

Vorwort

Im heutigen Unterrichtsalltag wird erwartet, dass Lerninhalte möglichst kreativ und mit einer angemessenen Methodenvielfalt vermittelt werden, damit zum einen die Aufmerksamkeit der Schüler*innen nicht nachlässt und zum anderen auch möglichst alle verschiedenen (auditiven, visuellen, haptischen und kommunikativen) Lerntypen angesprochen werden. Gleichzeitig sollen sich die Schüler*innen im Sinne der Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit möglichst viel Wissen in möglichst kurzer Zeit aneignen. Dies hat zur Folge, dass sowohl die Kinder als auch immer mehr Lehrkräfte dazu neigen, immer nur bis zur nächsten Lernkontrolle zu denken.

Hinzu kommt oft, dass es in der schnelllebigen und reizüberfluteten Zeit, in der wir heutzutage leben, an Ruhepolen und Momenten der Entschleunigung fehlt – sowohl für die Schüler*innen als auch für die Lehrkräfte. Gerade im Religionsunterricht, jedoch auch immer mehr in anderen Fächern, sollten daher immer wieder Möglichkeiten geschaffen werden, die Ruhe und Besinnung bringen, ohne jedoch den Lehrauftrag, also den Inhalt der Lehrpläne, aus den Augen zu verlieren.

Hierfür soll dieses Material Hilfestellung leisten. Nach einer Idee von Carolina Sonnenschein werden Lerninhalte durch Fantasiereisen kreativ erfahrbar gemacht. Die Fantasiereisen sind so konzipiert, dass sie nach Bearbeiten eines Themas zum Vertiefen und Festigen des Gelernten eingesetzt werden können.

Die Methode eignet sich zum einen für Lehrkräfte, die mit derartigen Entspannungsübungen vertraut sind, sie kann aber auch unerfahrenen Kolleg*innen als Leitfaden dienen, um diese Methode einfach auszuprobieren und anzuwenden.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schüler*innen viel Freude und Erfolg mit dieser Methode. Viel Spaß!

Didaktische Hinweise zur Methode

Vorbereitung

Fantasiereisen benötigen eine gewisse vertraute und ruhige Atmosphäre. Hinzu kommt eine möglichst angenehme Sitz- oder Liegeposition. Nicht alle Schulen und Klassenräume bieten eine Möglichkeit, hier aus dem Vollen zu schöpfen.

Jedoch hat es sich meiner Erfahrung nach bewährt, die Kinder wie folgt zu platzieren:

- Die Kinder sollten auf ihren Stühlen sitzen und die beiden Füße parallel zueinander auf den Boden stellen.
- Die Arme sollten verschränkt vor den Kindern auf der Tischplatte liegen und der Kopf sollte auf den Armen ruhen. (Natürlich ist es auch möglich, dass die Kinder aufrecht sitzen, wenn das dem Naturell Ihrer Schüler*innen eher entgegenkommt.)
- Je nach Bedarf und Wetterlage ist es auch möglich, eine Jacke, Sweatshirt oder Ähnliches zwischen Arme und Gesicht zu legen.

Vorab sollten Sie den Schüler*innen in einem Gespräch vermitteln, dass es bei der Übung darauf ankommt, sich komplett auf sich selbst und das von Ihnen Gesprochene zu konzentrieren. Alle sollten versuchen, weitere Geräusche auszublenden. Das bedarf einiger Übung. Die Erfahrung zeigt aber, dass die Methode von den Kindern in der Regel sehr gut und schnell angenommen wird.

Die Kinder können einer Fantasiereise verständlicherweise nicht jeden Tag oder in jeder Unterrichtsstunde gleich gut folgen. Dies kann verschiedene Gründe haben.

Falls es Schüler*innen gibt, die an manchen Tagen nicht in der Lage sind abzuschalten, können Sie ihnen mitteilen, dass sie komplett still sein

Bitte achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihre Schüler*innen freundlich miteinander umgehen.

Das Wichtigste ist in jedem Fall, dass Sie und Ihre Lerngruppe sich bei der Durchführung wohlfühlen!

