

XIX.

Phantasiereisen

ANNA-KATHARINA SZAGUN

Phantasiereisen/Imaginationen erscheinen in Unterrichtswerken in der Regel als Spezialformen der Stille-Übungen bzw. unter der Rubrik Meditation. Die Begriffe Stille/Meditation haben in der Religionspädagogik wie in der schulpädagogischen Diskussion insgesamt in den letzten fünfzehn Jahren an Bedeutung gewonnen.

1. Einleitung

Eine Fülle von Veröffentlichungen ist auf dem Markt. Die wachsende – nicht nur pädagogische – Konjunktur von Stille/Meditation¹ spiegelt die Kehrseite einer sich global ausbreitenden Beschleunigungsgesellschaft, in der viele an dem immer hektischer werdenden instrumentellen Umgang mit Natur und Sachwelt, Raum, Zeit und Beziehungen leiden und nach Gegengewichten suchen zum konkurrenzorientierten Kult der Effizienz, der fast alle Lebensäußerungen erfasst hat. Auf der Strecke bleiben nicht nur die Alten und Schwachen: Das Burnout-Syndrom greift um sich, auch bei jenen, die sich an der Spitze des Evolutionsexpresses wähnen.

Auch die Situation von Kindern ist weitgehend gezeichnet durch enge Terminplanungen und Hektik, hohe Leistungserwartungen bei materieller Verwöhnung, Reduktion und Verinselung des Beziehungs- und Lebensraumes bei fast permanenter medialer Reizüberflutung: Nicht selten finden wir bereits bei Kindern massive Beeinträchtigungen der Wahrnehmungsfähig-

1 Vgl. den Aufschwung von Häusern der Stille, von Kursen zur Meditation und Nachfrage nach Einkehrmöglichkeiten auf Zeit in Klöstern, wachsende Besucherzahlen von Kirchen als Erlebnisräumen.

keit sowie Stressreaktionen. Stille/Meditation schafft Zeit-Räume der Unterbrechung, des Loslassens, der Verzögerung, die unverzichtbar erscheinen für die Bewahrung und Erneuerung des Lebens. Zu einem kreativ-aktivem Leben gehört substantiell die Muße: Die gute Schöpfung Gottes gipfelt in der Ruhe des siebten Tages. »Erst in der Ruhe kommt die Arbeit zu ihrem Ziel ... Arbeit ohne Ruhe bleibt unvollständig. Die Ruhe am Sabbattag dient nicht der Heiligung dieses Tages, sondern in dieser Ruhe besteht die Heiligung dieses Tages.«²

Stille/Meditation – und damit auch Phantasiereisen bzw. Imaginationen – können in der Schule eine Gegenkultur bilden zur Übermacht des Objektiven im »normalen Unterricht, der auf effizienter Informationsaufnahme und rationaler Verarbeitung basiert: In der Gegenkultur sollen Sinne angesprochen werden, statt Reizüberflutung erfolgt ein bewusst sparsamer Input von Reizen, statt des analytischen Umgangs mit Medien wird ein kreativer Umgang gepflegt, statt eines lernzielorientierten inhalts- und zeitökonomischen Settings wird eine bewusste Verlangsamung von Prozessen angestrebt«. Stille/Meditation und so auch Phantasiereisen bzw. Imaginationen sind bewusst gesetzte Erlebnis-Freiräume als Kontrast zum außergeleiteten Leben und Lernen, Orte vor allem »der Selbsterfahrung, in dem ... wahrnehmbar und erfahrbare ist, was immer da ist, was wir normalerweise aber nicht ständig wahrnehmen ... sozusagen ein Türöffner zur inneren Welt der Gedanken, der Sehnsüchte und Träume, der Ängste und Hoffnungen ...«³ Indem das Subjekt mittels solcher Türöffner »bei sich selbst« ist und die vielfältigen Schwingungen seiner inneren und äußeren Erfahrungen neu spüren lernt, wird es mit der Resonanzfähigkeit für die eigenen Impulse auch neu spüpfähig für die Schwingungen anderer.

