



Bei Fantasiereisen entstehen durch erzählte Geschichten Bilder im Kopf Ihrer Schüler. Dies können Geschichten aus ihrer unmittelbaren Umwelt, aber auch Geschichten aus anderen Welten, die sie noch nicht kennen, sein. Erfahrungsgemäß mögen jüngere Schüler Situationen aus dem Fantasiereich, während ältere Schüler eher zu realistischeren Situationen tendieren. Anders ausgedrückt: Sie malen als Lehrkraft Bilder in die Köpfe Ihrer Schüler.

## ● Vorbereitung der Lehrkraft

Als Vorbereitung ist es empfehlenswert, die Wirkung von Fantasiereisen am eigenen Körper und Geist zu erleben. Lassen Sie sich von einem Bekannten in die Welt der Fantasiereise „entführen“ oder probieren Sie die zahlreichen Angebote im Internet aus.

Folgende Tipps sollten Sie bei der Durchführung einer Fantasiereise beachten:

- Sprechen Sie deutlich, laut und langsam.
- Machen Sie zwischendurch regelmäßig Pausen. Die Schüler benötigen Zeit, um sich die Bilder vorstellen zu können.
- Leise und entspannte Musik dazu ist hilfreich, muss aber nicht sein.
- Eine brennende Kerze und abgedunkelte Räumlichkeiten unterstützen die Fantasiereise. Eine Fantasiereise lässt sich aber auch ohne diese Elemente durchführen.

## ● Vorbereitung der Schüler

Wichtig ist, dass die Teilnahme an Fantasiereisen freiwillig ist. Die Schüler, die nicht teilnehmen, dürfen jedoch dabei nicht stören. Hier empfiehlt es sich, die Schüler die erzählte Situation auf ein Papier malen zu lassen, falls diese sich nicht ruhig verhalten können. Bitte bestrafen sie diese Schüler nicht mit einer Schreibaufgabe. „Wer sich nicht entspannt, der leidet“ sollte hier nicht das Motto sein.

Die Schüler können die Fantasiereisen im Sitzen durchführen. Am besten funktioniert diese Haltung: Arme verschränkt auf dem Tisch, Kopf darauf gelegt und die Augen geschlossen. Es kann aber auch jede andere Haltung, wie z. B. liegend auf dem Boden, funktionieren. Wichtig ist, dass die Augen geschlossen sind. Klären sie die Schüler über die Wichtigkeit des Atmens auf. Erwähnen sie aber auch, dass übertrieben lautes Atmen die Mitschüler stören kann. Nach der Durchführung der Fantasiereise bietet es sich v. a. bei den ersten Malen an, die Schüler – auf freiwilliger Basis – ihre Eindrücke verbalisieren zu lassen.

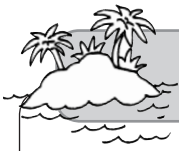


## ● Die eigene Fantasiereise

Eine weitere Option kann sein, dass Sie selbst Fantasiereisen schreiben oder ältere Schüler diese schreiben lassen. So haben Sie dann Ihre individuelle und auf die Situation und Zielgruppe passende Fantasiereise. Mit einer gewissen Erfahrung können Sie auch spontane Fantasiereisen erstellen. Vorteil „improvisierter“ Fantasiereisen ist sicherlich, dass Wunschthemen der Schüler aufgegriffen werden können. Beim Schreiben der Fantasiereise sollten Sie entspannt sein.

Folgende Tipps sollten Sie dabei beachten:

- Einleitender Text und zurückholender Text sollte immer ähnlich sein (s. Beispiele)
- Adressatenbezogene Themen (Alter, Situation etc.)
- Einfache Vokabeln, komplizierte Wörter erklären
- Duzen der Schüler
- Direkte Ansprache („Du bist ...“)
- Teilweise freundliche Befehlsform
- Keine doppeldeutigen Begriffe (pubertäre Lachanfänge zerstören viel)
- Leicht verständliche und kurze Sätze
- Nur Bilder beschreiben, die sich die Schüler vorstellen sollen („Stelle dir ein rotes Auto vor.“ Nicht: „Stelle dir kein Motorrad, sondern ein Auto vor.“)
- Text im Präsens formulieren
- Logischer Erzählverlauf
- Atemrhythmus immer wieder mit einbinden (z. B.: „im Rhythmus der Wellen“)
- Elemente des Autogenen Trainings einbinden („die Arme werden schwer, die Beine werden schwer“ etc.)
- Zeilen zum Innehalten („Du genießt die Landschaft“) einbinden
- Wichtige Botschaften wiederholen („Es ist warm. Warm und kuschelig.“)
- Alle Sinne ansprechen
- Positive Bilder beschreiben
- Themen immer wieder anschaffte sein:



**Mögliche Musik:** Chill-out-Musik mit Wellengeräuschen

### ● **Einleitender Text:**

Setze dich ruhig auf deinen Stuhl. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Lege deine Arme auf den Tisch. Bette deinen Kopf darauf. Schließe bitte deine Augen. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Du lässt los. Lass dich einfach fallen. Spüre, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Du bist ruhig und entspannt.

