

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. Es wird daher immer wichtiger, dass sowohl im Sachunterricht wie auch in anderen Fächern Entspannungsmöglichkeiten geschaffen werden, 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 der Bearbeitung eines Themas zum Vertiefen und Festigen des Gelernten eingesetzt werden können.

Die Methode eignet sich sowohl für Lehrkräfte, die mit derartigen Entspannungsübungen vertraut sind, 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, sollten Sie diesen Kindern mitzuteilen, dass sie komplett still

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 leichter machen und auch eine ruhigere Atmosphäre in der Klassensituation begünstigen.

Es ist ratsam, 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 Fulli als eine 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 hinaus strömt.

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

Dann spürst du, wie der Brustkorb wieder absinkt und der Bauch wieder flach wird.

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 blinzelst ein paar Mal ...“

Hier könnte dann die eigentliche Fantasiereise beginnen.

Für das Zurückholen aus der Reise empfehle ich, den gleichen Weg zu wählen. Kurz vorm Durchschreiten der Mauer wieder zurück, 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 zurück 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.“

Das ist ein Moment, in dem die Kinder einen einmaligen Zeitstrahl wiederfinden.

Download zur Ansicht

Auf der Wiese (Tiere und Pflanzen)

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

In dieser Reise geht es darum, den Kindern vor allem die Flora und Fauna einer durchschnittlichen Wiese in Deutschland nahezubringen.

Einige Kinder, besonders diejenigen, die in großen Städten aufwachsen, sind mit der Tier- und Pflanzenwelt auf Wiesen nicht wirklich vertraut. Zudem findet zunehmend eine Verlagerung der Freizeitaktivitäten statt – weg von der Natur, hin zu häuslichen Aktivitäten wie dem Spielen auf der Konsole, dem Tablet, dem Mobiltelefon oder am PC. Dadurch werden die Kenntnisse der Kinder über die Natur ebenfalls beeinträchtigt.

Umso wichtiger ist es, nicht nur aus Naturschutzgründen, die Kinder an diese Welt emotional heranzuführen und eine Sympathie hierfür zu entwickeln.

Bitte beachten Sie, dass Sie die Fantasiereise möglichst an die örtlichen Begebenheiten Ihrer Lerngruppe anpassen und eventuell durch das ein oder andere Tier oder weitere Pflanzen ergänzen.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Male die Tiere und Pflanzen, die du gesehen hast und beschrifte das Bild. Notiere, was du jetzt alles über die Tiere und Pflanzen auf deiner Wiese weißt.
- Suche dir eines der Tiere oder eine der Pflanzen aus. Erstelle ein Plakat dazu. (Materialien sollten von Ihnen als Lehrkraft ausgesucht und gestellt werden.)
- Erstelle in Kleingruppen (oder mit der ganzen Klasse) eine Mindmap zum Thema „Tiere und Pflanzen auf der Wiese“ und gestalte diese mit Bildern.
- Geht in die Schulbibliothek und recherchiert, was ihr noch alles zu den Tieren und Pflanzen auf der Wiese findet.

Fantasiereise: Auf der Wiese (Tiere und Pflanzen)

Du bist auf einer wundervollen Wiese.
Du liegst auf dem Rücken und schaust in den Himmel.
Der Himmel ist strahlend blau.
Ein paar kleine Wolken ziehen am Himmel über dich und die Wiese hinweg.
Es ist angenehm warm. Nicht zu kalt, nicht zu heiß.
Du schließt deine Augen.
Du spürst die Wiese unter dir.
Die einzelnen Grashalme bilden eine Art Bett für dich.
Es riecht wunderbar. Du atmest die Luft tief ein.
Du spürst die Sonne, die dich wärmt.
Den leichten Wind, der dich streift.



