

FANTASIEREISE INS ANTIKE GRIECHENLAND

Idealerweise legt man eine Entspannungsmusik ein. Die Kinder liegen im Raum verteilt mit Matten oder Decken auf dem Boden. Wenn der Platz und die Ausrüstung nicht verfügbar sind, können die Kinder in einer entspannten Position an ihrem Schreibtisch sitzen. Sie schließen die Augen. Die Lehrkraft erklärt die Übung und liest den Text vor. Der Text wird langsam und betont vorgetragen. Geräusche aller Art sind zu vermeiden. Insgesamt dauert die Fantasiereise ca. 20 Minuten.

Methodisch-didaktische Hinweise: Fantasiereisen ermöglichen Entspannung, die Aufmerksamkeit verlagert sich auf das Innere.

Auf zu den Olympischen Spielen der Antike

Du machst es dir auf deinem Stuhl bequem, entweder legst du deine Hände auf den Tisch und den Kopf darauf oder du lehnst dich gemütlich zurück. Du beobachtest deinen Atem, wie er aus der Nase hinein- und wieder hinauszieht. Spüre deinen ganzen Körper, die Wärme in deinen Armen und Füßen. Du bist ganz ruhig, fühlst dich wohl und machst dich jetzt bereit für eine Reise in den Süden von Europa.

Du verlässt das Klassenzimmer, gehst aus dem Schulhaus hinaus. Du breitest deine Arme aus – und dann fliegst du los, hoch über die Stadt hinaus, durch die Wolken in Richtung Süden, der Sonne und dem Meer entgegen. Fühle, wie es langsam wärmer wird. Bald siehst du in der Ferne das Blau des Meeres glitzern. Du fliegst über das Ionische Meer, und schon bist du bei der griechischen Halbinsel Peloponnes. Du hast dein Ziel, Griechenland, bald erreicht. Du fliegst nun tiefer und genießt den Anblick von Steinklippen, Feldern mit Olivenbäumen, Dörfern und kleinen Städten. Es duftet herrlich nach salzigem Meer.

Du landest in einer Stadt, deren Häuser aus weißem Stein gebaut und mit schönen Säulen und Bögen verziert sind. Im Zentrum ist ein großer Platz, auf dem sich viele Menschen befinden. Frauen und Männer sind in weiße Tücher eingewickelt. Du schlenderst gemütlich durch die Stadt, gehst an prächtigen Tempeln vorbei. Es gibt viele Göttinnen und Götter, für

die jeweils ein Tempel errichtet wurde. Viele Menschen kommen hierher, beten, bringen wertvolle Opfergaben dar. Du gehst durch enge Gassen hindurch, beobachtest Handwerker, als du plötzlich ein Klatschen und laute Schreie hörst. Du wunderst dich und fragst dich, ob die Griechen vielleicht Fußball spielen? Du gehst schnellen Schrittes weiter. Nein, es ist eine Arena, viele Menschen sind hier und schauen Sportlern zu. Gerade wird der Sieger im Diskuswerfen gekürt. Als Preis bekommt er einen Lorbeerkranz. Doch ansonsten sind diese Sportkämpfe ganz ähnlich wie die Wettkämpfe bei uns.

Da fällt dir ein, dass heute ein wichtiges Fußballmatch ist. Du willst es nicht versäumen, schnell machst du dich auf den Heimweg. Du fliegst wieder – über das Ionische Meer, über die Alpen zurück nach Hause. Bald bist du in Österreich, du landest vor der Schule und gehst zurück ins Klassenzimmer. Du spannst deine Muskeln kurz an, streckst dich. Vorsichtig öffnest du die Augen und siehst dich um. Du siehst keine weißen Tempelgebäude, keiner trägt weiße Tücher und du freust dich, wieder deine Klassenkameraden zu sehen.