

Das wissenschaftlich- religionspädagogische Lexikon im Internet

(WiReLex)

Jahrgang 2016

Fantasiereise

Michaela Neumann

erstellt: März 2023

Permanenter Link zum Artikel:

<http://www.bibelwissenschaft.de/stichwort/201086/>



DEUTSCHE
BIBEL
GESELLSCHAFT

Fantasiereise

Michaela Neumann

1. Begriffsklärung

Nicht selten werden im schulalltäglichen Sprachgebrauch die Begriffe „Fantasiereise“, „Entspannungsübung“, „Imagination“, „gelenkter Tagtraum“ oder „Traumreise“ synonym verwendet. Um jedoch Fehlern und Missverständnissen vorzubeugen, ist eine klare Unterscheidung vorzunehmen: „Bei einer Fantasiereise entstehen innere Bilder aufgrund von angeleiteten Geschichten. Hierbei können und sollen Erlebnisse herbeigeführt werden, die den eigenen Erlebnisraum aufgreifen und erweitern“ (Stein, 2015, 12). Der Begriff Reise betont dabei den gedanklichen Weg heraus aus der realen Alltagswelt, hinein in eine gedachte Innenwelt – und von dort wieder zurück. Dabei wird Bewusstes mit Unbewusstem verbunden.

Fantasiereisen als eine Form von Stille-Übung (→ [Stilleübungen](#)) allein auf Ruhe, Erholung und Entspannung zu reduzieren, greift somit zu kurz. In Fantasiereisen werden von den Teilnehmenden produktiv-kreative Leistungen (→ [Kreativität](#)) abverlangt, indem durch gezielte Anleitungen Erfahrungen und Erinnerungen aus der → [Lebenswelt](#) der Teilnehmenden mit Vorstellungen, Gedanken und Ideen in der Fantasie verbunden werden. Daher ist auch ein Gleichsetzen von Fantasie- und Traumreisen irreführend: Während in Fantasiereisen neue innere Bilder aufgebaut werden, greift Traumarbeit auf bereits bestehende, d.h. im Traum entstandene Bilder und Motive zurück, um mit deren Hilfe im therapeutischen Sinn Angstabbau oder Verhaltensänderungen zu bewirken (Jung, 2020, 55-58).

Die Begriffe Fantasie und Imagination werden häufig synonym verwendet (z.B. Szagun, 2010, 247). Doch trotz zahlreicher Überschneidungen lassen sich auch Unterschiede ausmachen: Während Imagination „eher als spontane, meist unbewußte Hervorbringung von Bildern“ (Teml, 2002, 13) verstanden werden kann und mit Einbildungskraft oder Vorstellungsvermögen gleichzusetzen ist, zielt Fantasie nicht auf *Ein-*, sondern auf *Umbildungen* von Gedanken und inneren Vorstellungsprozessen ab (Uhlig, 2005, 38). Fantasie versteht sich somit als „sich verselbstständigende Imagination“ (Moers, 2019, 233).

Der Ursprung von Fantasiereisen lässt sich nur schwer ausmachen: Während im psychotherapeutischen Kontext bereits C. G. Jung die Bedeutung der aktiven Imagination von Träumen für die Persönlichkeitsentwicklung betonte (Jung,

2020, 39-54), entdeckte die (Schul-)Pädagogik erst in den 1980er Jahren den gezielten didaktischen Einsatz von Fantasiereisen im Unterricht hinsichtlich ganzheitlichem Lernen (Teml, 2002, 12-13). Dabei ist nicht ein Ein- oder gar Abtauchen in Fantasiewelten das Ziel unterrichtlichen Arbeitens. Der Einsatz von Fantasie wird vielmehr als spezifische Wahrnehmungs-, Denk- und Bewusstseinsweise gesehen, die rein kognitiv-begriffliches Lernen aufbricht, erweitert und ergänzt (→ [Bildung, ästhetische](#)).

Fantasiereisen benötigen mindestens zwei Personen: eine verbal (An-)Leitende und wenigstens eine Teilnehmende. Da im schulischen Kontext keinerlei therapeutische Arbeit stattfindet, können hier Fantasiereisen in Gruppen bzw. im Klassenverband durchgeführt werden.