Zum Bereich Stille/Meditation in Schule und Unterricht ist eine Fülle von unterschiedlichen Verfahren entwickelt worden. Phantasiereisen bzw. Imaginationen bilden Unterformen der – weitere Formen umfassenden – Textmeditation. In die Durchführung – besonders der Anfangs- und Endphase – sind häufig Elemente aus dem autogenen Training eingebaut, d.h. Entspan-

2 G. Bußmann, Art. Stille, in: N. Mette/F. Rickers (Hrsg.), *LexRp*, Bd. 2, Neukirchen 2001, Sp. 2060–2064, bes. 2062.

3 G. Bußmann, aaO., 2061.

nungsübungen (meistens zur Atemtechnik, Schwere- und Wärmeerfahrung). Dass Menschen sich in ihrer Phantasie auf Reisen in andere Räume oder Zeiten begeben, ist an sich ein alltäglicher Vorgang. Glückliche oder auch schmerzhaft Stationen des Lebens (Situationen der Kindheit, Reisen, Familienfeste, Prüfungs- oder Unfallabläufe usw.) werden in der Erinnerung bildhaft imaginiert und z.T. auch kommuniziert (»Weißt du noch ...?«), künftige positive oder auch negative Situationen nimmt man imaginativ vorweg. In Träumen wie in Tagträumen und Phantasien verarbeiten Menschen symbolisch verschlüsselt die Konflikte, Ängste, Wünsche und Hoffnungen, die in ihnen unbewusst arbeiten, eine Tatsache, die in der Psychotherapie (*Freud: Traum als Königsweg; C. G. Jung: Aktive Imagination, Hanscarl Leuner: Katathymes Bilderleben* usw.) in heilender Absicht vielfältig genutzt wird.

Jeder Mensch trägt neben Vorstellungen aus dem realen Erinnerungsgeschehen aus dem Unbewussten gespeiste innere Bilder mit sich herum, die ihm Mitteilung machen können über Verdrängtes. »In der Phantasie wird der Mensch zum Gestalter seiner Welt i.S. seiner Lebensbedürfnisse, seiner Ideale und seiner Verwandlungswünsche. Sie ist ein verbindendes Medium zwischen dem in der Außenwelt Erlebten und dem in der Innenwelt vorhandenen Möglichen und somit ein notwendiges Agens für die Gestaltung der eigenen Existenz, der Selbstentfaltung und weltoffener Selbstverwirklichung.«⁴ Als intermediärer Bereich, der das Innen und Außen verbindet, ist die Phantasie zugleich die Quelle von Kunst und Religion und bildet ebenso die Basis für komplexe Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit. Der Phantasie Raum zu geben, die eigenen Phantasien kennen zu lernen und in die Persönlichkeit i.S. der Ganzwerdung zu integrieren, ist von daher nicht nur für die individuelle, sondern auch für die gesellschaftliche Entwicklung von hoher Bedeutung.

Aus der skizzierten Nähe von Phantasiereisen bzw. Imaginationen zu psychotherapeutischen Verfahren⁵ ergibt sich, dass die

4 M. Heuermann, *Geträumte Tänze – Getanzte Träume*, Dortmund 1995, 8.

5 Vgl. u.a. I. Riedel, *Bilder in Therapie, Kunst und Religion*, Stuttgart 1988; H. Leuner, *Katathymes Bilderleben*, Stuttgart 1989; V. Kast, *Imagination als Raum der Freiheit*, Olten 1988.

Lehrkraft, die solche Verfahren im Unterricht einsetzt, sich zuvor durch Selbsterfahrung wie auch durch Auseinandersetzung mit der entsprechenden Literatur eigene innere Bilder bewusst gemacht und diese verarbeitet haben sollte: Die Arbeitsweise mit inneren Bildern und ihre potenzielle Wirkung auf die Teilnehmenden muss in Selbsterfahrung erschlossen und reflektiert worden sein, ehe man andere zu solchen Übungen anleitet.

Die Begriffe Phantasiereisen und Imaginationen werden überwiegend synonym gebraucht. *Gerda* und *Rüdiger Maschwitz* differenzieren, »um zu verdeutlichen und bewusst zu machen, dass offene Imaginationen der Seele mehr Raum geben als gelenkte und angeleitete Phantasien«⁶. Aktive Imaginationen seien Einladungen zur Begegnung des Bewusstseins mit den eigenen seelischen Bildern bzw. den (vgl. *C. G. Jung*⁷) Urbildern der Seele. Da die Übergänge von Erinnerungsgeschehen zu seelischen Bildern jeweils fließend sind und sich hinsichtlich der subjektiv erlebten Intensität von Übungen klare Abgrenzungen schwer treffen lassen, wird hier auf die von Maschwitz getroffene Differenzierung verzichtet, d.h. die Begriffe Phantasiereisen/Imaginationen werden synonym verwendet⁸. In jedem Fall wird im Einübungsprozess mit kürzeren und weniger intensiven Übungen (meist zu Erinnerungsgeschehen) begonnen und zu längeren und intensiveren Übungen fortgeschritten.

