

Fantasiereise

Kurzbeschreibung

Kreativität freisetzende Methode, bei der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer geleitet durch die Moderation auf eine imaginäre Reise (in die Zukunft) gehen. Die Dinge, die sie dort sehen und erleben, werden anschließend gemalt, gezeichnet, aufgeschrieben, in Modellen festgehalten etc.

Verlauf/Beschreibung

Fantasiereisen sind eine Möglichkeit, aus Alltagserfahrungen und Gewohntem auszubrechen und Visionen zu entwickeln.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lassen sich auf ein Experiment ein, bei dem manchmal auch Unerwartetes geschehen kann. Deshalb sollte die Teilnahme immer freiwillig sein.

Unter Beispiel findet sich ein Beispieltext der gesprochen werden kann. Im Folgenden wird die Methode im Allgemeinen beschrieben.

Eine Fantasiereise setzt sich aus unterschiedlichen Phasen zusammen:

1. Einen angemessenen Rahmen schaffen:

Voraussetzung ist ein störungsfreier, geschützter und vertrauter Rahmen voraus. Es empfiehlt sich, z.B. ein Schild an die Türe des Raumes anzubringen (Bitte nicht stören!).

2. Heranführung und Entspannung:

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen in einen Zustand der seelischen und körperlichen Entspannung versetzt werden. Nur so lösen sie sich von vorangegangenen Ereignissen, schalten den Alltag ab und sind bereit zuzuhören. Dazu können Elemente aus dem Autogenen Training eingesetzt werden. Meditative Musik kann unterstützend wirken.

Die Methode kann sowohl im Sitzen als auch im Liegen durchgeführt werden. Letzteres ist aber vorzuziehen.

Im Sitzen: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sitzen entspannt. Die Füße stehen fest mit der ganzen Sohle auf dem Boden, die Knie zeigen etwas nach außen. Die Hände werden locker in den Schoß gelegt.

Im Liegen: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer liegen auf dem Boden (Decken). Die Beine sind leicht gespreizt, die Fußspitzen zeigen etwas nach außen. Die Arme liegen leicht angewinkelt neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach oben.

Besonders wichtig ist die Atmung. Ausgehend von einigen kräftigen Atemzügen sollte die Atmung schließlich ruhig und gleichmäßig werden.

Schließlich werden die Augen geschlossen.

3. Die Reise beginnt:

Die Moderation führt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Hilfe einer Erzählung in eine Fantasiewelt. Wichtig ist, dass sie ein Tor (oder eine andere Art von Grenze) durchschreiten. Am Tor kann jeder entscheiden, ob er weitergehen möchte. Zudem ist durch dieses Überschreiten einer "Grenze" gesichert, dass Fantasiewelt und Realität deutlich voneinander getrennt wahrgenommen werden können. Bei der Rückkehr wird dieses Tor wieder überschritten. So bleiben mögliche negative Erfahrungen in der Fantasiewelt und stellen keine Gefahr mehr dar.

Wenn die Reisenden in der Fantasiewelt angekommen sind, fordert die Reiseleitung sie auf, sich umzusehen. Dann kehrt für ca. zwei Minuten Stille ein.

4. Rückkehr/Zurückholen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Die Phase der Rückführung in die Realität ist wichtig und muss behutsam erfolgen. Die Moderation sollte vorsichtig die Stimme anheben. Es muss sichergestellt sein, dass alle Teilnehmerinnen und

Teilnehmer die Fantasiereise verlassen, ansonsten können zum Teil auch ernste Auswirkungen folgen. Es kann notwendig sein, einzelnen Teilnehmer einen leichten Schubs zu geben, damit sie zurückkehren. Bei der Rückkehr wird das "Tor" wieder fest verschlossen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer atmen tief durch, strecken sich ausgiebig und öffnen schließlich die Augen. Nun richten sie sich "vorsichtig" auf.

5. Auswertung und Dokumentation:

Die Eindrücke, Gefühle und Erlebnisse sollten unbedingt verarbeitet oder zum Ausdruck gebracht werden können. Aber auch hier gilt das Prinzip der Freiwilligkeit.

