

# Fantasiereise

## 1. Kurze Beschreibung der Methode

Bei Fantasiereisen handelt es sich um gelenkte Tagträume, in denen sowohl Erwachsene als auch Kinder lernen, in ihrer Fantasie Vorstellungen zu assoziieren und zu entwickeln, mitunter auch um Probleme zu lösen und Ziele zu erreichen. Oft sollen sie helfen, Stress abzubauen, ein inneres Gleichgewicht herzustellen und Fantasie und Kreativität zu fördern. Fantasiereisen sind für alle Altersgruppen geeignet, wobei man auf individuell angepasste Geschichten achten sollte.

## 2. Quellen

### 2.1 Primäre Quellen

Ein Ursprung der Fantasiereisen ist schwer zu finden. Schon C.G. Jung nutzte das konkrete Vorstellen von Traumbildern für die Persönlichkeitsentwicklung. Auch Verhaltenstherapeuten entdeckten in den 50er Jahren des 20. Jahrhunderts die positive Wirkung von Vorstellungsbildern. In den 60er Jahren weiteten sich Fantasiereisen durch die humanistische Psychologie, insbesondere durch die Gestalttherapie, aus. In den 70er Jahren gewannen Fantasiereisen im Bereich der Erziehung an Bedeutung, besonders im Bereich der Gestaltpädagogik und des Superlearning. Ebenso nahmen Fantasiereisen in den 80er Jahren im „Ganzheitlichen Lernen“ eine wichtige Stellung ein. Auch aus dem „Autogenen Training“ heraus entwickelten sich Praktiken zur Fantasiereise, die unter anderem durch Else Müller bekannt wurden.

Heute wird mit Vorstellungsbildern in der Psychotherapie in den unterschiedlichsten Richtungen gearbeitet. Ein Beispiel hierfür ist das „Katathyme Bilderleben“, für welches Leuner Begründungen aufzeigt. Die Katathym-Imaginative Psychotherapie (KIP), die sich aus diesem Ansatz heraus entwickelt hat, nutzt den Tagtraum und dabei die Vorstellungskräfte des Klienten. Diese innerlich erlebten Bilder werden durch Fragen vom Therapeuten mitgestaltet. Der Ursprung der Therapie wurde zu großen Teilen psychoanalytisch geprägt.

Leuner, H.: Katathymes Bilderleben. Georg Thieme Verlag (1. Auflage 1970).

Leuner, H.: Lehrbuch des Katathymen Bilderlebens. Verlag Hans Huber (1. Auflage 1985).

*Kommentar: In beiden Bänden werden Fantasiereisen im Blick auf therapeutische Prozesse besprochen. Für die pädagogische Arbeit nur indirekt verwendbar.*

### 2.2 Sekundäre Quellen

Bennett, Vicki : Die Traumschaukel – Wie Kinder mit Phantasiereisen ihre Ziele erreichen. Freiburg (Herder) 1996

*Kommentar: Praxisorientiert (mit vielen Fantasiegeschichten) für Kinder und Erwachsene, wobei die Fantasiereisen eher für Kinder geeignet sind; eigene Durchführungen sind nach den Anleitungen leicht möglich.*

Müller, Else : Du spürst unter deinen Füßen das Gras – Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen. 148.-172. Tausend – Frankfurt am Main, März 1995

*Kommentar: Ein sehr verbreitetes, praxisorientiertes, auf das autogene Training aufbauende Buch, überwiegend für Erwachsene geeignet (teilweise auch mit Fantasiereisen für Kinder).*

Teml, Helgo und Hubert: Komm mit zum Regenbogen – Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche ; Entspannung, Lernförderung, Persönlichkeitsentwicklung. 7.Aufl. – Linz (Veritas) 1998

*Kommentar: Diese Arbeit ist praktisch und theoretisch orientiert, sie richtet sich eher allgemein an Eltern, Lehrer, Erzieher und Gruppenleiter.*

Kutschera, Gundl/ Harbauer, Eva-Maria: In Resonanz leben und den Neubeginn wagen. Neue Phantasiereisen im NLP. Die Erfahrung der inneren Versöhnung. Paderborn 1997

*Kommentar: Fantasiereisen werden für das NLP umgedacht. Kenntnisse und eine kritische Einschätzung über NLP wären notwendig.*

Maaß, Evelyne/ Ritschel, Karsten: Phantasiereisen leicht gemacht – Die Macht der Phantasie. Paderborn 1996

*Kommentar: Eine Einführung in theoretische und praktische Aspekte von Fantasiereisen mit einer Anleitung zur Erarbeitung von Fantasiereisen. Für Erwachsene zur Selbstdurchführung und für Gruppenleiter geeignet.*

Burow, O.A.: Quitmann, H.& Rubeau, M.P.: Gestaltpädagogik in der Praxis. Salzburg 1987

