



Pädagogisch-Theologisches  
Institut der Nordkirche



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Norddeutschland

## RU KAMPAGNE 2023

# Wie geht es mit der Welt weiter?

Von der Kraft der inneren Bilder:  
Eine Reise in die eigene Phantasie

**Unterrichtsideen für die Grundschule  
von Carmen Bohnsack**

[www.mein-reli.de](http://www.mein-reli.de)

# Wie geht es mit der Welt weiter?

**#RaumfürFragen. Mein Religionsunterricht.**

Mitfragen, mitreden, mitdiskutieren: [mein-reli.de](http://mein-reli.de)

Eine Initiative der  
Nordkirche



Symbolbild

# Einführung

## Mit Kindern über die Zukunft der Welt nachdenken

Gibt man Kindern die Möglichkeit, über Fragen zur Zukunft der Welt zu sprechen, wird oft großes Interesse deutlich. Mehr noch: Viele Kinder nehmen die Herausforderungen unserer Zeit wie die Klimakrise und aktuelle Kriege sehr intensiv wahr. Sie drücken eigene Ängste und Sorgen aus und machen sich viele Gedanken, was getan werden könnte, um die Welt zu schützen.

Es ist wichtig, sie in diesem Suchen nach Möglichkeiten, die Schöpfung zu bewahren, zu unterstützen. Kinder spüren, in welcher Stimmung und Atmosphäre sie leben und aufwachsen. Ihre Haltung dem Leben gegenüber wird wesentlich in den ersten Jahren von den am nächsten stehenden Personen geprägt. Unabhängig von ihrem familiären Kontext brauchen sie stärkende Erfahrungen, die ihnen Hoffnung machen und die sie nach vorn blicken lassen.

## Den Weg zum Frieden suchen

Viele Kinder zeigen Interesse daran, sowohl nach dem gelingenden Miteinander in der Gruppe zu fragen als auch nach der Frage nach dem Frieden in der Welt. Beide Fragestellungen haben Schnittmengen und doch fordert die Frage nach dem Frieden in besonderer Weise heraus: Je nach Kontakt mit Krieg und Flucht werden Erfahrungen und Emotionen eine Rolle spielen. Ohnmachtsgefühle können prägend sein und es schwer machen, Perspektiven zu entwickeln. Gleichzeitig gilt es, Kinder zu ermutigen, sich für den Frieden einzusetzen und Visionen zu entwickeln.

Sie finden auf dieser Internetseite vielfältige Anregungen und Materialien zu Fragen nach der Welt, nach dem Frieden und nach dem Handeln der Menschen.



**Weitere Einheiten zu dem Thema:**

## Achtsamkeit fördern

Dazu gehört es auch, dass Kinder lernen, achtsam mit sich selbst und ihren Mitmenschen umzugehen. Empathie mit Mitgefühl zu entwickeln, ist wesentlich, um gelingendes Miteinander aktiv gestalten zu können und dadurch letztendlich auch die Schöpfung mit allem Lebendigen zu schätzen und zu schützen. Das friedliche Miteinander von Menschen bedarf der Akzeptanz und Toleranz der Verschiedenheit. Wer gestärkt in sich selbst ist und sich als wertvoll erlebt, wird anderen im besten Fall Achtung entgegenbringen können. Wer gelernt hat, dass er oder sie anderer Menschen bedarf und im Miteinander Stärke und Gewinn für jede\*n liegen kann, wird dies an seinem Umgang mit anderen erkennen lassen. Deshalb gilt es, mit Kindern so zu arbeiten, dass sie Stärkung durch Selbstwirksamkeit erfahren und sich als Teil einer wachsenden Gemeinschaft begreifen.

## Die Welt als Schöpfung wahrnehmen

Die Kinder können bestärkt werden, die Schönheit der Schöpfung wahrzunehmen und das Staunen einzuüben. Wenn sie Fragen nach Umweltaspekten einbringen, sollten diese interessiert aufgegriffen und als wichtige vermerkt werden, ohne dass im Rahmen des Religionsunterrichts ausführlich auf Hintergründe eingegangen werden kann und muss. Die Kinder können darin unterstützt werden, die Zukunft der Welt betreffende Sachverhalte sachlich zu betrachten, realistische Perspektiven zu entwickeln und kleine gangbare Handlungsschritte zu entwickeln.