2. Formen

Maschwitz unterscheidet – je nach Intensität und Durchführungsweise – fünf Formen der Fantasiereise, die sich in der Realität jedoch oftmals überschneiden und folglich nicht klar voneinander abzugrenzen sind (Maschwitz, 2007, 79-80; Maschwitz, 2014, 146-148): Geschichten und Erzählungen fordern von Zuhörenden immer innere Beteiligung und Imaginationsarbeit ab. Zu (1) *Fantasiegeschichten* werden sie, wenn der oder die Anleitende durch gezielte verbale Einschübe die Verbindung zwischen dem Erzählten und dem selbst Erlebten des Zuhörenden einfordert (z.B. „Vielleicht hast du dies auch schon einmal erfahren.“; „Kannst du dir vorstellen, wie ihm zumute ist?“). Bereits kleine Kinder vermögen mittels Fantasiegeschichten innere Gedankenbilder aufzubauen.

(2) *Gelenkte Fantasiereisen* zeichnen sich durch eine engmaschigere Führung am Thema aus, beschränken sich dabei auf ein „Grundgerüst“ (Maschwitz, 2011, 22), weiten dadurch jedoch das Fantasievermögen der Zuhörenden. Indem diese gezielt in der Du-Form angesprochen werden, wird zusätzlich die Vorstellungskraft aktiviert und zum Aufbau innerer Bilder motiviert. Eine Nacharbeit der gelenkten Fantasiereise ist unerlässlich.

Weitere Freiräume für inneres Erleben und Erfahren ermöglichen (3) *halb offene Fantasiereisen*, indem die Teilnehmenden zwar weiterhin geführt werden, ihnen aber noch mehr Zeit und Freiräume für ihre Fantasiearbeit zugestanden wird.

Nur noch wenige Impulse werden in einer (4) *offenen Fantasiereise* gegeben. Anhand eines Grundmotivs entwickeln sich bei den einzelnen Teilnehmenden ganz unterschiedliche Wege und Bilder. Das Resultat der Fantasiearbeit bleibt daher völlig offen. Da besonders bei dieser Form von Fantasiereisen intensive heilsame, aber auch schmerzvolle Erfahrungenzutage treten können, ist sie für den Schulalltag „grenzwertig, für Besinnungstage oder Projekte aber sehr gut

einsetzbar“ (Maschwitz, 2007, 80).

Die (5) *aktive Imagination* geht auf C. G. Jung zurück. Basierend auf Träumen sollen durch aktives Imaginieren Ängste überwunden, Verhalten geändert und somit die eigene Persönlichkeit weiterentwickelt werden (Teml, 2002, 12). Aktive Imaginationen verlangt von den Teilnehmenden die Bereitschaft ab, sich auf „Grundimpulse aus der Lebensgeschichte“ (Maschwitz, 2007, 80) einzulassen, indem persönliche Erfahrungen mit Imaginationen verbunden werden (Maschwitz, 2011, 28). Diese Arbeitsform erfordert professionelle Begleitung bzw. Nacharbeit und ist daher nicht dem schulischen, sondern dem therapeutischen Bereich zuzuordnen.

3. Intentionen und Wirkweisen

Fantasiereisen fördern vielfältige Fähigkeiten und Kompetenzen (→ [Kompetenzen, religionspädagogische](#)): personale, soziale, kreativ-schöpferische, reflexive und nicht zuletzt spirituelle bzw. religiöse (Maschwitz, 2011, 63-64; Teml, 2002, 16-26). Indem Fantasiereisen durch Phasen der Ruhe, des Innehaltens und der inneren Konzentration den Schulalltag gezielt durchbrechen, nehmen sich → [Schülerinnen und Schüler](#) in ihrer Person mit all ihren Hoffnungen, Sehnsüchten und Wünschen, aber auch mit ihren Schwierigkeiten, Problemen und Grenzen wahr.

Mittels der Vorstellungskraft werden in Fantasiereisen vielfältige Sinne angeregt: Innere Bilder lassen sehen, aber auch hören, riechen, fühlen und schmecken (Teml, 2002, 40).

