

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Keine Angst vor der Angst - Im Kopf unterwegs – mit  
Fantasiereisen entspannen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Im Kopf unterwegs – mit Fantasiereisen entspannen

Jahrgangsstufe 1 – 4

Sophie Böhme

## Kompetenzen und Inhalte

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Sachkompetenz:</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• inhaltliche Themen (Wald/Tiere, Gewitter/Wettererscheinungen) für sich aufgreifen und sich gedanklich vorstellen</li><li>• Texten verstehend zuhören und Aussagen von Redebeiträgen verstehen</li></ul>   |
| <b>Methodenkompetenz:</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Schlüsselwörter erkennen und Sinnzusammenhänge erschließen</li><li>• Eindrücke im Anschluss an Fantasiereisen verbal oder bildnerisch wiedergeben</li></ul>   |
| <b>Sozialkompetenz:</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• anderen den Raum für Entspannung geben, indem man sich ruhig und verhält und nicht stört</li><li>• Gefühle und Wahrnehmungen von Mitschülern respektieren und tolerieren</li></ul>  |
| <b>personale Kompetenz:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fantasiereisen als Weg zum Abbau von Stress erkennen, annehmen, sich darauf einlassen und diese nutzen</li><li>• sich über einen gewissen Zeitraum auf eine Geschichte konzentrieren und dieser gedanklich folgen</li><li>• eigenen Gedanken und Emotionen freien Lauf lassen</li><li>• Entspannungsangebote für sich als Chance erkennen und wahrnehmen</li><li>• über Gedanken und Gefühle reflektieren</li></ul> |

## I. Fachliche Hinführung:

Die Pausenglocke läutet und schon stürmen die Kinder der Klasse in den Raum. Unruhe macht sich breit, vielleicht gab es Ärger auf dem Schulhof, der erst einmal geklärt werden muss. Auch danach spürt man oft Rastlosigkeit und schnell beschleicht einen das Gefühl, dass die Jungen und Mädchen noch nicht bereit sind, sich auf Unterrichtsthemen zu konzentrieren. Trotzdem zu beginnen und die allgemeine Stimmung zu ignorieren, sorgt oft für Unzufriedenheit: bei den Schülerinnen und Schülern, weil sie durch die inneren Befindlichkeiten in ihrem Kopf keinen Raum für Lerninhalte haben und bei der Lehrkraft, weil die Klasse nicht mitarbeitet, zappelig ist oder gedanklich nicht folgen kann. Was nun? Eine Möglichkeit ist, einfach einmal zu verreisen. Nicht mit Bus, Bahn oder Flugzeug, sondern in Gedanken.

Eine Fantasiereise stellt eine Entspannungsmethode dar, bei der die Teilnehmer zur Ruhe kommen und zu sich finden können. Sie gehört zu den geführten Assoziationen und lädt die Kinder dazu ein, sich auf eine besondere Situation einzulassen, in sie einzutauchen, um so die eigene Konzentration zu bündeln. Dadurch werden gleichzeitig Achtsamkeit geweckt sowie positive Gefühle und Gedanken unterstützt. Bei der Durchführung dieses imaginativen Verfahrens können Kinder neue Kraft tanken, indem sie inneren Ballast, schlechte Gedanken und Gefühle abwerfen und dafür in positive Gedankenwelten abtauchen und sich so entspannen.

Ein Grund, warum Fantasiereisen besonders geeignet für den Einsatz im Unterricht sind, ist, dass sie unmittelbar wirken. Das heißt, es benötigt keine lange Trainings- oder Eingewöhnungsphase. Somit kann man diese Entspannungsmethode flexibel und zeitlich unabhängig in diverse Unterrichtsfächer einbinden.

Doch wie läuft diese Form von Entspannungsmethode ab? Im Voraus muss die Lehrkraft sich entscheiden, ob man die Fantasiereise selbst leiten will, oder eine fertige Audiovariante nutzen möchte. Bereits eingesprochene Varianten gibt es auf CD oder online, z. B. bei YouTube. Spricht man die Reise selbst, so kann man dies im Zusammenspiel mit Entspannungsmusik tun. Bewährt haben sich Naturgeräusche oder ruhige Instrumentalmusik. Beides findet man online oder auf CDs. Ruhige musikalische Klänge können das Abtauchen in die Fantasiereise unterstützen und von Alltagsgeräuschen ablenken, die gegebenenfalls sonst das Entspannen unterbrechen.

