

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

Am See (Tiere)

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

Umweltschutz ist wichtig und wird auch zukünftig immer wichtiger werden.

Die Sommer sind in den letzten Jahren auch in Deutschland immer heißer und vor allem trockener geworden. Das ist auch nicht spurlos an Seen und Teichen vorbeigegangen. Leider sind einige gekippt und die Lebewesen in ihnen teilweise kläglich ums Leben gekommen.

Auch klagen immer wieder Städte und Gemeinden über den Unrat, den Menschen an ihren Seen einfach zurücklassen oder im schlimmsten Fall sogar dort entsorgen.

Die Wichtigkeit von lebendigen und gesunden Seen sollte den Kindern möglichst früh nahegebracht werden, damit sie zu kleinen Rettern dieser Ökosysteme heranwachsen können.

Es wäre schön, wenn Sie einen See in der Nähe hätten, an dem Sie gemeinsam mit Ihren Schüler*innen mit mehreren Besuchen vielleicht auch den Wandel des Sees im Laufe des (Früh-)Jahres beobachten könnten. Bestimmt gibt es bei Ihnen einen Naturschutzbund oder zumindest den Ortsbeauftragten, der sich auch um die Belange des Sees kümmert. Vielleicht hat jemand Zeit, Sie zu besuchen oder sogar zum See zu begleiten.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Fragt einen Experten oder eine Expertin, nach seinem oder ihrem Lieblingstier am Teich und notiert alles, was ihm darüber erfährt.
- Nimm Bilder von Tieren und Pflanzen, von denen du in der Geschichte gehört hast, schneide sie aus und gestalte eine See-Collage.
- Male die Tiere und beschrifte die einzelnen Tiere und Pflanzen.

Fantasiereise: Am See (Tiere)

Der heiße Sommer ist vorbei und es ist kühler geworden.
Es gab bereits erste Regentage.
Du gehst in Gummistiefeln einen Hügel hinauf.
Dort siehst du einen wunderschönen See.

[Pause]

Schon von Weitem erkennst du
die Rohrkolben, Seerosen und Schwertlilien,
die um den See herum und im Wasser wachsen.



Außerdem bemerkst du einige hübsche Stockenten.
Die braungefiederten Weibchen und die stärker gefärbten Erpel mit ihren
grünblauen Köpfchen.
Sie gleiten über den See.
Ab und an taucht eine von ihnen mit dem Kopf nach unten und streckt das
Schwänzchen in die Höhe auf der Suche nach etwas zum Fressen.

[Pause]

Etwas versteckt im Schilf zwischen den Schilfröhren wartet ein Fischreiher.
Mit seinen langen Beinen stellt er wohl sicher,
dass er nicht im Gefieder nass wird.
Sein graues Gefieder geht in einen weißen Hals
und einen weißen Kopf über.
Er sieht ein wenig müde geschminkt aus,
denn seine langen Halsgefiedern und
auch die Schwanzfedern stellen in seinem Gefieder



Download
zur Ansicht

Ach ja, Barteln – 2 kurze und 2 längere.
Fast gemütlich schwimmen die Karpfen durch den See.

[Pause]

Du beobachtest das Wasser des Sees noch eine Weile aus der Nähe.
Du siehst noch weitere Tiere im und am Wasser.



[Pause]

Und du siehst auch noch ein paar andere Pflanzen.

[Pause]

Vielleicht hast du noch Libellen, Bachstelzen, Fisvögel, Biber, Otter,
Wassperläufer, Hechte, Weiden, Wasserpest, Gräser, Wasserlinsen,
Kaulquappen oder Frösche gesehen?

[Pause]

Du schaust dir den See und sein Ufer noch mal in Ruhe an.
Dann gehst du wieder über den Hügel zurück.

Download
zur Ansicht



Am See (Entwicklung der Frösche)

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

In dieser Fantasiereise geht es darum, die Entwicklung eines Frosches vom Ei zum fertigen Frosch zu „erleben“.

Frösche leben meist in der Nähe von Seen und Flüssen und ein intaktes Ökosystem ist für sie überlebenswichtig. Mittlerweile sind viele Amphibienarten vom Aussterben bedroht, daher gilt es, sie selbst und besonders auch ihren Lebensraum zu schützen. Dieses Bewusstsein sollte auch bei den Kindern geweckt werden.

Der Frosch ist ein Phänomen, was seine Kiemen- und Lungenentwicklung angeht. Diese Außergewöhnlichkeit könnte manchen Kindern helfen, ihre eventuelle Abneigung gegen dieses Tier in eine Faszination zu verwandeln.

Vielleicht könnten auch Geschichten über Frösche (z.B. das Märchen vom Froschkönig) im Sinne eines fächerübergreifenden Unterrichts herangezogen werden.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Male den Lebenslauf bzw. die Entwicklung eines Frosches vom Ei aus auf ein Plakat.
- Sortiere folgende Abbildungen von verschiedenen Stadien der Entwicklung und ergänze die passenden Texte dazu. Klege dann alles auf ein Plakat. (Materialien müssen zur Verfügung gestellt werden. Ggf. könnten die Abbildungen auch als Halvorlagen gestaltet sein, die dann von den Kindern koloriert werden können.)
- Überlege dir, was noch schwierig ist, ein Plakat zu gestalten.

Fantasiereise: Am See (Entwicklung der Frösche)

Es ist Frühling.

Noch ist es nicht richtig warm,

aber zum Glück ist es auch nicht mehr so kalt wie im Winter.

Du wachst langsam auf.

Du bist in einer komischen durchsichtigen Blase.

In der Blase ist es ganz ok.

Eigenartig findest du aber, dass sie an sehr vielen anderen Blasen klebt.

In jeder Blase ist ein kleiner schwarzer Punkt.