Hinführen und Rückholen

Für das Hinführen und Rückholen empfehle ich Ihnen, stets die gleiche „Geschichte“ zu wählen. Dies macht es einfacher, sowohl für Sie als auch für Ihre Lerngruppe. Ein ritualisierter Einstieg kann den Schüler*innen den Weg hin zur eigentlichen Fantasiereise vereinfachen und auch eine ruhigere Atmosphäre in der Klassensituation bewirken.

Empfehlenswert ist es, sich eine kleine Geschichte auszudenken, die die räumliche Situation der Schule miteinbezieht. Bitte denken Sie daran, alle störenden Gegenstände wegräumen zu lassen. Mäppchen usw. haben während der Reise auf dem Tisch nichts zu suchen. Sie sollten einen möglichst reizfreien Tisch gestalten.

Beispielsweise könnte ein Einstieg dann so aussehen:

„Setzt euch entspannt in die bekannte Position.

Die Beine und Füße sind parallel.

Die Arme und den Kopf könnt ihr auf dem Tisch ablegen.

Wer möchte, kann seine Jacke oder seinen Pulli als seine Art Kissen nehmen.

Wer eine Brille trägt, zieht diese ab und legt sie neben sich.

Achtet nun auf euren Atem. Jeder für sich.

Du spürst, wie die Atemluft in deinen Körper hineinfließt, deine Lunge füllt und langsam wieder hinausströmt.

Der Atem füllt den Brustkorb, der Brustkorb hebt sich und der Bauch füllt sich auch ein wenig.

Eine Achtsamkeitsübung zum Atmen könnte etwa so angeleitet werden:
„Ganz entspannt und in Ruhe stehst du in Gedanken auf und gehst zur Tür des Raumes. Du verlässt den Raum, gehst den Flur entlang und zur Tür des Schulgebäudes hinaus. Jetzt bist du auf dem Schulhof. Dort stehst du vor einer riesigen Mauer. Merkwürdig. Normalerweise ist hier keine Mauer. Neugierig gehst du ein Stück an der Mauer entlang. Die Mauer ist sehr, sehr hoch. Du hast keine Chance, darüber zu schauen. Nach einigen Metern entdeckst du eine Lücke in der Mauer. Was sich wohl dahinter verbirgt? Vorsichtig schaust du hindurch. Auf der anderen Seite ist es sehr hell, daher kannst du zunächst nichts richtig erkennen. Du gehst durch die Lücke und langsam gewöhnen sich deine Augen an das Licht und die neue Umgebung. Du blinzelt ein paar Mal ...“

Hier könnte dann die eigentliche Fantasiereise beginnen.

Für das Zurückholen aus der Reise empfehle ich, den gleichen Weg zu wählen. Kurz vor dem erneuten Durchschreiten der Mauer auf dem Rückweg können Sie die Schüler*innen noch einmal zurückblicken oder zumindest daran zurückdenken lassen, was sie gerade auf ihrer Reise erlebt haben. So können noch einmal die Gefühle hervorgerufen werden, die sich ggf. auf der Reise entwickelt haben. Mit diesen Gefühlen können Sie die Schüler*innen durch die Mauer zurückgehen lassen.

„Mit einem letzten Blick über die Landschaft schlüpfst du durch die Lücke in der Mauer, gehst wieder über den Schulhof zurück zur Schultür. Du gehst den Flur entlang und betrittst wieder das Klassenzimmer. Du setzt dich auf deinen Stuhl.“

Wichtig ist nun die langsame Aktivierung der Lernenden:

„Du beginnst nun langsam, deine Füße und die Hände zu bewegen. Du streckst vorsichtig die Arme und Beine. Du räkelst dich. Du fängst nun auch an, etwas zu blinzeln und kommst wieder richtig im Hier und Jetzt an.“

Ich selbst beende diese Phase sehr gerne mit einem „Herzlich willkommen zurück hier im Klassenzimmer.“
Anschließend geben Sie den Kindern ein Moment Zeit, sich wieder zurechtzufinden.