### ● **Stell dir vor, du befindest dich auf einer einsamen Insel.**

Ein traumhafter Strand mit schneeweißem Sand.

Das Meer rauscht leise vor sich hin.

Du liegst auf dem warmen und weichen Sand.

Du spürst die warmen Sonnenstrahlen auf deiner Haut. Du kannst die frische Meeresbrise riechen.

Du atmest sie tief ein. Du atmest wieder aus. Sie ist salzig und erfrischend.

Du hörst das Meeresrauschen und die Schreie der Möwen. Die kleinen Wellen, die an dem Strand sanft rauschen, erfrischen und kitzeln zugleich ganz leicht deine Füße. Du atmest im Rhythmus der Wellen tief ein und aus. Du stehst auf und erkundest die Insel.

Weit und breit ist keine Menschenseele zu sehen. Niemand stört dich. Die ganze Insel gehört dir ganz allein.

Du schaust dich um und siehst Palmen. Die Blätter bewegen sich im Wind.

Du siehst noch eine Weile auf das weite blaue Meer hinaus und entdeckst, wie eine kleine Gruppe von Delfinen durch das Wasser springt.

Diese Freiheit willst du auch empfinden. Nun stelle dir vor, du wärst auch ein Delfin und du könntest mit den anderen Delfinen aus der Gruppe gemeinsam um die Wette schwimmen.

Nimm dir Zeit. Genieße diesen Moment der Ruhe und Zufriedenheit.

Versuche, diese schöne Erinnerung festzuhalten.

### ● **Zurückholender Text:**

Es ist nun an der Zeit, langsam zurückzukommen. Du atmest tief ein und aus.

Spüre deine Füße und deine Beine langsam. Spüre deine Arme und deine Beine.



Mögliche Musik: ruhige klassische Musik

### ● **Einleitender Text:**

Setze dich ruhig auf deinen Stuhl. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Lege deine Arme auf den Tisch. Bette deinen Kopf darauf. Schließe bitte deine Augen. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Du lässt los. Lass dich einfach fallen. Spüre, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Du bist ruhig und entspannt.

### ● **Es ist ein sonniger Frühlingstag.**

Du befindest dich auf einem weichen Weg mitten im Wald. Du atmest tief ein. Und wieder aus. Du fühlst die angenehme frische Luft.

Du gehst barfuß durch den Wald. Du fühlst den weichen Boden unter deinen Füßen. Er ist angenehm warm. Du siehst die Sonne durch die Äste blitzen. Sie wärmt dein Gesicht.

Am Wegrand sind einige wunderschöne Blumen. Ihre Blüten leuchten in verschiedenen Farben. Welche Form haben die Blüten? Welche Farben haben sie?

Schau sie dir noch einige Momente genau an. Du atmest tief ein. Und wieder aus. Schau dich um. Genieße die ruhige Atmosphäre. Du gehst weiter. In der Ferne entdeckst du ein Reh. Es sieht friedlich und zufrieden aus.

Du hast Lust, dich ins weiche Moos zu legen.

Du fühlst die Wärme. Du genießt den Augenblick.

Es riecht zart und frisch. Du bist entspannt und fühlst dich frei. Direkt neben dir steht ein Baum. Die Blätter wiegen sich in dem leichten Wind. Du blickst nach oben. Zwischen den Baumkronen erblickst du den blauen Himmel.

Du gehst weiter. Du genießt die angenehme Brise, die dein Gesicht sanft streichelt. Tief atmest du die Düfte ein, die der Wald dir schenkt.

Du bist gelöst und entspannt. Du konzentrierst dich auf dein Atmen. Nichts kann dich aus der Ruhe bringen.

### ● **Zurückholender Text:**

Es ist nun Zeit, zurückzukommen. Du atmest tief ein und aus.

