

## Vorwort

Im heutigen Unterrichtsaltag wird erwartet, dass Lerninhalte möglichst kreativ und mit einer angemessenen Methodenvielfalt vermittelt werden, damit zum einen die Aufmerksamkeit der Schüler\*innen nicht nachlässt und zum anderen auch möglichst alle verschiedenen (auditiven, visuellen, haptischen und kommunikativen) Lerntypen angesprochen werden. Gleichzeitig sollen sich die Schüler\*innen im Sinne der Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit möglichst viel Wissen in möglichst kurzer Zeit aneignen. Dies hat zur Folge, dass sowohl die Kinder als auch immer mehr Lehrkräfte dazu neigen, immer nur bis zur nächsten Lernkontrolle zu denken.

Hinzu kommt oft, dass es in der schnelllebigen und reizüberfluteten Zeit, in der wir heutzutage leben, an Ruhepolen und Momenten der Entschleunigung fehlt – sowohl für die Schüler\*innen als auch für die Lehrkräfte. Gerade im Religionsunterricht, jedoch auch immer mehr in anderen Fächern, sollten daher immer wieder Möglichkeiten geschaffen werden, die Ruhe und Besinnung bringen, ohne jedoch den Lehrauftrag, also den Inhalt der Lehrpläne, aus den Augen zu verlieren.

Hierfür soll dieses Material Hilfestellung leisten. Nach einer Idee von Carolina Sonnenschein werden Lerninhalte durch Fantasiereisen kreativ erfahrbar gemacht. Die Fantasiereisen sind so konzipiert, dass sie nach Bearbeiten eines Themas zum Vertiefen und Festigen des Gelernten eingesetzt werden können.

Die Methode eignet sich zum einen für Lehrkräfte, die mit derartigen Entspannungsübungen vertraut sind, sie kann aber auch unerfahrenen Kolleg\*innen als Leitfaden dienen, um diese Methode einfach auszuprobieren und anzuwenden.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Schüler\*innen viel Freude und Erfolg mit dieser Methode und diesen Materialien.

## Didaktische Hinweise zur Methode

### Vorbereitung

Fantasiereisen benötigen eine gewisse vertraute und ruhige Atmosphäre. Hinzu kommt eine möglichst angenehme Sitz- oder Liegeposition. Nicht alle Schulen und Klassenräume bieten eine Möglichkeit, hier aus dem Vollen zu schöpfen.

Jedoch hat es sich meiner Erfahrung nach bewährt, die Kinder wie folgt zu platzieren:

- Die Kinder sollten auf ihren Stühlen sitzen und die beiden Füße parallel zueinander auf den Boden stellen.
- Die Arme sollten verschränkt vor den Kindern auf der Tischplatte liegen und der Kopf sollte auf den Armen ruhen. (Natürlich ist es auch möglich, dass die Kinder aufrecht sitzen, wenn das dem Naturell Ihrer Schüler\*innen eher entgegenkommt.)
- Je nach Bedarf und Wetterlage ist es auch möglich, eine Jacke, Sweatshirt oder Ähnliches zwischen Arme und Gesicht zu legen.

Vorab sollten Sie den Schüler\*innen in einem Gespräch vermitteln, dass es bei der Übung darauf ankommt, sich komplett auf sich selbst und das von Ihnen Gesprochene zu konzentrieren. Alle sollten versuchen, weitere Geräusche auszublenden. Das bedarf einiger Übung. Die Erfahrung zeigt aber, dass die Methode von den Kindern in der Regel sehr gut und schnell angenommen wird.

Die Kinder können einer Fantasiereise verständlicherweise nicht jeden Tag oder in jeder Unterrichtsstunde gleich gut folgen. Dies kann verschiedene Gründe haben.

Falls es Schüler\*innen gibt, die an manchen Tagen nicht in der Lage sind abzuschalten, empfehle ich, diesen Kindern mitzuteilen, dass sie komplett still sein sollen und einfach ihren eigenen Gedanken nachschweifen dürfen. Vielleicht gelingt ihnen so auch ein späterer Wiedereinstieg. Ihren Mitschüler\*innen sollten sie jedoch in jedem Fall durch absolute Ruhe die Chance lassen, der Reise in entspannter Atmosphäre zu folgen.

Eine weitere Möglichkeit, den Schüler\*innen das Reisen einfacher zu machen, kann eine ruhige, evtl. sogar zum Thema passende musikalische Untermalung (am besten ohne Gesang) sein.

Im Anschluss an eine Fantasiereise ist es wichtig, das Erlebte aufzufangen. Dies kann durch eine der konkreten didaktischen Anregungen erfolgen, die den Fantasiereisen vorgeschaltet sind, oder durch ein allgemeinsames Klassengespräch.

