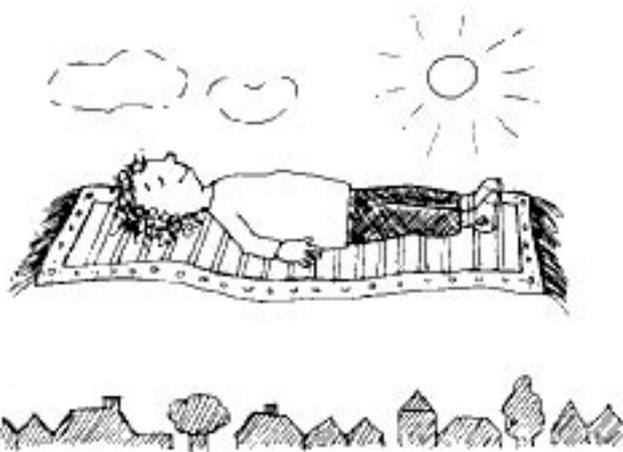


Fantasiereisen „Anleitung“



BEDINGUNGEN

- Wenn möglich, ein ruhiger, angenehm ausgestalteter Raum, in dem man sich wohlfühlt
- Eventuell Sitzkissen oder Isomatten mitbringen
- Papier, Stifte, Pinsel, Farbkasten o.ä. zur anschließenden Gestaltung
- Den zeitlichen Rahmen kann man ganz individuell wählen. Z.B. jeden Morgen/Abend eine andere Variante der Phantasiereise.

HIN- UND RÜCKFÜHRUNGEN

Zur Arbeit mit Fantasiereisen gehören unabdingbar klare Hin- und Rückführungen. Die Hinführung zeigt den Teilnehmern, dass jetzt etwas anderes beginnt, eine andere Wirklichkeit anfängt. Die Rückführung holt die Teilnehmer sanft in die Wirklichkeit zurück und soll den Kreislauf wieder anregen.

Beispiele:

Ich lade euch jetzt zu einer Fantasiereise ein. Spürt noch einmal euren Platz. Sitzt ihr gut und bequem? Ihr seid jetzt gleich auf einer Reise. Die Reise beginnt jetzt...

Unsere Reise ist zu Ende. Kommt wieder ganz in diesem Raum an. Wir sind in unserem Zimmer, hier im Raum. Öffnet die Augen, räkelt euch sanft durch, vielleicht gähnt ihr herzhaft und laut. Bleibt aber noch ein wenig bei euch und fangt noch nicht gleich an zu schwätzen.

VORTRAGEN DER FANTASIEREISE

Wie auch das Vorlesen von Texten ganz allgemein eine Kunst ist, so ist es auch die Fähigkeit, Fantasiereisen gut anzuleiten. Du solltest auf jeden Fall folgendes beachten:

Der Klang der Stimme: Versuche deiner Stimme einen vollen, sanften Klang zu geben. Tiefe Stimmlagen sind dabei Empfehlenswert. Reden Sie weich und fließend. Du solltest klar und deutlich sprechen, nicht aber übertrieben ausformuliert. Vermeide es, zu Husten oder andere Geräusche zu machen, denn die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ist ganz bei deiner Stimme und registriert jeden Ton.

Beachte unbedingt, dass du langsam sprichst und viele lange Pausen zwischen den einzelnen Passagen machst. Gehe dabei nicht nach deinem eigenen Maßstab vor. Für dich mögen die Pausen viel zu lang sein, aber die Teilnehmer brauchen diese Pausen, um innere Bilder entwickeln zu können.

Du kannst immer auch Hintergrundmusik einsetzen. Diese Musik sollte sorgfältig ausgewählt sein und zu der Reise passen, sie unterstützen. Die Musik darf auch nicht zu laut sein, damit sie nicht von der Reise ablenkt.

Bevor du eine Fantasiereise mit anderen durchführst, solltest du vorher üben: Eine Fantasiereise, die viel zu schnell oder holprig vorgetragen wird, ist für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen kein Erlebnis. Wichtig ist, dass du den Text gut kennst. Denke dich immer in die Teilnehmer und Teilnehmerinnen hinein und versuche, die nötige Stimmung zu schaffen.

PRÄSENTATION, AUSWERTUNG

Man kann verschiedene Aktivitäten an eine Fantasiereise anschließen:

- Gestalten mit Ton
- Malen von Mandalas
- Bewegen zur Musik
- Malen mit Pastellkreiden
- Experimentieren mit Musik (Orff-Instrumentarium)
- Singen eines dazupassenden Liedes
- Arbeiten mit Knetmasse

Mit den entstandenen Werken kann man ein Fantasiereise-Buch gestalten.