[Pause]

Plötzlich hörst du neben dir ein seltsames, kratzendes Geräusch.
Du siehst, wie einzelne Grashalme sich bewegen und die Erde aufricht.
Merkwürdig – immer mehr Erde wird aufgeschüttet.
So viel, dass sich ein kleiner Hügel bildet.
Da! Aus dem Hügel schaut ein kleiner samtig schwarzer Maulwurf heraus.
Na ja, schauen ist zu viel gesagt – Maulwürfe können ja nicht gut sehen.
Die beiden Pfötchen haben große Krallen, in denen Erde vom Buddeln hängt.
Sein kleines rosa Schnäuzchen reckt sich aus dem Hügel in Richtung Himmel.
Er schnüffelt ein wenig und verschwindet wieder in seinem Maulwurfshügel.
Bestimmt ist er in der Erde weiter auf der Suche nach Regenwürmern, Engerlingen und anderen Larven und Käfern.

Download zur Ansicht

[Pause]

Dann bemerkst du einen Schmetterling, der über die Wiese fliegt. Ab und an pausiert er auf einer Blüte, trinkt ein wenig Nektar und fliegt weiter. Seine Flügel haben eine hübsche Zeichnung und sie schillern in wundervollen Farben.

Du bist fasziniert von ihm. Wie leicht er von Blume zu Blume fliegt. Du schaust ihm nach und stellst dir vor, du könntest mit ihm fliegen.

[Pause]

Wenig später siehst du, wie eine dicke Schnecke vor dir durch das Gras kriecht.

Sie bewegt sich langsam und kommt nur mühevoll voran. Kein Wunder! Die Schnecke muss ja auch ihr Haus mit sich herumtragen. Wie wäre es wohl, wenn du deine Schutzhöhle immer mitschleppen müsstest?

Du schaust dir die Schnecke genauer an. Wie schön die Zeichnung auf ihrem Körper ist und das hübsch geschnörkelte Schneckenhaus. Dir gefallen ihre Farben und auch die Stielaugen.

[Pause]

Dann stehst du auf und gehst langsam über die Wiese. Wenn du magst, ziehst du dir die Schuhe aus.

[Pause]

Auf der Wiese gibt es viele verschiedene Blumen. Du setzt dich sofort an seinen liebsten Blüten und nimmst an



Download
zur Ansicht

[Pause]

Ach ja, jetzt fällt es dir wieder ein.
Die große Blume ist eine Margerite,
die kleine ein Gänseblümchen.
Du magst diese Blumen.
Sie machen gute Laune.



[Pause]

Du lässt deinen Blick weiter über die große Wiese schweifen.
Etwas weiter hinten entdeckst du dicke rote Punkte. Du rennst dorthin.
Als du näherkommst, erkennst du viele knallrot leuchtende Mohablumen.
Sie haben einen langen Stiel, auf dem die Blüte sitzt.
Eine Blüte betrachtest du genauer.
In der Mitte siehst du eine dicke Samenkapsel und unzählige dünne Fäden
mit kleinen schwarzen Pollensäcken daran.
Aber am auffälligsten sind natürlich die großen roten Blütenblätter.
Sanft wiegen sich die Mohablumen im Wind.
Ein letztes Mal schaust du über die ganze Wiese.

[Pause]

Dann rennst du zurück über die Wiese zu der Stelle am Anfang.
Dort wird dir klar, warum du vorhin noch so schön weich gelegen hattest:
Überall sind Kleeplanzen. Hauptsächlich Klee mit drei Blättern.
Du machst dich auf die Suche nach einem vierblättrigen Kleeblatt.
Du suchst inmitten so vielen grünen Blätter und der lila-weißen Blüten.
Du suchst und suchst ... und findest tatsächlich ein vierblättriges Kleeblatt.
Du freust dich und pflückst es.

Download
zur Ansicht

Auf dem Bauernhof

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

Es gibt immer wieder Kinder, die noch nie einen Bauernhof in natura gesehen haben. Viele weitsichtige Eltern verbringen daher mit ihren Kindern gemeinsame Ferien auf einem Bauernhof, jedoch können sich so einen Urlaub nicht alle Familien zeitlich und/oder finanziell leisten.