*Kommentar: Praxisorientiert mit Unterrichtsbeispielen für den Schulalltag. Darstellung von Methoden und Übungen.*

Burow. O. A.: Grundlagen der Gestaltpädagogik. Dortmund 1988

*Kommentar: Theorie- und praxisorientierte Darstellung im Kontext der Gestaltpädagogik.*

Müller, D.: Phantasiereisen im Unterricht. Braunschweig 1994

*Kommentar: Eine praxisorientierte Darstellung, die eigene Erfahrungen aus der Praxis verarbeitet. Beispiele von Fantasiereisen im Grundschulunterricht werden gezeigt. Anleitung zum Erarbeiten von Fantasiereisen.*

Gawain, S.: Stell dir vor - Kreativ Visualisieren. Basel 1984

*Kommentar: Praxisorientiert mit Übungen.*

Stevens, J. O.: Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestalttherapie. München (Kaiser) 1977

*Kommentar: Praxisorientiert mit Übungen.*

Im Internet erscheinen unter dem Stichwort „Fantasiereisen“ sehr viele Angebote zur Selbsterfahrung. Besonders im Kontext der Gruppenarbeit mit Kindern und Jugendlichen lassen sich etliche Beispiele finden.

Um einen ersten Eindruck über mögliche Geschichten zu bekommen vgl. z.B.

<http://www.wp-bilderwelten.de/prosa-01.htm> [31.05.2007]

*Ein Angebot in Wort und Ton von verschiedenen Fantasiereisen.*

<http://www.elkes-paradies.de/Seite62.htm> [31.05.2007]

*Eine Fantasiereise zur Seeleninsel mit musikalischer Untermalung.*

<http://www.labbe.de/zzebra/index.asp?themaId=669&titelId=4834> [19.06.2007]

*Labbé bietet hier eine Einsteigerfantasiereise für Kinder an.*

### **3. Theoretische und praktische Begründung**

#### **3.1 Theoretische Begründung**

Fantasiereisen sollen pädagogisch eingesetzt, Vorstellungen wecken und nutzen, um jenseits des Symbolischen Gefühle anzusprechen. Des Weiteren sollen sie die Stimmungen der Person ausdrücken und Erlebnisse vermitteln, die überwiegend Spannungen abbauen oder die Kreativität fördern. Hier ist es besonders wichtig, dass die sprachliche Ebene mithilfe von Bildern unterstützt wird, die sich direkt an das Imaginäre wenden und dieses anregen. Solche Vorgänge gehen stets mit Projektionen von Wünschen, Gefühlen, Stimmungen usw. einher. Sie schließen oft Übertragungen auf die beteiligten Personen ein. Daher sollten sich insbesondere die Lehrenden oder Seminarleiter bewusst machen, welche möglichen Übertragungen sie erzeugen, vor allem aber in welche Richtung sie die „Reisenden“ führen. Hier sind manipulative Maßnahmen auf jeden Fall zu vermeiden. Daher müssen die Bilder offen genug sein, um den individuellen Unterschieden der Tagträume einer Lerngruppe einen hinreichend breiten Raum zu gewähren. Für die konstruktivistische Didaktik drücken Fantasiereisen einen Zugang jenseits der Sprachmauer (vgl. Reich, K.: Systemisch-konstruktivistische Pädagogik. Weinheim 2005, Kap. 4) aus. Sie beziehen sich auf die lange Tradition von Metaphern und Bildern sowie Träumen und Mythen, in denen Menschen ihre Wünsche, aber auch Ängste schon lange thematisieren. Auch durch Fantasiereisen können die „Reisenden“ in die Welt ihrer Vorstellungen gelangen. Dort auftauchende Bilder können neue Sichtweisen und Perspektiven für das Handeln in der Außenwelt eröffnen, wenn man sich diese bewusst macht.

#### **Exkurs zum Katathymen Bilderleben**

Katathymes Bilderleben (KB), auch Symboldrama genannt, wurde ca. um 1954 von Hans Carl Leuner entwickelt, um mit Hilfe von Imagination und Tagträumen therapeutisch zu arbeiten. Leuner entwickelte das KB aus der Theorie der Tiefenpsychologie und aus den Arbeiten von Freud und Jung heraus.

