

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inklusive fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht.

Kreative Ideenbörse Schule – Sonderausgabe 2022 / 2023

Keine Angst vor der Angst

Im Kopf unterwegs – mit Fantasiereisen entspannen

Sophie Böhme



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Schule“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

Im Kopf unterwegs – mit Fantasiereisen entspannen

Jahrgangsstufe 1 – 4

Sophie Böhme

Kompetenzen und Inhalte

- | | |
|-----------------------------|---|
| Sachkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• inhaltliche Themen (Wald/Tiere, Gewitter/Wettererscheinungen) für sich aufgreifen und sich gedanklich vorstellen• Texten verstehend zuhören und Aussagen von Redebeiträgen verstehen |
| Methodenkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• Schlüsselwörter erkennen und Sinnzusammenhänge erschließen• Eindrücke im Anschluss an Fantasiereisen verbal oder bildnerisch wiedergeben |
| Sozialkompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• anderen den Raum für Entspannung geben, indem man sich ruhig und verhält und nicht stört• Gefühle und Wahrnehmungen von Mitschülern respektieren und tolerieren |
| personale Kompetenz: | <ul style="list-style-type: none">• Fantasiereisen als Weg zum Abbau von Stress erkennen, annehmen, sich darauf einlassen und diese nutzen• sich über einen gewissen Zeitraum auf eine Geschichte konzentrieren und dieser gedanklich folgen• eigenen Gedanken und Emotionen freien Lauf lassen• Entspannungsangebote für sich als Chance erkennen und wahrnehmen• über Gedanken und Gefühle reflektieren |

I. Fachliche Hinführung:

Die Pausenglocke läutet und schon stürmen die Kinder der Klasse in den Raum. Unruhe macht sich breit, vielleicht gab es Ärger auf dem Schulhof, der erst einmal geklärt werden muss. Auch danach spürt man oft Rastlosigkeit und schnell beschleicht einen das Gefühl, dass die Jungen und Mädchen noch nicht bereit sind, sich auf Unterrichtsthemen zu konzentrieren. Trotzdem zu beginnen und die allgemeine Stimmung zu ignorieren, sorgt oft für Unzufriedenheit: bei den Schülerinnen und Schülern, weil sie durch die inneren Befindlichkeiten in ihrem Kopf keinen Raum für Lerninhalte haben und bei der Lehrkraft, weil die Klasse nicht mitarbeitet, zappelig ist oder gedanklich nicht folgen kann. Was nun? Eine Möglichkeit ist, einfach einmal zu verreisen. Nicht mit Bus, Bahn oder Flugzeug, sondern in Gedanken.

Eine Fantasiereise stellt eine Entspannungsmethode dar, bei der die Teilnehmer zur Ruhe kommen und zu sich finden können. Sie gehört zu den geführten Assoziationen und lädt die Kinder dazu ein, sich auf eine besondere Situation einzulassen, in sie einzutauchen, um so die eigene Konzentration zu bündeln. Dadurch werden gleichzeitig Achtsamkeit geweckt sowie positive Gefühle und Gedanken unterstützt. Bei der Durchführung dieses imaginativen Verfahrens können Kinder neue Kraft tanken, indem sie inneren Ballast, schlechte Gedanken und Gefühle abwerfen und dafür in positive Gedankenwelten abtauchen und sich so entspannen.

