

Meike Stein

Fantasiereisen für Schüler

Entspannungsangebote für die Sek. I

V&R

Meike Stein, Fantasiereisen für Schüler



Meike Stein, Fantasiereisen für Schüler

Meike Stein

Fantasiereisen für Schüler

Entspannungsangebote für die Sek. I

2., unveränderte Nachauflage

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 2 Abbildungen von Leonhard Piotrowski

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-70120-1

© 2015, 2011, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Umschlag: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ⊕ Hubert & Co. Göttingen

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

Vorwort

Mit diesem Taschenbuch erfülle ich allen, die mich immer wieder motiviert haben – wie meine Kollegin Gitta Fündling-Cellarius – den Wunsch, ein Buch mit Fantasiereisen für Schüler zu schreiben.

Ich habe vierzig verschiedene Texte formuliert, die viele Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen in einem Schuljahr abdecken können. Besonders würde es mich freuen, wenn diese Texte Spaß und Mut zu mehr machen – zum eigenen Schreiben von Fantasiereisen. Im zweiten Teil des Buches gebe ich neu gewonnenen Fantasiereisen-Schreibern dazu Anregungen und Tipps.

Danken möchte ich allen, die mich vorangebracht haben, dass ich meine eigene Kreativität entfalten kann und mich auch traue, sie anzuwenden. Speziell danke ich allen Kollegen, die durch ihre Fortbildungen im Bereich Theaterpädagogik, Erlebnispädagogik, Spielpädagogik, Workshops zum kreativen Schreiben usw. bereits den Weg zu »freieren Methoden in der Schule« geebnet haben. Ihr beispielhaftes »Vormachen« macht mich auch als Lehrerin mit den heutigen Anforderungen glücklich, denn ich unterrichte Schüler spielerischer und lasse freiere Unterrichtsmethoden zu als ich ursprünglich in Bayern (dem Land meiner akademischen Ausbildung) als Handwerkszeug mitbekommen habe.

Ich wünsche allen, die mich immer wieder motiviert haben, dieses Buch zu schreiben als auch allen zukünftigen Lesern, viel Spaß. Wichtig ist nur: Dass man es einfach macht!

Hinweise zur Durchführung

Immer mehr Unterrichtsinhalte müssen in immer kürzerer Zeit bewältigt werden. Um international wettbewerbsfähig zu bleiben, wurde bekanntermaßen an vielen Schulen Deutschlands die Schulzeit der Gymnasiasten von 13 auf 12 Schuljahre verkürzt. Diese »Verkürzung« bezieht sich größtenteils leider nur auf die *Schuljahre*. Der Unterrichtsstoff ist nahezu genauso umfangreich geblieben. Somit sind viele Schüler bereits in jungen Jahren überfordert und reagieren unter anderem mit beispielsweise psychosomatischen Krankheiten wie Kopf- oder Magenschmerzen.

In sämtlichen Schulformen tauchen zudem heutzutage in den Klassen vermehrt Stresssituationen auf: Manche Kinder wirken unglücklich und demotiviert, andere sind sozial sehr auffällig. Selbstverständlich muss ein jeder Lehrer erst einmal auf diese Situationen eingehen und kann erst nach einer Klärung eine angemessene Arbeitsbereitschaft für den eigenen Unterricht erwarten. Meist kostet das viel Zeit und Kraft – und bringt dennoch nicht den gewünschten Effekt. Wie oft haben bisher beispielsweise Lehrer gefordert, dass ausgeschlafene, ausgeglichene Kinder in der Schule erscheinen?

Immer mehr Familien- und Bildungsministerien der Bundesländer haben die Überforderung mancher Schulkinder und deren Familien erkannt und fördern schulische Lösungskonzepte:

- Es werden beispielsweise »Bewegungspausen« angeboten, in denen schöne Bälle, Springseile, Tischtennisschläger

- usw. an Schüler verteilt werden, damit sie sich gern bewegen und dabei Sauerstoff tanken, um sich anschließend wieder besser auf den Unterricht zu konzentrieren.
- Großer Wert wird auch auf eine gesunde Ernährung in der Schule gelegt: Viele Schulen setzen Konzepte wie »die gesunde Frühstückspause« um oder legen selbst »Müsli-paragraphen« fest. Diese beinhalten beispielsweise dann, dass beim Pausenverkauf keinerlei Süßigkeiten oder gezuckerte Getränke verkauft werden.
 - Neben wunderschönen Schülerbibliotheken werden zunehmend Ruheräume finanziert, damit sich einzelne Kinder oder Klassen in die Stille zurückziehen können.
 - Viele Schulen entwickeln eigene Profile, um individueller auf ihr Klientel einzugehen. Manche richten sich sprachlich und musisch aus, andere bieten Handwerken an oder entwickeln ganze »Firmenstrukturen« innerhalb der Schule und lassen die Schüler Verantwortung übernehmen.

