



Fantasiereise: Extra-Vorlage

Im Folgenden ein Beispieltext für eine Fantasiereise. In diesem Fall geht es um Stadtplanung mit Kindern:

"Suche dir einen Platz im Raum an dem du dich wohl fühlst. Hast du einen gefunden, dann leg dich auf den Boden und mach es dir bequem, schließe deine Augen. Atme eine paar Mal kräftig ein und aus, dann lass deinen Atem ruhiger werden. – Wenn du richtig bequem liegst, stehst du auf. In deiner Fantasie. – Du gehst in Gedanken aus diesem Zimmer, die Treppe hinunter, verlässt das Haus, gehst durch den Garten. Du triffst auf einen Weg, dem du folgst. – Plötzlich entdeckst du ein Tor. – Du gehst auf dieses Tor zu. – Nun stehst du davor. – Schau es dir genau an: Welche Farbe hat es? Wie kannst du es öffnen? – Geh durch das Tor, denn hinter dem Tor erwartet dich eine Stadt, so wie du sie dir schon immer gewünscht hast. – Schau dich um: Vielleicht bist du auf einer Straße oder in einem Park? Vielleicht begegnest du Menschen oder vielleicht auch nicht? Wie sieht es dort aus? Welche Geräusche hörst du? Was riechst du? Wie fühlt es sich an? Ich lasse dir jetzt ein wenig Zeit, dich in Ruhe umzuschauen und werde dich beim Betrachten nicht mehr stören. – (Nun kehrt ca. 2 Minuten lang Stille ein.) – Denke nun allmählich wieder ans Zurückkehren. Aber lass dir Zeit. – Gehe zum Tor zurück, schau dich noch einmal um und nimm Abschied. – Dann gehe durch das Tor durch und schließe es fest hinter dir zu. – Du kannst jederzeit in deine Traumstadt zurückkehren. Gehe den Weg, den du gekommen bist, wieder zurück- zurück in dieses Zimmer. Wenn du hier angekommen bist, öffne deine Augen. Strecke dich und atme kräftig durch. – Setze dich vorsichtig über die Seitenlage auf. – Wie geht es dir? Was spürst du? Sprich nicht gleich über deine Erinnerungen, sondern male ein Bild von deiner Traumstadt. Wir werden später die Bilder gemeinsam anschauen. Wenn du



PLANUNGSPROZESS

magst, kannst du uns dein Bild erklären und beschreiben, wie es in deiner Traumstadt aussieht. "

Quelle:

Deutsches Kinderhilfswerk e. V. – Infostelle Kinderpolitik:

www.kinderpolitik.de/methoden/content/indextop.php?show=alphabet

Münchner Kinder- und Jugendforum/Kultur & Spielraum e.V./Ökoprojekt - MobilSpiel e.V. (Hg.) 2000: Handbuch Kinder-Aktions-Koffer. München

