehr erlebt würde.

Formulieren Sie bitte eine angemessene Spannung und beschreiben angenehme Orte und Begebenheiten. Nur dadurch und durch eine Art »Happy End« am Schluss Ihres Textes geht Ihre Schülerschaft gestärkt und freudig aus dem »Erlebten« heraus.

Natürlich soll keiner die Gegenwart oder Vergangenheit in seinen Fantasiereisen verherrlichen, allerdings möchte ich Sie dafür sensibilisieren, welche Absicht Sie verfolgen, wenn Sie eine Fantasiereise durchführen – *Entspannung*. Im Anschluss an die Fantasiereise können Sie natürlich dann gern auch realistische Zusatzinformationen einfließen lassen.

Kreative Durststrecken

Wenn Sie einen Anstoß und Inspiration suchen, um einen Einstieg und Themen zu finden, dann:

- schauen Sie sich Fotos und Zeitschriften an
- blicken mehr als 40 Sekunden lang aus dem Fenster
- lassen den Kopf mit geöffneten Augen nach unten hängen

und

- beginnen das leere Blatt mitten in einer bereits laufenden Handlung und formulieren später einen einleitenden Anfang
- kündigen Ihren Zuhörern eine »unperfekte« Fantasiereise an und erarbeiten gemeinsam mit Ihren Schülern mögliche Handlungsverläufe