Tiere. Die Bewohner der Insel sind friedlich und sehr freundlich. Ihr habt gehört, dass mitten auf der Insel ein Schatz versteckt sein soll.

Wie diese Insel wohl aussieht?

Sie liegt vor euch. In kleinen Booten rudert ihr auf das Ufer zu (gleichförmige Bewegungen in der Wasserwanne simulieren Ruderschläge). Ein leichter Wind weht vom Meer auf's Land (mit Fächer oder Tuch leicht Luft zu fächeln). Ihr steigt aus dem Boot und läuft über den weichen, warmen Sandstrand (Sand in der Dose aufschütteln), Wellen schlagen langsam und gleichmäßig (in der Wasserwanne gleichmäßig plätschern). Hört ihr die Wellen?

In der Mitte der Insel liegt ein dichter Urwald. Ein steinerner Pfad führt vom Strand dorthin. Ihr geht in Richtung dieses Urwalds. Fühlt ihr die harten Steine unter euren Füßen? Dann taucht ihr ein in das Dickicht; die Farbenpracht von Bäumen und Pflanzen ist unglaublich. Im Urwald leben kleine und große Vögel (Vogelgezwitscher einspielen).

Tief im Wald auf einer Wiese (mit Fäden über Füße und Beine schlängeln) stolpert ihr fast über ein großes Kreuz (mit dem Seil die Schienbeine touchieren), das aus Ästen gelegt ist. Als ihr wieder hochschaut, steht ihr plötzlich vor einem mächtigen Wasserfall; ihr werdet nass (die Liegenden leicht – nicht gezielt – mit Wasser bespritzen).

Ihr beobachtet, wie die Sonne auf die tosenden Wassermassen scheint. Ein Regenbogen leuchtet darüber. Liegt der Schatz etwa hinter dem Wasserfall? Ein Rätsel ...

Langsam werdet ihr wieder wach – öffnet eure Augen, streckt und reckt euch.

Ihr kommt zurück und seid wieder hier.

Es hat ganz aufgehört zu schneien und die Wolken reißen weiter auf. Der Himmel ist jetzt ganz blau, kein Wölkchen mehr. Das sieht toll aus: der blaue Himmel und der weiße Schnee ringsum. Wir stehen langsam, ganz langsam wieder auf und gehen weiter.

Die Sonne scheint so intensiv, dass uns ganz warm wird. Wir nehmen unsere dicken Mützen ab. Die warmen Sonnenstrahlen trocknen den Schweiß auf unserer Stirn. Das tut gut.

Wir gehen weiter, auf den Waldrand zu. Wir sehen Rauch, der aus einem Schornstein steigt. Vor uns liegt das Dorf. Unser Schneewaldspaziergang ist zu Ende.

Langsam kommen wir wieder in den Raum zurück. Was hören wir hier um uns herum? Wir öffnen vorsichtig unsere Augen. Wir strecken und recken uns, gähnen und schütteln Arme und Beine. Wir richten uns langsam auf und bleiben noch ein wenig auf dem Boden sitzen.

2.2.3 Fantasiereise 3: Schatzinsel

Benötigtes Material:

- ein selbst gemaltes Bild eines Segelschiffes
- Wanne mit Wasser
- Fächer oder ein großes Tuch zum Wedeln
- Dose mit Sand
- Vogelgezwitscher
- Fäden

Zunächst malen alle ihr eigenes Segelschiff. Dann beginnt die Reise:

Ich möchte euch heute zu einem Abenteuer einladen. Zu einer ganz besonderen Reise.

Seht euch euer Segelschiff noch einmal an. Dann schließt ihr eure Augen.

Atmet ganz ruhig ein und aus. Hört, wie euer Atem kommt und geht. Lasst euch nicht stören. Auch andere Geräusche kommen und gehen; sie sind aber unwichtig.

Stellt euch nun vor, ihr segelt mit eurem Schiff über das Meer zu einer einsamen Insel. Ihr habt gehört, dass es die schönste Insel aller Meere sei. Auf dieser Insel wachsen herrliche Blumen; dort leben seltsame, aber ungefährliche

einer Platz und genießt die Ruhe und Stille. Du möchtest den Tag und den Augenblick voll auskosten. Ein Traum!

Du gehst weiter. Der Leuchtturm vor dir wird langsam größer.

Dann gehst du eine Treppe hinauf; von oben auf dem Deich schaust du noch einmal zurück: So weit bist du gewandert!