Da Heranwachsende in Fantasiereisen „spielerisch in das Reich der Worte eingeführt und dabei mit Sprache vertraut gemacht“ werden (Diekemper, 2002, 19), werden verbale wie non-verbale Fähigkeiten in der Durchführungsphase, besonders aber in der verarbeitenden Ausdrucks- und Gesprächsphase nach einer Fantasiereisen geschult.

Indem Fantasiereisen vielfältige Emotionen der Teilnehmenden ansprechen, werden sich Heranwachsende ihrer Gefühle bewusst und erfahren sich ganzheitlich (→ [Emotionale Bildung](#)). Sie lernen, ihre Eindrücke und Empfindungen nicht nur zu artikulieren, sondern auch mit ihnen umzugehen. Spannungen und Ängste können dabei abgebaut und lebensbejahendes Denken aufgebaut werden, was sich wiederum positiv auf die Persönlichkeitsentwicklung und das Selbstwertgefühl von Heranwachsenden auswirkt (Lehmann, 2000, 30-33).

Fantasiereisen schaffen „Gemeinsamkeit, wo sie nicht vermutet wird: im gemeinsamen Still-Sein“ (Adams, 2020, 17). Soziale Kompetenzen werden

geschult, indem Fantasiereisen als Erfahrungen in einer vertrauensvollen gemeinschaftlichen Atmosphäre erlebt werden, in der Regeln zu akzeptieren und einzuhalten sind (Lehmann, 2000, 31). Eine gewinnbringende Nachbereitung kann nur in einem offenen Zueinander erfolgen: Äußerungen von Mitschülerinnen und Mitschülern werden dabei nicht bewertet, gegenseitige → [Toleranz](#) und respektvoller Umgang gefördert. Die Fähigkeit und Bereitschaft, anderen zuzuhören, ist ebenso unerlässlich wie einfühlsames Verhalten.

Durch Fantasiereisen wird die Kreativität der Teilnehmenden angeregt und zugleich ihre Konzentration und Vorstellungskraft eingefordert. Neue Ideen und alternative Wahrnehmungen werden aktiviert und können im anschließenden Gespräch erläutert, weiterentwickelt und hinsichtlich ihrer Tragfähigkeit ausgelotet werden.

4. Fantasiereisen im Religionsunterricht

Fantasiereisen ermöglichen Distanz zum Alltag, durchbrechen innerweltliche Begrenzungen und lassen ein Mehr an Möglichkeiten erahnen. Daher ist ihr Einsatz vor allem in einem Religionsunterricht, der sich ganzheitlichem, erfahrungsorientiertem Lernen verpflichtet weiß, von nicht zu unterschätzender Bedeutung. In einem Unterrichtsfach, das gemeinsam mit Heranwachsenden den Sinn- und Lebensfragen nachzuspüren versucht, entzieht sich vieles rein begrifflich-kognitivem Denken. (Biblische) Erzählungen, Metaphern, Symbole (→ [Symboldidaktik](#)), aber auch Fantasiereisen lassen eine Tiefendimension erahnen, indem sie hoffnungsvolle, heilsame (Lebens-)Perspektiven eröffnen.

In einem zeitgemäßen Religionsunterricht vollzieht sich Lernen immer erfahrungsorientiert, indem Inhalte mit den Lebenserfahrungen der Schülerinnen und Schüler in Verbindung gebracht werden (→ [Korrelation](#)). Genau hier setzen Fantasiereisen an: Sie verknüpfen real Erlebtes mit in der Fantasie Erdachtem und lassen dadurch neue Ideen entstehen.

Indem in Fantasiereisen im Religionsunterricht die Selbstwahrnehmung sowie vielfältige Sinne geschult werden (z.B. Fantasiereisen als Wahrnehmungsübungen zum Atem oder Herzschlag; Fantasiereisen mit dem Motiv Wald als Sinnesschulungen zum Thema Schöpfung) oder bewusst Entspannung durch innere Bilder herbeigeführt wird (z.B. ein Frühlingsnachmittag am See als Fantasiereise), werden Wahrnehmungsfähigkeiten gefördert und Achtsamkeit gegenüber sich selbst, gegenüber anderen sowie gegenüber der Schöpfung angebahnt.

