



## **Methode: Vertrauen haben, dass ich etwas ändern kann.**

1.2: Wer die Veränderung will - Phantasiereise

1.2 Thema: Achtsamer Umgang vom Wunsch zur Wirklichkeit

1.3 Ziel: Eine Methode zum Ende der Einheit. Achtsamer Umgang soll ermöglicht werden und nicht nur Thematisiert. Unter der Überschrift der Partizipation und Selbstwirksamkeit soll hier der Transfer in der Wirklichkeit der Klasse stattfinden.

1.4. Anmerkung vorab:

Die Übung ist in zwei Phasen aufgeteilt:

Phase 1 Phantasiereise

Phase 2 Erstellung der Kunstwerke

Phase 3 Galeriegang

### **2. Rahmenbedingungen**

2.1 Zielgruppe :

Alter: ab 8

Vorwissen:

TN- Zahl 5-22(min./ max.)

2.2 Dauer der Übung 60 min

2.3 Notwendiges Material: Farbe, Papier, Stifte, Karton, Kleber, Zeitung, leere Toilettenpapierrollen, usw.

2.4 Sonstiges: Stuhlkreis und Bewegungsfreiheit(z.B. besondere Beschaffenheit des Raumes), Kunstraum oder Werkraum, Ausstellungsraum

### **3. Beschreibung der Übung**

1. Phase: Die TN (Teilnehmenden) sitzen im Stuhlkreis. Die TR sorgen für eine entspannte ruhige Atmosphäre, bitten die TN die Augen zu schließen, und beginnen mit der Phantasiereise:

„Schließt die Augen und stellt euch vor, wie ihr heute Morgen in die Klasse gekommen seid, wer hat wen, wie begrüßt, wer hat sich unterhalten, wer hat mit wem gespielt, wer saß ruhig auf seinem Platz, wer ist vielleicht ignoriert worden oder gar nicht begrüßt worden?“

Jetzt ist ein anderer morgen an dem du dir wünschen kannst wie deine Mitschüler/innen miteinander umgehen. Stell dir vor, was ist jetzt anders, wer begrüßt wen, wie, welche Gesten und

Ausdrücklichkeit werden ausgetauscht, wer lacht, wie ist die Atmosphäre in der Klasse/Gruppe  
So jetzt merke dir gut das zweite Bild, öffne die Augen und komme in den Stuhlkreis zurück  
Im Stuhlkreis gibt es einen kurzen Austausch auf die Frage: „wie es jetzt geht?“

2. Phase: Zeit für Künstler

Dann nehmen sich die TN das vorbereitete Material, Papier, Stifte, Kleber, kleine Pappfiguren, Karten...  
und schreiben ( als Brief, Geschichte, Gedicht ) und oder malen oder bauen die zweite Situation der  
Phantasiereise auf.

3. Phase: Gang durch die Galerie

Die Ergebnisse werden in schöner Atmosphäre aufgehängt und präsentiert. Alle TN erhalten die  
Möglichkeit ihre Kunstwerke zu präsentieren.

Anhand der Reflexionsfragen werden sie motiviert etwas über den Inhalt und die Aussage ihres  
Kunstwerkes zu sagen.

**4. Reflexionsfragen an die TN nach der Übung**

Wie geht es euch jetzt?

Wo hast du dich besser gefühlt, in der ersten oder zweiten Situation?

Was ist in der zweiten Situation anders?

Was müsste in der Klasse/Gruppe passieren, damit die bessere Situation eintritt?

Gibt es jemanden dem du dein Kunstwerk gerne zeigen würdest, was würdest du dazu erzählen?

Hat jemand eine (wertschätzende) Frage zu dem Kunstwerk eines anderen? Antwort ist freiwillig

Welche Anregungen aus den Kunstwerken nehmt ihr mit in den Gruppen/Schulalltag?

**5. Gefahren, Hürden, Fettnäpfchen**

Die Phantasiereise muss für alle möglich sein und entsprechend die Atmosphäre.

Es gibt Menschen die Probleme haben ihre Augen in einer solchen Gruppensituation zu schließen. Das  
muss akzeptiert werden, allerdings ohne andere zu stören.

Die Kunstwerke sollen nicht bewertet werden.

Dazu wird durch den Prozess in der Reihe eine Haltung der Achtsamkeit gefördert.

**6. Autor in /Quelle / Copyright**

Nicole Marjo Gerlach

Quelle:

Auszug [aus der Reihe Zebra-Edition „Rassismuskritische Arbeit mit Kindern“](#)

Gewalt Akademie Villigst.