Download zur Ansicht



## Auf dem Bauernhof

Keine Musik notwendig

### ● **Einleitender Text:**

Setze dich ruhig auf deinen Stuhl. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Lege deine Arme auf den Tisch. Bette deinen Kopf darauf. Schließe bitte deine Augen. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Du lässt los. Lass dich einfach fallen. Spüre, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Du bist ruhig und entspannt.

### ● **Du stehst auf einer wunderschönen Blumenwiese.**

Du atmest tief ein und aus.

Du hörst in der Nähe einen kleinen Bach plätschern. Du gehst jetzt ganz langsam den Bach entlang in Richtung des Waldes.

Du bist umgeben von der herrlich duftenden Blumenwiese, den hell und bunt blühenden Blumen.

Du atmest die frische Luft tief ein. Und wieder aus.

Du hörst das Rauschen des Baches und spürst den Windhauch, der dich umstreicht.

Du setzt deine Füße langsam, einen nach dem anderen, in das Gras der Wiese.

Du schaust einem flatternden, bunten Schmetterling nach.

Du entdeckst ein Haus am Waldrand.

Du setzt dich einfach in die Wiese und schaust dir das Haus genauer an.

Es ist ein sehr altes Haus. Ein Fachwerkhaus mit braunen Fensterläden.

Daneben steht eine Scheune, aus der gerade eine Gans herauswatschelt.

Ein Pferd wiehert und jetzt erscheint der Kopf des Pferdes am Scheunentor. Es schaut kurz auf den Hof und dreht sich schnaubend wieder um und läuft in die Scheune zurück.

Eine Katze kükelt sich in der Sonne.

Auch du genießt die warmen Sonnenstrahlen. Du genießt die ruhige Atmosphäre. Du lässt die Situation auf dich wirken.

Die Luft ist herrlich frisch und das lustige Vogelgezwitscher ist angenehm.

Du stehst wieder auf und gehst den Weg langsam zurück.

Download zur Ansicht



Keine Musik notwendig

## ● **Einleitender Text:**

Setze dich ruhig auf deinen Stuhl. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Lege deine Arme auf den Tisch. Bette deinen Kopf darauf. Schließe bitte deine Augen. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Du lässt los. Lass dich einfach fallen. Spüre, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Du bist ruhig und entspannt.

## ● **Du betrittst einen schönen und hellen Raum.**

Du bist der erste Schüler im Klassenzimmer. Die Luft ist frisch und rein. Du atmest tief ein und aus. Du suchst dir einen Platz aus. Nun setzt du dich hin. Dein Arbeitsplatz ist sauber und ordentlich aufgeräumt. Dein Stift liegt da. Alles ist für dich vorbereitet. Du betrachtest deinen aufgeräumten Arbeitsplatz. Du genießt die Ruhe und atmest tief ein und aus. Nun kommen deine Mitschüler in den Raum. Sie setzen sich leise hin. Auch die Lehrkraft ist schon da. Ihr wisst, dass ihr heute eine tolle Prüfung schreiben werdet. Nachdem du die Blätter bekommen hast, spürst du, wie jemand hinter dir ist. Ein weiser alter Mann ist aufgetaucht. Er hat einen langen Bart und weiße lange Kleider an. Er lächelt dir zu. Er erklärt dir alles, was du wissen musst. Eigentlich benötigst du das nicht. Du weißt alles, was er sagt. Es tut aber gut, dass er dein Wissen bestätigt. Nachdem er dir alles gesagt hat, bedankst du dich. Nun ist er wieder verschwunden. Du weißt, auch bei der nächsten Prüfung wird er dir wieder helfen. Du atmest tief ein und aus. Du genießt das Gefühl, eine tolle Prüfung zu schreiben.

## ● **Zurückholender Text:**

Es ist nun an der Zeit, langsam zurückzukommen. Du atmest tief ein und aus. Spüre deine Finger und bewege sie langsam. Spüre deine Arme und deine Beine. Strecke und rätele dich wie eine Katze. Spanne alle Muskeln des Körpers an. Ich zähle gleich langsam rückwärts von 10 bis 1. Du schließt deine Augen, siehst zu öffnen. Du bist erfrischt und wach. Es geht dich an. Du befindest dich nun wieder auf deinem Platz.



Keine Musik notwendig

### ● **Einleitender Text:**

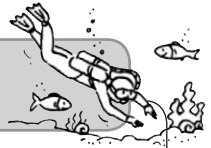
Setze dich ruhig auf deinen Stuhl. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Lege deine Arme auf den Tisch. Bette deine Augen darauf. Schließe bitte deine Augen. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Du lässt los. Lass dich einfach fallen. Spüre, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Du bist ruhig und entspannt.