Daher wäre, falls es irgendwie realisierbar ist, der Besuch eines Bauernhofs mit der Klasse, beispielsweise als Ziel eines Wandertags oder einer Klassenfahrt, eine schöne, erlebnisreiche Ergänzung zu dieser Fantasiereise.

Die Kinder sind aufgrund mangelnder Erfahrungen vielleicht auch nicht mit den Tieren und mit den Abläufen auf einem Bauernhof im klassischen oder auch modernen Sinne vertraut.

Dies alles kann nicht mit einer einzigen Fantasiereise aufgefangen werden. Falls Sie jedoch noch weitere besondere Aspekte berücksichtigt wissen wollen, können Sie diese noch mit einbauen.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Male ein Bild des Bauernhofs.
- Entscheide dich für einen bestimmten Bereich des großen Bauernhofs und zeichne ein Bild dazu. Beschrifte alle Gegenstände, Personen und Tiere.
- Schreibe einen Tagebucheintrag zu deiner Reise auf den Bauernhof. Beschreibe, was du dort gesehen und erlebt hast.
- Male eine Karte des Bauernhofs und beschrifte die einzelnen Bereiche.
- Besprich mit einem Partnerkind, welche Dinge du nicht kennst, was du besonders schön und was gar nicht schön findest.

Fantasiereise: Auf dem Bauernhof

In Gedanken öffnest du deine Augen.

Du sitzt auf einer Wiese.

Vor dir wachsen einige riesengroße Gänseblümchen.

Oder sind es Margeriten?

Du bist etwas irritiert, denn auch die Grashalme sind riesengroß.

Es sieht aus, alle wäre alles um dich herum gewachsen.

Etwas weiter hinten siehst du ein Kind laufen.

Du rufst so laut du kannst.

Du hörst einen Hund bellen.

Das Kind kommt auf dich zugelaufen.

Wieso wird das Kind nun auch so groß?

Es beugt sich zu dir runter und streichelt dir über den Kopf.

Hey, Moment, was soll das denn?

Du schaust an dir runter.

Du bist ein Hund.

Du hast dich verwandelt. Wie auch immer das passiert ist ... merkwürdig.

Jetzt wird dir auch klar, warum alles um dich herum größer ist als sonst.

[Pause]

Das Kind spricht dich an und fordert dich auf, mitzukommen. Du folgst ihm.

Ihr geht eine Mauer entlang und kommt an einer Weide vorbei.

Auf der Weide stehen Kühe, die am Grasen sind.

Einige liegen unter einem Baum im Schatten und eine Kuh trinkt gerade.

[Pause]



Download
zur Ansicht

[Pause]

Ihr kommt an einer Pferdekoppel vorbei.

Verschiedene Pferde laufen, fressen, trinken und spielen auf der Koppel. Besonders hübsch findest du das kleine Fohlen, das bei seiner Mutter steht. Das Kind hat sich auf einen der Holzbalken des Weidegatters gesetzt. Ihr beobachtet die Pferde eine Weile.

[Pause]

Dann geht ihr weiter und kommt wieder an einer Mauer entlang.

Dort ist ein riesiges Tor. Ein Tor, das so groß ist, dass ein Traktor mit anderen landwirtschaftlichen Maschinen hindurchpasst.

Ihr geht hindurch.

Drinnen ist ein Schweinestall.

Na ja, genau genommen kein richtiger Stall, sondern eher ein Häuschen mit einem strohbedeckten Vorplatz, einem Trog mit Futter und einem Trog mit Wasser.

Um das Häuschen herum ist ein Gatter.

Zwei Schweine grunzen euch an. Vielleicht soll das ja „Hallo!“ heißen?

[Pause]

Neben dem Schweinestall hüpfen einige Hühner über einen Misthaufen.

