



Phantasiereise im Wald

Altersgruppe: 6 bis 14 Jahre

Teilnehmerzahl: egal

Dauer: 20 Minuten

Ort: Waldstück

Wetter/ Jahreszeit: Frühjahr bis Herbst,
trockenes Wetter

Art der Aktivität: Beobachtung

Benötigtes Material: Fantasiegeschichte



Hintergrundinformationen

Im Wald kann eine Ruhe erfahren werden, wie sie die Kinder in ihrem Alltag kaum noch erleben. Aufgrund dessen wirken Phantasiereisen als Abschluss eines Walderlebnistages in besonderer Weise. Für viele Kinder sind Phantasiereisen ein ideales Mittel, um zu entspannen. Zudem können sie somit für ein Thema sensibilisiert und geöffnet werden. Bei Bedarf lässt der Gruppenleiter leise Musik im Hintergrund laufen. Im Anschluss an die Stilleübung kann sich die Gruppe über das Erlebte austauschen.

Die Dauer hängt von den Fähigkeiten der Teilnehmer ab, sich dabei zu entspannen. Wird die Übung häufig wiederholt, lernen die Gruppenmitglieder, sich immer stärker auf die Geschichte einzulassen.

Verlauf

Zunächst legen sich die Teilnehmer im Kreis auf den Waldboden und schließen die Augen. Danach kann die Phantasiereise mit ruhiger Stimme und kleinen Pausen vorgelesen werden. (Bei Bedarf ist auch eine Verkürzung der Geschichte möglich.)

„Ihr habt die Augen geschlossen, atmet ganz tief durch und spitzt eure Ohren.

Ihr hab Zeit und Ruhe und hört ganz genau zu [...]

Auch wenn ihr ruhig auf dem Boden liegt, könnt ihr den Wald erleben. [...]

An der Stelle, wo ihr jetzt liegt, könnt ihr unter eurem Rücken vielleicht einen Ast spüren.

Und ihr könnt feststellen, ob der Boden unter euch ganz eben ist oder ob es kleine Mulden und Huckel gibt.

Einige von euch werden den Wind auf ihrem Gesicht oder an ihren Händen spüren.

Manche [...] liegen in der Sonne und merken, wie es warm wird auf der Haut.

Jetzt, wo ihr ruhig auf dem Waldboden liegt, könnt ihr auch besonders gut auf die Geräusche des Waldes hören.



Auf das Rauschen der Blätter,
das Zwitschern der Vögel,
vielleicht knackt auch irgendwo ein Ast
oder ihr hört das Summen einer Hummel.
Manchmal kann man im Wald auch etwas riechen.
Dafür müsst ihr ganz tief durch die Nase einatmen.
Es könnte sein, dass ihr den Waldboden riecht,
eine Pflanze hier in der Nähe.
Oder ihr atmet einfach nur jede Menge frische Waldluft ein.
Ihr könnt eure Augen nun langsam wieder öffnen und eure Arme und Beine etwas ausschütteln.
Wer mag, kann jetzt erzählen, was er erlebt hat.

Quelle: Sandhof, Karin/Stumpf, Britta: Mit Kindern in den Wald. Wald-Erlebnis-Handbuch, Ökotpiaverlag, Münster 1998, S. 36f