

Spieltitlel: Fantasiereisen

Dauer: 20-30 Minuten

Zielgruppe: Kinder, Jugendliche

Gruppengröße: 4-18

Typ: Meditation



Fantasiereisen

Tipps zur Durchführung

Fantasiereisen benötigen geeignete Rahmenbedingungen, um ihre Wirkung zu entfalten:

- die Atmosphäre im Raum ist stimmungsvoll gestaltet (Kerzen, Duftöl, gedämpftes Licht, entspannende Musik)
- es ist absolut leise, alle vorhandenen Geräuschquellen sind beseitigt oder ausgeschaltet
- die Teilnehmenden sind freiwillig da. Sie wissen, was auf sie zukommt und wie lange die Übung dauert (maximal 30 Minuten)
- alle Teilnehmenden haben eine weiche Unterlage, evtl. ein Kissen unter dem Kopf und genügend Platz, um sich gemütlich hinlegen zu können (Geldbörse, Handy, Schlüssel etc. aus den Taschen nehmen und evtl. Schuhe ausziehen)
- Der Sprecher/die Sprecherin spricht mit natürlicher Stimme und macht immer wieder Pausen nach Sätzen und Absätzen (Pausen zum Überlegen und Gedanken schweifen lassen dauern ca. ½ bis 1 Minute)

Fantasiereisen folgen immer einem bestimmten Ablauf:

1. Einleitungs- und Entspannungsphase
2. Fantasiereise (Geschichte)
3. Rückholphase

Fantasiereisen eignen sich gut für die Gruppenarbeit:

- entspannen, zur Ruhe kommen
- erinnern, sich in eine Situation hineinversetzen
- erleben, Gemeinschaft schaffen
- wahrnehmen, die Sinne schärfen
- austauschen, Gesprächsanlässe bieten

Nach der Rückholphase hängen die „Reisenden“ noch eine Weile ihren Gedanken nach. Wenn diese Zeit vorbei ist, kann den Teilnehmenden die Möglichkeit gegeben werden, ihre Gedanken zu äußern und/oder inhaltlich in ein bestimmtes Thema einzusteigen.

Mögliche Impulsfragen sind z.B.:

- Wie hat euch die Übung gefallen?
- Was ist dir leicht gefallen?
- Was ist dir schwer gefallen?
- Wie fühlst du dich jetzt nach der Übung?

Mögliche Methoden, die sich im Anschluss einer Fantasiereise anbieten, sind z.B.:

- Impulsfragen, Geleitetes Gespräch, Kleingruppengespräch
- Schreibgespräch
- Kreativarbeit: Malen, Collagen erstellen, plastisches Gestalten etc.

Beispiel für eine Einleitungs- und Entspannungsphase

Lege dich bitte bequem auf den Boden.

Schließe die Augen und lockere deine Muskeln. Wenn deine Augen geschlossen sind, wirst du bemerken, dass deine anderen Sinne stärker werden.

Konzentriere dich jetzt auf dein Gehör.

Nimm ganz bewusst die Geräusche um dich herum wahr.

Höre, welche Geräusche sich hier im Raum befinden:

Die Musik,

das Rascheln von Kleidung,

Atemgeräusche der anderen oder ein Räuspern.

Nimm auch Geräusche wahr, die von außerhalb des Raumes kommen.

Nun versuche, die Stille, die hinter all den Geräuschen existiert, wahrzunehmen;

diese Stille, die immer vorhanden ist,

die aber oft verdeckt wird,

und manchmal dann doch aus dem Klangteppich auftaucht.

Manchmal kann man Stille mehr spüren als hören.

Es ist eine besondere Art der Wahrnehmung, die Stille erkennt. Suche jetzt nach diesen Augenblicken der Stille. Fange sie ein mit deiner Aufmerksamkeit und stelle dir vor, du könntest sie in deinen Körper leiten.

Lasse diese Stille in deinen Körper einkehren,

die unter all den Geräuschen verdeckt vorhanden ist.

Lasse diese Stille sich langsam in deinem Körper ausbreiten, sich Raum nehmen.

Die Stille bewirkt ein tiefes Gefühl des Friedens,

der Ausgeglichenheit,

der Entspannung in dir.

Nimm immer mehr dieser Stille auf und stelle dir dabei vor, wie sie sich ganz langsam in deinem ganzen Körper verbreitet. Bis in die entferntesten Regionen.

Tiefer Frieden und Ausgeglichenheit breiten sich aus.

Bis in die Zehen, die Finger, bis in deine Haarspitzen.

Dann breche aus dieser Ruhe heraus auf zu einer Reise in deiner Fantasie.

[Fantasiereise]

Beispiel für eine Rückholphase

Komme mit deiner Fantasie jetzt wieder hier in den Raum zurück. Nimm ganz bewusst deinen Körper wahr: wie er auf dem Boden aufliegt, erfüllt ist mit Ruhe und Frieden.