Als eine Tagtraum-Technik geht das KB grundsätzlich von zwei Prämissen aus:

„1. dass das Erleben des Menschen – und sei es auch nur in der Fantasie – und die damit verbundene Freisetzung emotional-affektiver Impulse gemäß den jeweiligen individuellen Bedürfnissen eine intensive, d.h. tiefgreifende Auseinandersetzung mit sich selbst zu Folge hat;

2. dass diese fantasiegetragene Auseinandersetzung unter den empirisch gewonnenen Einsichten der Tiefenpsychologie zu betrachten und am besten aufzuschlüsseln ist.“

[Katathymes Bilderleben mit Kindern und Jugendlichen / Hanscarl Leuner; Günther Horn;

Edda Klessman. Unter Mitarb. Von Gisela Gerber...- 3., völlig Neubearb. Aufl. – München; Basel: E. Reinhardt, 1990]

Durch das KB werden Konfliktthemen des Unbewussten aufgedeckt und können auf der Ebene des Tagtraumes mit Hilfe des Therapeuten erkannt und bearbeitet werden. Der Patient soll durch diese Imagination eine Ich- Stärkung erfahren und in der Lage sein, sich mit seinen Problemen auseinanderzusetzen. Zudem soll er kreative Lösungen finden und Entscheidungen treffen.

Ein katathymes Bild ist eine Imagination, die deutlich, dreidimensional und farbig und ohne willentliche Anstrengung vor dem geistigen Auge, der sich in Entspannung befindenden Person entsteht. Dieses Bild kann sich zu einer Bildabfolge verbinden, die, je nach Veranlagung und Übung, nahezu lebendig wahrgenommen werden kann. Anders ist es bei willentlichen Vorstellungen, die wir uns nur zwanghaft vor Augen halten können und die auch in ihrer Intensität meist in geringerem Maße lebendig erscheinen.

Es handelt sich bei dem Einsatz dieser Methode um ein dialogisches Setting, wobei sowohl verbale als auch non- verbale Bereiche existieren. Der Patient wird nach einer Entspannungsphase zu einem vom Therapeuten ausgesuchten Motiv geführt, wobei die Wahl des Motivs nicht aufgezwungen werden darf. Der Therapeut versucht den Patienten anzuleiten, sich in seinem Motiv umzuschauen. Gleichzeitig soll der Patient dem Therapeuten über sein Erleben sofort berichten, so dass der Therapeut im Kontakt mit dem Tagtraumerleben des Patienten bleibt und selbiges begleiten kann. Der Therapeut sollte weder den Patienten suggestiv in seiner Wahl oder seinem Erleben beeinflussen wollen, noch die notwendige Distanz zu dem berichteten Erleben des Patienten verlieren. Die Intervention des Therapeuten an den Patienten sollte daher möglichst allgemein formuliert sein. Mögliche direkte Nachfragen können nach dem KB an den Patienten gestellt werden.

Das Katathyme Bilderleben ist eine klar definierte Methode mit einem stufenweisen Aufbau. Nach Leuner gibt es drei Stufen, die der Grundstufe, der Mittelstufe und der Oberstufe. In ihnen unterscheiden sich die Motive. Von einfacheren und einleitenden Motiven, wie z.B. der Wiese oder einem Fluss, können die Motive sich in der Oberstufe bis zu konkreten, tief verdrängten Problemen aus der eigenen Kindheit wandeln. Ebenfalls werden die therapeutischen Techniken und Kenntnisse erweitert. Eine erfolgreiche Behandlung kann nach Leuner aber auch schon auf der Grundstufe erfolge.

Wie lassen sich diese therapeutischen Begründungen ggf. auf Unterrichtssituationen übertragen? Wird der therapeutische Anspruch entfernt, kann das Bilderleben zu einer Erweiterung des Wahrnehmungs- und Erlebnishorizontes genutzt werden. Dabei muss der oder die Lehrende jedoch strikt beachten, dass er/sie nicht in tiefenpsychologische Deutungen verfällt, sondern diese Methode ausschließlich als Angebot einer Selbstreflexion und eines Dialoges hierüber versteht.

*Bedeutung der Standardmotive der Grundstufe für den Unterricht könnten dann z.B. sein:*

*Wiese:* Sie kann eine aktuelle Gestimmtheit widerspiegeln. Oft dient sie als einleitendes Motiv und bietet die Basis, andere Motive erschließen zu können. Im KB kann sich der Wahrnehmende auf der Wiese ähnlich wie in der Realität bewegen und diese mit allen Sinnen wahrnehmen.

*Bach:* Wasser besitzt eine sehr enge Beziehung zum Unbewussten und steht für Lebenskraft. Der Bach ist Ausdruck der fließenden seelisch-emotionalen Entwicklung. An das Motiv des Baches kann die Lehrkraft die Aufgabe stellen, dem Bachlauf hin zur Quelle zu folgen oder

stromabwärts zum Meer. Konflikte in der emotionalen Entwicklung zeigen sich in der Schwierigkeit der Lösung dieser Aufgabe.

