

## 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

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

## Energiesparen

### Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

Das Thema Energiesparen ist spätestens seit den „Fridays for future“-Demonstrationen gesellschaftlich präsenter denn je und kann auf verschiedenen Ebenen betrachtet werden: Zum einen stellt sich die Frage, was die Gesellschaft (Ort, Gemeinde, Land, Welt) tun kann, um Energien zu sparen, zum anderen aber auch, was jede\*r Einzelne oder eine kleinere Gruppe (Familie/Klasse/Schule/Verein) beitragen kann.

In dieser Fantasiereise geht es eher um die Bereiche des unmittelbaren Umfeldes der Schüler\*innen. Natürlich kann dieser Bereich – etwa in einer sich anschließenden Gesprächsrunde – ausgeweitet oder mit aktuellen Erkenntnissen zu diesem Thema angereichert werden.

Falls es in Ihrer näheren Umgebung ein Umweltzentrum gibt, wäre es sicher auch eine schöne Ergänzung, dieses gemeinsam mit Ihren Schüler\*innen zu besuchen.

### Mögliche Arbeitsaufträge:

- Wo gibt es in deiner Nähe ein ähnliches Umweltzentrum wie in der Geschichte?
- Welche Methoden zum Energiesparen gibt es an eurer Schule? Nenne die Methoden, die schon benutzt werden und überlege dir weitere Möglichkeiten zum Energiesparen.
- Gibt es eine Umwelt-AG an eurer Schule?  
Falls ja: Erkundigt euch, was diese AG macht.  
Falls nein: Wie könnte eine solche AG aussehen und was könnte sie machen?
- Lies dir die Liste durch und entscheide spontan, welche Einschränkung dir eher leicht- oder eher schwer fallen würde. Kreuze diese an.  
Die Liste kann in der Klasse erstellt werden mit verschiedenen

## *Fantasiereise: Energiesparer*

Du bist in einem Umweltzentrum.  
Du möchtest dich darüber informieren, wie du Müll richtig trennen  
und Energie sparen kannst.

Im Eingangsbereich entdeckst du  
eine große Informationstafel.  
Hier wird beschrieben,  
welche Möglichkeiten es gibt,  
Energie zu gewinnen.  
Du bleibst stehen  
und schaust dir alles genau an.

[Pause]

Zum einen gibt es die sogenannten  
fossilen Brennstoffe, wie zum Beispiel  
Kohle, Erdöl und auch Torf.  
Zum anderen gibt es die  
erneuerbaren Energien.  
Dazu gehören Wind-, Sonnen-  
und Wasserenergie.

[Pause]

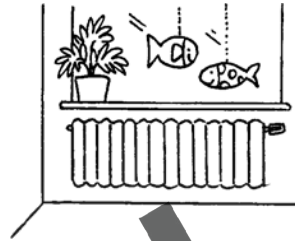
Die fossilen Energien haben sich vor Millionen von Jahren aus  
abgestorbenen Pflanzen und Tieren gebildet.  
Es gibt nur ein begrenztes Vorkommen.  
Und man muss diese Energiequellen stetig abbauen und nutzen.



Download zur Ansicht

Du gehst weiter durch das Umweltbüro und siehst dich um.  
An einer anderen Wand entdeckst du eine Infotafel mit  
„Ideen zum Stromsparen“.

Hier erfährst du, dass es hilft,  
im Winter die Heizung etwas runterzudrehen.  
Wenn du zu Hause einen Pulli anziehst, reicht es,  
wenn es im Zimmer 18, 19 oder 20 Grad hat.  
Es muss nicht 25 Grad warm sein.



Du überlegst:  
Auf welche Zimmertemperatur ist deine Heizung eingestellt?  
Und ist die Heizung im Winter die ganze Zeit an?  
Oder nur, wenn du zu Hause bist?  
Und in der Nacht – wie warm ist es da in deinem Zimmer?

[Pause]

Auch beim Licht kannst du Strom sparen.  
Deswegen haben deine Eltern in alle Lampen  
sogenannte Energiespartlampen eingebaut.  
Diese Lampen verbrauchen möglichst wenig Energie,  
um alles hell auszuleuchten.  
Zusätzlich habt ihr zu Hause an manchen Steckdosen „Zeitschaltuhren“.  
Das sind Uhren, die nur zu bestimmten Zeiten Strom durchlassen.  
Zu den anderen Zeiten sind die Geräte ausgeschaltet.

[Pause]

Dir fällt dir noch eine weitere Möglichkeit ein, um Energie zu sparen.  
Für das hat dein Vater kürzlich ein Elektroauto gekauft.

Download  
zur Ansicht

Du siehst noch eine Informationstafel mit einem Thema, das dich interessiert: Wassersparen.

Bei der Toilette ist das klar. Da gibt es den kleinen Knopf, damit beim Spülen weniger Wasser verbraucht wird.

Du liest weiter.

Beim Zähneputzen, Händewaschen und Duschen kannst du Wasser sparen, wenn du zwischendrin das Wasser ausmachst.

Beim Kochen und Geschirrspülen kannst du darauf achten, nicht zu viel Wasser zu verbrauchen.

Und auch beim Blumengießen lohnt es sich, anstelle von Wasser aus der Leitung, auf gesammeltes Regenwasser umzusteigen.



[Pause]

Nachdem du durch die ganze Ausstellung im Umweltbüro gelaufen bist, überlegst du dir zwei Dinge, bei denen du persönlich in Zukunft noch besser Energien sparen möchtest.

**Download  
zur Ansicht**