Dann konzentriere deine Aufmerksamkeit auf die kleinen Geräusche um dich herum und auf die Musik.

Lasse diese Geräusche deinen Körper sanft, aber sicher wieder aufwecken. Stelle dir vor, wie die Stille sich aus deinem Körper wieder zurückzieht und der Aktivität Platz macht.

Beobachte diesen Vorgang,

bis du dich wieder wach und vital fühlst und dich aufsetzt.

Beispiel für eine Fantasiereise

Thema: Beten, Besinnlichkeit

Ziel: Selbstreflexion

[Einleitungs- und Entspannungsphase]

Verlasse jetzt mit deiner Fantasie diesen Ort und stelle dir vor, du läufst durch eine alte Stadt. Die Gebäude hier sind schon vor sehr langer Zeit erbaut worden.

Sie wurden von Menschen gebaut, die selbst schon lange gestorben sind. Die Straßen bestehen aus Kopfsteinpflaster, das im Laufe der Zeit schon ganz glatt wurde.

Wenn du durch die engen Gassen gehst, kannst du dir vorstellen, wie das Leben hier früher ausgesehen hat.

Am Ende einer dieser schmalen Gassen kommst du auf einen Marktplatz, auf dem ein Wochenmarkt stattfindet.

Stände mit Gemüse und Obst und andere Dinge sind hier zu entdecken.

Schlendere eine Weile über den Markt.

Am Rand des Marktes, abseits der Stände entdeckst du eine alte Kirche. Sie wird von den Menschen auf dem Markt kaum bemerkt,...

aber dir ist sie aufgefallen.

Schaue sie dir von weitem an, komme näher heran und gehe dann zur Eingangstüre.

Betritt die Kirche.

Draußen ist es dunkler als draußen

und deine Augen müssen sich erst langsam an das wenige Licht gewöhnen.

Hinter dir schließt sich die Eingangstüre wieder.

Die Betriebsamkeit und das Gemurmel des Marktes verstummen.

Du bist der einzige Besucher hier. Es herrscht Ruhe im Inneren der Kirche.

Hier sind Kerzen, die auf dem Altar stehen, die einzigen Lichtquellen. Schaue dich jetzt in der Kirche um.

Schaue dir in aller Stille die Bilder an den Wänden und in den Altären an, die Statuen und die Verzierungen an den Wänden und an der Decke. Vielleicht kannst du noch einen Rest Weihrauch-Duft in der Luft bemerken, der sich mit dem Duft der Kerzen mischt.

Wenn du dich umgesehen hast, dann setze dich in eine Bank, lasse die Stille und die besondere Stimmung hier auf dich wirken.
Gönne dir eine Pause und genieße diese Stille der Kirche, lasse deine Gedanken abdriften.
In diese Kirche kommen oft Menschen, die hier Gedanken hinterlassen.
Menschen, die Worte und Gefühle des Dankes für schöne Erlebnisse hier denken und leise aussprechen.
Sie hinterlassen diesen Dank in der feierlichen Stille dieser Kirche.
Wenn du möchtest, kannst auch du kurz überlegen,
was du an Schönerem in der letzten Zeit erlebt und erfahren hast.
Du kannst hier einige Gedanken der Dankbarkeit in der Stille hinterlassen.

[Kurze Pause]

Andere Menschen kommen hierher, um Hoffnungen, Träume und Wünsche der Stille hier in der Kirche anzuvertrauen.
Wenn auch du Hoffnungen in dir trägst, wenn auch du Träume und Wünsche hast, kannst du sie ebenfalls der Stille in dieser Kirche anvertrauen.

[Kurze Pause]

Stelle dir dann vor, dass draußen die Sonne hinter den Wolken hervorkommt und die bunten Glasfenster der Kirche hell leuchten. Die ganze Kirche wird in ein buntes und warmes Licht getaucht.
Spüre die angenehme Wärme, die dieses Licht in der ganzen Kirche verbreitet.

Dann verlasse die Kirche wieder, tritt hinaus auf den Marktplatz und genieße den sonnigen Tag. Schlendere noch eine Weile durch die Straßen und mache dich dann auf den Rückweg.

[Rückholphase]

Mögliche Fragen und Themen, die sich aus dieser Fantasiereise ergeben:

Was könnte es bewirken, Gedanken des Dankens und Bittens der Stille einer leeren Kirche anzuvertrauen?

Wie ist der Gott, an den du glaubst?

Was glaubst du, ist das Ziel der Kirche?

Wie betest du?

Was könnte man alles als „Beten“ bezeichnen?

Wie religiös bist du?

Wie drückst du eine Religiosität aus?

Wozu brauchen Menschen Religion und Glaube?

An was glaubst du?

Welche Situationen erlebst du als besinnlich?

Wofür verspürst du (wem gegenüber) Dankbarkeit?