Die gewünschte Selbstverantwortung einzelner Schulen lässt sich zunehmend auch auf einzelne Fächer »herunterbrechen«. Stand zunächst im Lehrplan »Deutsch« der Sek. I, dass man im Bereich »Schreiben und Sprechen« in sämtlichen Jahrgängen kreativ mit Texten umgehen möge, weist u.a. der aktuelle Lehrplan Hessens ausdrücklich im 7. Jahrgang des Gymnasiums aus, Fantasiereisen zu thematisieren. Somit ist jeder Fachlehrer – da er auch dazu angehalten ist, fächerübergreifend zu arbeiten – befugt, Fantasiereisen als kreativen Text in seinem Unterricht einzusetzen.

Bei einer Fantasiereise entstehen innere Bilder aufgrund von angeleiteten Geschichten. Hierbei können und sollen Erlebnisse herbeigeführt werden, die den eigenen Erlebnisraum aufgreifen und erweitern. Bei dieser »Definition« werden Sie feststellen, dass Menschen jeden Alters etwas »erleben« wollen. Sind die Fünft- bis Siebtklässler eher spielerisch und mögen es, in Märchenwelten Rollen zu spielen, bevorzugen die »Großen« zunehmend realistische, »erwachsene«

Situationen. 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 anzubieten. Erklären Sie, dass viele Menschen – ob jung oder alt – Entspannungsmethoden wie diese nutzen, um sich kurzfristig vom Alltag abzulenken und sich dann wieder gestärkt und mit mehr Freude dem Tag und seinen Herausforderungen widmen zu können. Erinnern Sie die Kinder, dass sie diese Methode möglicherweise bereits aus dem Freizeitsport kennen.

Was müssen die Schüler machen? Welche Haltung sollen sie einnehmen?

Fantasiereisen werden im Unterricht in einer sitzenden Haltung am Platz durchgeführt. Diese wird in den Einstimmungstexten jeweils kurz dargestellt. Erklären Sie Ihren Zuhörern, dass alle mit den gleichen Worten zur Ruhe kommen, eine Geschichte hören und dann wieder aus der Erholungsphase »geholt« werden.

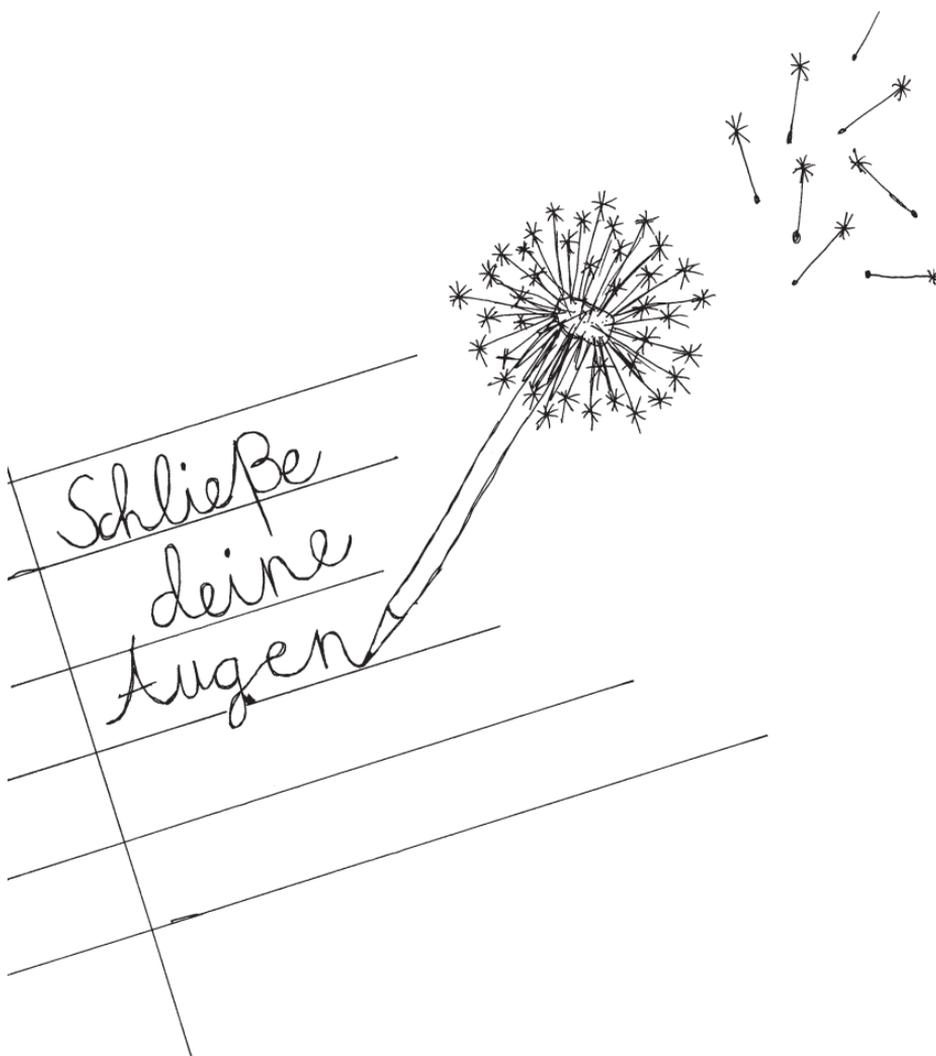
Was bringen mir die Fantasiereisen?