Bitte achten Sie hierbei unbedingt darauf, dass Ihre Schüler\*innen freundlich miteinander umgehen.

Das Wichtigste ist in jedem Fall, dass Sie und Ihre Lerngruppe sich bei der Durchführung wohlfühlen!

## Hinführen und Rückholen

Für das Hinführen und Rückholen empfehle ich Ihnen, stets die gleiche „Geschichte“ zu wählen. Dies macht es einfacher, sowohl für Sie als auch für Ihre Lerngruppe. Ein ritualisierter Einstieg kann den Schüler\*innen den Weg hin zur eigentlichen Fantasiereise vereinfachen und auch eine ruhigere Atmosphäre in der Klassensituation bewirken.

Empfehlenswert ist es, sich eine kleine Geschichte auszudenken, die die räumliche Situation der Schule miteinbezieht. Bitte denken Sie daran, alle störenden Gegenstände wegräumen zu lassen. Mäppchen usw. haben während der Reise auf dem Tisch nichts zu suchen. Sie sollten einen möglichst reizfreien Tisch gestalten.

Beispielsweise könnte ein Einstieg dann so aussehen:

„Setzt euch entspannt in die bekannte Position.

Die Beine und Füße sind parallel.

Die Arme und den Kopf könnt ihr auf dem Tisch ablegen.

Wer möchte, kann seine Jacke oder seinen Pulli als eine Art Kissen nehmen.

Wer eine Brille trägt, zieht diese ab und legt sie neben sich.

Achtet nun auf euren Atem. Jeder für sich.

Du spürst, wie die Atemluft in deinen Körper hineinfließt, deine Lunge füllt und langsam wieder hinausströmt.

Der Atem füllt deine Lunge, der Brustkorb hebt sich und der Bauch füllt sich auch ein wenig.

Dann fließt der Atem wieder hinaus und der Brustkorb senkt sich wieder.

Der Bauch wird auch wieder flacher.

Atme weiter ein ... achte auf deinen Atem und deinen Körper ... und atme wieder aus ..., ein ... und aus.

Du atmest in deinem eigenen Tempo weiter und achtest auf deinen Körper.

Du achtest darauf, was der Atem mit deinem Körper macht, und wie gut es dir tut.“

Achten Sie darauf, dass Sie ein angemessenes Tempo wählen. Die Kinder sollten nicht in Stress geraten beim Atmen. Falls Sie eine sehr divergente Gruppe haben, sollten Sie die Kinder möglichst schnell zu ihrem eigenen Tempo hinführen. Bevor Sie mit den Fantasiereisen beginnen, können Sie mit den Kindern eine Zeitlang auch nur Achtsamkeitsübungen zum Atmen einüben. Vielleicht hilft das Ihren Schüler\*innen, um leichter in die Fantasiereisen einzusteigen.

Eine Achtsamkeitsübung zum Atmen könnte etwa so angeleitet werden:

„Ganz entspannt und in Ruhe stehst du in Gedanken auf und gehst zur Tür des Raumes. Du verlässt den Raum, gehst den Flur entlang und zur Tür des Schulgebäudes hinaus. Jetzt bist du auf dem Schulhof. Dort stehst du vor einer riesigen Mauer. Merkwürdig. Normalerweise ist hier keine Mauer. Neugierig gehst du ein Stück an der Mauer entlang. Die Mauer ist sehr, sehr hoch. Du hast keine Chance, darüber zu schauen. Nach einigen Metern entdeckst du eine Lücke in der Mauer. Was sich wohl dahinter verbirgt? Vorsichtig schaust du hindurch. Auf der anderen Seite ist es sehr hell, daher kannst du zunächst nichts richtig erkennen. Du gehst durch die Lücke und langsam gewöhnen sich deine Augen an das Licht und die neue Umgebung. Du blinzelst ein paar Mal ...“

Hier könnte dann die eigentliche Fantasiereise beginnen.

Für das Zurückholen aus der Reise empfehle ich, den gleichen Weg zu wählen. Kurz vor dem erneuten Durchschreiten der Mauer auf dem Rückweg können Sie die Schüler\*innen noch einmal zurückblicken oder zumindest daran zurückdenken lassen, was sie gerade auf ihrer Reise erlebt haben. So können noch einmal die Gefühle hervorgerufen werden, die sich ggf. auf der Reise entwickelt haben. Mit diesen Gefühlen können Sie die Schüler\*innen durch die Mauer zurückgehen lassen.