Berg: Der Berg verkörpert Leistungsthemen. Dieses Motiv kann in drei Bereiche aufgeteilt werden. a) Der Aufstieg dient als eigentliches Symbol für die Leistung. Gelingt dieser leicht, so ist der Wahrnehmende meist auch im Alltag relativ unbelastet. Treten bei der Bergbesteigung viele Hindernisse auf, kann von einer Leistungsproblematik ausgegangen werden. b) Der Rundblick gibt einen geistigen Überblick über die innerseelische und emotionale Verfassung. Und c) der Abstieg, in dem besonders Wandlungsphänomene von Bedeutung sind. Eine Ich-Stärkung nach vollbrachter Leistung wird oft durch positive Veränderungen deutlich. Der Abstieg kann aber auch mit Widerstreben vollzogen werden, wenn er in Verbindung mit sozialem Abstieg gebracht wird.

Haus: Dieses Motiv sollte erst bei schon vorliegenden Erfahrungen mit der Methode angewandt werden. Das Haus kann als Ausdruck der eigenen Person dienen. Es kann die Selbstwahrnehmung verdeutlichen oder auch ein ideales Selbstbild zeigen. In ihm können unter anderem verborgene sowie unbewusste Triebtendenzen aufgedeckt werden.

Waldrand: Auf der Grundstufe soll die Möglichkeit einer Begegnung mit freien Symbolgestalten gegeben werden. Der Wahrnehmende befindet sich an einem Waldrand und wartet auf die Gestalten, die aus diesem hervortreten können. Der Wald steht als Symbol des Unbewussten. Er sollte daher nicht aufgefordert werden den Wald zu betreten, da sonst Widerstände hervorgerufen werden könnten.

Als Unterrichtsmethode kann das KB auch ohne tiefenpsychologische Deutungsansprüche dazu führen, dass Fantasiereisen als Tagträume unterschiedliche Assoziationen wecken. Wichtig ist dabei, diese Assoziationen offen wirken zu lassen. Es sollte gemeinsam und im Dialog diskutiert werden, was die Einzelnen wahrgenommen haben, welche Deutungen sie sehen, welche Wünsche sich damit verbinden usw. Dabei ist im Prozess darauf zu achten, dass

- keine negative Übertragungsreaktion zur Lehrkraft entsteht (sie entsteht insbesondere dann, wenn die Lehrkraft eine eindeutige Erklärung versuchen würde);
- die Vergegenwärtigung der Gefühlslagen der Einzelnen auch auf der Wahrnehmungsebene stattfindet und anschließend bearbeitet wird (z.B. durch Zeichnungen, Gestaltungen);
- die Wahrnehmenden mit ihren Wahrnehmungen konfrontiert werden, um zu einer inneren Auseinandersetzung zu gelangen; hier kann insbesondere der Gruppenprozess und gemeinsamer Dialog vor innerer Regression bewahren;
- eine Bearbeitung der Wahrnehmungen insbesondere bei Erwartungen, Ängsten, Wünschen eine Möglichkeit darstellt, sich freier gegenüber den eigenen Bildern zu verhalten, wenn man sie als eine Version von Wirklichkeitskonstruktion und nicht als die „Falle des Lebens, in der man ausweglos steckt“ sehen kann; hierzu muss im Dialog dazu angeregt werden, über imaginäre Aktionen und Tätigkeiten schwierige Situationen oder Themen mit neuen Bildern zu bewältigen.

Beim Einsatz dieser Methode benötigt die Lehrkraft in jedem Fall Vorerfahrungen bzw. Weiterbildungen in Bereich der Fantasiereisen.

### **3.2 Praktische Begründung**

Bei Fantasiereisen geht es um Vorstellungen aus allen Sinnesbereichen, z.B. um auditive Vorstellungen, um kinästhetische Vorstellungen, aber auch um Geschmacks- und Geruchsvorstellungen. Der Inhalt der Bilder ist abhängig vom Ziel der Fantasiereise, wobei es in der Literatur viele Beispiele zur Entspannung, zur Lernförderung oder zur Persönlichkeitsentwicklung gibt.

Die in Fantasiereisen angestrebten Visualisierungen sollen die Kreativität anregen und auf diese Art einen Zugang zum kreativen Denken schaffen. Der Reisende lernt so, Alltagsprobleme auf unterschiedliche Arten zu lösen. Fantasiereisen werden aus der Praxis heraus oft als bloße Technik gesehen. Dies erscheint jedoch als problematisch, da in Fantasiereisen nicht selten Projektionen und Übertragungen ausgelöst werden. Die „Reiseleitung“ sollte sich stets überlegen, welche Auswirkungen die gewählten imaginären Reisen hervorrufen können.

### **4. Darstellung der Methode**

Wer Fantasiereisen anbieten möchte, sollte bereits selbst Erfahrungen mit dieser Methode erworben haben. Sinnvoll ist auch ein Erfahrungsaustausch mit anderen. Es gibt bei Fantasiereisen stets eine doppelte Gefahr:

- Die Möglichkeit einer Tendenz zur Manipulation durch gezielte Beeinflussung und unreflektierte Übertragungen, wobei insbesondere bei Abhängigkeitsverhältnissen (z.B. Lehrer zu Schülern) die Imaginationen gelenkt werden.
- Die Möglichkeit einer lächerlichen und peinlichen Situation, wenn die Fantasiereise nicht auf die Bezugsgruppe oder einzelne Teilnehmer passt.