Biblische Texte (z.B. Schöpfungserzählungen; Wundergeschichten) (→ [Bibel](#)) oder Heiligenlegenden (z.B. Heilige Lucia; Franz von Assisi) (→ [Heilige](#)) werden intensiver erfahren, indem Heranwachsende durch Fantasiereisen unmittelbar in

die Situationen mit hineingenommen werden und dadurch ein Sich-Einfühlen in die Stimmungen und Gefühlslagen anderer Menschen ermöglicht wird. Der eigene Blick wird hierbei geweitet, andere (Lebens-)Perspektiven eröffnet (→ [Perspektivenwechsel](#)).

Auch in Bezug auf Gleichnisse (→ [Gleichnisse, bibeldidaktisch](#)) lässt sich dies feststellen. So regen z.B. im Gleichnis vom barmherzigen Vater ([Lk 15,11-32](#)) Fantasiereisen, verstanden als Einfühlübungen, Schülerinnen und Schüler zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Sichtweisen und Gefühlslagen der jeweiligen Protagonisten an und lassen gemeinsam nach Lösungsansätzen suchen.

Schlichtes Sachwissen wird um emotionale Dimensionen erweitert, indem Fantasiereisen ein Nacherleben (biblischer) Alltagssituationen (z.B. Zöllner zu Zeiten Jesu) oder ein gefühlsbetontes Intensivieren von Informationen (z.B. Landschaften im Alten Israel) ermöglichen.

Symbole können in ihrer Vieldimensionalität erahnt werden, indem sie nicht nur handelnd und multisensorisch erlebt bzw. verbal umkreist werden, sondern in Fantasiereisen um weitere – sachliche wie emotionale – Aspekte angereichert werden (z.B. das Wachsen und Werden eines Baumes).

Auch Psalmen (→ [Psalmendidaktik](#)) gewinnen durch Fantasiereisen an Aussagekraft: So kann der Psalm „Mit meinem Gott überspringe ich Mauern“ ([Ps 18,30](#)) von Schülerinnen und Schülern in seiner Intensität erfasst werden, wenn in und durch Fantasiereisen die Unüberwindbarkeit von hohen Mauern erfahrbar wird.

Fantasiereisen setzen innere Ressourcen frei. Indem innere Bilder im Religionsunterricht als sinnvoll und sinnstiftend empfunden werden, kommen – je nach Thema und Ausrichtung – religiöse Perspektiven ins Spiel. Nicht zuletzt deshalb kann das ruhige und konzentrierte In-sich-Gehen einer Fantasiereise als Vorübung für meditative Übungen angesehen werden (Lehmann, 2000, 33-34).

5. Durchführung

5.1 Grundsätzliche Überlegungen

Nur wer vom kreativen Potential und von den positiven Lerneffekten einer Fantasiereise überzeugt ist, wird diese gezielt im schulischen Bereich einsetzen. Grundsätzlich sind Fantasiereisen für jede Jahrgangsstufe und jede Schulart geeignet, solange sie an das Sprach- und Denkvermögen der Teilnehmenden angepasst werden.

Zunächst gilt es, äußere Rahmenbedingungen zu bedenken. So sind auditive

Störfaktoren (z.B. Schulgong, Durchsagen, Lärm vor dem Klassenzimmer) ebenso wie visuelle Ablenkungsmöglichkeiten (z.B. unaufgeräumte Schülertische, unordentliches Klassenzimmer) vorab bestmöglich zu unterbinden.

Den Leitenden kommt bei der Planung, Durchführung und Aufarbeitung von Fantasiereisen eine maßgebliche Rolle zu. So muss bedacht werden, ob eine Erzählung selbst entworfen oder auf eine vorgefertigte Geschichte zurückgegriffen wird. Nur gezielte Impulse, eine angemessene Wortwahl (z.B. sparsamer Gebrauch von verbalen Vorgaben, sinnvoller Einsatz von Adjektiven, Vermeiden von unbekanntem Fremdwörtern; Kirch, 2010, 33-40; Maaß/Ritschl, 1996, 23-30) sowie eine ruhige Stimmlage, ein verlangsamtes Sprechtempo, Sprechpausen und eine einfühlsame Sprechweise des bzw. der Leitenden vermögen, kreative Lern- und Erfahrungsräume bei den Teilnehmenden zu eröffnen. Grundlegend ist, dass Ziele und Inhalte der Fantasiereise vorab geklärt werden und der bzw. die Erzählende die eigene Positionierung hinsichtlich der Geschichte reflektiert.