Ich stimme Ihnen zu: Sie verlieren effektiv die Minuten an Unterrichtszeit, die Sie für die Durchführung der Fantasiereise benötigen. Ich kann Ihnen aber auch versichern: Dafür gewinnen Sie entspannte Schüler.

Es kostet Zeit und Kraft, auf Bedürfnisse einzugehen. Wie Sie das machen, liegt in Ihrer Hand. Manchmal reichen Gespräche, Abmachungen oder bei Störungen wiederholtes Ermahnen. Meine Erfahrung ist, dass Fantasiereisen spielerisch und zudem entspannend vieles, was der Schultag an Herausforderungen bringt, lösen. Zudem werden Sie so den »leisen Schülern« gerecht.

Abschließend gilt es zu bemerken, dass auch Sie Ihre Kräfte schonen, indem sie nicht durch Macht bzw. mit Kraft etwas zu lösen versuchen, was vielleicht so gar nicht in Ihrer Macht liegt.

Eine Fantasiereise ist somit wie ein Film, in dem der Zuhörer die Hauptrolle spielt und als Held alles erleben darf. Sie starten mit dem Durchführen der Fantasiereise den imaginären Film bei jedem einzelnen Schüler. Glauben Sie mir, das kann jeder. Und seien Sie sich gewiss, dass es Sinn und Zweck einer jeden Fantasiereise ist, ein Happy End zu erleben. Die Schüler wie Sie!



Erster Teil - Für jede Schulwoche eine Fantasiereise

Sommer



Das schattige Plätzchen

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.

Du bemerkst, wie warm dein Körper ist. Du sehnst dich nach einer Abkühlung. Du stehst auf und verlässt den Raum.

Du erreichst einen Park. Gern darfst du auch die Schuhe ausziehen und sie stehen lassen. Du betrittst die Grünflächen. Größtenteils ist das Gras kurz geschnitten. Ab und zu siehst du längere Halme, die sich im seichten Luftzug bewegen. Du beugst dich zum Boden und fühlst, dass das Gras kühl und trocken ist.

Da du etwas müde bist, suchst du dir ein schattiges Plätzchen. Du schaust dich um: Du siehst hohe Bäume mit ihren weit ausladenden Ästen und Zweigen. Da sie sehr stark belaubt sind, wäre dies ein schöner, kühler Ort im Park.

Du siehst hoch gewachsene Hecken. Einzelne Zweige treten aus ihnen heraus und scheinen dir zuzuwinken. Die Hecken sind so locker gewachsen, dass etwas Sonnenlicht auf dem Rasen ankommt. Dieses Plätzchen wäre kühl, und die Sonnenstrahlen würden ab und zu einen Körper streifen.



Du siehst eine Steinmauer. Einzelne Steine liegen aufeinander und sind durch Lehm miteinander verbunden. In den Ritzen hat sich teilweise Moos gebildet, oder es wachsen lilafarbene Blümchen in ihnen. Dieser Ort wäre kühl und etwas feucht für deinen Rücken, dein restlicher Körper würde aber durch die Sonnenstrahlen erwärmt werden.



Such dir in Ruhe einen der Plätze aus. Entscheide dich zwischen dem Platz unter dem Baum, an der Hecke oder an der Steinmauer ...



Geh dorthin und setz dich. Spüre die angenehme Kühle und erfreu dich an der Ruhe, die dich umgibt. Gib dich dem Moment hin ...



Lausche, ob du Vogelgezwitscher hörst ... Fühle den sanften Wind ... Fühle, wie dein Kopf angenehm leer wird. Der Wind trägt alle Gedanken fort ...



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.