Phantasiereisen/Imaginationen streben aufgrund ihrer o.g. Spezifik in erster Linie fächerübergreifende Bildungsziele an. Sie können aber auch fachspezifisch wertvolle Beiträge leisten, indem sie die Aufnahme von kognitiven Inhalten durch innere Bilder stützen bzw. durch eine persönliche Dimension bereichern: Wer imaginär mit Mose oder Abraham unterwegs war, den Gar-

6 *G. Maschwitz/R. Maschwitz*, *Stille-Übungen mit Kindern*, München 1993, 162. – Vgl. auch *dies.*, *Geistliches Leben wagen*, Offenbach 1989.

7 *C. G. Jung* arbeitete in seiner »Analytischen Psychologie« mit einem gezielten Einsatz der Phantasie: Seine aktive Hervorrufung innerer Bilder nannte er »Aktive Imagination«. Durch eine zeitweise Schwächung des Bewusstseins sollte eine Begegnung des Individuums mit Inhalten des Unbewussten erfolgen, wobei das Ich – aktive Imagination – die vorgestellten Inhalte verändern kann und damit Bewältigungsarbeit leistet.

8 Aktive Imagination i.S. von *C. G. Jung* muss professionellen Kräften vorbehalten bleiben und hat ihren Ort nicht in der Schule.

ten Eden besuchte oder in seiner Phantasie die Situation eines verirrtten Schafes im judäischen Bergland oder verfolgter Christen zur Zeit Neros durchlebt hat, gewinnt einen anderen Zugang zu biblischen Perikopen und behält sie zudem besser. Das bedeutet: Phantasiereisen können zu einem sachgerechten und nachhaltigen Verstehen biblischer Texte beitragen.

2. Zur Arbeitsweise bei Phantasiereisen/Imaginationen

2.1 *Das Szenarium*

Zum Raum: Der Raum sollte nicht zu hell sein, vor allem aber geschützt vor potenziellen »Einbrechern« (plötzlichen Boten mit Anfragen, Rundläufen, Lautsprecherdurchsagen usw.). Auch Bau- oder Straßenlärm behindert die Konzentration erheblich, vor allem, wenn er in plötzlichen Schüben erfolgt. Die Bewältigung solcher Störfaktoren mag bei genügender Übung gelingen – starten sollte man unter solchen Störbedingungen auf keinen Fall.

Zur Musik: Die Frage des Einsatzes von Musik bei Phantasiereisen/Imaginationen wird kontrovers diskutiert. Käufliche Konserven sind (fast) durchweg mit Musik unterlegt. Erfahrene Didaktiker warnen eher bzw. plädieren für einen sparsamen Einsatz von Musik. Einerseits kann Musik (sofern sie geeignet⁹ ist) das Umschalten vom »Normalunterricht« auf Stille fördern: Ein anderer Raum wird innerlich betreten, einer, wo – in Anknüpfung an Hörgewohnheiten heutiger Jugendlicher – Entspannung bei geschlossenen Augen angesagt ist. Andererseits will eine Didaktik der Stille den Input an Reizen gerade herabsetzen, statt eine Berieselungskultur zu stützen. Dazu kommt das Problem, dass jede Musik eine eigene Stimmung hat, die (eigentlich als offene Angebote intendierte) Imaginationen durch ihre Eigendynamik in eine bestimmte Richtung drängen kann. Worte und Musik müssen einander unterstützen, statt zu stören, d.h. im Gehalt, den Tempi

9 Geeignet ist z.B. Barockmusik, insbesondere langsame Sätze – eine Sammlung bringt z.B. LC 03480 Arte Nova Classics – oder auch Klangschalen/Gong- oder Obertonmusik. Zu warnen ist vor Popmusik, die einen Großteil der Kinder/Jugendlichen dazu bringt, in disco-mäßigerhythmische Bewegungen zu verfallen.

und der Lautstärke aufeinander abgestimmt sein. Diese (auch technische) Abstimmung ist parallel zum Steuerungsprozess einer adressatenorientierten Anleitung schwer zu leisten bzw. geschieht meist auf Kosten der Aufmerksamkeitshaltung. Gelegentlich in größere Sprechpausen zur Unterstützung innerer Bilder eine darauf abgestimmte Musik einzuspielen, ist durchaus förderlich. Hier sollte mit Pausentaste und Auf- bzw. Ausblendung gearbeitet werden, um störende Knackgeräusche zu vermeiden.