Was kann das denn sein?

Na ja, momentan ist dir das eigentlich egal.

[Pause]

Von Tag zu Tag wirst du ein klein wenig größer.

Von groß kann man noch lange nicht reden, aber ... du wächst.

[Pause]

Nach 10 Tagen wird es dir dann allerdings doch zu eng in deiner Blase.

Du willst raus.

Du schaffst es auch endlich, aus der Blase zu schlüpfen.

War nicht ganz einfach ... aber geschafft.

Du hast einen kleinen Schnabel, mit dem du auch diese Hülle
aufbekommen hast, und einen hübschen, breiten Schwanz,
der fast komplett durchsichtig ist.

Du freust dich.

Auch wenn er ein bisschen zu klein ist, aber trotzdem hübschen –



Download
zur Ansicht

Ja, stimmt schon – du bist auch so eine kleine zappelnde Kaulquappe.
Aber ganz bestimmt nicht so nervig wie die anderen.
Außerdem hast DU dir vorgenommen,
möglichst schnell möglichst groß zu werden.

[Pause]

Nach und nach wachsen deine Beinchen.
Erst die Hinterbeine. Dann die Vorderbeine.
Dein Körper verändert sich.
Du wirst größer.
Plötzlich fällt auch dein Schnabel ab.
Du erschrickst erst einmal,
dann fällt dir aber auf, dass du stattdessen nun ein kleines Maul hast.



[Pause]

Dein Schwanz ist im Laufe der Zeit immer kürzer geworden.
Deine Beine sind schon ziemlich groß geworden.
Und du siehst einem Frosch immer ähnlicher.

[Pause]

Nach etwa drei Monaten ist dein Schwanz komplett verschwunden.
Deine Lunge ist jetzt auch komplett ausgebildet.
Das war vielleicht merkwürdig, als du nach und nach nicht mehr im Wasser
durch die Kiemen geatmet hast, sondern an Land mit deiner Lunge.

[Pause]

Du bist nun bereit zu leben wie alle anderen Frosche im Teich.

Im Wald

Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

Entscheidend, ob und wie gut sich Kinder auf diese Reise einlassen können, ist mitunter, wie oft sie selbst schon in einem Wald waren. Leider können wir nicht mehr davon ausgehen, dass dieses Erlebnis für alle Schüler*innen selbstverständlich ist. Der Mangel an Zeit, Möglichkeiten und vielleicht auch Interesse von Familie ist hier sehr divergent. Dies sollten Sie berücksichtigen und ggf. vorbereitend darauf eingehen.

Mögliche Arbeitsaufträge:

- Male dich in deinem Wald.
- Welche Art Vogel warst du? Was hat dir daran gefallen und was vielleicht nicht so sehr?
- Weißt du noch wie du dich gefühlt hast, als du sehen musstest, dass der Förster deinen Baum besprüht?
- Gestalte ein Plakat zu allen Tieren und Bäumen des Waldes, die du auf deiner Reise gesehen hast und beschrifte diese mit zusätzlichen kleinen Info-Kästen.
- Sammelt Argumente, warum man Wälder schützen muss und was jeder dafür tun kann.

Download zur Ansicht

Fantasiereise: Im Wald

Du bist ein Waldvogel.
Schau dir in Gedanken mal dein Gefieder an.
Welche Farben hat es?
Ist es bunt? Oder eher unauffällig?
Wie groß bist du als Vogel?
Bist du groß? Oder bist du eher klein?



[Pause]

Du bewegst deine Flügel und fliegst los.
Du möchtest einen Rundflug durch deinen Wald machen.
Du fliegst auf den nächsten Baum.

Was für ein Baum ist das noch mal?
Hmm – also es gibt Nadelbäume und Laubbäume.
Was für ein Baum ist das, auf dem du sitzt?

Und wie sind seine Blätter bzw. Nadeln?
Sind sie eiförmig, gefingert, länglich oder herzförmig?

Falls dein Baum Blätter hat,
welche Form hat ihr Rand?
Glatt oder gewellt, gebuchtet oder gesägt?

Wie groß ist denn dein Baum?
Ist er noch klein, weil er noch jung ist?
Oder ist er klein, weil er klein bleiben wird?
Oder ist er gar gar groß?



Download
zur Ansicht

[Pause]

Du verabschiedest dich von allen und fliegst weiter in den Wald.
Auf deinem Flug durch den Wald siehst du noch weitere Tiere.

[Pause]

Du siehst Rehe, Wildschweine,
einen Fuchs, ein Eichhörnchen,
einen Marder, eine Schlange, drei Käfer,
viele Ameisen, einen Hund und einen Förster ...



Moment mal ... der Förster ist natürlich kein Tier.
Du drehst im Flug noch einmal um
und schaust dem Förster und seinem Hund zu.

Der Förster hat eine Spraydose in der Hand.
Was will er denn damit?
Es sprüht damit einige Bäume an.
Irgendein seltsames Zeichen aus Strichen.

Was soll das denn?
Und überhaupt – warum hat er denn DEINEN Baum auch angemalt?
Aufgeregt flatterst du zu ihm hin und um den Förster herum.
Er bemerkt dich natürlich und spricht zu dir:
„Mach dir keine Sorgen. Die Bäume, die ich angemalt habe,
sind Bäume auf die wir besonders achten müssen.
Dort ist der Wohnraum von einigen Tieren.
Die Bäume sind nur etwas krank aus und brauchen eine Extrapflege.
Deswegen habe ich sie so angemalt.
Bitte nicht so tun als ob DEIN Baum...

Download
zur Ansicht

Du träumst von deinem Flug durch den Wald.
Von den Tieren, die du gesehen hast.
Von deinem Baum.
Vom Förster und seinem Hund.
Und von dir selbst.



**Download
zur Ansicht**