

## Baustein

<b>Typ</b>	Meditation, Selbsterfahrungsspiel, Fantasiespiel
<b>Ort</b>	Drinnen (freier Raum)
<b>Dauer</b>	20 bis 30 min
<b>Altersstufe</b>	Ab 12 Jahre
<b>Teilnehmerzahl</b>	5 bis 30
<b>Ziele</b>	Fantasie anregen, Gefühle erleben, seinen eigenen Körper wahrnehmen, sich selbst besser kennenlernen, sich entspannen, etwas Neues erleben
<b>Material</b>	Fantasiereise – Unter Wasser schwimmen (M30), CD-Player, meditative Musik, Decken

**E**ine Fantasiereise gliedert sich in **drei Phasen**:

1. Entspannungsphase – Hinführung zur Reise
2. Reisephase – die eigentliche Reise
3. Aufwachphase – Rückkehr in die Realität

**W**ichtige Punkte zur **Durchführung** von Fantasiereisen:

1. Verlesen des Textes der Fantasiereise, zum Beispiel »Unter Wasser schwimmen« (M30), vorher üben
2. In einem Raum eine angenehme und störungsfreie Atmosphäre schaffen (Kissen und Matten auslegen, eventuell Raum leicht abdunkeln)
3. Teilnehmer sollten sich bequem hinlegen oder setzen
4. Teilnehmer darauf hinweisen, dass sie jederzeit aus der Fantasiereise aussteigen können
5. Ruhige, leise Hintergrundmusik passend zur Fantasiereise einsetzen
6. Der Stimme beim Verlesen der Fantasiereise einen weichen und sanften Klang geben
7. Langsam sprechen und nach jedem Satz eine Pause einlegen, damit die Teilnehmer die Bilder vor ihren inneren Augen entstehen lassen können
8. Die Fantasiereise sollte insgesamt nicht länger als 20 min dauern

**i**n einer anschließenden **Auswertungphase** können die Teilnehmer von ihren Erlebnissen während der Fantasiereise berichten.