Daneben ist ein weiteres Gatter mit Schafen und einigen Lämmern.

Der Bauer legt ihnen gerade etwas frisch geschnittenes Gras ins Gehege.

[Pause]

Um euch herum fliegen die Schwalben.

Einmal fliegen sie über den Vorplatz



Download zur Ansicht

Die Honigbiene

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

Das Bienensterben ist mittlerweile in das öffentliche Bewusstsein gerückt, und zeigt, wie wichtig man diese Bedrohung unserer Umwelt nehmen sollte. Jedoch betrifft dieses Sterben nicht nur die Bienen, sondern auch die Hummeln und die meisten anderen Insekten.

Das biologische Gleichgewicht unserer modernen Umwelt ist stark ins Ungleichgewicht geraten.

Es gibt Projekte, bei denen um kultivierte Äcker ein Ring aus Wildblumen gepflanzt wird. Noch immer sind Wildblumen nicht allen bekannt und die Idee von „Unkraut“ geistert in den Köpfen der Menschen.

Aber sowohl in großen Gartencenterketten als auch in den kleinen Gärtnereien vor Ort informiert man die Kunden heutzutage über „bienenfreundliche Pflanzen“. Vielleicht haben Sie an Ihrer Schule die Möglichkeit, einen Bienen- oder Hummelstock zu halten. Um letztgenannten muss man sich, wenn einmal aufgestellt, gar nicht mehr kümmern.

Schön, und noch einfacher zu realisieren, ist das Säen einer Wildwiese – zur Not auch einfach in großen Blumenkübeln.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Male Bienen bei ihrer Arbeit.
- Schreibe, wie der Tag einer Biene aussehen könnte.
- Gehe in eine Gärtnerei und erkundige dich nach Pflanzen, die man für Bienen pflanzen könnte. Fotografiere diese Pflanzen und schreibe ihren Namen dazu. Vielleicht sind Sie mit Ihren Eltern einverstanden, diese zu kaufen und zu Hause für die Bienen zu säen.

Fantasiereise: Die Honigbiene

Du sitzt unter einem blühenden Apfelbaum.
Seine weißen Blüten strahlen vor dem Blau des Himmels.
Um die Blüten fliegen einige Bienen.
Es sind Honigbienen.

Du magst Bienen und daher schaust du sie dir genauer an.
Ihre großen schwarzen Augen, die hübschen Fühler und die zarten Flügel,
die die Bienen so weit durch die Gegend tragen.
Besonders auffällig sind auch die gelben Pollenhöschen.

[Pause]

Da diese Bienen hier Nektar und Pollen sammeln,
sind es natürlich Arbeiterinnen.
Fleißig fliegen sie von Blüte zu Blüte,
sammeln und bestäuben die anderen Blüten
und fliegen dann zurück zu ihrem Bienenstock.



Die männlichen Bienen heißen Drohnen.
Sie haben allerdings im Leben eines Bienenvolkes nur zeitweise eine Rolle.
Sie befruchten die Eier einer Bienenkönigin.
Danach sind sie im Bienenstock nicht mehr erwünscht.
Du überlegst kurz, wie du das findest.

[Pause]

Die Arbeiterinnen fliegen machen alles, damit es
ihrer Königin und den Eiern bzw. Larven gut geht.
Was machen sie mal eine Bienenkönigin?



Du überlegst, welche Art von Biene du gerne wärst, wenn du eine Biene sein müsstest. Was denkst du? Was für eine Biene wärst du gerne?

[Pause]

Nun stell dir vor, du wärst diese Biene.

Wie würde dein Tag aussehen?

Würdest du dich auf etwas Besonderes an diesem Tag freuen?

Hättest du vor irgendetwas Angst?

Wer könnte dir helfen?

Hättest du Freunde?

Wer wären diese?

Wie wäre es für dich, dass du fliegen kannst?



**Download
zur Ansicht**