Es ist doch nur ein Blatt Papier

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

Im gesamtgesellschaftlichen Kontext gewinnen die Wertschätzung erzeugter Waren und der Schutz der dafür nötigen Ressourcen eine immer größere Bedeutung. Die Realität zeigt allerdings, dass noch immer viele Schüler*innen – ausgehend von ihrem familiären Hintergrund – kaum oder nur wenig diesbezügliche Sensibilisierung erfahren. Umso wichtiger erscheint es, im Unterricht auf natürliche Ressourcen als wertvollen, zu bewahrenden Schatz einzugehen – gerade im Zusammenhang mit der Behandlung als „Schöpfung Gottes“. Natürlich wäre es illusorisch zu denken, dass eine Fantasiereise hier gleich alles verändert. Jedoch kann die Fantasiereise das Unterrichtsthema „Schöpfung“ abrunden und das Bewusstsein für Umweltschutz sowie Verantwortung für die Erde – für die uns anvertraute Schöpfung – verstärken.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Wie hat sich diese Reise für dich angefühlt? Hast du auch schon einmal ein Papier einfach weggeschmissen, weil es dir egal war?
- Male zwei Bilder: Auf dem ersten Bild soll ein wunderschöner, dichter Wald entstehen. Zeige auf dem zweiten Bild einen Wald, in dem bereits viele Bäume abgeholzt wurden.
- Welche Tiere leben in einem Wald?
(Vielleicht können Schüler*innen auch einen Förster direkt dazu befragen?)
- Gestaltet Plakate für euer Klassenzimmer mit Regeln, wie ihr die Umwelt konkret schützen könnt – insbesondere an eurer Schule.
- Was bedeuten die „blaue Engel“ oder auch die Bezeichnung „recycelt“ auf Papierprodukten und anderen Gegenständen? Wofür könnten diese angebracht

Fantasiereise: Es ist doch nur ein Blatt Papier

Du gehst eine Straße entlang. Es ist alles ruhig. Niemand ist zu sehen. Die Sonne scheint. Du hörst einige Vögel singen. Ganz gemütlich und entspannt schlenderst du die Straße entlang. Es fahren auch keine Autos. Fast ein wenig merkwürdig, so still ist es, aber schön. Um dich herum siehst du ein paar Häuser.

Auf einmal wird ein kleines Fenster geöffnet. Ein kleiner Junge erscheint am Fenster – er wirft einen Papierflieger hinaus.

[Pause]

Dieser landet direkt vor deinen Füßen. Du überlegst, ob du ihn aufheben sollst. Dann denkst du dir allerdings: „Nö, ist doch nur ein Stück Papier.“

In diesem Moment fängt es plötzlich an zu blitzen und zu donnern. Du erschrickst kurz. Und dann staunst du: Der Papierflieger fängt auf einmal an zu wachsen. Er wächst und wächst und ist bald so groß wie ein echtes Flugzeug. Mit großen Augen schaust du darauf.

[Pause]

Schon kommt eine Treppe herauszufahren. Vorsichtig gehst du Stufe um Stufe hinauf und nimmst Platz in dem Flugzeug.

Ein Pilot in der Cockpit bittet dich, dich



Download zur Ansicht

Die Stimme aus dem Cockpit spricht wieder zu dir.
Sie macht dich auf einen Wald unterhalb des Flugzeugs aufmerksam.
Ihr befindet euch offenbar über Skandinavien. Genauer gesagt: über
Finnland.
Du siehst im Wald verschiedene gewaltige Fahrzeuge und Maschinen.
Neben ihnen fallen Bäume um.
Wie Streichhölzer kippt ein Baum nach dem anderen.

Du erfährst, dass diese Bäume gefällt werden, um
Papier zu produzieren. Im Wald dort unter dir, in
dem die vielen, vielen Bäume gefällt werden, leben
allerdings auch Tiere:
Braunbären und Luchse, aber auch Hasen und Vögel.
Und viele weitere Tiere.



[Pause]

Diesen Tieren nehmen diese Maschinen und Fahrzeuge ihre Lebenswelt.

Moment mal, denkst du: die Maschinen und Fahrzeuge?
Nein, wir Menschen! Es bedienen ja schließlich Menschen diese
Maschinen und sie fahren die Fahrzeuge.