Die luxuriöse Abkühlung

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 dich tritt eine exotisch aussehende Person. Sie trägt ein rotes Seidengewand und reicht dir die Hand, um ihr

zu folgen. Durch einen Türvorhang aus Muscheln betrittst einen wunderschönen Ruheraum. Über einem Ruhesessel befindet sich ein großer Fächer aus Straußenfedern. Du darfst dich setzen und blickst nach oben. Dir gefallen die Blau- und Grüntöne der Federn, und du bist fasziniert von dem metallisch schimmernden Auge an deren oberen Ende.



Die Person beginnt, den Fächer, der fast so groß ist wie du, sanft in deine Richtung zu schwingen. Du nimmst den sanften Luftzug wahr und hörst das feine Rascheln der Federn. Es ist angenehm, so sanft abgekühlt zu werden.



Die Farbtöne des Fächers nehmen je nach Schwungstellung verschiedene Farb-Nuancen an: mal kräftiger im Farbton, mal blasser.



Nun kannst du dir etwas wünschen: Wenn dir das Luft-zu-Fächern zu langsam geht und du deshalb beispielsweise zu wenig Abkühlung hast, dann äußere in Gedanken jetzt deine Wünsche ... Die Person wird dir die Freude machen und versucht alles so zu verrichten, wie du es dir wünschst.



Eine zweite Person betritt durch den Türvorhang den Ruheraum. Sie trägt ein Tablett, auf dem sich ein Handtuch und eine edle Porzellandose befinden. Sie bietet dir eine Fußbehandlung an.



Sie kniet sich vor deinem Sessel und legt das Handtuch über ihre Beine. Sie ergreift vorsichtig deinen rechten Fuß und zieht vorsichtig deinen Schuh aus. Sie öffnet die Porzellandose und entnimmt ihr etwas minzfarbene Creme. Sie reibt deinen Ballen, Mittelfuß, Ferse und Fußgelenk damit ein. Die mentholhaltige Creme nimmt deine Haut sofort auf und kühlt sanft deinen rechten Fuß. Behutsam wird er wieder abgesetzt.



Nun ergreift die Person deinen linken Fuß. Auch bei ihm





zieht die mentholhaltige Spezialcreme leicht ein und hinterlässt eine weiche, gepflegte Haut.

Du bist erfreut, wie gut sich deine Füße anfühlen: So gepflegt und erfrischt.



Die Fußbehandlung und das Luftzufächern haben bewirkt, dass sich dein ganzer Körper wieder erfrischt anfühlt.

Du bedankst dich und begibst dich langsam wieder in den Klassenraum auf deinen Platz ...



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.



Das Wellness-Bad



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.



Sanfter, lauer Wind kühlt deine Haut und du hörst aus der Ferne das freudige Rufen und Lachen von vielen Menschen.

Deine Füße stehen auf weißem, angenehm kühlem Marmor, und deinen Körper umschmeichelt ein leichter Stoff. Du gehst ein paar Schritte und genießt, wie schön er über deine Haut streicht. Man hat dir das edelste Gewand des Landes besorgt.



Die Sonne erfüllt den Raum mit Helligkeit. Das Kristall der

Lampen reflektiert in Regenbogenfarben an den Wänden. Die Möbel sind elegant in ihrer Form und edel im Material. Du genießt es, dass du so schön wohnst.

Du trittst auf deinen Balkon hinaus und vor dir steht ein großer Whirlpool. Du hast Lust, dich zu erfrischen.

Sanft fällt dein Gewand auf den Boden und du steigst im Badezeug in das angenehm temperierte Wasser. Die Wasserblasen massieren leicht deine Muskeln. Du gibst dich ganz der sanften Massage hin.

Du fühlst dich immer leichter und lässt dich von den Wasserblasen tragen. Du genießt die sanfte Massage und drückst neugierig einen Knopf am Rand des Beckens. Du hast eine Unterwasserbeleuchtung aktiviert.

Das sprudelnde Wasser wird rot. Dann wechselt es zu orange bis hin zu gelb. Du genießt die Farben. Nun bemerkst du eine Veränderung zum Grün und dann zum Blau. Schließlich nimmt das Wasser wieder seine ursprüngliche, fast weiße Farbe an.

Du drückst den Knopf erneut und erfreust dich an den Farben: Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Weiß. Zeitgleich lässt du dich von den Wasserblasen des Whirlpools tragen.

Voller Wonne lehnst du auch deinen Hinterkopf in das Wasser. Sanft werden nun auch deine Haare, dein Kopf und dein Nacken getragen und durch die Wasserblasen massiert ...

Gib dich dieser sanften Farb-Wassermassage im Whirlpool vollkommen hin ...

Du atmest noch einmal tief ein und aus und fängst an, dich zu strecken:

