

Fantasiereise – eine neue Welt

Fantasiereisen ermöglichen Menschen jeden Alters, Traum- und Fantasieerfahrungen zu machen. Eine solche Reise ist leicht durchzuführen, man braucht keine Koffer packen und niemand fragt nach dem Reisepass! Für eine Reise in der Fantasie braucht man lediglich ein wenig Ruhe und die Bereitschaft, sich auf einen Tagtraum einzulassen.

Zu Beginn erklärst du der Gruppe, dass ihr eine Fantasiereise in eine Traumwelt machen werdet und dass ihr nachher eure Erfahrungen in dieser Traumwelt einander erzählen und/oder zeichnen könnt.

Einstiegsformel

Wir werden gleich eine Fantasiereise machen.
Lege dich ausgestreckt auf die weiche Decke.
Mach es dir ganz bequem.
Schließe deine Augen.
Atme langsam und gleichmäßig ein und aus.
Du spürst deine Arme und Beine, dein Bauch hebt und senkt sich.
Du fühlst dich wohl, dir ist nicht kalt und nicht heiß.

Das Land meiner Träume – Text der Fantasiereise

Du fühlst dich leicht wie auf einer schaukelnden Wolke.
Deine Gedanken fliegen einfach davon.
Du schwebst langsam in die Höhe.
Die Sonnenstrahlen sind warm und angenehm.
Du spürst den angenehmen Fahrtwind auf deiner Haut.
Immer weiter geht die behagliche Reise.

Deine Wolke landet auf einem Weg.
Vor dir siehst du ein großes Tor.
Das Tor öffnet sich und eine freundliche Gestalt kommt zum Vorschein.
Sie lächelt dich an und sagt: „Hallo, schön dass du da bist. Ich lebe im Land deiner Träume. In der Welt deiner Träume ist alles so, wie du es gerne hättest. Was ist dir besonders wichtig? Was brauchst du, damit du dich so richtig wohl fühlst? Du hast so viele Wünsche frei, wie du willst. Komm mit mir durch das Tor und sieh dir deine Traumwelt an.“

Du folgst der freundlichen Gestalt durch deine Fantasiewelt und schaust dir alles an.
Immer wieder triffst du Kinder und Erwachsene.
Welche Spiele werden von den Mädchen und Buben gespielt?
Was arbeiten die Frauen und die Männer?
Was machen die älteren Menschen?
Wohnen in deiner Welt Menschen mit unterschiedlichen Hautfarben?
Einige Menschen streiten sich. Wie gehen die Leute damit um, wenn sie auf jemanden wütend sind?
Wie schaut es mit dem Essen aus?
Gibt es Leute, die Hunger haben?
Du wanderst weit herum auf deiner Welt und besuchst viele Orte.

Wie achten die Bewohner und Bewohner/innen auf die Natur und Umwelt?
Wie und wo wohnen die Leute?
Wie verbringen sie ihre Freizeit?
Welche Feste feiern sie?
Gibt es hier auch Menschen, denen wichtige Dinge zum Leben fehlen?
Wie ist der Besitz auf deiner Welt aufgeteilt?

Du siehst dich noch eine Weile um und wünschst dir noch einige Veränderungen.
Was darf auf keinen Fall fehlen?
Was muss sich auf jeden Fall ändern?
Dann verabschiedest du dich von deiner Traumwelt und gehst in Richtung des Tores.
„Du kannst jederzeit wiederkommen und deine Welt verändern,“ sagt die Gestalt aus deiner Traumwelt zum Abschied.
Dann gehst du durch das Tor und steigst auf deine Wolke. Du bist zufrieden, deine Traumwelt gefällt dir gut. Gerne denkst du noch zurück an deine Reise. Die Wolke bringt dich zurück auf die Erde. Du erkennst die Straße, dein Zuhause. Durch das geöffnete Fenster schwebt die Wolke ins Zimmer und landet auf einer weichen Decke.

Ausstiegsformel

Du bist gut gelandet.
Du spürst den Boden unter dir.
Langsam wachst du wieder auf.
Du öffnest die Augen und blinzelst.
Du bewegst deine Finger und Zehen.
Dein Körper wird wieder munter.
Langsam richtest du dich auf.

Tipps rund um die Fantasiereise

Vorbereitung

Lies dir die Geschichte vorher durch und verändere sie dort, wo sie für deine Gruppe nicht passt. Die Geschichte soll nicht lächerlich oder peinlich werden. Mitunter merkst du im Erzählen an den Reaktionen der Kinder, dass die Geschichte spontan ein wenig geändert werden muss.

Die Reise, mit Ein- und Ausstieg sowie Leseпаusen, sollte nicht länger als 20 Minuten dauern.

Sorge für eine ruhige, angenehme Atmosphäre (Raum lüften, leise Musik, Duftlampe, bei Bedarf ein Schild „bitte nicht stören“ an der Tür anbringen).

Die Kinder sollten es sich mit genügend Platz gemütlich machen können (ev. Polster, Decke).

Die erste Fantasiereise

Machst du mit deiner Gruppe das erste Mal eine Fantasiereise, so stehen das Einüben und die Entspannung im Vordergrund. Beim ersten Mal werden die Kinder in der für sie noch ungewohnten Situation unruhiger sein und über manches lachen, zum Beispiel wenn sie einen Bauch glucksen hören.

Das Erzählen

Die Geschichte wird langsam und ruhig vorgelesen. Achte darauf, dass du beim Erzählen an geeigneten Stellen Pausen machst, damit in der Fantasie der Kinder die Bilder im Kopf entstehen können. Nach Beendigung der Geschichte soll den Kindern genügend Zeit bleiben, aus ihrer Traumwelt wieder in die Realität zurück zu kommen. Eine Einstiegs- und Ausstiegsformel hilft den Kindern, sich zu orientieren. Mache bei der Ausstiegsformel genügend Pausen.

Quelle: (Meine) Welt – entdecken, entwirren, entwickeln; S. 73ff. Behelf der Katholischen Jungschar Österreich.

Weitere Infos im Büro der Dreikönigsaktion:

Katholische Jungschar Diözese Gurk-Klagenfurt
Dreikönigsaktion – Hilfswerk der Katholischen Jungschar
Projektreferentin Anneliese Michael
Bildungsreferentin Stefanie-Stathopoulos-Dohr
Tarviser Straße 30, 9020 Klagenfurt
Tel.: 0463/5877-2481, 0676/8772-2481
Email: ka.kjs-dka@kath-kirche-kaernten.at
www.kath-kirche-kaernten.at/sternsingen
www.kath-kirche-kaernten.at/dka
www.sternsingen.at
www.dka.at