Die Schülerinnen und Schüler bleiben noch zwei Minuten ruhig in ihrer Position liegen. Dann werden sie langsam und sanft wieder in den Raum zurückgeführt. Sie bewegen Hände und Füße, recken sich und schütteln langsam Arme und Beine aus, öffnen die Augen und kommen allmählich wieder in ihrer Ausgangssituation an.

2.2.2 Fantasiereise 2: Winterspaziergang

Lege dich entspannt zurück in deine Lieblingsposition. Falls du eine Decke dabei hast, lege sie über dich und mache es dir gemütlich. Schließe deine Augen.

Unsere Reise führt uns in eine wunderschöne Winterlandschaft: Der Schnee glitzert auf hohen Bergen und liegt dicht über den weißen Wäldern. Wir laufen die letzte Straße des Dorfes entlang; da stehen noch ein paar Häuser. Dann tauchen wir auf dem anschließenden Waldweg ein in die totale Schneewelt. Wir sind warm angezogen und haben unsere Hände in dicken Handschuhe. Auf unseren Köpfen tragen wir alle eine kuschelig warme Mütze. Deshalb ist uns schön warm.

Wir folgen dem Weg und gehen tiefer in den weißen Wald. Um uns herum ist es ganz ruhig. Nur der Schnee knirscht unter unseren Schritten. Er dämpft alle Geräusche, aber ein paar Rehe haben uns gesehen und flüchten. Wir kommen auf eine kleine Lichtung.

Es schneit immer noch, leichte Flocken rieseln auf uns nieder. Wir können zusehen, wie die Schneeschicht auf den Ästen der umstehenden Bäume immer dicker wird. Mitten in der Lichtung legen wir uns hin. Wir liegen im weichen, trockenen Schnee. Uns ist nicht kalt: Wir haben ja warme Winterkleidung an. Die Schneeflocken fallen ganz sanft auf unser Gesicht und kitzeln. Sie schmelzen zu Wasser, weil auf einmal die Sonne durch die Wolken bricht.

Jetzt ist ein guter Zeitpunkt, in unsere Fantasie einzutauchen. Was siehst du? Vielleicht die Rehe, die eben Reißaus genommen haben und sich jetzt am Waldrand in den warmen Sonnenstrahlen baden? Sie sind wieder ganz entspannt, genau so wie wir.

- Die klassische und Kindern bereits vertraute Gliederung von Erzählungen in Anfangs-, Haupt- und Schlussteil hat sich auch für die Strukturierung von Fantasiereisen bewährt.
- Anfangsteil: Eine möglichst ausführliche Schilderung der Startszene führt die Teilnehmer und Teilnehmerinnen weg von der äußeren Realität.
- Hauptteil: Die Reise sollte einen markanten Höhe-, Ziel- oder Wendepunkt haben, viele Pausen und andere entspannende Elemente einschließen.
- Schlussteil: Der Abschluss sollte gedehnt werden, die Reise leise ausklingen. Die Erwachenden müssen langsam und behutsam in ihre konkrete räumliche Umgebung zurückgeholt und in das soziale Umfeld wieder integriert werden.
- Wenn nach Abschluss der Fantasiereise noch Zeit zur Verfügung steht, können die Schülerinnen und Schüler ihre eigenen Reisebilder malen. Falls vorher Musik gespielt worden war, sollte diese dann weiterlaufen.
- Wir geben hier folgend einige Beispiele für Fantasiereisen.

2.2.1 Fantasiereise 1: An der Nordsee

Schließe deine Augen. Spüre, wie schwer dein Körper auf der Matte liegt. Spanne nun alle Muskeln an und dann entspanne dich wieder, alle Muskeln werden schla und schwer. Ein wohliges Gefühl durchströmt deinen ganzen Körper. Dein Atem ist ruhig und gleichmäßig und mit jedem Atemzug kommst du tiefer in einen Zustand völliger Entspannung.

Du bist am Meer. Es ist ein schöner, heller Sommertag, der Wind weht sanft und die Wellen kräuseln sich. Du gehst über eine steile Treppe den Deich hinauf vorbei an einigen weidenden Schafen. In der Ferne siehst du Fabriken; sie gehören zu einer Stadt. Davor ziehen einige Schiffe vorbei – ganz ruhig. Du gehst auf der anderen Seite des Deiches hinunter zu dem schmalen Sandstreifen, den die Ebbe schon freigelegt hat und wanderst am Meer entlang auf einen rot-weißen Leuchtturm zu. Der Tag ist wohligh warm und ein salziger Geruch umgibt dich.