Zum Vorgehen: Zunächst wird angeleitet, eine bequeme Haltung einzunehmen und sich insgesamt zu entspannen, sei es im Liegen oder im Sitzen (*Entspannungsphase*). Dann wird (u. U. unterstützt durch entsprechende Musik), ausgehend von der Klassensituation und in der Regel mit geschlossenen Augen, zu inneren Bildern einer vorgestellten Situation hingeführt (*Phantasiereise*). Es wird eingeladen, dort zu verweilen, d. h. die Bilder intensiv zu erleben (wobei in die angeleiteten Bilder auch die je persönlichen Erfahrungen und seelischen Bilder einfließen), und es wird anschließend in die Situation des Hier und Jetzt zurückgeführt: Die Reise endet, wo sie begonnen hat, die Augen werden wieder geöffnet und spezielle Haltungen (im Sitzen bzw. im Liegen) wieder verlassen (*Herausführung aus der Phantasiereise*). Anschließen können sich verschiedene Verfahren, die inneren Bilder zu verarbeiten durch Umsetzung in Bewegung/Tanz, Malerei, Töpfern oder auch selbst geschriebene Texte (*Gestaltungsphase*). Gewöhnlich beenden Kleingruppen- oder Kreisgespräche die Übung (*Gesprächsphase*). Damit ist deutlich: Phantasiereisen folgen in der Regel einem – je nach Ausbildungsherkunft der Leitung und ihren Zielen unterschiedlich akzentuierten – Ablauf, der einem Ritual vergleichbar den »Reisenden« Sicherheit gibt und damit zu einer entspannten Atmosphäre beiträgt.

2.2 Die Phasen im Einzelnen

I. ENTSPANNUNGSPHASE: Leiterinnen und Leiter, die vom Autogenen Training bzw. von der Bewegungstherapie her kommen¹⁰, werden diese Phase hinsichtlich Dauer und Intensität be-

¹⁰ Z.B. E. Müller, Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen, Frankfurt 1983, aber auch M. Heuermann, aaO.

sonders akzentuieren, zumal sie mit ihren Übungen keine fachgebundenen Ziele verfolgen, wie dies im RU der Fall ist. Die Einleitung mit einer Entspannungsübung soll nicht nur eine gelöste Haltung und damit eine größere Offenheit für die nachfolgende Phantasiereise erzeugen. Sie sorgt vor allem auch für einen verstärkten Zugang zu den Potenzialen der rechten Hirnhälfte, die durch die Entspannung intensiv aktiviert werden. Da die Vorstellungen von Bildern deutlich stärker mit der rechten Hemisphäre (ganzheitliches Prinzip, kreativ-innovative Potenziale) verbunden sind als mit der linken (rational-analytisches Prinzip, logisch-lineare Potenziale, Sprache), die linke Hemisphäre durch die westliche Kultur aber überproportional trainiert wird, kann erst nach dem Ausschalten der dominanten Form der Denkprozesse zu inneren Bildern und deren handlungsleitenden Anteilen vorgestoßen werden¹¹. Anleitungen zur Entspannung i.S. des autogenen Trainings finden sich u. a. in den genannten Werken von *M. Heuermann* und *E. Müller*. Folgendes ist hinsichtlich der Schule zu bedenken:

Obwohl eine optimale Entspannung sicherlich im Liegen auf Decken erfolgt, wird man in der Schule meistens aus unterrichtsorganisatorischen Gründen darauf verzichten: Mehrheitlich sind die Räume zu klein. Der Aufwand an Kraft und Zeit, sie leer räumen, ist beträchtlich – Decken fehlen gewöhnlich. Zudem ist für die der Phantasiereise nachfolgende Gestaltungsphase eine Möblierung des Raumes angebracht. So wird man sich eher für eine entspannte Sitzhaltung entscheiden. Auch hier ist jedoch Vorsicht geboten. Die Empfehlungen von Autoren des Autogenen Trainings, in solchen Fällen beengende Kleidungsstücke auszuziehen oder wenigstens zu öffnen (Hosenbund usw.), sollten kritisch auf ihre potenziellen Folgen hin überdacht werden: Gar zu leicht geraten meditative Übungen durch solche

11 »Die bildhaften Erlebnisse wie z.B. Traum oder Tagtraum treten erst auf, wenn im Zustand der Entspannung oder des Schlafes die verbalen Gedanken zurücktreten. Dies lässt sich mit der »Stimulus release Hypothese« (*Jackson* 1932) erklären: Die Reizstärke der internen bildhaften Prozesse ist relativ gering, also können sie erst wahrgenommen werden, wenn die Stimulatoren durch die Sinne zurücktreten«; *M. Schuster*, *Die heilende Kraft des Gestaltens*, Köln 1986, 172, hier zitiert nach *M. Heuermann*, aaO., 22.