zum Spaßhaben ein und lassen gleichzeitig Raum für das Entspannen. Dabei ist auch die Wortwahl entscheidend, denn wenn man etwas nicht kennt, kann man es sich nicht vorstellen oder macht sich ein falsches Bild. Zudem bieten positive Sinneseindrücke die beste Grundlage zur Entspannung. Alles, was von der Lehrkraft gesagt wird, soll schließlich vor dem inneren Auge der Kinder sichtbar werden – wie ein Film, der abgespielt wird. Gruselige, beängstigende oder traurige Szenen erhöhen den Puls aber, anstelle ihn zu senken und so innere Ruhe einziehen zu lassen. Deshalb ist die Themenwahl essenziell. Dass dies nicht immer einfach ist, ergibt sich aus den unterschiedlichen Biografien der Jungen und Mädchen. Ebenso persönlich wie die Vorerfahrungen sind auch die Wahrnehmungen während der Reise. Die Bilder, die im Kopf der Zuhörer entstehen, sind folglich sehr individuell. Lässt man im Nachgang ein Bild von einer bestimmten Sequenz der Reise zeichnen, zeigt sich, wie divers eine Geschichte wahrgenommen werden kann. Neben den Bildern treten durchaus auch akustische, geruchliche, taktile oder geschmackliche Empfindungen auf.

Um diesen Wahrnehmungen genügend Raum zu geben, ist es wichtig, dass der Sprecher Pausen macht. In dieser stillen Zeit können die Zuhörer das Gehörte auf ihre individuelle Art verarbeiten. Wie weit das Empfinden geht, hängt aber in erster Linie von der Fantasie des Einzelnen ab und auch dessen Bereitschaft, sich auf eine solche Reise einzulassen. Das Abtauchen in Gedanken kann unterschiedlichste Gefühle wecken – auch negative. Wichtig ist deshalb, stets einen positiven Abschluss zu finden.

Schritt 4 – Abschluss der Reise

Der Abschluss der Reise ist gleichzeitig die Rückkehr aus der Traumwelt in die Realität. Das Ende der Reise sollte ganz klar die Rückkehr ins Hier und Jetzt signalisiert, aber auch den Aspekt der positiven Gefühle und Kraft hervorheben. Ähnlich wie beim Erwachen aus einem schönen Traum, braucht es Zeit, um sich von der Fantasiewelt zu verabschieden und wieder im Klassenraum anzukommen. Dazu gehört auch, den Körper wieder zu „wecken“. Dehnübungen, sich Strecken macht wach und aktiviert den Kreislauf.

Eine Idee für einen solchen Abschluss gibt es hier:

„Nun machst du es dir wieder gemütlich. Such dir eine Position, in der du dich wohlfühlst. Du spürst den Untergrund unter dir und dass dein Körper von der Reise noch ganz schwer ist. Angenehm schwer und ruhig fühlt es sich an. Spüre die Ruhe in dir. Um dich herum fühlt es sich warm an. Nicht heiß, sondern sehr angenehm, kuschelig warm. Du atmest langsam ein und ruhig wieder aus – ein und aus. So liegst du ein Weilchen und entspannst dich. Mit jedem Atemzug wächst deine Kraft in dir. Mit jedem Atemzug wirst du auch wacher. Langsam öffnest du deine Augen. Strecke deine Arme und Beine von dir. Mach dich lang und groß. Genieß das neue Gefühl und die Kraft in dir.“

Schritt 5 – die Reise im Rückspiegel

Besonders wenn Kinder bisher wenige Erfahrungen mit solchen Entspannungsformen gemacht haben, ist es sinnvoll, im Anschluss über die erwachten Gefühle, Bilder und Gedanken zu sprechen. Dazu gehört auch, zu betonen, dass es einen Unterschied zwischen Fantasiereise und Realität gibt. Wollen oder können Kinder ihre Empfindungen schwer in Worte packen, kann Malen oder Basteln als Form der impliziten Kommunikation genutzt werden. Dadurch kann das Erlebte in einen schöpferischen Prozess übergehen und Kreativität angeregt werden.

Neue Wege mit Fantasiereisen

Die Welt in ihrem Wandel stellt nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder täglich vor Herausforderungen. Manche bewältigt man, andere stellen sich als Hindernisse dar, werden zu Ängsten oder überfordern uns. Auch wenn Ängste typische Kindheitsbegleiter sind, und oft der kindlichen Fantasie entspringen, sind sie ernst zu nehmen und können erheblichen Einfluss auf den Alltag und die Lebensqualität haben. So kann das erdachte Monster unter dem Bett für Einschlafprobleme sorgen, Alpträume wecken und durch verminderten Schlaf zu Schulproblemen führen. Achtsamkeitsübungen, zu denen auch Fantasiereisen gehören, können an dieser Stelle Brücken bilden, die aus Ängsten und dem Gefühl der Machtlosigkeit herausführen, indem man Situationen realistischer bewertet und wieder mehr im Hier und Jetzt ankommt.