Was kann man tun, um diese Fehler zu vermeiden? Um einer Manipulation vorzubeugen, ist eine anschließende offene Aussprache nötig, wobei das Gespräch nicht vom Leiter gelenkt werden sollte. Gegen die Lächerlichkeit wirkt eine Kontextsensibilität des Reiseleiters, der ggf. schon während des Vortragens die Geschichte variieren muss.

Ferner gilt es einige Regeln einzuhalten:

- Zur Durchführung der Fantasiereise sollte ein Zeitpunkt gewählt werden, zu dem der Reisende seine Fantasie uneingeschränkt schweifen lassen kann.
- Um den Teilnehmern die bestmögliche Entspannung bieten zu können, sollten sie eine bequeme Haltung einnehmen. Die Geschichte sollte mit ruhiger Stimme vorgelesen oder vorgetragen werden.
- Wichtig ist bei der Auswahl der Bilder und Inhalte der Geschichte, dass ein Assoziations- und Vorstellungsraum angesprochen wird, der auf das Ziel hinführt, das Problem in neuer Weise sichtbar macht sowie andere Lösungen oder Wünsche usw. vorstellbar werden lässt. Die Fantasiereise sollte ein Ziel verfolgen, welches die „Reiseleitung“ klar vor Augen hat, um die Technik nicht zu einem undurchschaubaren Spiel werden zu lassen. Um Manipulationen auszuschließen, sollte dieses Ziel in einer späteren Reflexion mit der Gruppe immer auch thematisiert werden.

Die Inhalte der Fantasiereise können sehr vielfältig sein:

- Fantasiereisen zur Entspannung bieten vorwiegend beruhigende Bilder an.
- Fantasiereisen zur Lernförderung sprechen positive Lernerfahrungen an oder sie verbinden Lerninhalte mit Fantasiebildern.
- Fantasiereisen zur Persönlichkeitsentwicklung zielen auf Situationen, in denen man sich konstruktiv mit der Innenwelt auseinandersetzt.

#### **4.1 Phasen von Fantasiereisen**

Es gibt verschiedene Arten der Durchführung. So kann die Geschichte zum Beispiel von einem Tonband kommen oder von einer Person vorgelesen werden. Weiterhin kann durch ruhige Musik im Hintergrund die Entspannung gefördert werden. Erfahrene Fantasiereisende können auf diese Hilfestellungen auch verzichten, indem sie die Fantasiereise nur in ihrem Kopf stattfinden lassen.

Es empfiehlt sich, bei ungeübten Gruppen anfangs einfache Fantasiereisen anzubieten, die nicht zu lange dauern und die im Bereich „Entspannung“ liegen. Es sollten alle Sinne angesprochen werden, damit die Reisenden möglichst intensive Vorstellungen entwickeln können. Wichtig sind eine beruhigende Sprache sowie eine entspannende Atmosphäre. Es darf kein Zwang sein, an einer Fantasiereise teilzunehmen. Während der Fantasiereise sollte der Raum eine Insel der Ruhe sein. Dann kann die Fantasiereise, die in der Regel in drei Phasen eingeteilt ist, beginnen:

##### (1) Die Entspannungsphase

Damit sich die Teilnehmer vollständig entspannen können, sollten sie die Augen schließen und gleichmäßig tief ein- und ausatmen. Die Gedanken an den Alltag sollten losgelassen werden, damit man sich völlig auf die Reise in eine andere Welt einlassen kann.

Es eignen sich auch einfache Formen von Entspannungsübungen, wie man sie aus dem autogenen Training kennt.

##### (2) Die Reise

Sind diese Voraussetzungen geschaffen, wird dem Reisenden eine Geschichte vorgelesen. In dieser wird ein Ort beschrieben, an dem sich der Zuhörer besonders wohl fühlen soll. Der Reisende sollte versuchen, sich den Ort in seiner Fantasie so lebhaft auszumalen, dass er sich kleinste Details der Umgebung sowie seiner Gefühle und seines Verhaltens an diesem Fantasieort vorstellen kann. An diesem Platz wird der Reisende nun ermutigt, seine Vorstellungen zu assoziieren, zu entwickeln, ggf. Probleme zu lösen und seine Ziele zu erreichen.

##### (3) Rückkehr in die Realität

Am Ende einer Fantasiereise ist es wichtig, die Bilder langsam ausklingen zu lassen und die Beteiligten behutsam in die Alltagswelt zurück zu führen. Der „Reiseleiter“ hilft hier bei den langsamen Übergängen und gedanklichen Wegen. Hierbei muss auch der Körper den Weg zurück in die Realität finden. Dies kann durch tiefes Durchatmen und zum Beispiel mit Hilfe von Räkeln und Strecken des gesamten Körpers geschehen. Wenn der Teilnehmer die Augen wieder öffnet, sollte er mit Körper und Seele wieder in dem Raum, in dem er sich befindet, ankommen.