Anweisungen bei Schüler^{innen} wie bei meditationsungewohnten Kolleginnen und Kollegen in ein lächerliches oder gar anstößiges Licht.

Entspannung i.S. eines wirklichen Abschaltens und die Entfaltung innerer Bilder sind bei geöffneten Augen kaum möglich. Die Augen zu schließen in einer auch von Aggressionen bestimmten Gruppe, beinhaltet aber einen durchaus risikoreichen Kontrollverlust, auf den sich viele Kinder – vor allem Jungen – zunächst einmal nicht einlassen mögen, vor allem, wenn sie sich in unvertrauter Sitzposition befinden (z.B. im dichten Kreis, umgeben von Mitschülern, denen sie womöglich nicht trauen). Das Vertrauen darauf, dass niemand die »Blindheit« der anderen zu einer feindlichen Handlung nutzen wird, muss erst aufgebaut werden. Hier empfiehlt sich, in der Anfangsphase der Einübung in Stillephasen bzw. Phantasiereisen die Kinder an ihrem gewohnten Sitzplatz zu belassen und sie den Kopf mit geschlossenen Augen auf die verschränkten Arme auf den Tisch legen zu lassen. Dies gibt ihnen durch den räumlichen Abstand zueinander, durch das gewohnte Umfeld wie durch die geschützte Haltung in der Regel genügend Sicherheit, sich auf das Schließen der Augen einzulassen. Mit der Überwindung der Angst vor Kontrollverlust und wachsendem Vertrauen zueinander können dann andere Meditationshaltungen eingeführt werden.

II. PHANTASIEREISE: Aufgrund der Intention, wirkliche Erlebnis-Freiräume anzubieten, in die subjektive Erfahrungen/Bilder eingetragen werden können, versteht es sich von selbst, dass keine suggestiven Vorgaben (was man sehen oder fühlen solle), keine wertenden Aussagen (z.B. böser Mann, gutes Wasser) oder Gefühle (z.B. der Elefant ängstigt mich) in die Anleitungen einfließen: Die Anleitungen bleiben beschreibend-offen für ein breites Spektrum an Bildern und Empfindungen. Anleitungstexte sollten – entgegen dem dazu verführenden Marktangebot – weder aus der Konserve kommen, noch abgelesen werden. Eine gelingende Anleitung ist an permanente Kommunikation mit den Teilnehmenden gebunden. Der Kommunikationsprozess kann nur sensibel gesteuert werden, wenn die Reaktionen der Teilnehmenden bzw. Situationsveränderungen (z.B. plötzlicher Baulärm, eine Lautsprecherdurchsage o.Ä.) auch wahrgenommen werden und alternative Fortführungen möglich sind. Kon-

serven können für diejenigen, die bisher keine realen Modelle der Anleitung von Phantasiereisen kennen lernen konnten, möglicherweise Hilfen sein, selbst Anleitungen zu entwickeln:

Versuchen Sie, gemäß den vorgefertigten Anleitungen Bilder zu imaginieren. Sie werden schnell merken, dass Anleitungen besser zu Bildern hinführen, wenn

- sie im Präsens erfolgen
- vorwiegend kurze Hauptsätze verwenden
- sparsam mit Adjektiven umgehen
- ruhig gesprochen werden
- ausreichend viele und lange Pausen zur Entfaltung von Bildern gewähren.

Wählen Sie für Ihren Start – vielleicht inspiriert von den Vorgelegen von G. und R. Maschwitz¹² – eine einfache Übungsanleitung aus, sprechen Sie diese Anleitung mit den entsprechenden Pausen auf Band und versuchen Sie anschließend, mithilfe der von Ihnen gesprochenen Anleitung Bilder zu imaginieren: Auch wenn die Wirkung auf Sie gewiss nicht identisch ist mit der Wirkung auf Kinder, bietet solche Erprobung wertvolle Orientierung hinsichtlich der Angemessenheit von Wortwahl, Sprechtempo, Betonung und Pausen. Korrigieren Sie nun Ihren Text, Ihr Tempo usw. und sprechen Sie ihn erneut auf Band. Hören Sie die korrigierte Fassung wiederholt ab, um die ungewohnte Sprechweise ein Stück weit zu verinnerlichen. Sprechen Sie den Text dann in der Klasse ganz frei, d.h., lernen Sie ihn nicht auswendig. Dies würde Ihre Reaktionsfähigkeit gegenüber der Teilnehmerschaft und Situation einschränken.