## II. Unterrichtliche Umsetzung:

### *Schritt 1 – eine angenehme Atmosphäre schaffen*

Bevor die Reise beginnt, sollte sichergestellt werden, dass die Kinder sich bequem hinsetzen oder sogar hinlegen. Natürlich muss eine Fantasiereise nicht unbedingt im Klassenraum stattfinden. Auch die Turnhalle mit ausgebreiteten Matten oder eine Wiese mit Decken können genutzt werden. Wichtig ist, dass Unruhe im direkten Umfeld vermieden wird. Besonders reizempfindliche Kinder sind ansonsten schnell abgelenkt. Um mögliche Störfaktoren zu vermeiden, kann man ein Schild an der Klassenraumtür anbringen. Eine Wohlfühlatmosphäre zu schaffen, ist die Grundlage für eine gelungene Reise. Dazu kann man auch kleine Rituale nutzen, wie z. B. eine Duftlampe aufstellen, bunte Lichter anmachen oder ruhige Musik einspielen.

### *Schritt 2 – der Reisebeginn*

Im Mittelpunkt einer solchen Fantasiereise steht die Stimme des Erzählers. Durch sie wird der Zuhörer geleitet. Sie lenkt die Gedanken und bestimmt das Tempo. Zu Beginn sollte deshalb eine kleine Sequenz als Einführung genutzt werden. Es macht Sinn, diese bei weiteren Fantasiereisen unverändert zu lassen. So ist der Text ein Hinweis für die Kinder und auch ein Impuls an das Gehirn: Jetzt geht es los, es wird Zeit zum Entspannen!

Eine solche Hinführung könnte zum Beispiel so lauten:

*„Lass uns gemeinsam zu unserer Fantasiereise starten. Mach es dir bequem. Such dir eine Position, in der du entspannen kannst. Schließe deine Augen. Achte auf deine Atmung. Atme tief ein und aus. Hör auf deinen Herzschlag und spüre, wie sich deine Brust hebt und senkt. Jetzt starten wir gemeinsam. Versuche, dir alles, was du hörst, genau vorzustellen. Zähle im Kopf lautlos mit: 5, 4, 3, 2, 1. Es geht los.“*

Es sollte ruhig und sanft gesprochen werden. Eine angenehme, warme und wohltuende Stimme lädt zum Träumen und Versinken ein. Das bewusste Fokussieren auf die Atmung lässt den Alltag in den Hintergrund treten und steigert die Konzentration auf den eigenen Körper und die Gedanken.

### *Schritt 3 – die Reise*

Fantasiereisen können unterschiedlichste Themen aufgreifen und eignen sich deshalb auch als Einstieg in neue Unterrichtseinheiten. Gern werden Naturthemen oder kleine Abenteuergeschichten aufgegriffen, da sie beruhigend wirken. Wichtig ist, dass Reiseinhalte gewählt werden, die für die Kinder emotional und gedanklich nachvollziehbar sind. Manche Fantasiereisen laden dabei

### Unterrichtsplanung

zum Spaßhaben ein und lassen gleichzeitig Raum für das Entspannen. Dabei ist auch die Wortwahl entscheidend, denn wenn man etwas nicht kennt, kann man es sich nicht vorstellen oder macht sich ein falsches Bild. Zudem bieten positive Sinneseindrücke die beste Grundlage zur Entspannung. Alles, was von der Lehrkraft gesagt wird, soll schließlich vor dem inneren Auge der Kinder sichtbar werden – wie ein Film, der abgespielt wird. Gruselige, beängstigende oder traurige Szenen erhöhen den Puls aber, anstelle ihn zu senken und so innere Ruhe einziehen zu lassen. Deshalb ist die Themenwahl essenziell. Dass dies nicht immer einfach ist, ergibt sich aus den unterschiedlichen Biografien der Jungen und Mädchen. Ebenso persönlich wie die Vorerfahrungen sind auch die Wahrnehmungen während der Reise. Die Bilder, die im Kopf der Zuhörer entstehen, sind folglich sehr individuell. Lässt man im Nachgang ein Bild von einer bestimmten Sequenz der Reise zeichnen, zeigt sich, wie divers eine Geschichte wahrgenommen werden kann. Neben den Bildern treten durchaus auch akustische, geruchliche, taktile oder geschmackliche Empfindungen auf.

