

5: Didaktik-Tipp Phantasiereise



Knietzsche sagt: „Phantasie ist dein phantastisches Paralleluniversum. Hier kriegst du Verschnaufpausen oder verrückte Ideen. Weil du selbst oft am allerbesten weißt, was du gerade am dringendsten brauchst.“

Phantasiereise als Methode

Die Phantasiereise ist eine Methode, die zur Entspannung, Lernförderung und Persönlichkeitsentwicklung geeignet ist.

Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt, eigene Bilder zu entwickeln.

Die Methode wird ausführlich im [Methodenpool](#) der konstruktivistischen Didaktik von der Universität zu Köln (Kersten Reich) beschrieben.

<http://methodenpool.uni-koeln.de/download/fantasiereise.pdf>

Achtung! Verwenden Sie die Methode nur, wenn in der Klasse eine vertrauensvolle Atmosphäre herrscht. Die Teilnahme sollte zudem freiwillig sein und die Lehrerinnen und Lehrer Erfahrungen mit Phantasiereisen haben. Manche Kinder können sehr empfindlich auf Phantasiereisen reagieren.

Weitere Tipps finden Sie im Methodenpool der Bundeszentrale für politische Bildung:

<http://www.bpb.de/lernen/formate/methoden/62269/methodenkoffer-detailansicht?mid=227>

Drei Phasen:

Während der Phantasiereise kann eine ruhige Musik das Entspannen unterstützen. Die Lehrkraft erklärt den Kindern, wie sie sich entspannen können. Dann erzählt sie die Geschichte der Phantasiereise.

Die Entspannungsphase

Die Schülerinnen und Schüler setzen sich bequem auf ihre Stühle oder legen sich auf Matten. Sie schließen die Augen, konzentrieren sich auf den eigenen Atem und spüren, wie ihre Glieder schwerer werden.

Die Reise

Die Lehrerkraft schildert einen Ort und eine Situation, in die sich die Schülerinnen und Schüler möglichst genau hineinversetzen sollen. An dem Ort sollen sich die Kinder möglichst wohlfühlen. Sie können sich zum Beispiel in Knietzsche hineinversetzen, der mit seinem Freund, dem Gorilla, auf einem Floß auf einen ruhigen See hinausfährt. Die Kinder sollen sich den Ort und die Situation so lebhaft und genau wie möglich ausmalen – alle Sinne (Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen) können angesprochen werden.

Knietzsche und der Gorilla können auf eine offene Situation treffen, die sich die Kinder in ihrer Phantasie ausmalen, zum Beispiel treffen sie am Ufer des Sees...

Rückkehr in die Realität

Nach einer Weile kehren sie langsam in die Realität zurück. Das Floß kommt zurück ans Ufer.

Die Bilder klingen langsam aus, die Kinder räkeln und strecken sich, atmen tief durch und öffnen die Augen.

Schreiben/Malen

Im Anschluss können die Kinder die Erlebnisse aufschreiben oder malen.

Erlebnisaustausch

In einem Stuhlkreis tauschen die Schülerinnen und Schüler ihre Erfahrungen aus: Was haben sie gesehen und erlebt, gefühlt und gedacht?

Wie hat es Ihnen gefallen? Nicht alle Kinder können sich gleich gut auf Phantasiereisen einlassen. Es empfiehlt sich jedoch, die Phantasiereise nicht zu unterbrechen. Sollte es zu Störungen gekommen sein, können diese beim Erlebnisaustausch besprochen werden.

Beispiel für die Phantasiereise: Eine Floßfahrt

Mache es dir bequem und setze/lege dich entspannt hin. Schließe deine Augen. Atme langsam und gleichmäßig ein und aus. Lass deine Gedanken einfach fließen. Du hörst nur auf meine Stimme. Alle anderen Geräusche sind egal. Du sitzt/liegst ganz entspannt. Deine Beine sind schwer. Ganz schwer. Deine Arme sind schwer. Dein ganzer Körper ist schwer, ganz schwer. Deine Muskeln entspannen sich. Du bist völlig entspannt. Du atmest ganz ruhig ein und aus. Ein und aus.

Komm mit auf eine Reise in die Phantasie.

Du sitzt mit deinem Freund, dem Gorilla, auf einem Floß. Es ist heller Tag und die Sonne scheint vom Himmel. Ihre Strahlen wärmen deine Haut. Das Floß ist aus dicken, runden Baumstämmen gebaut. Du fühlst dich sicher und wohl. Der Gorilla lächelt dich freundlich an. Du kuschelst dich an sein warmes Fell. Wenn du einatmest, riecht es angenehm nach dem Holz der Floßstämme. Das Floß schaukelt auf dem ruhigen See ganz sanft hin und her. Um euch herum plätschert das Wasser. Es klatscht leise gegen die Floßseiten. Dein Blick wandert zum nahen Ufer. Vielleicht hörst du das zarte Zwitschern der Vögel, die in den Bäumen sitzen. Einige Äste ragen über das Wasser und eure Köpfe. Du streckst deine Hand aus und die Blätter kitzeln deine Fingerspitzen. Das Floß bewegt sich langsam auf dem Wasser weiter voran. Am Ufer entlang. Du spürst den leichten Fahrtwind auf deinem Gesicht. Ihr steuert auf eine grüne Lichtung zu. Du riechst frisches Gras und den zarten Duft von Blumen. Das Floß wird langsamer und langsamer, bis es am Ufer zum Stehen kommt. Gemeinsam mit dem Gorilla verlässt du das Floß.
(An dieser Stelle evtl. offene Situation: Du blickst dich um und entdeckst...)



Du legst dich auf der Lichtung in das grüne Gras und ruhest dich noch eine Weile aus. Du blickst in den blauen Himmel, fühlst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut und atmest ganz ruhig ein und aus. Du fühlst dich frisch und ausgeruht. Verabschiede dich von deinem Freund, dem Gorilla.

Deine Phantasiereise geht jetzt zu Ende. Du bist wieder im Klassenraum. Wenn du soweit bist, fange an dich langsam zu bewegen. Recke und strecke deine Arme und Beine. Spanne deine Muskeln an und atme tief ein und aus. Wenn du soweit bist, öffne deine Augen.