Die Stimme berichtet weiter, dass auch in Kanada (bei den Grizzly-Bären),
in Südamerika (bei den Faultieren) und in Indonesien (bei den Orang-
Utanis) riesige, teilweise uralte Bäume gefällt werden – und das sogar in
Schutzgebieten.

Wofür? Für kleine Papier.

Einmal um den Erdball



Download
zur Ansicht

Du kannst Baumriesen erblicken, die zum Teil über 700 Jahre alt sind – und die nun einfach umfallen.

[Pause]

Die Stimme aus dem Cockpit fängt auf einmal an, auf merkwürdige Weise rhythmisch zu zählen: „Eins, Boum, eins, Boum, eins, Boum, eins, Boum, eins, Boum ...“



Du wunderst dich, was das soll. Da bekommst du auch schon die Antwort: Bei jedem „Boum“ verschwindet ein Stück Wald – in der Größe eines Fußballfeldes. Moment mal – so groß wie ein Fußballfeld?

Ja, wie ein ganzes, großes Fußballfeld voller Bäume ... und natürlich mit Tieren.

Du denkst noch etwas darüber nach.

Über das, was du gesehen hast.

Und über das, was du erzählt bekommen hast.

[Pause]

Plötzlich landet das Flugzeug.

Du hast gar nicht gemerkt, wie ihr wieder zurückgefliegen seid.

Auf die Straße, mit den Häusern. Dort, wo alles begonnen hatte.

Die Stimme bedankt sich bei dir.

„Danke, dass du mitgefliegen bist.“

„Danke, dass du alles angeschaut und zugehört hast.“

Und dann, als du mit deinen Augen kaum – tritt tatsächlich eines der

„Baumriesen“ wieder aus dem Cockpit herauf.

Wie kommt die Ananas auf meine Crêpes?

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

Verantwortung für unsere Umwelt – ein mittlerweile viel diskutierter Themenkomplex. Was bedeutet es aber konkret, für Kinder in der Grundschule? Wie lässt sich dies im Religionsunterricht einbinden und umsetzen? In dieser Fantasiereise geht es darum, eigene Verhaltensweisen zu überdenken und das Verantwortungsbewusstsein für die Umwelt zu verstärken. Allgemein diskutierte Themen, wie etwa zum Klimawandel, lassen sich konkretisieren, indem z.B. die Frage aufgeworfen wird: „Muss es ein Erdbeerkuchen zu Weihnachten sein?“ Die Lebensbedingungen von Menschen, welche importierte Produkte anbauen, ernten, herstellen und transportieren, können in den Fokus gelangen. Schüler*innen werden dahingehend sensibilisiert, dass „Fairtrade-Produkte“ im weitesten Sinne zwar oftmals teurer sind als „herkömmliche“ Produkte, dass in dem Prozess jedoch auch die Lebensumstände in den Herstellungsländern verbessert werden können. Durch „fair“ gehandelte Waren soll eine möglichst „gerechte“ Bezahlung gewährleistet werden. Auch dies erscheint als ein naheliegender Aspekt der Verantwortung für die Welt und die eigene Umwelt.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Suche mit Hilfen (Internet, Bibliothek, Eltern ...) heraus, welche Fairtrade-Symbole es gibt.
- Suche in einem Supermarkt (oder einem ähnlichen Geschäft) im Schokoladenregal nach Fairtrade-Produkten. Vergleiche die Verkaufspreise pro 100 g. Wie unterscheiden sie sich?



Fantasiereise: Wie kommt die Ananas auf meine Crêpes?

Du sitzt in einem wunderschönen Café.
Um dich herum siehst du fröhliche Menschen. Sie essen, trinken und reden miteinander.

Es duftet nach frischem Kuchen, Kaffee, Tee, Sahne und...

... ja, was ist das bloß für ein besonderer Geruch?

Du überlegst. Es riecht wunderbar süß, aber nicht zu süß. Auch nach etwas Gebackenem ... und nach Obst ...? Ja, es ist leckeres, frisches Obst. Auch süß. Apfel? Nein. Banane? Nein. Erdbeeren? Nein ... das ist es: Es riecht nach Ananas!



Die Bedienung geht mit einem Teller an dir vorbei: Darauf liegen Crêpes mit Ananas.