III. HERAUSFÜHRUNG AUS DER PHANTASIEREISE: Diese Phase ist um so wichtiger, je jünger die Kinder sind bzw. je weniger Übung sie hinsichtlich Phantasiereisen schon haben. Die Wichtigkeit wächst aber auch proportional zur Intensität/Tiefendimension, in die die Zuhörenden geführt werden. Kleinere Kinder, die ohnehin noch häufig Schwierigkeiten haben, zwischen Phantasiewelt und Realität zu trennen, geraten in Verwirrung, wenn sie nicht wieder an den Ausgangsort zurückkehren und in die Realität entlassen werden. Bei sehr intensiven Reisen nach

¹² Stille-Übungen mit Kindern, München 1993. Dies Werk ist eine Quelle für alle Formen von Stilleübungen!

Innen muss den Teilnehmenden genügend Zeit und Hilfestellung gegeben werden, sich von ihren emotional u.U. hoch besetzten Bildern ausreichend zu verabschieden.

IV. GESTALTUNGSPHASE: Welche Form der kreativen Umsetzung der inneren Bilder auch gewählt wird, es sollten alle für eine Gestaltung benötigten Materialien bereits vor Einstieg in die Entspannungsphase bzw. Phantasiereise an den Arbeitsplätzen bereitliegen, damit die Kinder/Jugendlichen unmittelbar nach der Herausführung aus der Phantasiereise mit der Gestaltung beginnen können. Damit jeder bei den eigenen inneren Bildern bleibt, sollte auch während der Gestaltungsphase geschwiegen werden.

V. GESPRÄCHSPHASE: Während bei jüngeren Kindern der Austausch zu den Gestaltungen und Empfindungen während der Phantasiereisen im Plenum meist kein Problem darstellt, empfiehlt sich bei Jugendlichen, den Austausch über die Gestaltungen in selbst gewählten Kleingruppen oder Partnerarbeit erfolgen zu lassen. Der Austausch sollte in der Form stattfinden, dass zunächst die Betrachterinnen und Betrachter ihre Eindrücke/Assoziationen zu der Gestaltung äußern und anschließend der Produzent/die Produzentin etwas dazu sagt oder aber schweigt. Die Leitung sollte Bewertungen inhaltlicher oder formaler Aspekte zurückweisen, ebenso psychologisierende Kommentare.

3. Schwierigkeiten, eine Gegenkultur zu implementieren

Auch wenn Phantasiereisen als individuell spezifische Vorgänge durchweg vertraut sind, ist es keineswegs einfach, solche Verfahren in den Unterricht einzuführen. Was in stillen Stunden privat und individuell praktiziert wird, kann in der gegenteilig geprägten Schulkultur am Anfang durchaus erhebliche Widerstände und Probleme mit sich bringen. Hier gilt wie für alle ganzheitliche Verfahren:

- Phantasiereisen können nicht gegen den Willen von Schülerinnen und Schülern eingeführt werden: Nur im freiwilligen Mittun gelingen sie. Sagen Sie Ihr Angebot mit klaren Vorgaben an (z.B. zehn Minuten schweigend eine vorgestellte Reise

machen) und geben Sie denen, die sich nicht darauf einlassen mögen, die Möglichkeit, in einer Nachbarklasse z.B. Rechenaufgaben zu lösen oder auch still in einer Ecke der Klasse zu lesen. Lassen Sie den Widerstand ohne Wertung zu. Geben Sie Verweigerern aber weder attraktive Freiräume (Hof- oder Computerspiele als Alternative), noch tolerieren Sie Störungen durch sie.

- Phantasiereisen müssen behutsam, vor allem in geduldiger Wiederholung eingeübt werden: Fangen Sie ganz klein an hinsichtlich des Zeitrahmens und der Abweichungen vom gewohnten Unterrichtsverhalten¹³. Lassen Sie der ersten Phantasiereise andere Stille-Übungen vorausgehen, bei denen etliche Elemente des Settings von Phantasiereisen bereits auftauchen und so geübt werden, z.B. Wahrnehmungsübungen mit geschlossenen Augen, Musikmeditationen o.Ä. Dehnen Sie die Dauer der Stille-Übungen allmählich aus. Beginnen Sie bei Ihren Phantasiereisen/Imaginationen bei Bildern aus dem Erinnerungsgeschehen, z.B. lassen Sie die Kinder sich das schönste Ferienerlebnis oder das letzte Spiel/Zusammentreffen mit einem Tier, den Weg zur Schule o.Ä. vorstellen. Steigern Sie die Zeitdauer und die Intensität von gelenkten Phantasien ganz allmählich. Gehen Sie zu explizit religiösen Themen (vgl. Beispiel A) erst über, wenn die Kinder bereits in länger dauernde Phantasiereisen eingeübt sind.
- Phantasiereisen gedeihen besser, wenn die Elternschaft positiv hinter Ihren Versuchen des Aufbaus einer Gegenkultur steht: Informieren Sie bei einem Elternabend zur Didaktik der Stille und begründen Sie diese »Unterbrechungen« des kognitiv-zielorientierten Unterrichts auch pädagogisch¹⁴. Vielleicht machen Sie dabei eine kleine Phantasiereise mit den Eltern, so dass diese erleben, was in solchen Verfahren geschieht.