Um nicht ganz allein mit seinen Empfindungen dazustehen, kann man sich mit den anderen Fantasiereisenden austauschen, sofern dies erwünscht ist. Gerade in pädagogischen Prozessen kann dieser Wunsch sinnvoll sein. Die Erfahrungen aus der Fantasiereise können aufgeschrieben und anschließend vorgelesen werden. Auch das Malen ist eine Form der Darstellung, wobei der Schwerpunkt nicht auf dem künstlerischen Ausdruck liegt. Dies gilt auch für das Modellieren wie auch für die körperliche Darstellung eines Aspektes aus der Fantasiereise.

Auch unterdrückte Gefühle und Bedürfnisse können durch Fantasiereisen intensiver erlebt und visualisiert werden. Durch eine obligatorische Nachbereitung besteht die Möglichkeit, die Bilder in die Gegenwart zu projizieren und später in den Alltag mit einfließen zu lassen.

Bei diesem Austausch ist aber zu beachten, dass die Fantasiereisen keinesfalls moralisch oder lenkend zu bewerten sind. In der Fantasie ist man oft mit verworrenen, irrational erscheinenden, uneindeutigen Bildern konfrontiert, die man erst einmal auf sich wirken lassen sollten. Sofern dabei Ängste auftreten, sollte gefragt werden, was Angst bereitet und was gegen die Angst wirken mag. Auf keinen Fall aber sollten Erlebnisse und Bilder eines anderen bestritten oder bewertet werden, wenn über mögliche Fantasien gesprochen wird.

Einfache Auswertungsfragen können sein:

- Wie hat dir die Fantasiereise gefallen?
- Was hast du gesehen und erlebt?
- Was hast du dabei gefühlt und gedacht?
- Was war für dich wichtig, angenehm oder weniger gut?
- Was hast du beim Zeichnen (Malen, Formen...) erlebt?
- Erinnerst dich etwas an dein wirkliches Leben?
- Was lernst du aus dieser Erfahrung?

Auf Formen der Interpretation von außen im Sinne von „Du fühlst also offensichtlich ...“ sollte verzichtet werden. Sinnvoller ist die Frage, was jeder Lerner für sich erlebt hat und welche Bedeutung es aus ihrer/seiner Sicht haben könnte. Möglichst alle Teilnehmer sollten über ihre Bilder der Fantasiereise berichten können.

#### **4.2 Variationen von Fantasiereisen**

Für Fantasiereisen, sowohl zur Lernförderung als auch zur Persönlichkeitsentwicklung, gilt, dass der Reisende vor Beginn, Probleme und Ziele, die er mit Hilfe der Fantasiereise ergründen möchte, formuliert. Sie geben den Rahmen vor, in dem der Reisende seine Fantasie schweifen lassen kann. Er hat die Möglichkeit, das von ihm erwünschte Verhalten zu festigen, um es später im Alltag zeigen zu können.

Einige Grundregeln gibt es für Eltern, Lehrer, Erzieher oder Gruppenleiter, wenn sie für Kinder Fantasiereisen anbieten. Grundsätzlich brauchen Kinder ein Gefühl des Vertrauens den Erwachsenen gegenüber. Erst in einer Atmosphäre des Verstehens und zwischenmenschlicher Wärme kann sich die entspannende, lernfördernde und persönlichkeitsbildende Wirkung von Fantasiereisen entfalten.

Wichtig ist auch, Kinder in den Umgang mit ihrer Fantasie einzuführen. Selbst das Schließen der Augen kann als Übung verstanden werden, da es für viele Kinder, z.B. in der Schulklasse oder Gruppe, ungewohnt oder unangenehm sein kann.



Darüber hinaus spielt die Körperhaltung während der Fantasiereise eine wichtige Rolle. Während längeren Fantasiereisen ist das Liegen auf einer Decke am günstigsten. In der Schule empfiehlt sich auch das entspannte Sitzen am Platz.

Für manche Kinder ist eine Vorinformation über den Wert von Fantasiereisen hilfreich. Es fällt ihnen leichter, sie als Methode zu akzeptieren, wenn sie erfahren, dass diese Übungen Stress verringern, ihre Lernleistungen steigern oder Kreativität fördern können.

Für die Dauer der Fantasiereise ist es wichtig, gemeinsam Regeln zu vereinbaren. Niemand soll in seiner Vertiefung gestört werden. Die Kinder sollen zuvor über Zielsetzung der Fantasiereise und Art der Durchführung informiert werden:

- Was ist der Inhalt der Fantasiereise?
- Warum machen wir die Fantasiereise?
- Wie verläuft diese Fantasiereise?
- Wie werten wir die Fantasiereise aus?