„Mit einem letzten Blick über die Landschaft schlüpfst du durch die Lücke in der Mauer, gehst wieder über den Schulhof zurück zur Schultür. Du gehst den Flur entlang und betrittst wieder das Klassenzimmer. Du setzt dich auf deinen Stuhl.“

Wichtig ist nun die langsame Aktivierung der Lernenden:

„Du beginnst nun langsam, deine Füße und die Hände zu bewegen. Du streckst vorsichtig die Arme und Beine. Du räkelst dich. Du fängst nun auch an, etwas zu blinzeln und kommst wieder richtig im Hier und Jetzt an.“

Ich selbst beende diese Phase sehr gerne mit einem „Herzlich willkommen zurück hier im Klassenzimmer.“

Anschließend gebe ich den Kindern einen Moment Zeit, sich wieder zurechtzufinden, um dann mit entsprechenden weiterführenden oder reflektierenden Aufgaben fortzusetzen.

## Jesus erzählt

### Tipps und Anmerkungen zu dieser Fantasiereise:

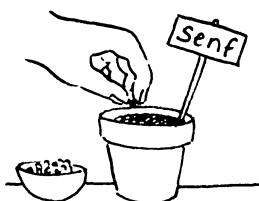
Als zentrale Figur des Neuen Testaments und der Botschaft Gottes erscheint es selbstverständlich, dass Jesus eine besondere Rolle im Religionsunterricht spielen muss. Wichtig ist dabei, die unterschiedlichen Vorstellungen, welche die Schüler\*innen bereits in den Unterricht mitbringen, mit aufzugreifen: Kinder haben oftmals von kirchlichen Ansichten deutlich abweichende Vorstellungen von der Figur Jesu entwickelt. Mit diesen Ideen ist unbedingt sensibel umzugehen.

Für eine persönliche Bindung und tiefgehende Beziehung stellt die Idee von Jesu einen der wichtigsten Schwerpunkte des Glaubens dar.

Dass Jesus laut Erzählungen besonders gerne Kinder in seinem Umfeld aufnahm, um ihnen von Gott zu erzählen, bildet den Ausgangspunkt der Fantasiereise.

### Mögliche Arbeitsaufträge:

- Pflanzt verschiedene Samen in Blumentöpfe ein und pflegt sie. Beobachtet, wie sie wachsen. Gibt es Unterschiede in der Geschwindigkeit des Wachstums? Gibt es Größenunterschiede?
- Hast du schon einmal Senfkörner gekostet? Wer möchte, darf einmal probieren. Für die anderen Kinder gibt es Sonnenblumenkerne. Wie schmecken die Körner?  
(Stellen Sie als Lehrkraft entsprechende Senfkörner bzw. Sonnenblumenkerne zur Verfügung.)
- Male ein Bild, wie du Jesus in deiner Reise gesehen hast.
- Stellt die Szene nach, in der Jesus den Menschen erzählt.  
(Bei entsprechender Einwilligung können Sie ein Foto der Szene aufnehmen und anschließend präsentieren.)
- Wie hast du dich in der Menschenmenge gefühlt?
- Wie haben sich die Menschen damals vermutlich gefühlt? Diskutiert darüber gemeinsam.



## Fantasiereise: Jesus erzählt

Du befindest dich mitten in einem Dorf zur Zeit Jesu. Um dich herum siehst du flache Lehmhäuser. Tiere laufen herum. Ein Brunnen im Dorf ist mit Wasser gefüllt. Ein großer Baum spendet ihm Schatten.

Aber etwas scheint eigenartig ... es sind kaum Menschen zu sehen. Plötzlich rennen zwei aufgeregte Kinder an dir vorbei. Sie sehen fröhlich aus.

Du rufst ihnen hinterher, doch sie sind schon um das nächste Haus abgebogen. Neugierig läufst du hinterher.

Als du dem Weg hinter dem Haus folgst, siehst du, dass dieser auf einen kleinen Hügel führt. Dort oben sind viele Menschen.

Du versuchst, zu erkennen, wohin sie blicken ...

Aber du siehst nur Rücken und Beine von hinten.

Eine Mauer aus Menschen bildet sich vor dir.

Du probierst etwas weiter rechts ... nichts zu machen ...

Du probierst etwas weiter links ... wieder nichts zu machen.

Doch du willst jetzt auch endlich wissen, was es da zu sehen gibt!

[Pause]

So schiebst du dich schließlich durch die Menschenmenge hindurch.

Du zwängst dich durch die Beine der Erwachsenen, einen nach dem anderen.

Vorne angekommen, entdeckst du auch die beiden Kinder von vorhin.

Sie sitzen vor einem Mann auf dem Boden. Zusammen mit anderen Kindern lauschen sie gespannt, was der Mann erzählt.

Vorsichtig und leise setzt du dich zu ihnen.

