

Entspannt lernen

Fantasiereise (Klasse 5-10)

Vorbemerkung

Während der Fantasiereise stellen sich die Schüler und Schülerinnen Bilder aus der landwirtschaftlichen Umwelt vor. Es sollen in erster Linie angenehme Vorstellungsbilder angeregt werden, um innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Konzentration zu fördern. Für die Reise sollten ca. 20 Minuten eingeplant werden.

Lernziele

- Förderung der eigenen Vorstellungskraft
- Stille genießen und entspannen
- Konzentrationsschulung
- Eigene Bilder zu einem Thema entwickeln

Vorbereitungen

Der richtige Raum

Wichtig für eine solche meditative Entspannungsübung ist ein ruhiger Raum, in dem es nicht kalt ist. Neben einem aufgewärmten Klassenzimmer eignen sich besonders gut beheizte Turnhallen, in denen Matten zur Verfügung stehen. Wird die Fantasiereise im Klassenzimmer durchgeführt, kann durch Wolldecken, Isomatten o. ä. für eine angenehme Unterlage gesorgt werden. Wenn keine Liegemöglichkeit besteht, kann die Meditation auch im Sitzen durchgeführt werden. Dafür ist es sinnvoll, wenn die Schüler und Schülerinnen mit dem Gesicht zur Wand sitzen.

Während des Vorlesens kann eine leise Meditationsmusik im Hintergrund begleiten.

Es sollte für alle Schüler und Schülerinnen zum Ende der Reise etwas zum Trinken bereitstehen.

Durchführung

Energie aufbauen

Die Jugendlichen liegen entspannt auf dem Rücken und schließen ihre Augen bei völliger Stille. Viele Kinder und Jugendliche sind diese Stille nicht gewohnt und könnten am Anfang Schwierigkeiten haben, damit umzugehen. Oft wird dies durch Kichern und Lachen zum Ausdruck gebracht. Lassen Sie sich als treibende Kraft davon nicht aus der Ruhe bringen; gehen Sie auf Störungen, so weit es geht, nicht ein, dann wird die Unruhe sich legen.

Fantasiereisen, in denen kognitive Lerninhalte mit emotional ansprechenden Vorstellungsbildern verknüpft werden, sollten am Stundenanfang oder am Ende durchgeführt werden. Die Punkte im Text signalisieren eine Sprechpause, damit die Zuhörer Zeit haben, die Bilder im Kopf entstehen zu lassen.

Die Reise

Fantasiereise

„Stell dir vor, du liegst gerade ganz ruhig und entspannt auf einer Wiese. Du fühlst das von der Sonne aufgewärmte Gras an deinen nackten Füßen...Vor dir erstrecken sich im lauen Wind wiegende Kornfelder... Du stehst langsam auf... und gehst barfuß über das weiche Gras zum nächsten Feld... Du betrachtest das sanfte Gelb des Weizens... und streichst über eine Ähre... Du kannst die einzelnen Körner fühlen und erinnerst dich an das letzte Brot, das du gegessen hast. Du überlegst, wie viele dieser Weizenkörner in der Scheibe Brot waren...

Du bemerkst ein leises Schnurren hinter dir...Eine Katze hat sich zu dir gesellt und streicht mit ihrem flaumigen Fell um deine Beine... Dann spaziert sie davon... , an dem gelb leuchtenden Feld vorbei..., über die saftig grüne Wiese... bis zu ein paar Bäumen... Du nimmst einen angenehmen Duft nach Äpfeln wahr... Du pflückst einen Apfel und betrachtest aus der Nähe seine rot leuchtende Schale... Du lässt das Rot auf dich wirken, du spürst dieses Rot in dir..., es fließt als Energie durch deinen Körper... Du steckst den Apfel ein und gehst weiter der Katze hinterher. Du hörst das Plätschern eines Baches, an dem Kühe stehen... Du lässt dich am Bachufer nieder und hältst deine Hände in das fließende Wasser. Das angenehm kühle Wasser fließt über deine Hände und Arme... Du genießt das Wasser und beobachtest, wie die Kühe auf der anderen Seite das Wasser trinken. Dir fällt ein Kalb auf. Es beginnt ebenfalls zu trinken. Auch du bekommst jetzt Durst, du dehnt und räkelst dich..., machst die Augen wieder auf, stehst auf, fühlst dich erfrischt und ausgeruht und trinkst etwas.“