¹³ Eine fruchtbare Methode der Hinführung kleiner Kinder zu gelenkten Phantasiereisen findet sich im FaFeFiFoFu-Spiel bei G. Maschwitz/R. Maschwitz, aaO., 156–160.

¹⁴ Psychologische und allgemeinpädagogische Argumentationshilfen finden Sie u.a. bei G. Schäfer, Bildungsprozesse im Kindesalter, Stuttgart 1992. Schäfer sieht in der Förderung von Phantasie, Spiel und kreativem Gestalten die Basisvoraussetzungen kindlicher Bildung auch im Hinblick auf komplexe Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit.

4. Beispiele für Phantasiereisen

4.1 Grundschule

Impulse zum entspannenden Sitzen/Liegen und Atmen je nach gewähltem Arrangement. Geschlossene Augen.

»Du bist heute eingeladen, einen großen geheimnisvollen Garten zu besuchen.

Ein Zauberteppich holt dich ab.

Gerade landet er sanft im Klassenraum.

Du nimmst auf ihm Platz.

Der Teppich schwebt aus dem Klassenraum.

Du spürst den Fahrtwind. Du schwebst über den Wolken – weit fort.

Endlich landet der Teppich auf einem Platz vor einer Mauer.

Du siehst viele Menschen warten vor einem großen Tor und stellst dich dazu.

Ab und zu siehst du einen Menschen auf das Tor zugehen.

Es öffnet sich dann für einen Moment, und der Mensch schlüpft hindurch.

Du wartest. Die anderen warten.

Wie mag es kommen, dass mal hier, mal dort plötzlich Leute losgehen zum Tor?

Woher wissen die, dass sie dran sind?

Plötzlich hörst du deinen Namen rufen.

Ganz leise ruft es, innen, im Herzen – immer wieder dein Name.

Du gehst los zu dem großen Tor.

Immer deutlicher hörst du innen deinen Namen rufen.

Nun öffnet sich das Tor einen Spalt. Du schlüpfst hindurch und siehst einen riesigen Garten vor dir.

»Hallo, da bist du ja«, sagt die Stimme und nennt wieder deinen Namen. »Willkommen in meinem Garten! Du bist eingeladen, dir alles anzuschauen.«

Du schaust dich um.

Niemand ist zu sehen, dem die Stimme gehören könnte.

Was ist das für ein Geheimnis, das hinter dieser Stimme steckt?

»Wer bist du, dass du mich kennst und rufst?

Und was willst du von mir?« fragst du.

Du lauschst. Ob die unsichtbare Stimme dir antworten wird?

»Ich bin die Quelle der Welt, die Kraft, aus der alles Leben kommt«,

sagt die Stimme, »und weil ich auch dich ins Leben gerufen
habe, kenne ich dich und weiß deinen Namen.

Geh und schau meinen Garten an mit all dem, was dort lebt.

Du wirst herausfinden, was ich mir von dir wünsche.«

Du gehst los und schaust:

Berge und Täler sind da,

Bäume und Büsche,

Wiesen dazwischen und Wasser,

Bäche, Flüsse und Seen,

Eisberge und Meere,

trockener Sand und Felsen,

Blumenwiesen.

Und Tiere, überall Tiere, große und kleine:

So viele unterschiedliche Pflanzen und Tiere gibt es im Garten.

Auf einer Waldwiese am Wasser setzt du dich hin.

Du lauschst auf die Musik der Natur,

bestaunst, was um dich herum zu sehen ist.

– *Eventuell Musik einspielen (z.B. »Im Wassergarten«¹⁵)*

– *Längere Pause zur freien Imagination.* –

Der Zauberteppich ist neben dir gelandet.

Er will dich zurücktragen.

Was besonders schön war heute in diesem Garten,
nimmst du als Bild im Herzen mit.

Und die Frage, was die geheimnisvolle Stimme wohl von dir will.