[Pause]

Mmh ... Das ist lecker! Du bestellst das gleiche Gericht.

Ein Mann kommt an deinen Tisch. Er ist gut gebräunt. Vielleicht war er gerade in einem Urlaub gewesen?

Er sieht etwas anders aus. Seine Kleidung ist zumindest nicht so, wie die der anderen Gäste in dem Café.

Aber er lächelt freundlich und fragt dich höflich, ob er sich mit an deinen Tisch setzen darf.

Du lächelst zurück und lädst du ihn ein, sich zu dir zu setzen.

Als hättest du die Frage laut ausgesprochen, fragt dich der Mann:
„Möchtest du das wirklich wissen?“
„Ja ...“, antwortest du leise.
Daraufhin nimmt der Mann dich an die Hand und ...
ehe du blinzeln konntest,
bist du in einem tropischen Land.
Mitten auf einem Ananasfeld.

Es ist sehr warm. Die Sonne
scheint.
Alles duftet ganz wunderbar.

Auf der einen Seite des Feldes
sind ein paar Männer dabei,
Ananasfrüchte zu ernten.
Mit großen scharfen Klingen
schneiden sie die Ananas von der Pflanze und legen sie vorsichtig in einen
großen Korb.

Auf der anderen Seite pflanzen Frauen neue Ananaspflanzen in die Erde.
Du beobachtest alle eine ganze Weile.

Es ist keine einfache Arbeit. Doch keiner von ihnen schimpft oder beschwert
sich. Jeder macht, was wohl seine Aufgabe ist.

Einer der Arbeiter, der auch Ananas erntet, hat seinen Korb gerade gefüllt
und trägt ihn nun fort.

Ihr – dein Becken – so der Mann aus dem Café, und du – folgst ihm.
Er bringt die Ananas zu einem Gebäude.
Du gehst mit als neugieriger.



Das machen viele andere Bauern. Sie brauchen das Geld dringend. Sie haben nichts anderes.

Durch das Gift werden viele schwer krank. Die Arbeit ist sehr anstrengend. Die Kinder müssen mit ihren Eltern auf den Feldern arbeiten. Die Familien haben kaum Geld, um in eine Klinik zu gehen, auch wenn das nötig wäre.“

Du stellst dir diese armen Ananasbauern vor.

Flugzeuge, die Gift versprühen, noch während Menschen unten arbeiten ...

Menschen, die krank sind, aber nicht zum Arzt gehen.

Kinder, die von klein auf ihren Eltern helfen.

Ananassprösslinge pflanzen, Ananasfrüchte ernten, Ananas waschen und verpacken.

Du hörst in dich rein: Wie fühlst du dich gerade?

[Pause]

„Warum ist das bei euch anders?“, fragst du den Mann.

„Wir haben gute Verträge mit Händlern, die uns einen fairen Preis zahlen. Außerdem gelten diese Verträge mehrere Jahre, sodass wir planen können. So können wir auch die Schule bauen, die Kinder lernen lassen. Wir können zum Arzt in die Klinik gehen. Außerdem müssen wir keine schlimmen Gifte einsetzen.“

Das ist gut“, sagst du leise.

„Es ist schon hilfreich worden“, meint dein Begleiter und nimmt dich an die Hand.

Download
zur Ansicht



Ein Sommertag am Maar

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

In dieser Fantasiegeschichte geht es um die Schöpfung Gottes – im Fokus steht dabei der Aspekt „Ewigkeit“: Hierzu werden erdgeschichtliche Veränderungen aufgegriffen und thematisiert. Wie lassen sich solche Entwicklungen im Kontext der „Entstehung der Welt“ begreifen?

In diesem Zusammenhang bietet es sich an, bestimmte Vorstellungen zur Genesis kritisch zu reflektieren sowie darüber nachzudenken, was sich hinter anderen Entstehungstheorien verbürgen könnte. Wie wortgetreu sollten beispielsweise die „sieben Tage“ der Schöpfungsgeschichte ausgelegt werden?