Zentral ist die didaktische Platzierung von Fantasiereisen im Unterricht: Sind sie als Einstimmungs-, Motivations- oder Konzentrationsübung konzipiert, sollen sie als Vertiefung bzw. Intensivierung von neuen Lernprozessen dienen oder sind sie als abschließendes Moment der inneren Sammlung am Ende einer Unterrichtsstunde gedacht?

Im Fokus aller Überlegungen stehen immer die Teilnehmenden: Fantasiereisen bedürfen einer vertrauensvollen Grundatmosphäre innerhalb der Gruppe, wenn Schülerinnen und Schülern abverlangt wird, sich mit geschlossenen Augen auf eine Erzählung und die sich daraus entwickelnden Gedankenbilder einzulassen. Ohne innere Offenheit und eine gewisse Neugierde bzw. Freiwilligkeit seitens der Teilnehmenden für diesen auf den ersten Blick nicht schulspezifischen Lernweg, ohne die Bereitschaft, sich auch auf emotionale Erfahrungen einzulassen sowie ohne eine gewisse (Selbst-)Disziplin werden Fantasiereisen im Unterricht nicht störungsfrei ablaufen können. Daher sind die Tagesform und die Aufnahmebereitschaft der Teilnehmenden ebenso zu bedenken wie die Stimmungslage innerhalb der Gruppe.

Der zeitliche Rahmen ist so einzugrenzen, dass zum einen den Schülerinnen und Schülern genug Zeit zum Aufbau innerer Bilder zugestanden wird, zum anderen die Konzentrationsfähigkeit durch eine zu lang konzipierte Fantasiereise jedoch nicht überstrapaziert wird. Zugleich ermöglicht nur eine entspannte Körperhaltung ein geistiges Arbeiten in Ruhe und Konzentration. Dahingehend ist auch der Einsatz von → [Musik](#) kritisch abzuwägen: Nicht jeder empfindet leise Hintergrundmusik als entspannend, nicht immer entwickelt diese eine lernförderliche Wirkweise.

5.2 Ablauf

Die Fantasiereise selbst enthält drei Phasen (Maschwitz, 2007, 83; Teml, 2002, 38-47): eine Hinführung, eine Durchführung und eine Rückführung. Dem muss anschließend unbedingt eine Gestaltungs- sowie eine Gesprächsphase folgen, damit innere Bilder kreativ aufgearbeitet und das Erlebte verbalisiert, kommuniziert sowie reflektiert werden kann (Maschwitz, 2007, 83-84; Szagun, 2010, 253).

In der *Hinführungsphase* wird die Fantasiereise angekündigt und eine angemessene Atmosphäre durch Körperhaltung (z.B. bequeme Sitzhaltung, Ablegen des Kopfes auf den Tisch, entspanntes Liegen) und Körperarbeit (z.B. Abklopfen des Körpers, bewusste Atemübungen, Schließen der Augen) geschaffen.