## **5. Beispiel**

Hier ein Beispiel einer Fantasiereise, die mit Kindern durchgeführt werden könnte. Um den Kindern die Entspannung zu erleichtern, ist es sinnvoll, ruhige Musik einzuspielen.

*Regeln:*

- Erst Atmosphäre herstellen
- Kontext beachten
- Kontakt finden (langsam vorgehen, Wiederholungen einsetzen, Gruppe beobachten)

*Anleitung zur Entspannung:*

Durch Stichworte werden Richtungen erwünschten Verhaltens vorgegeben. Man sagt z.B.:  
Leg dich auf den Boden, die Beine leicht gespreizt, nicht kreuzen, die Arme kraftlos neben dem Körper. Mach es dir ganz bequem.

Räkle dich ein wenig, so dass es nicht irgendwo drückt oder klemmt. Lass es dir ganz gut gehen.

Redet jetzt nicht mehr miteinander. Konzentriere dich ganz auf dich selbst.

Spüre jetzt deinem Atem nach, wie er tief in die Lunge fließt und langsam deinen Körper wieder verlässt.

Versuche zu spüren, wo dein Körper den Boden berührt. Entspanne dich.

Konzentriere dich jetzt auf deinen rechten Arm. Er wird schwerer und schwerer, ganz schwer.

Konzentriere dich jetzt auf deinen linken Arm. Er wird schwerer und schwerer, ganz schwer.

Auch die Schultern werden schwerer und schwerer. Sie sind ganz schwer.

Konzentriere dich jetzt auf dein rechtes Bein. Er wird schwerer und schwerer, ganz schwer.

Konzentriere dich jetzt auf dein linkes Bein. Er wird schwerer und schwerer, ganz schwer.

Spüre auch dein Becken, wie es den Boden berührt. Du bist ganz entspannt.

Atme tief ein und aus. Finde deinen eigenen Rhythmus.

Wir begeben uns gleich auf eine Reise in die Fantasie. Ich lade dich ein:

Du spürst, wie du immer leichter wirst, so leicht, dass du schwebst. Du schwebst hoch, immer höher, bis an die Decke des Raumes. Du bist so leicht, dass du durch die Decke hindurch nach

draußen schwebst. Ganz weit unter dir siehst du das Storchennest. Es wird kleiner und kleiner. Bald ist es nur noch ein winziger Punkt.

Du schwebst in die erste Wolkenschicht hinein und spürst, wie weich und warm sie ist. Du schwebst durch sie hindurch und kommst in die nächste Wolkenschicht. Dort fühlst du wieder das weiche Bett der Wolken.

Du steigst höher und höher. Um dich herum ist es ganz dunkel. Weit entfernt in der Dunkelheit erkennst du ein kleines Licht. Du schwebst auf das Licht zu.

Das Licht wird größer und größer und du siehst, dass es ein strahlender, goldener Schein ist. Langsam, ganz langsam schwebst du auf den Schein zu.

(Musik etwas lauter stellen.)

Das Licht wird heller und heller, und als du ganz nah dran bist, siehst du ein goldenes Tor. Ganz langsam und vorsichtig schwebst du durch das Tor.

Auf der anderen Seite tanzen viele Lichter um dich herum. Mittendrin steht ein alter Mann. Er hütet das Friedenslicht. Er zündet damit eine Kerze an und gibt sie dir. Du greifst danach und hältst sie in deiner Hand. Du fühlst die Wärme und die Kraft des Lichtes.

Er deutet in die Ferne, wo du ein besonders strahlendes Licht siehst.

Es kommt näher. Was könnte es sein? Kannst du etwas erkennen?

Es kommt näher und du erkennst nur Umrisse. Ist es nah oder fern? Was könnte es sein? Beobachte es genau.

Es kommt nun ganz nah an dich heran, bis du fast danach greifen kannst.

Schau es dir von allen Seiten an. Was ist es genau? Wie fühlt es sich an? Kennst du den Geruch?

(Musik lauter stellen, etwa zwei bis drei Minuten so verweilen. Anschließend Musik wieder zurückregeln.)

Schau dich noch einmal in deiner Umgebung um. Es wird langsam Zeit, Abschied zu nehmen. Lass dir aber Zeit ...

Konzentriere dich noch einmal auf den Gegenstand im Licht. Nimm seine Umgebung wahr und verabschiede dich. Du kannst hierher jederzeit zurück...

Du schwebst zurück durch das Tor, hinein in die Dunkelheit.

Du schwebst zurück durch die weichen Wolkenschichten und spürst deren Wärme. Langsam, ganz langsam schwebst du weiter und siehst weit unter dir das Storchennest als kleinen Punkt auftauchen. Du schwebst darauf zu, und der Punkt wird größer.