Um diesen Wahrnehmungen genügend Raum zu geben, ist es wichtig, dass der Sprecher Pausen macht. In dieser stillen Zeit können die Zuhörer das Gehörte auf ihre individuelle Art verarbeiten. Wie weit das Empfinden geht, hängt aber in erster Linie von der Fantasie des Einzelnen ab und auch dessen Bereitschaft, sich auf eine solche Reise einzulassen. Das Abtauchen in Gedanken kann unterschiedlichste Gefühle wecken – auch negative. Wichtig ist deshalb, stets einen positiven Abschluss zu finden.

#### *Schritt 4 – Abschluss der Reise*

Der Abschluss der Reise ist gleichzeitig die Rückkehr aus der Traumwelt in die Realität. Das Ende der Reise sollte ganz klar die Rückkehr ins Hier und Jetzt signalisiert, aber auch den Aspekt der positiven Gefühle und Kraft hervorheben. Ähnlich wie beim Erwachen aus einem schönen Traum, braucht es Zeit, um sich von der Fantasiewelt zu verabschieden und wieder im Klassenraum anzukommen. Dazu gehört auch, den Körper wieder zu „wecken“. Dehnübungen, sich Strecken macht wach und aktiviert den Kreislauf.

Eine Idee für einen solchen Abschluss gibt es hier:

*„Nun machst du es dir wieder gemütlich. Such dir eine Position, in der du dich wohlfühlst. Du spürst den Untergrund unter dir und dass dein Körper von der Reise noch ganz schwer ist. Angenehm schwer und ruhig fühlt es sich an. Spüre die Ruhe in dir. Um dich herum fühlt es sich warm an. Nicht heiß, sondern sehr angenehm, kuschelig warm. Du atmest langsam ein und ruhig wieder aus – ein und aus. So liegst du ein Weilchen und entspannst dich. Mit jedem Atemzug wächst deine Kraft in dir. Mit jedem Atemzug wirst du auch wacher. Langsam öffnest du deine Augen. Strecke deine Arme und Beine von dir. Mach dich lang und groß. Genieß das neue Gefühl und die Kraft in dir.“*

#### *Schritt 5 – die Reise im Rückspiegel*

Besonders wenn Kinder bisher wenige Erfahrungen mit solchen Entspannungsformen gemacht haben, ist es sinnvoll, im Anschluss über die erwachten Gefühle, Bilder und Gedanken zu sprechen. Dazu gehört auch, zu betonen, dass es einen Unterschied zwischen Fantasiereise und Realität gibt. Wollen oder können Kinder ihre Empfindungen schwer in Worte packen, kann Malen oder Basteln als Form der impliziten Kommunikation genutzt werden. Dadurch kann das Erlebte in einen schöpferischen Prozess übergehen und Kreativität angeregt werden.

### *Neue Wege mit Fantasiereisen*

Die Welt in ihrem Wandel stellt nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder täglich vor Herausforderungen. Manche bewältigt man, andere stellen sich als Hindernisse dar, werden zu Ängsten oder überfordern uns. Auch wenn Ängste typische Kindheitsbegleiter sind, und oft der kindlichen Fantasie entspringen, sind sie ernst zu nehmen und können erheblichen Einfluss auf den Alltag und die Lebensqualität haben. So kann das erdachte Monster unter dem Bett für Einschlafprobleme sorgen, Alpträume wecken und durch verminderten Schlaf zu Schulproblemen führen. Achtsamkeitsübungen, zu denen auch Fantasiereisen gehören, können an dieser Stelle Brücken bilden, die aus Ängsten und dem Gefühl der Machtlosigkeit herausführen, indem man Situationen realistischer bewertet und wieder mehr im Hier und Jetzt ankommt.

Die angeführten Fantasiereisen greifen unterschiedliche Themen auf, die für manche Kinder negativ besetzt sind und durch die Reise eine positive Bewertung erfahren können:

Träum dich in den Wald: Allein sein, wilde Tiere, der Wald	M1
Leuchten in der Nacht: Einschlafen, Nacht, Dunkelheit, allein sein, Ängste	M2
Der Gewitterdrache: Angst vor Gewitter/Wettererscheinungen	M3

Dabei ist stets Schritt 3 – die Reise an sich – formuliert. Schritt 2 (Reisebeginn) und Schritt 4 (Abschluss der Reise) bleiben im besten Fall bei jeder Fantasiereise gleich und wiederholen sich folglich.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Keine Angst vor der Angst - Im Kopf unterwegs – mit  
Fantasiereisen entspannen*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

