

Phantasiereisen

Der folgende Text führt in die Verwendung von Phantasiereisen ein. Nach einer kurzen Erklärung, was Phantasiereisen sind, wird der Ablauf einer Reise vorgestellt. Am Ende des Beitrages schließt sich der Text einer Phantasiereise an. Sie basiert auf der Vorlage von Violet Oaklander.

Phantasie ist wichtig für das seelische Wachstum der Kinder und der Erwachsenen. Phantasiereiche Kinder haben nachgewiesener Weise einen höheren IQ, können Probleme besser bewältigen. „In der Regel entspricht der Phantasieprozess seinem Lebensprozess. (...) Die Gefühle eines Kindes sind sein eigentlicher Kern. Spiegelt man ihm seine Gefühle wieder, wird es selbst sie kennen und akzeptieren lernen.“
(Oaklander 1981, S. 23f)

Die Entwicklung von Phantasie kann mit verschiedenen Methoden gefördert werden: improvisiertes (Theater-) Rollenspiel, Erzählen von Geschichten, Versprachlichung von knappen (!) Bildgeschichten, Bildbetrachtung (Beschreibung oder als Meditationsübung). Es gibt gelenkte und un gelenkte Phantasien.

Im Folgenden wird nun eine idealtypische Unterrichtsstunde einer Phantasiereise beschrieben.

Grobziel: Intensivierung der Wahrnehmung; Förderung der kommunikativen Kompetenz; Verbesserung der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit (individuell verschieden).

Stundenverlauf:

Phase	Inhalt	Meth. Kommentar
Phantasiereise		
a) Exposition	Entspannungsübung mit eingebundener isometrischer Übung und intensiverer Atmung	Sitzkreis
b) Übergangsphase	L spricht langsam den Text: Aufsuchen eines anderen Ortes	
c) Imaginationsphase	Ziel der Reise, un gelenkter offener Fortgang	
d) Rückkehrphase	Rückkehr in die Alltagsrealität: L: „Wenn du fertig bist, kannst du deine Augen öffnen...“	
Realisierung	S schreiben oder malen Zusatzauftrag: L: „Male oder beschreibe den Ort, an dem du jetzt gerne sein möchtest!“	EA Alternativ: Auswertung im Sitzkreis – geeignet für Klassen, in denen bereits ein vertrauensvolles Klima herrscht.

Phase	Inhalt	Meth. Kommentar
Reflexion	<p>S besprechen in der Kleingruppe ihre Ergebnisse</p> <p>S kommen in den Sitzkreis und berichten</p> <p>Fragen zur Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie frei konntest du in der Kleingruppe über deine Phantasieerlebnisse sprechen? • Fühltest du dich ernst genommen? • Wie leicht fiel es dir, eine Phantasie zu entwickeln? • Möchtest du deinen Text vorlesen/Bild zeigen? • Was hast du erlebt? • Wie hast du dich an diesem Ort gefühlt? • Was haben deine Erlebnisse mit deinem jetzigen Leben zu tun? 	<p>GA</p> <p>Sitzkreis</p> <p>Nicht zur Antwort drängen; es kann auch weniger direkt gefragt werden: „Vielleicht haben dich deine Phantasien an Situationen aus deinem Alltag erinnert?“</p>

Text:

Höhlengeschichte

Entspannungs- und Atemübung

Schließe bitte deine Augen! Wenn es dir noch nicht recht gelingen will, so kannst du sie auch im Moment noch offenlassen und später versuchen, sie zu schließen und dich ganz auf die Geschichte konzentrieren. Nun spanne jeden Muskel deines Körpers gleichzeitig an, Beine, Arme, Fäuste, Gesicht, Schultern, Bauch. ... Spann sie an, jetzt, ganz fest. ... Wenn ich bei 5 bin, entspanne deine Muskeln ... 1, 2, 3, 4, 5 ... Fühle wie die Spannung aus deinem Körper strömt. Lass die ganze Spannung aus deinem Körper. Ersetze die Spannung durch eine ruhige und friedvolle Energie. Atme tief ein. Verfolge, wie dein Atem durch die Nase strömt. Atme ein ... aus ... ein ... aus ... Spüre, wie deine Arme schwer werden, ganz schwer. Deine Beine werden schwer, schwer wie Blei. Spüre, wie schwer deine Beine sind. Atme ein ... aus ... ein ... aus ...

Der Entspannungstext kann jederzeit nach eigenen Vorstellungen und Vorlieben verändert werden!