Bald erkennst du das Dach. Leicht schwebst du durch die Decke des Raumes und kommst an deinem Platz an.

Spüre deine Finger, deine Beine, deinen Körper. Komm langsam hier an und öffne deine Augen. Nun sind wir alle wieder hier.

## **6. Reflexion**

### **6.1 Methodenkompetenz**

Die Fantasiereise ist besonders zur Entspannung, Lernförderung und Persönlichkeitsentwicklung geeignet. Außerdem kann sie dazu beitragen, die Vorstellungskraft zu pflegen, einseitigen Rationalismus zu vermeiden und ein ganzheitlicheres Bild der eigenen Person und fremder Personen einschließlich widersprüchlicher, ambivalenter und verborgener Anteile zu

entwickeln. Schließlich kann sie auch bei einer imaginären Vorbereitung der Aufarbeitung von Problemen dienen, mit denen Kinder und Jugendliche zu kämpfen haben.

Gleichwohl werden Fantasiereisen vor allem im Unterricht relativ selten eingesetzt, weil Lehrende sich oft scheuen, das Imaginäre anzusprechen. Deshalb erscheint es notwendig, Fantasiereisen insbesondere auch in der Lehreraus- und Weiterbildung verstärkt einzusetzen, um die Methodenkompetenz in diesem Bereich zu optimieren.

Fantasiereisen als ein Bestandteil der Gruppenkultur können insbesondere dazu beitragen, für sich und andere Respekt gegenüber den Wünschen und Vorstellungen zu gewinnen. Die Fantasie ist eine vorstellende Kompetenz, die dann vernichtet wird, wenn sie ihre Freiheiten verliert. Insoweit ist beim Einsatz im Lehren und Lernen besondere Aufmerksamkeit darauf zu legen, dass jeder Lerner seine Fantasie bei den erlebten Reisen weitest möglich entfalten kann.

## **6.2 Methodenvielfalt**

In der Schule werden Fantasiereisen insbesondere im Deutsch-, Sprach-, Kunst-, und Geschichtsunterricht bei gestaltpädagogisch orientierter Arbeit angewendet, während die naturwissenschaftlichen Bereiche diese Methode fast vollständig aus dem Unterrichtskonzept streichen. Dies ist jedoch bedauerlich, da durch Fantasiereisen vor allem visionäre Einstellungen erzeugt und folgend besprochen werden können. Im Grunde ist in allen Schulfächern der Einsatz von Fantasiereisen denkbar. Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass Fantasiereisen zu einem festen Bestandteil, nicht nur im autogenen Training oder in der Weiterbildung, sondern auch in der täglichen Unterrichtsarbeit an Schulen oder in der Jugendbildung werden können. Die Methode ist deshalb besonders wichtig, weil sie gegenüber den eher rational und kognitiv orientierten Methoden gezielt das Imaginäre ansprechen kann.

## **6.3 Methodeninterdependenz**

Fantasiereisen können mit nahezu jeder Methode verbunden werden, indem sie als vorangehende und/oder abschließende Methode eingesetzt werden. In der Praxis der Fantasiereisen zeigt es sich oft, dass sie insbesondere als Zwischenphasen bei komplexerem Methodeneinsatz (Projekten, Planspielen, Moderationen usw.) geeignet sind, eine neue Etappe zu eröffnen oder eine vergangene abzuschließen. Neben Fantasiereisen gibt es noch weitere Methoden, die ein ähnliches Ziel verfolgen. Diese sind unter anderem autogenes Training, Atemtechnik, progressive Muskelentspannung und Meditation.

## **7. Praxiserfahrung**

Die Bedeutung der Fantasiereise zur Steigerung der Kreativität ist schon länger bekannt und vielfach aufgegriffen worden. Bei dieser Methode ist es besonders schwer, sich auf Erfahrungen aus zweiter Hand zu verlassen oder sie lediglich nach Büchern studieren zu wollen. Nur ein konkreter Austausch von Ideen und Anregungen, wie er auf Workshops und Tagungen erfolgt, erscheint als günstiger Weg, da notwendige Selbsterfahrungsanteile mit dieser Methode eintreten, die bei der eigenen Anwendung sinnvoll sind.

Für weitere einführende Praxisberichte sei z.B. auf das Buch von Vicki Bennett „Die Traumschaukel“ verwiesen.

Zuletzt empfehlen wir beispielhaft diese Internetseite der Zentrale für Unterrichtsmedien im Internet: <http://www.zum.de/public/markushuypen.html>

Auf der Basis einer Fantasiereise wurde eine Unterrichtsstunde erarbeitet, die auf die Voraussetzungen der Kinder, die Thematik und die Zielsetzungen der Reise eingeht. Zudem werden noch Literaturverweise genannt, die für eine weitere Erarbeitung hilfreich sein könnten.