Du schwebst auf dem Teppich über den Wolken –

du denkst an all das Schöne, was du gesehen hast.

Endlich landet der Teppich wieder im Klassenraum ...«

Das Beispiel für die Grundschule könnte der Thematisierung
biblischer Schöpfungstexte vorausgehen und eine Art Korrektiv
bilden zu den entwicklungspsychologisch gegebenen Tendenzen
eines artifiziellistischen Missverstehens biblischer Schöpfungs-
erzählungen.

15 Vgl. M. Schneider/R. Schneider, Begleilkassette, Seite A, Nr. 1.

4.2 Sekundarstufe I (obere Klassen) und Sekundarstufe II

Impuls vorweg: Setzen Sie sich bequem hin, so dass Sie nichts stört und beengt. Wir schließen nun die Augen, damit Raum da ist für innere Bilder.

»Du bist ganz ruhig und bei dir.

Dein Atem kommt und geht.

Das Klassenzimmer, die Schule mit allen Menschen drin sind verschwunden.

Du bist bei dir – allein in einem Haus.

Es ist dein Haus – das Gehäuse deines Lebens.

Ein mehrstöckiges Haus ist es mit vielen Zimmern und einem Keller.

Du gehst durch verschiedene Zimmer und siehst dich um.

An den Wänden hängen die Fotos von dir wichtigen Menschen.

Du schaust sie an.

Überall liegen oder stehen Gegenstände herum, mit denen du etwas erlebt hast.

Du nimmst einige von ihnen in die Hand, schaust sie an und legst sie wieder zurück.

Sie sind dir vertraut.

Auf einmal fällt dir dein Keller ein.

Du warst so lange nicht dort. Du weißt gar nicht mehr, wie es da aussieht.

Gab es da nicht Geheimnisse?

Du gehst zur Kellertür – du öffnest sie.

Kühle Luft weht dir entgegen.

Dunkel ist es. Es riecht etwas modrig.

Die Stufen sind steil und holperig.

Du steigst vorsichtig tiefer hinab.

Es wird immer dunkler.

Da sind Kellerregale mit alten Sachen drauf.

Sie sind kaum zu sehen.

Erst als du einige davon betastest, erkennst du sie wieder, diese alten Sachen von früher, als du klein warst.

Einige Stücke steckst du in deine Taschen.

Du willst sie mit nach oben nehmen.

Neben den alten, fast schon vergessenen Sachen liegen merkwürdige Gegenstände.

Die hast du noch nie gesehen.

Du greifst einige heraus, schnupperst an ihnen, tastest sie ab.
 Merkwürdig: Was mag das sein?
 Sind sie kostbar? Oder vielleicht gefährlich?
 Was kann man damit machen?
 Du bist neugierig geworden.
 Eins der rätselhaften Stücke nimmst du mit.
 Vorsichtig tastest du dich damit die Kellertreppe wieder herauf.
 Du trittst durch die Kellertür und bist wieder im vertrauten hellen Raum.
 Du legst die mitgebrachten Sachen auf einen Tisch,
 die halb vergessenen Sachen aus der Kindheit und dieses Rätselding.
 Du beschaust alles ganz genau und prägst es dir ein.
 Nun kehrst du mit diesem Bild im Kopf in den Klassenraum zurück.«

(Augen öffnen, räkeln, schweigend Arme und Beine strecken.
 Dann schweigend aufmalen, was man aus dem Keller mitgebracht hat. In selbst gewählten Kleingruppen zum Gang in den Keller und zu den Bildern austauschen).

Das Beispiel für ältere Schülerinnen und Schüler könnte die Thematisierung der eigenen Biografie einleiten und helfen, sich die verdrängten bzw. vorbewussten Reste der Kindheit zu vergegenwärtigen.

Literaturhinweise

- G. Faust-Siehl u.a. (Hrsg.), Mit Kindern Stille entdecken, Frankfurt/Main 21991.*
P. Henrici/P. Wild, Entdeckung der Stille: Übungen zur gegenständlichen Meditation (Meditationskurs 1), München 1991.
G. Maschwitz/R. Maschwitz, Stille-Übungen mit Kindern: Ein Praxisbuch, München 1993.
E. Müller, Du spürst unter deinen Füßen das Gras. Autogenes Training in Phantasie- und Märchenreisen, Frankfurt/Main 1983.
M. Schneider/R. Schneider, Meditieren mit Kindern: Stilleübungen, Phantasie Reisen, Musikmeditationen, Wahrnehmungsübungen. Set mit Anleitungsbuch, Musikkassette und Dias, Mühlheim an der Ruhr 1994.