Die Möglichkeiten des Ausdrucks sind vielseitig: malen und zeichnen, erzählen, aufschreiben, szenische Darstellung usw.

Zum Schluss sollten die Darstellungen vorgestellt und die Erfahrungen reflektiert werden.

Zu Fantasiereisen gibt es umfangreiche Literatur, in der man sowohl Hintergrundinformationen als auch vorbereitende Übungen und zahlreiche Beispieltex te findet (siehe Literatur).

Hinweise zur Durchführung

Diese Methode sollte erst eingesetzt werden, wenn eine vertrauensvolle Atmosphäre herrscht.

Die Moderation nimmt die Rolle der "Reiseleitung" ein. Sie sollte ruhig, langsam und deutlich sprechen und - wenn möglich - frei. Kürzere Pausen während des Sprechens sind einzubauen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden direkt angesprochen.

In der Entspannungsphase muss die Moderation auf jede einzelne Person achten. Sind alle entspannt?

Es kommt vor, dass es vereinzelt Lacher gibt. Dies sollte ruhig zugelassen werden. Schließlich kehrt wieder Stille ein. Negative Stimmung durch Zurechtweisung kann sehr schädlich wirken.

Bei jüngeren Kindern kann es etwas länger dauern, bis Ruhe einkehrt. Ruhe ist aber unbedingte Voraussetzung.

Vorbereitungen

Der Raum wird hergerichtet und Decken auf dem Boden ausgelegt. Zudem wird Schreib-, Zeichen- oder Bastelmaterial bereitgestellt.

Benötigtes Material

- Decken für alle Teilnehmenden (wenn im Liegen durchgeführt!)
- je nach Darstellungsart:
 - Mal- und Zeichenmaterial
 - Bastelmaterial
 - Schreibmaterial

aus: „Kreative Seminarmethoden - 100 kreative Ideen für erfolgreiche Seminare“, Klein, Zamyat M., Offenbach, 2003

Beispiel:

Beim Stuhlkreis:

Stelle deine Füße fest auf den Boden, so dass die ganze Fußsohle den Boden berührt. – Die Knie zeigen etwas nach außen.

Liegend:

Leg dich auf den Rücken. Die Beine sind leicht gespreizt, die Fußspitzen fallen etwas nach außen. Die Arme sind etwas gebeugt. Sie liegen mit etwas Abstand zum Körper. Die Handflächen zeigen nach oben.

Wenn du dir zutraust, schließe die Augen. Höre und fühle deinen Atem – wie die Luft langsam ein und ausströmt – ganz von selbst: ein – aus – ein – aus.

Nun stehst du in der Fantasie auf, gehst aus dem Raum, über den Flur, aus dem Haus. Da ist ein Weg, den du entlang gehst, immer weiter. Plötzlich entdeckst du auf einer großen Wiese ein Tor. Neugierig gehst du hin. Du schaust es dir an. Welche Farbe hat es? Wie fühlt es sich an? Wie kannst du es öffnen? Du stehst da und staunst und auf einmal weißt du: Hinter dem Tor ist eine andere Zeit. Zehn Jahre sind dort schon vergangen – zehn Jahre weiter ist die Zeit hinter dem Tor.

Öffne nun das Tor und gehe hinein in die andere Welt. Schau dich einfach um. Wie sieht es da aus? Kannst du etwas hören? Vielleicht beegnest du Menschen, vielleicht auch nicht.

Zwei Minuten Stille...

Nun denke langsam wieder ans Zurückkommen, aber lass dir Zeit. Geh zum Tor zurück. Schau dich noch mal um. Dann geh durch das Tor hindurch und schließe es fest hinter dir zu. Wenn die Welt angenehm war, kannst du jederzeit zurückkehren. Wenn sie dir nicht gefallen hat, bleibt die Tür fest verschlossen.

Nun geh den Weg zurück zum Haus, geh hinein, über den Flur und zurück in unseren Raum. Und wenn du wieder hier bist, strecke dich und öffne langsam die Augen.

aus: „Neue Wege gehen. Mitreden – mitentscheiden – mithandeln.“ Jugendrotkreuz, 1998