Phantasiereise

Ich werde euch nun eine Geschichte erzählen und euch auf eine Phantasiereise mitnehmen. Stell dir vor, du gehst durch einen Wald ... Überall sind Bäume, links und rechts vom Weg ... Die Vögel zwitschern ... Sonnenstrahlen fallen durch die Blätter ... Am Wegrand blühen kleine, wilde Blumen ... Der Weg schlängelt sich durch den Wald. Links und rechts tauchen Felsen auf ... Du merkst, dass der Pfad ansteigt und du bergauf gehst. Die Felsen rücken etwas näher zusammen und der Pfad windet sich in leichten Kurven in Richtung Gipfel ...

Nach einiger Zeit erreichst du den Gipfel. Auf dem Gipfel ruht ein großer Fels. Er lädt zum Ausruhen ein ... Sieh dich um ... Die Sonne schickt milde Strahlen ... Vögel umkreisen in der Höhe den Gipfel ... In der Ferne entdeckst du einen weiteren Gipfel ... von dem deinem durch ein Tal getrennt. Du kannst erkennen, dass sich auf dem anderen Gipfel der Eingang in eine Höhle befindet ... und du wünschst dir, auf jenem Berg zu sein. Die Vögel können ganz leicht dorthin fliegen und du wünschst dir, ebenfalls ein Vogel zu sein. Da in der Phantasie alles möglich ist, stellst du plötzlich fest, dass du dich in einen Vogel verwandelt hast ... Probiere deine Flügel aus ... und ... du kannst fliegen. Du erhebst dich in die Luft und schwebst auf den anderen Gipfel ...

Auf der anderen Seite angekommen, landest du auf einem Felsen und verwandelst dich sofort wieder in dich selbst ... Du kletterst um den Felsen herum ... auf der Suche nach dem Eingang zur Höhle ... Da siehst du eine kleine Tür. Du kriechst zur Tür und öffnest sie ... Hinter der Tür befindet sich ein Gang ... Der Gang führt in einen großen Höhlensaal ... An den Wänden hängen Fackeln und beleuchten die Höhle ... Geh herum und sieh dir alles an ... Auf der anderen Seite dieses großen Saales geht ein weiterer Gang weg ... Laufe auf den Gang zu und betrete ihn ... Du siehst, dass der Gang eine Art Korridor ist, von dem viele Türen links und rechts weg gehen ... Du läufst weiter ... Plötzlich siehst du auf einer Tür deinen Namen stehen. Es ist deine Tür. Hinter der Tür dein Ort sein. Es könnte ein Ort sein, an den du dich erinnerst, ein Ort, von dem du träumst, vielleicht ein Ort, der dir nicht gefällt, den du nie vorher gesehen hast, ein Ort in einem Haus oder in der freien Natur ... was immer du entdeckst ... Es wird dein Ort sein.

Du drückst die Türklinke herunter und gehst hinein. Sieh dich um ... Bist du überrascht? Wenn du nichts erkennen kannst, sieh genau hin und habe einen Augenblick Geduld ... Wenn sich kein Ort vor dir auftut, kannst du dir ruhig einen vorstellen ... Schau dir an, was dort ist ... wo dieser Ort ist ... Bist du alleine dort? Wie fühlst du dich an diesem Ort? Sind andere Menschen da ... Menschen, die du kennst? Die du

nicht kennst? Tiere? Sieh dich um ... Fühlst du dich wohl oder nicht so wohl?

Wenn du dich genug umgesehen hast, kannst du dich von deinem Ort verabschieden ... Präge dir dein Gefühl ein, das du an diesem Ort hast ... Verlasse jetzt den Ort und schließe die Tür hinter dir. Laufe den Gang zurück, durch den Höhlensaal und kehre langsam wieder hierher zurück. Wenn du das Gefühl hast, dass du wieder hier angekommen bist, kannst du die Augen öffnen ... Öffne deine Augen und sieh dich hier im Zimmer um ... Nimm mit den Augen Kontakt zu den anderen Personen hier im Raum auf ... strecke dich!

Nehmt jetzt Papier und Stifte zur Hand und schreibt auf, was ihr erlebt, gefühlt, gesehen habt. Sprecht nicht miteinander. Ihr könnt auch nur Farben oder Formen und Linien bei eurem Gemälde verwenden. Vertraut dem, was ihr erlebt habt, auch wenn es euch nicht gefällt. Ihr habt 20 Minuten Zeit.

(verändert: Oaklander, 1981, S. 13ff.)



Günther Schmidt-Falck

Literatur:

Oaklander, Violet 1981: Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen. Stuttgart. Klett Cotta