In dir kommt eine große Freude auf. Die Gedanken schweifen in die Ferne – und du genießt das Hier und Jetzt. Nasser Sand und Muscheln knirschen unter deinen Füßen; das Gehen darauf ist anstrengend. Das Meer hat sich weiter zurückgezogen und im Watt spiegelt sich die Sonne. Strandgut liegt zu deinen Füßen und du gehst weiter, an einer Buhne vorbei, auf der Möwen landen.

Seitwärts gibt es ab und zu Treppen, die den Deich hinauf und wieder auf die andere Seite führen. Manchmal steht daneben eine Sitzbank; du nimmst auf

2.2 Fantasiereisen

Jeder Mensch entwickelt innere Bilder – in Träumen, während des Schlafes und in Tagträumen. Unbewusst steuern und regulieren diese Bilder das tägliche Denken und Handeln. Träume „verbildlichen“ individuelle Konflikte; Traumbilder sind zugleich Ausdruck und Ansatz zur Bewältigung von Konflikten.

Während einer Fantasiereise kommt es bei den Teilnehmenden zu einer Imagination, die der Bildsprache von Träumen vergleichbar ist. Sie erlaubt einen ganzheitlichen Zugang zur Persönlichkeit. Durch das Nach- oder Miterleben einer erzählten Geschichte oder auch nur durch eine bildhafte Beschreibung einer Landschaft oder Szene wird ein meditativer, traumähnlicher Zustand hervorgerufen. Die von außen angeleitete Exkursion in imaginäre Welten ermöglicht die Erfahrung innovativer Strategien zur Lösung von Konflikten.

Fantasiereisen können dienen

- zur Klärung und Bestimmung moralischer Werte
- zur inneren Orientierung
- zur Erforschung persönlicher Stärken und Ressourcen
- zur Entspannung oder deren Vertiefung

Eine einfache szenische Bildvorstellung (Wiese, Sandstrand, Meer, Berge) genügt als Einstieg.

Voraussetzungen für eine gute Fantasiereise:

- Äußere Störfaktoren sind unterbunden.
- Der Raum ist gut gelüftet und angenehm temperiert.
- Schülerinnen und Schüler lauschen in bequemer Haltung.
- Sie „reisen“ mit geschlossenen Augen (wenn dies jemand unangenehm findet, dürfen die Augen geöffnet bleiben, aber nicht umherwandern).
- Es sollte mit gesenkter Stimme und langsam gesprochen werden.
- Sprechpausen lassen den Teilnehmenden Raum für eigene Visualisierungen.
- Eventuell kann Hintergrundmusik die Stimmung untermalen.
- Eine Fantasiereise soll nicht länger als fünf Minuten dauern.
- Eine Standardisierung der Eckpunkte dient der Abgrenzung der Fantasiereise von
- der äußeren Realität – die während der Einleitungsphase aus- und in der Rückholphase wieder zugeschaltet wird.

1. Aktivierung

1. Übung I – „Äpfel pflücken 1. Aktivierungsübungen

Apfelpflückgeschichte erzählen: „Ihr steht unter einem Apfelbaum. Es sind nur noch weit oben Äpfel, die ihr pflücken könnt. Stellt euch auf Zehenspitzen und greift mit dem rechten Arm nach oben, dann mit der linken Hand, um den Apfel zu pflücken. Legt den Apfel in einen Korb zu euren Füßen (in die Hocke gehen).“

Acht mal wiederholen → Euer Korb ist voll! Anmerkung: Bei jeder Wiederholung höher strecken!

Bei der letzten Pflückaktion kommen zwei Hunde angerannt, die sich abwechselnd an euer rechtes und linkes Hosenbein hängen → rechtes und linkes Bein ausschüttelnd

2. Bewegungspausen/ Entspannung

2.1 „Fingerballett“

Im Sitzen Finger ausschütteln und bewegen, Finger bekommen Zahlen: Daumen 1, Zeigefinger 2, Mittelfinger 3, u.s.w. Fingerkuppen von 1 und 3 berühren sich; 1 und 4,

- a) mit der rechten Hand
- b) mit der linken Hand
- c) mit beiden Händen
- d) beide Arme überkreuzen