Die angeführten Fantasiereisen greifen unterschiedliche Themen auf, die für manche Kinder negativ besetzt sind und durch die Reise eine positive Bewertung erfahren können:

Träum dich in den Wald: Allein sein, wilde Tiere, der Wald	M1
Leuchten in der Nacht: Einschlafen, Nacht, Dunkelheit, allein sein, Ängste	M2
Der Gewitterdrache: Angst vor Gewitter/Wettererscheinungen	M3

Dabei ist stets Schritt 3 – die Reise an sich – formuliert. Schritt 2 (Reisebeginn) und Schritt 4 (Abschluss der Reise) bleiben im besten Fall bei jeder Fantasiereise gleich und wiederholen sich folglich.



Träum dich in den Wald

✂ Einstieg – Reisebeginn

Schön, dass du Zeit gefunden hast, ein wenig zu träumen. Mach es dir bequem und lausche dem Rauschen der Grashalme, die neben deinem Ohr im leichten Wind schwingen. Entspannt auf einer Blumenwiese zu liegen, tut gut. Genieße die warmen Sonnenstrahlen, die dein Gesicht berühren. Manchmal kitzelt dich ein Grashalm am Bein und sorgt dafür, dass du bei all der Gemütlichkeit nicht einschläfst. Aber was krabbelt denn da an deiner Nase?

Es fühlt sich an wie eine kleine Hand, die immer wieder vorsichtig deine Nasenspitze antippt. Fast musst du von der Berührung niesen. Vor Neugier blinzelst du und bemerkst, dass du gar nicht allein bist. Direkt vor deinem Gesicht schwirrt ein winziger Käfer. Es scheint, als würde er vergnügt grinsen.

Du musst auch schmunzeln, denn das kleine Wesen trägt einen Rock aus Blättern. Auf seinem Kopf trägt er eine Gänseblümchenblüte als Hut, die ihn vor der Sonne schützt. Der kleine Flattermann schwirrt neugierig um dich herum, aber Angst hat er keine. Mit seinen kleinen Armen winkt er, als ob er dir etwas zeigen will. Du wirst neugierig, stehst auf und folgst dem Brummen des Käferchens. Am Rand der Wiese wird es langsam kühler, denn dort spenden die Bäume des kleinen Wäldchens Schatten.



Scheinbar möchte dir der Wiesenbewohner etwas im Wald zeigen. Das kommt dir gelegen, denn du hast schon einen ganz warmen Kopf von der Frühlingssonne. Im Schutz der ersten Bäume nimmt auch das Licht ab. Es wird etwas dunkler. Darüber bist du froh, denn nun kannst du die Schönheit des Waldes bewundern, ohne dabei die Augen zusammenkneifen zu müssen. Der Käfer schwirrt voraus. Hin und wieder setzt er sich zwischen den saftig grünen Blättern auf eine bunte Blüte. Scheinbar will er dir zeigen, dass ein Wald nicht nur aus grünen Bäumen und Blättern besteht. Wie toll die Blüten mit ihren Farben leuchten. Du kannst verstehen, dass sich der Käfer hier wohlfühlt.

Plötzlich scheint er in der Luft an einer Stelle zu schweben. So als ob er sich nicht bewegen will und dir auch zeigt, dass du ruhig stehen bleiben sollst. Auf einmal weißt du auch, wieso: Zwischen zwei großen Tannen grast eine Rehmutter mit ihrem Kitz. Wie entspannt sie dort stehen und sich das Grün schmecken lassen.