Sobald eine konzentrierte Ruhe innerhalb der Gruppe eintritt, beginnt die *Durchführungsphase*, in der die Fantasiereise stattfindet. Dabei wird mittels gezielter verbaler Impulse des oder der Anleitenden eine Ausgangssituation eröffnet, die den Teilnehmenden eine kreative gedankliche Aus- und Umgestaltung von Bildern, Emotionen und Erfahrungen ermöglicht. Ob es dabei sinnvoll und nötig ist, verbal auf gedankliche Konstrukte zurückzugreifen, um die Teilnehmenden in eine Fantasiewelt gleiten zu lassen, wie z.B. mittels eines Fluges auf einem Zauberteppich, einer Fahrt in einem Ballon oder gar in einer Rakete, wird unterschiedlich diskutiert. Dass es zumeist genügt, durch schlichte Worte und Sprechpausen eine angemessene Ausgangslage für das Entstehen von inneren Bildern zu schaffen, mag nachfolgendes Beispiel zeigen. Hierbei nähern sich die Schülerinnen und Schüler dem Gleichnis vom verlorenen Schaf ([Lk 15,4-7](#)), indem nicht unmittelbar auf die biblische Erzählung eingegangen wird, sondern zunächst eine emotionale Ausgangssituation mittels einer Fantasiereise geschaffen wird. Die Teilnehmenden sollen dabei das Gefühl von Geborgenheit, Fürsorge und Liebe nacherleben dürfen. Knappe, aber anregende Erläuterungen zur Situation in einer Schafherde ermöglichen – durch gezielt geplante Erzählpausen – individuelle gedankliche Ausgestaltungen:

„Du gehst über eine satte grüne Wiese. Die Sonne scheint, Vögel zwitschern ... du kannst den Sommer förmlich schon riechen. Da hörst du aus der Ferne ein leises Gebimmel. Neugierig gehst du diesem Klang nach. Hinter einem Hügel entdeckst du eine Schafherde – eine Gruppe mit großen und kleinen Tieren; mit Schafen, die ein langes, zotteliges Fell haben; mit Schafen, die ein kurzes, gekringeltes Fell haben; mit schwarzen Schafen, mit weißen Schafen, mit braunen Schafen. Junge und alte Tiere grasen friedlich nebeneinander. Da entdeckst du ein kleines weißes Schaf, das ganz nah bei seiner Mutter steht und zufrieden Gras frisst. Plötzlich taucht direkt vor seiner Nase ein bunter Schmetterling auf. Ganz fasziniert schaut das Schäfchen diesem zu – wie er mit flatternden Flügeln seine Kreise durch die Lüfte zieht. Neugierig geht das kleine Schaf dem Schmetterling hinterher. Auf und ab flattert dieser, hin und her, hoch und runter schaukelt er im Wind ... doch

plötzlich ist er weg. Das Schäfchen blickt sich um – doch ach, wo sind die anderen Schafe? Wo ist seine Mutter? Kein anderes Tier ist mehr zu sehen ... nur die weite, grüne Wiese. Erschrocken und verzweifelt fängt das Schäfchen an zu blöken. Ganz alleine und einsam fühlt es sich nun auf dieser Welt. Doch da ... leise, sehr leise hört es ein vertrautes Bimmeln, das sich langsam nähert. Und dann steht seine Mutter vor ihm! Glücklicherweise steckt das Schäfchen seine Nase in das braune Fell seiner Mama. Es riecht so vertraut ... es fühlt sich alles so warm an ... das Schäfchen ist glücklich, es ist nicht mehr allein. Ganz dicht drückt es sich an seine Mutter. Gemeinsam gehen sie zurück zu ihrer Herde. Mit diesem Anblick und diesem warmen inneren Gefühl verabschiedest du dich langsam von den Schafen.“

Am Ende der gedanklichen Reise müssen die Teilnehmenden wieder in den (Schul-)Alltag zurückgeführt werden, indem sie nach einer angemessenen Pause ihre entspannte Haltung bewusst beenden und aus der Fantasiewelt in die Realität geleitet werden: durch gezieltes, tiefes Ein- und Ausatmen, Dehnen und Strecken der Gliedmaßen sowie das Öffnen der Augen.

Gemäß dem pädagogischen Leitprinzip, dass jedem Eindruck Möglichkeiten des Ausdrucks verliehen werden sollen, bedarf es nach jeder Fantasiereise einer individuellen, aber auch einer gemeinsamen *Aufarbeitung* des Erlebten innerhalb der Klasse, in Kleingruppen oder in Partnerarbeit. Für eine weiterführende Reflexion und Auswertung stehen im schulischen Bereich vielfältige Methoden kreativer Gestaltungsformen zur Verfügung (z.B. Adams, 2020, 21-32): Neben verbalen Bearbeitungs- und Durchdringungsformen kann kreatives Schreiben ebenso innere Bilder zur Sprache bringen wie Ausdrucksweisen des Malens, Formens und Gestaltens mit unterschiedlichen Materialien. Auch Verklangerungsexperimente mit der Stimme oder verschiedenen Instrumenten sowie körperliche Expressionswege (→ [Körpersprache](#)), z.B. → [Standbilder](#), → [Rollenspiele](#) oder → [Tanz](#), können gewählt werden. Hierbei kann auch fächerübergreifend bzw. fächerverbindend gearbeitet werden, indem Bezüge z.B. zum Deutsch-, aber auch zum Kunst- oder Musikunterricht hergestellt werden.