Bei aller Kraft und Universalität der Natur ist es laut der Schöpfungsgeschichte schließlich der Mensch, der nach Gottes Ebenbild erschaffen wurde. Was bedeutet das? Die Lernenden werden mit der Fantasiegeschichte zur Wahrnehmung natürlicher Phänomene sensibilisiert. Stilleübungen zu den Themen Wald, Wiese oder auch zum Burgenleben können die Fantasiereise im Vorfeld unterstützen.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Male ein Bild zu deiner Fantasiereise.
- Male eine Karte des Weges von der Burg zum Maar unten.
- Gestalte ein Informationsplakat zum Maar.
- Die Natur hat sich schon seit so vielen Jahren unfassbar schön entwickelt. Was sollte bzw. was kann alles dafür getan werden, dass sie in dieser Vielfalt erhalten bleibt?
- Schreibe einen Brief zu einem Tier aus der Fantasiereise.
- Welche Tiere/Fantasiereise vorkommen? Welche hätten aus

Fantasiereise: Ein Sommertag am Maar

Du befindest dich auf einer Wiese. Eine wunderschöne, grüne Wiese mit Gänseblümchen. Es ist Sommer. Die Sonne scheint. Angenehm warm ist dir. Du ziehst deine Schuhe aus und gehst barfuß ein Stück über die Wiese, einen leichten Hügel hinauf. Dort steht eine Burgruine.

Diese wird von einer Mauer umgrenzt.

In der Mitte der Mauer befindet sich ein Brunnen.

Du kletterst das Brunnenmüerchen hoch und schaust vorsichtig hinein.

Es geht dort gar nicht so tief hinunter, wie du zunächst dachtest.

Der Brunnenschacht ist mit Sand gefüllt.

Wie tief er wohl früher einmal war?

Du hüpfst vom Brunnenrand und läufst zu der großen Ruinenmauer mit den sechs großen Fenstern. Besser gesagt: Den sechs großen Löchern in der Mauer, in denen früher einmal Fenster gewesen waren.

Du kletterst auf einen kleinen Vorsprung und kannst so durch das Fenster nach unten schauen.

Du siehst viele Bäume, die an einem Hang wachsen. Hinter der Burg geht es demnach ganz schön steil bergab, dicht bewaldet ist der Hang. Du hörst Vögel singen.

Ab und zu siehst du sogar einen in den Bäumen.

Plötzlich hörst du Vogelstimmen, die eigentlich gar nicht in einen Wald passen – Entengeschnatter! Welche Ente lebt denn in diesem Wald? Das kann doch nicht sein. Du schaust, ob du die Enten irgendwo entdeckst. Aber nichts ist zu sehen.



[Pause]

Du schlenderst ein wenig am Ufer entlang und kommst zu einer Tafel. Dort liest du:

Ulmener Maar:
Länge: 510 m,
Breite: 250 m,
Umfang: 900 m,
maximale Tiefe: 37 m,
ca. 10 000 Jahre alt

Über 10 000 Jahre ...?

Wie lange ist das eigentlich?

Nehmen wir an, deine Oma wäre 50 Jahre alt

... und alle Omas wären 50 Jahre alt, bevor sie Omas wurden ... dann wären das 200 Omas, zusammen mit deiner, ... also die Oma der Oma der Oma der Oma der Oma ... und das 199-mal vor deiner Oma. Das kann man sich eigentlich gar nicht vorstellen.

Zu dieser Zeit, also vor ca. 10 000 Jahren, ist in diesem Gebiet ein Vulkan ausgebrochen. Sein Krater bildet nun den Hügel, den du vorhin heruntergelaufen bist, bis zum Boden des Maars.

Das Maar ist also der zum Teil mit Wasser gefüllte Krater eines Vulkans. Soooo alt. So eine Geschichte!

Und 37 m tief ... das sind mehr als zwölf Drei-Meter-Sprungbretter aus dem Schwimmbad übereinandergestellt – bzw. in die Tiefe gedacht.

Du gehst nun weiter um das Maar herum.

[Pause]

Im Wasser kannst du kleine Fischschwärme entdecken. Eine Entenfamilie schwimmt zum Schilf, die Küken hinterdrein.

[Pause]

Du gehst nun zum Teufelstümpf. In der Mitte des Moores antwortet du eine

Download
zur Ansicht