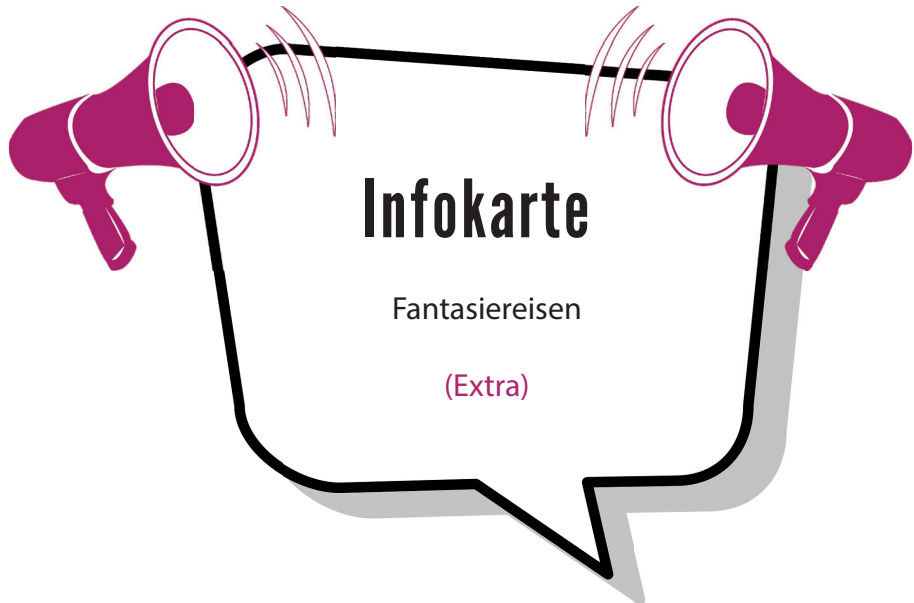




Was ist eine Fantasiereise?

Fantasiereisen, auch Traumreisen genannt, nehmen Kinder mit auf Entdeckungstour durch die eigene innere Vorstellungswelt. Durch das Erzählen von Fantasiegeschichten werden bildreiche Vorstellungen geweckt, mit deren Hilfe „die Reisenden“ in einen Zustand der Ruhe und Entspannung finden.

Der Ablauf einer Fantasiereise in 5 Phasen:

Phase 1 - Vorbereitung / Atmosphäre schaffen: Wichtig ist es, den Schülerinnen und Schülern einen geschützten Raum zur Verfügung zu stellen, in dem sie keine Störungen von außen fürchten müssen und das Gefühl haben, sich fallen lassen zu können. Abdunkelung der Fenster, gedämpftes, warmes Licht, gute Luft und ein Bitte-nicht-stören-Schild tragen zur richtigen Atmosphäre bei. Die Kinder können es sich mit Kissen und Decken auf Matten bequem machen.

Phase 2 - Einstimmung / Entspannung: Die Fantasiereise kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Letzteres ist aber vorzuziehen.

Im Sitzen: Die Kinder sitzen entspannt. Die Füße stehen fest mit der ganzen Sohle auf dem Boden, die Knie zeigen etwas nach außen. Die Hände werden locker in den Schoß gelegt.

Im Liegen: Die Kinder liegen auf dem Boden (Decken). Die Beine sind leicht gespreizt, die Fußspitzen zeigen etwas nach außen. Die Arme liegen leicht angewinkelt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

Besonders wichtig ist die Atmung. Ausgehend von einigen kräftigen Atemzügen sollte die Atmung ruhig und gleichmäßig werden. Schließlich werden die Augen geschlossen.

Phase 3 - Die Reise beginnt: Die Schülerinnen und Schüler werden mit Hilfe einer Erzählung in eine Fantasiewelt geführt. Die Geschichte wird am besten sehr langsam und mit ruhiger, sanfter Stimme vorgelesen. Betonungen dürfen nach eigenem Ermessen gesetzt werden und es bietet sich an, kurze Pausen einzubauen. So haben die Kinder Zeit, sich tiefer auf die erlebten Bilder einzulassen und die Geschichte mit ihrer eigenen Fantasie anzureichern.

Phase 4 – Rückkehr in die Realität: In der letzten Phase kommen die Schülerinnen und Schüler langsam wieder ins Hier und Jetzt zurück. Wichtig ist es, sich dabei genug Zeit zu lassen.

Jede Fantasiereise schließt mit ausgiebigem Dehnen und Strecken ab, um den Körper wieder zu spüren und in seine körperliche Realität und Umgebung zurückzubringen und den Kreislauf wieder zu aktivieren.

Phase 5 – Auswertung: Nach Beendigung der Fantasiereise sind die Kinder eingeladen, über ihre Bilder, Gedanken und Gefühle während der Fantasiereise zu sprechen.



Entspannung muss geübt werden! Manche Schülerinnen und Schüler haben anfangs Schwierigkeiten, die Stille auszuhalten oder ruhig zuzuhören, da sie solche Situationen kaum kennen.