

Ins Rollen bringen.....

Mobilitätsbildung für Kinder der 5./6. Klasse

Fair Move

Schulprojekt für Kinder der 5./6. Klasse

WORKSHOP GLOBETROTTER

Phantasiereise

Zeit

15-20 Minuten

Material

Text Phantasiereise
Isomatten und Kissen
Blätter
Stifte

Ziel

- Die Teilnehmer/innen lernen sich zu entspannen.
- Die Teilnehmer/innen entwickeln positive Visionen von nachhaltiger Mobilität in der Stadt.

Ablauf

Zu Beginn sollen sich alle Schüler/innen bequem auf ihre Stühle setzen. In einem größeren Klassenzimmer ist es auch möglich, dass sich die Schüler/innen auf mitgebrachte Isomatten legen. Bei der Durchführung von Phantasiereisen sind eine klare Hin- und Rückführung wichtig. Die Hinführung zeigt den Kindern, dass jetzt etwas anderes beginnt und eine andere Wirklichkeit anfängt. Die Rückführung holt sie sanft aus ihrer Traumwelt zurück und soll nach der Entspannungsphase den Kreislauf wieder anregen.

Beispiele für eine Hinführung könnten sein:

Ich lade euch jetzt zu einer Phantasiereise ein. Spürt noch einmal euren Platz. Sitzt/liegt ihr gut und bequem? Ihr seid jetzt gleich auf einer Reise. Die Reise beginnt jetzt.....

Beispiele für eine Rückführung könnten sein:

Unsere Reise ist jetzt zu Ende. Kommt wieder ganz in diesem Raum an. Öffnet die Augen, räkelt euch sanft, vielleicht gähnt ihr herzhaft und laut. Bleibt aber noch ein wenig bei euch und fangt nicht gleich an, euch zu unterhalten.

Bei der Anleitung von Phantasiereisen ist Folgendes zu beachten:

Es ist empfehlenswert mit voller, sanfter und tiefer Stimme zu sprechen. Reden sie weich und fließend. Sie sollten klar und deutlich sprechen. Es ist wichtig langsam zu sprechen und viele lange Pausen zwischen den einzelnen Passagen zu machen. Die Kinder brauchen diese Pausen, um innere Bilder entwickeln zu können. Es ist auch hilfreich Hintergrundmusik einzusetzen, die zu der Reise passt. Die Musik sollte aber nicht zu laut sein, damit sie nicht von der Reise ablenkt.

Anregungen

Im Anschluss an die Phantasiereise können die Schüler/innen ihr Bild von ihrer Zukunftsvision einer autofreien Stadt auf ein Blatt Papier malen oder eine Kollage dazu gestalten. In einem kleinen Partnerinterview erzählen sie dann ihrem/ihrer Banknachbarn/in, wie sie sich ihre Zukunft in einer Stadt mit nachhaltiger Mobilität vorstellen. Wer möchte, darf seine Vision auch im Klassenverband vorstellen. Mit den entstandenen Kunstwerken kann man z. B. auch ein Phantasiereisebuch gestalten.

Ins Rollen bringen.....

Mobilitätsbildung für Kinder der 5./6. Klasse

Straße ohne Autos - Phantasiereise

Schließe deine Augen.

Du sitzt bequem auf deinem Stuhl.

Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden.

Du spürst deine Hände, die locker auf den Oberschenkeln liegen.

Du merkst, wie du auf dem Stuhl sitzt, spürst wie schwer du bist.

Du merkst, wie dein Atem kommt und geht,

während du gleichzeitig spürst, wie du dich entspannst.

Du bist nun auf der Straße vor deinem Haus. Du erkennst dort alles. Doch irgendetwas ist heute anders.

Es sind keine Autos da. Kein einziges.

Du merkst, dass es um dich herum ganz leise ist, keine Motoren, kein Hupen. Du kannst die Vögel singen hören und die Blätter im Wind.

Jetzt fällt dir auch auf, dass es so gut riecht ohne Autos. Es riecht nach Bäumen und Blumen.

Du stehst mitten auf der Straße und hast den ganzen Platz für dich. Mit deinem Fahrrad fährst du kreuz und quer über die Straße. Dann nimmst du dein Skateboard und machst einen Slide über den Bordstein.

Auf einmal kommen alle Nachbarskinder zu dir und ihr spielt zusammen.

Was kannst du noch alles machen, wenn es in deiner Straße keine Autos gibt?

Langsam spürst du wieder, dass du auf deinem Stuhl sitzt, nimmst deine Arme und Beine wahr, atmest tief ein und öffnest die Augen.

Ins Rollen bringen.....

Mobilitätsbildung für Kinder der 5./6. Klasse

Phantasiereise „Stadt der Zukunft“

Schließe deine Augen.

Du sitzt bequem auf deinem Stuhl.

Die Füße stehen nebeneinander auf dem Boden.

Du spürst deine Hände, die locker auf den Oberschenkeln liegen.

Atme ruhig ein und aus. Atme ganz langsam.

Ich nehme dich jetzt mit auf eine wundervolle Reise.

Vor dir liegt ein Teppich, es ist ein fliegender Teppich.

Du stehst auf und setzt dich darauf. Der Teppich hebt langsam vom Boden ab und trägt dich sicher durch die Luft. Du kannst nicht herunterfallen.

Du fliegst mit dem Teppich aus dem Zimmer hinaus ins Freie, vorbei am alten botanischen Garten und am Hauptbahnhof, dort hetzen viele Menschen zu ihren Zügen.

Nachdem du eine Weile über die Straßen Münchens geflogen bist, landest du auf einer Grünfläche.

Beim Betrachten der Umgebung entdeckst du plötzlich ein Tor.

Sieh dir das Tor genau an. Wie sieht es aus? Welche Farbe hat es?

Jetzt öffnest du das entdeckte Tor und trittst ein in eine Stadt der Zukunft.

Du spürst, dass du dich in dieser Stadt sehr wohl fühlst, es ist deine Traumstadt.

Du siehst Dir deine Stadt der Zukunft genau an und gehst auf Erkundungstour.

Wie groß ist deine Stadt?

Hörst du etwas oder ist es ganz ruhig?

Wonach riecht es?

Welche Pflanzen wachsen hier?

Gibt es Tiere in deiner Stadt?

Wie fühlt sich der Boden an, auf dem du gehst?

Ins Rollen bringen..... Mobilitätsbildung für Kinder der 5./6. Klasse

Hier kannst du die Dinge spielen, die du am liebsten draußen spielst
Wie sieht dein Platz zum Hüpfen, Springen, Rennen aus?

Wie sieht dein Platz zum Pause machen und sich mit anderen unterhalten
können aus?

Gibt es in deiner Traumstadt einen Platz, von dem aus man einen guten
Ausblick hat?

Von deinem Aussichtspunkt aus siehst du dir deine Stadt der Zukunft noch
einmal genauer an. Was ist dir hier am wichtigsten?

Wenn du dich verabschiedet hast, gehst du durch das Tor und machst es hinter
dir fest zu!

Dann setzt du dich auf deinen Teppich und fliegst hierher zurück.

Wenn du hier gelandet bist, lass noch einmal deine Traumstadt in dir
nachklingen ...

Wenn du so weit bist, öffne deine Augen und beginnen deine besondere Stadt
der Zukunft aus deinem Kopf zu malen.

Wenn du ein Bild von deiner Traumstadt gemalt hast, erzähle deiner/m
Banknachbarin von ihr.