Eine gemeinsame kurze Schlussrunde, in der zentrale Aspekte nochmals knapp zur Sprache gebracht werden, markiert das Ende einer Fantasiereise.

6. Herausforderungen und Anfragen

Fantasiereisen erfahren vor allem im Elementar- und Primarbereich großen Zuspruch. Unterschiedlich diskutiert wird dabei die Frage der Freiwilligkeit bezüglich der Teilnahme: Hier steht der offene, einladende Charakter von Fantasiereisen, der auch die Möglichkeit einer Nicht-Teilnahme, eines Ausstiegs oder einer Distanzierung impliziert und somit auf Freiwilligkeit basiert (z.B. Moers, 2019, 151; Maschwitz, 2011, 58) einer gezielten didaktischen Verortung

im Unterricht gegenüber, in der die Fantasiereise ein fester methodischer Bestandteil gemeinsamen schulischen Lernens und Arbeitens ist (z.B. Müller, 2004, 43).

Da sich Fantasiereisen in ihrer Denk- und Vorgehensweise deutlich von einem primär kognitiv ausgerichteten Lernen vor allem in weiterführenden Schulen unterscheiden, muss Heranwachsenden, aber auch Erziehungsberechtigten oftmals ihre Bedeutung hinsichtlich eines zeitgemäßen kompetenzorientierten (Religions-)Unterrichts erst aufgezeigt werden.

Fantasiereisen sollen anregen, aber kein regressives Verharren in irrationalen Fantasiewelten bewirken. Sie bewerten nicht, sie belehren nicht, keinesfalls dürfen sie manipulieren.

Auch auf sachliche Richtigkeit ist zu achten: Werden z.B. im Religionsunterricht Fantasiereisen auf unzulässige Weise mit biblischen Erzählungen vermischt oder diese mit für Lernende nicht nachvollziehbaren imaginativen Elementen erweitert, gerät man schnell in eine theologische Schiefelage.

Dass sich Fantasiereisen im (Religions-)Unterricht etabliert haben und als spezifische Lernform anerkannt sind, bezeugen zahlreiche, wenngleich qualitativ sehr unterschiedliche Unterrichtsvorschläge in der Literatur (z.B. Maaß/Ritschl, 2004; Maschwitz, 2014; Adams, 2020; Sonnenschein, 2020).

Um jedoch jenseits subjektiver Vorlieben sowie einer breiten Zustimmung in der Praxis auch einen wissenschaftlich begründeten Platz in einem zeitgemäßen (Religions-)Unterricht einnehmen zu können, bedürfen Fantasiereisen noch einer fundierten Auseinandersetzung und empirischer Untersuchungen. Diese stehen bisher aus.

[Angaben zu Autor / Autorin finden Sie hier](#)

Empfohlene Zitierweise

Neumann, Michaela, Art. Fantasiereise, in: Wissenschaftlich Religionspädagogisches Lexikon im Internet (www.wirelex.de), 2023

