

Eine Fantasiereise sicher und offen anleiten

Ein kompaktes Raster für Freiwilligkeit, offene Bildimpulse, Pausen, Rückkehr und einen passenden Anschluss

1. Rahmen und Freiwilligkeit klären

Prüffeld	Leitfrage	Eigene Festlegung
Ziel der Reise	Welche Vorstellung oder welcher fachliche Anschluss soll vorbereitet werden?	_____ _____ _____
Dauer	Wie lang darf die Reise für Alter, Erfahrung und Situation der Gruppe höchstens sein?	_____ _____ _____
Wahlmöglichkeiten	Können die Teilnehmenden Augen, Sitzposition, Abstand und Ausstieg selbst bestimmen?	_____ _____ _____
Sensible Grenzen	Welche biografischen, therapeutischen oder emotional stark lenkenden Elemente bleiben bewusst außen vor?	_____ _____ _____

2. Sprachliche Offenheit prüfen

Baustein	Prüffrage	Überarbeitung
Kurze Impulse	Enthält jeder Satz nur eine Vorstellung oder Wahrnehmung?	_____ _____
Offene Formulierungen	Bleiben Farbe, Größe, Nähe, Personen und Gefühle wählbar, statt vorgegeben zu sein?	_____ _____
Mehrere Wahrnehmungswege	Sind neben Bildern auch Wörter, Geräusche, Bewegungen oder einfache Eindrücke möglich?	_____ _____
Sprachsensibilität	Sind Wortschatz, Satzlänge und Metaphern für die Gruppe verständlich und unbelastet?	_____ _____

3. Bildimpulse und Pausen abstimmen

Planungsschritt	Orientierung
Ankommen	Ein Atemzug, Füße am Boden oder Kontaktflächen sammeln die Aufmerksamkeit, ohne Entspannung zu versprechen.
Bildfolge	Wenige klare Stationen führen zum Thema. Jede Station bleibt offen genug für eigene Vorstellungen.
Pausen	Nach jedem neuen Impuls bleibt deutlich mehr Stille als in einer normalen Moderation.
Entscheidungsspielraum	Die Teilnehmenden dürfen näherkommen, Abstand halten, weitergehen oder eine Szene auslassen.

Eine Fantasiereise sicher und offen anleiten

4. Rückkehr sicher vorbereiten

Schritt	Worauf achten?	Eigene Formulierung
Szene beenden	Die innere Situation wird nicht abrupt abgebrochen, sondern bewusst abgeschlossen oder weiterziehen gelassen.	_____
Körperkontakt	Füße, Hände, Sitzfläche und kleine Bewegungen holen die Aufmerksamkeit zurück.	_____
Raum orientieren	Geräusche, Licht und Blick im aktuellen Raum werden wieder ausdrücklich wahrgenommen.	_____
Eigenes Tempo	Niemand muss sofort sprechen, aufstehen oder persönliche Eindrücke zeigen.	_____

5. Schreib- oder Gesprächsanschluss auswählen

Anschluss	Geeignet, wenn ...	Konkreter Auftrag
Drei Wörter	die Reise nur kurz gesichert werden soll.	Notiere drei Wörter, die du behalten möchtest.
Szenenbeschreibung	ein Schreibimpuls vorbereitet wird.	Beschreibe einen Ort, eine Bewegung oder einen Gegenstand in fünf Sätzen.
Fachlicher Transfer	die Vorstellung an ein Unterrichtsthema anschließt.	Welche Beobachtung oder Idee lässt sich auf das Thema übertragen?
Methodisches Gespräch	persönliche Bilder geschützt bleiben sollen.	Welche Formulierung gab Halt? Wo war genug Offenheit?
Gestalterischer Anschluss	Wörter nicht der stärkste Ausdrucksweg sind.	Zeichne eine Spur, Form, Farbe oder Bewegung aus deiner Vorstellung.

6. Kurzcheck vor dem Einsatz

■	Die Teilnahme ist freiwillig, und offene Augen sind ausdrücklich möglich.
■	Die Sprache gibt Halt, ohne fertige innere Bilder vorzuschreiben.
■	Die Reise enthält keine therapeutische Deutung oder emotionalen Tiefenauftrag.
■	Zwischen den Impulsen bleibt ausreichend Zeit für eigene Vorstellungen.
■	Die Rückkehr ist genauso sorgfältig vorbereitet wie der Einstieg.
■	Der Anschluss schützt persönliche Inhalte und passt zum eigentlichen Ziel.

Meine wichtigste Anpassung vor dem Start