Der Mann wird gerade von einer anderen

Person aus der Menge gefragt:

„Womit vergleichst DU das Reich Gottes?“

Der Mann, um den alle versammelt sind, antwortet:

„Ich will euch eine Geschichte erzählen.“

Du magst Geschichten sehr gerne und schließt die Augen, um dir alles besser vorstellen zu können.

„Ein Mann säte auf seinem Acker verschiedene Samen. Dicke Samen, dünne Samen, große Samen und noch viel größere Samen.“



Unter den verschiedenen Samen gab aber auch ganz kleine Samen.  
Das kleinste Samenkorn war ein Senfkorn.  
Dieses Senfkorn war so klein, dass man es kaum sehen konnte.  
Alle Samen fingen im Boden an zu wachsen.  
Eines fiel aber besonders auf: Das Senfkorn trieb besonders üppig und schnell aus, es wuchs und wuchs, wurde größer als alle anderen Samenkörner und schließlich wurde es zu einem Baum. Einem Baum mit großen, starken Ästen.  
Aus diesen Ästen formten sich viele dicke, aber auch dünne Zweige mit wundervollen Blättern.  
Es wuchs zu einem solch schönen Baum, dass die Vögel des Himmels zu ihm flogen und in seiner Krone ihre Nester bauten.  
Ebenso verhält es sich mit dem Reich Gottes.“

Im Zuhörerkreis wurde es ganz still.  
Alle hatten der Geschichte zugehört, genauso wie du.

[Pause]

Nach einer Weile erzählt er noch weitere Geschichten  
... doch du hörst jetzt nicht mehr so genau hin.  
Du kannst dich nicht richtig konzentrieren,  
denn du überlegst, wie diese Erzählungen noch mal heißen ...  
Dann fällt es dir wieder ein:  
Gleichnisse. Gleichnisse – da sie etwas erklären sollen.  
Etwas ist vergleichbar mit etwas anderem, das wir schon kennen.

Du weißt nun, wie ein Senfkorn wachsen kann.  
Natürlich weißt du auch, dass es nicht wirklich zu einem Baum wird ... nicht normalerweise. Aber darum geht es ja auch nicht.

Erinnere dich noch einmal an diesen Baum.  
An diesen wunderschönen, großen Baum, in dem die Vögel nisten.  
Was bedeutet es, wenn Vögel nisten?

Es entsteht neues Leben: Sie ziehen Junge auf, die irgendwann erwachsen werden und dann auch wieder nisten und so weiter.  
Viele verschiedene Vögel fühlen sich dort so sicher und so wohl, dass sie dort ihre Eier ausbrüten und Jungen aufziehen.  
Wenn Vögel in einem Baum leben, dann wird darin auch gezwitschert und gesungen. Es ist ein lebendiger, fröhlicher Ort.  
Siehst du diesen wundervollen Baum, mit seinen vielen schönen, grünen Blättern und den vielen verschiedenen Vögeln, die ihre Lieder singen?

[Pause]

Und Jesus sagt:

„Im Reich Gottes kann das kleinste Senfkorn der schönste und lebendigste Baum werden.“

Es geht darum, zu säen, zu wachsen, groß zu werden und Platz für die liebevolle Botschaft Gottes zu bieten.

Wie wäre wohl eine Welt, in der sich alle zu solchen Bäumen entwickeln?

Eine Welt, in der die vielen Vögel überall so sicher wären, dass sie ihre Küken aufziehen und überall wunderschön singen?

Stelle dir einen Moment lang eine solche Welt vor.  
Wäre das auch für dich das Reich Gottes?



[Pause]

Du merkst auf einmal, dass es schon langsam dunkel um dich herum wird.  
Die Menschen sind schon teilweise in ihre Häuser zurückgekehrt.

Nur noch wenige stehen dort auf dem Hügel.

Ein Mann lädt Jesus gerade zu sich nach Hause ein.

Jesus soll als sein Guest bei ihm essen und in Ruhe schlafen.

Sie wollen schon aufbrechen.

Da dreht sich Jesus noch einmal zu dir um.

Eure Blicke treffen sich.

Du kannst nicht anders ... Als Jesus seine Arme für dich öffnet, rennst du zu ihm hin und ihr umarmt euch.

Er hält dich fest und sicher und sagt zu dir ganz leise:

„Vergiss nie, wie das kleine Senfkorn zu einem wunderschönen Baum wurde, der vielen Vögeln ein Zuhause gibt.“

[Pause]

Er küsst dich väterlich auf die Stirn und geht.

Obwohl es dunkel wird, fühlst du dich warm und geborgen.

Du kommst zurück zu der Stelle im Dorf, vom Anfang deiner Reise.

Du spürst noch einmal allem nach, was du gehört, gesehen und gefühlt hast.