Literaturverzeichnis

- **Adams, Stefan, Neue Fantasiereisen. Entspannende Übungen für Jugendarbeit und Erwachsenenbildung, München 13. Aufl. 2020.**
- Adams, Stefan, Fünf-Minuten-Fantasiereisen. 55 x Entspannung für Unterricht und Jugendarbeit, München 2015.
- Diekemper, Elisa, Mehr als zur Ruhe kommen. Die Bedeutung von Phantasieren und ihre praktische Gestaltung, Freiburg i. Br. u.a. 2002.
- Fauser, Peter, Lernen und Imagination, in: Adam, Gottfried/Lachmann, Rainer (Hg.), Methodisches Kompendium für den Religionsunterricht 2. Aufbaukurs, Göttingen 2. Aufl. 2010, 110-120.
- Jung, Carl Gustav, Zugang zum Unbewussten, in: Jung, Carl Gustav u.a., Der Mensch und seine Symbole, Ostfildern Sonderausgabe 22. Aufl. 2020, 20-103.
- Kirch, Doris, Geführte Meditationen: Fantasiereisen und Imaginationen. Ein Handbuch zum fachgerechten Planen, Schreiben und Anleiten, Paderborn 2010.
- Lehmann, Hans, Traumland. Entspannungsübungen und Phantasieren in der Schule, Zürich 2000.
- Maaß, Evelyne/Ritschl, Karsten, Phantasieren praktisch anwenden. Phantasie als Quelle der Inspiration, Paderborn 2004.
- Mark Zengaffinen, Petra, Das Haus der Stille. Stilleübungen und Phantasieren mit Kindern, Düsseldorf 1998.
- Maschwitz, Rüdiger, Fantasiereisen, in: Rendle, Ludwig (Hg.), Ganzheitliche Methoden im Religionsunterricht, München Neuausgabe 2007, 77-88.
- Maschwitz, Gerda und Rüdiger, Von Phantasieren bis Körperarbeit. Existenzielle Methoden – gekonnt eingesetzt. Ein Handbuch für die Praxis, München 4. Aufl. 2014, 144-156.
- **Maschwitz, Gerda und Rüdiger, Phantasieren zum Sinn des Lebens. Anregungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, München 8. Aufl. 2011.**
- Moers, Edelgard/Itze, Ulrike/Zeeh-Silva, Brigitte, Methoden im Religions- und Ethikunterricht. Ein Praxisbuch, Stuttgart 2019, 150-153; 233-236.
- **Müller, Doris, Phantasieren im Unterricht, Braunschweig 2004.**
- Raschdorf, Anette, Kindern Stille als Erlebnis bereiten. Sinnesübungen, Fantasiereisen und Entspannungsgeschichten zur Gestaltung von Ruhesituationen in Grundschule, Kindergarten und Familie, Münster 2000.
- Sonnenschein, Carolina, Fantasiereisen für den Religionsunterricht 1-4. Einfach, entspannt und kreativ zum Lernerfolg im Fachunterricht, Augsburg 2020.
- Sonnenschein, Carolina, 20 x 10 Minuten Fantasiereisen Religion 5-7. Eintauchen und verstehen – entspannt zum Lernerfolg, München 2020.
- Stein, Meike, Fantasiereisen für Schüler. Entspannungsangebote für die Sek. I,

Göttingen 2. Aufl. 2015.

- Szagun, Anna-Katharina, Phantasiereisen, in: Adam, Gottfried/Lachmann, Rainer (Hg.), Methodisches Kompendium für den Religionsunterricht 2. Aufbaukurs, Göttingen 2. Aufl. 2010, 244-258.
- **Teml, Helga und Hubert, Komm mit zum Regenbogen. Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche. Entspannung, Lernförderung, Persönlichkeitsentwicklung, Linz 8. Aufl. 2002.**
- Uhlig, Bettina, Kunstrezeption in der Grundschule. Zu einer grundschulspezifischen Rezeptionsmethodik, Kontext Kunstpädagogik Bd. 3, München 2005.
- Vopel, Klaus W., Phantasiereisen für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren, Salzhausen 8. Aufl. 2018.
- Wehrle, Martin, Handbuch Fantasiereisen. Für Training, Coaching, Beratung, Jugendarbeit und Therapie, Weinheim/Basel 2. Aufl. 2017.

Impressum

Hauptherausgeberinnen:

Prof. Dr. Mirjam Zimmermann (Universität Siegen)

Prof. Dr. Heike Lindner (Universität Köln)

„WiReLex“ ist ein Projekt der Deutschen Bibelgesellschaft

Deutsche Bibelgesellschaft

Balinger Straße 31 A

70567 Stuttgart

Deutschland

www.bibelwissenschaft.de