### ● **Es ist ein klarer, frostiger Wintertag.**

Du stehst am Waldrand und schnupperst. Es riecht nach Schnee. Du siehst das klare Weiß des Schnees. Viele Millionen und mehr funkelnder Schneesternchen verwandeln das Schneeland in ein Märchenland. Noch während du träumst, senkt sich eine Wolke erdwärts. Näher kommt sie und näher, dann umhüllt sie dich. Sie ist warm und weich. Du genießt ihre Wärme. Du fühlst dich warm und weich. Schön ist es, von kuschelweichen Wolken gestreichelt zu werden. Weich streicheln sie deine Haut. Dann deine Arme und deine Beine. Ganz zart streichen sie über dein Gesicht. Deine Arme und Beine sind ganz schwer. Ganz schwer. Und ganz warm. Schwer und warm. Du fühlst dich behaglich und geborgen. Warm und weich und kuschelig geborgen. Du atmest tief ein. Und wieder aus. Es duftet nach Winter, Frost und Schnee. Du atmest tief ein. Und wieder aus. Deine Arme sind schwer und warm. Schwer und warm. Du siehst nun wieder deine weiße Schneelandschaft. Die Schneeflocken glitzern im Licht der Sonne wie Millionen Funkelsternchen. Zwei dieser Sternchen schweben auf dich zu. Sie legen sich auf deine Mundwinkel. Sie zaubern ein Lächeln in dein Gesicht. Du genießt die Winterlandschaft.

### ● **Zurückholender Text:**

Es ist nun an der Zeit langsam zurückzukommen. Du atmest tief ein und aus. Spüre deine Ellbogen und deine Füße langsam. Spüre deine Arme und deine Beine. Strecke dich wie eine Katze. Spanne alle Muskeln des Körpers an. Ich zähle gleich langsam



Mögliche Musik: evtl. Meeresrauschen

## • Einleitender Text:

Setze dich ruhig auf deinen Stuhl. Die Füße stehen fest auf dem Boden. Lege deine Arme auf den Tisch. Bette deine Augen darauf. Schließe bitte deine Augen. Du fühlst dich schwer, gelöst und ruhig. Die Hände und Arme sind ganz schwer. Der Nacken und die Schultern sind ganz schwer. Die Füße und Beine sind ganz schwer. Das Gesicht ist ganz entspannt und gelöst. Du lässt los. Lass dich einfach fallen. Spüre, wie sich die Bauchdecke mit jedem Atemzug hebt und wieder senkt. Atme langsam und tief. Fühle, wie der Körper beim Ausatmen loslässt und entspannt. Du bist ruhig und entspannt.

## • Du bist an einem weißen Strand.

Du siehst türkisfarbenes Wasser vor dir.

Du packst dir deine Schnorchelausrüstung. Langsam gehst du in das angenehm warme Wasser. Du gleitest hinein. Du ziehst dir die Taucherbrille auf und nimmst den Schnorchel in den Mund. Nun steckst den Kopf unter Wasser. Du atmest tief ein und aus.

Dein Atem ist ganz ruhig. Du schaust dich um. Eine ganz neue Welt eröffnet sich dir. Viele kleine Fische in den tollsten Farben schwimmen vor deiner Nase umher. Größere Fische ziehen geruhsam ihre Bahnen. Die Algen wogen im Takt der Wellen. Alles ist ganz friedlich. Du lässt dich treiben. Du lässt deinen Blick schweifen. Überall gibt es neue Tiere und Dinge zu entdecken.

Du schwimmst wieder an Land. Das Wasser wird immer flacher. Du kannst den Sand schon wieder mit den Füßen berühren. Langsam nimmst du den Kopf wieder aus dem Wasser.

## • Zurückholender Text:

Es ist nun an der Zeit, langsam zurückzukommen. Du atmest tief ein und aus.

Spüre deine Finger und bewege sie langsam. Spüre deine Arme und deine Beine.

Strecke und räkele dich wie eine Katze. Spanne alle Muskeln des Körpers an. Ich zähle gleich langsam rückwärts von 5 bis 0. Bei 0 erlaubst du deinen Augen, sich zu öffnen. Du bist erfrischt und wach.

Es geht dir gut. 5-4-3-2-1-0. Du befindest dich nun wieder auf deinem Platz.

Download  
zur Ansicht