



Fantasiereisen – Abenteuer im Kopf

Warum auf die Reise gehen?

Fantasiereisen helfen dir, ruhig zu werden, Stress abzubauen und viele neue Ideen zu entwickeln.

Alles, was du wissen mußt...

In deiner Fantasie kannst du reisen, wohin du willst. In ferne Länder oder an Orte, die du kennst und an denen du dich wohlfühlst. In die Vergangenheit und in die Zukunft. Du kannst dich entspannen oder Abenteuer erleben. Du kannst dir selbst etwas ausdenken, oder dich von jemandem führen lassen.

Damit die Reise aber für alle in der Klasse möglichst angenehm ist, gibt es Regeln. Bitte halte sie ein.

1) Fantasiereisen sind immer ein Angebot. Du kannst selbst entscheiden ob du teilnimmst oder nicht. Wenn du nicht teilnehmen willst, setze dich einfach ruhig hin, und warte, bis die Reise für die anderen zu Ende ist. Aber bemühe dich, nicht zu stören. Das ist unfair gegenüber deinen KlassenkameradInnen, die gerne teilnehmen möchten.

2) Jede Fantasiereise beginnt und endet mit einem festgelegten Signal (Klangschale). Zwischen Beginn und Ende gilt: Bitte sprich nicht, zapple nicht auf deinem Platz herum und mache auch sonst keinen Lärm. Du störst sonst die Anderen.

3) Fantasiereisen sind immer gleich aufgebaut. Sie beginnen mit einer Entspannungsphase, die dir helfen kann, ruhig zu werden. Dazu setzt du dich so bequem wie möglich hin. Du kannst auch die Augen schließen. Dann kommt die eigentliche Reise, ein Text, der dir erzählt wird, oft mit Musik untermalt. Am Ende kommt eine Rücknahme, damit du wieder fit und wach bist. Wenn das Endsignal gegeben wurde, darfst du von deinen Erlebnissen erzählen.

4) Auf der Reise sollst du dich wohlfühlen. Wenn das zu irgendeinem Zeitpunkt nicht so ist, kannst du die Reise jederzeit selbst abbrechen. Öffne einfach die Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge und balle ein paar Mal fest die Fäuste und öffne sie wieder. Bleibe aber bitte still. Solltest du dich schwindlig fühlen, oder sonst ein Problem haben, hebe still die Hand, dann weiß deine Lehrkraft Bescheid und kommt zu dir.

5) Fantasiereisen kann man üben – auch zuhause. Träum dich doch einfach mal an einen Ort, der dir gefällt! Du wirst sehen, wie gut das tut!

6) Und jetzt viel Spaß! Deine Lehrkraft und deine Klassenkameraden sind schon sehr gespannt, wovon du später erzählen wirst!