

Dozentenhandreichung

Fantasiereise

Aus dem Workshop „Mach dir ‘nen Reim drauf!“ von Antje Riley

Beispiel aus dem Workshop

Winterfantasiereise im Schnee

Du sitzt entspannt auf einem Stuhl und schließt die Augen. Du stapfst durch den frischen Schnee und hörst ihn unter deinen Schritten knirschen. Die Wiese am Waldesrand ist schneebedeckt. Durch die Bäume blitzen Sonnenstrahlen hervor, sie scheinen dir sanft ins Gesicht. Die kahlen Äste des Waldes biegen sich unter der Last des Schnees.

Eine Meise landet auf einem Ast, etwas Schnee fällt hinunter. Die Schneeflocken tanzen in der Luft und glitzern in der Sonne. Die schneebedeckten Äste zittern im Wind und werfen hin und wieder etwas von Ihrer Schneelast ab. Lautlos fällt der Schnee zu Boden.

Du gehst mit leichtem Schritt über die schneebedeckte Wiese. Die Sonnenstrahlen wärmen dich. Deinen gleichmäßigen Atem im Rhythmus deiner Schritte kannst du durch die Kälte der Luft wunderbar sehen. Du spürst die Ruhe dieser Schneelandschaft und die Schönheit der schneebedeckten Natur.

Auf deinem Weg kommst du an einem Hügel vorbei. Du hörst Kinderstimmen. Du folgst den freudigen Tönen und beobachtest sie beim Toben im Schnee. Sie kugeln den Hang hinunter und rodeln auf ihren Schlitten. Einige Kinder bauen einen Schneemann hoch oben auf dem Hügel. Sie streicheln ihn, reden ihm gut zu und legen ihm einen Wollschal um. Du wünschtest, er stünde dort für immer hoch oben auf dem Hügel...

Du stapfst weiter durch den Schnee, die Kinderstimmen werden immer leiser... Auf deinem Weg siehst du Spuren im Schnee ... Tiere auf der Suche nach Futter... Hinten am Waldesrand steht ein Reh. Du bleibst ganz ruhig stehen und schaust

dem Reh zu. Du spürst die Ruhe des Waldes und die Kraft der Natur. Du atmest die kalte Winterluft ein und spürst die Klarheit und Kühle des Schnees.

Die Sonnenstrahlen wärmen dein Gesicht und begleiten dich auf dem Weg zurück in diesen Raum. Du kannst dich nun räkeln und strecken, gähnen und deine Arme und Beine bewegen, wie es gerade gut für dich ist. Öffne langsam wieder deine Augen.

Quellen und weitere Informationen zu dieser Methode:

<http://methodenpool.uni-koeln.de/download/fantasiereise.pdf>

www.ich-bin-schulkind.de/media/pdf/d6/a4/21/Fantasiereise_Schneeland_herunterladen.pdf