Wir wünschen Ihnen gute Inspirationen und viel Freude bei der Umsetzung ausgewählter Ideen!

*Carmen Bohnsack, Petra Wenzel und Beate Peters*

## Von der Kraft der inneren Bilder: Eine Reise in die eigene Phantasie

(Carmen Bohnsack)

Kinder nehmen die Sorgen der Erwachsenen und ihre Unsicherheit mit Blick auf die Zukunft sensibel wahr und fragen sich, wie es weitergeht mit unserer Welt. Es stärkt die Kinder, wenn sie lernen, innere Bilder wachzurufen, die von Geborgenheit und Schutz erzählen. Die Kinder brauchen Bilder vom guten Leben, wie sie sich die Zukunft wünschen und erträumen, um Mut und Vertrauen in sich und das Leben zu gewinnen und gestaltend an einer solchen Zukunft mitzuwirken.



Bild: Pezibear, Pixabay

Durch Phantasie- und Traumreisen kann die Entwicklung von solchen inneren Bildern eingeübt werden. Denn jeder Weiterentwicklung im wirklichen Leben geht eine konkrete Vision, eine Vorstellung von dem voraus, wie es sein sollte.

Mit ruhiger Stimme leitet die Lehrperson die Phantasiereise einfühlsam in entspannter Atmosphäre an, während die Kinder ihren Beschreibungen in Gedanken folgen und sich mit auf die Reise nehmen lassen. Es ist wichtig, dass sich alle Kinder dabei wohl und sicher fühlen. Die Teilnahme sollte deshalb stets freiwillig sein. Wer nicht mitmachen will, kann still auf seinem Platz sitzen, darf aber die anderen nicht stören. Es empfiehlt sich, mit kurzen Stilleübungen zu beginnen, bevor Sie eine längere Phantasiereise mit den Kindern durchführen. Die Kinder werden schnell merken, wie gut ihnen diese Übungen tun, und werden in der Regel gern mitmachen. Mit der Zeit werden längere Phasen der Konzentration und Stille möglich sein.

Sollte einmal ein Kind während einer Phantasiereise einschlafen, ist dies im Grunde ein gutes Zeichen, denn das Kind konnte sich entspannen und fallen lassen. So muss es dem Kind nicht peinlich sein, wenn es behutsam geweckt wird.

Um tief in die eigenen inneren Bilder eintauchen zu können, ist die eigentliche Phantasiereise in eine **Hinführungs- und Rückführungsphase** eingebettet. Durch die Hinführung entspannen sich die Kinder und richten ihre Aufmerksamkeit nach innen. Nach der Phantasiereise werden sie wieder behutsam zurück in die äußere Wirklichkeit geführt, um wach und konzentriert am folgenden Gespräch teilzunehmen.

Im Anschluss müssen die Kinder Gelegenheit haben, ihre Erlebnisse und Eindrücke zu verarbeiten und zum Ausdruck zu bringen.

Deshalb sollte unbedingt eine **Gesprächsrunde** folgen, in der die Kinder die Möglichkeit haben zu erzählen, wie es ihnen bei der Reise ergangen ist, was ihnen leicht- oder schwergefallen ist. Auch können sie, wenn sie mögen, von ihrer inneren Reise erzählen. Wichtig ist, den Kindern die **Freiwilligkeit** deutlich zu machen:

Sie selbst entscheiden, ob und was sie mit anderen teilen möchten und was nicht. Zudem gibt es viele weitere Möglichkeiten der Verarbeitung, z.B. ein Bild malen, einen kleinen Text oder auch nur einen Satz dazu aufschreiben.

Die folgende Anleitung enthält ein Beispiel für eine Entspannungsübung als Hinführung und eine geeignete Rückführung. Die Entspannungsübung kann man auch als Einzelübung bei anderen Gelegenheiten mit den Kindern durchführen.

Je nach den Bedingungen und Bedürfnissen in ihrer Klasse kann die Hin- und Rückführung auch kürzer gefasst werden. Sie sollte aber eine bewusste Wahrnehmung des Atems und verschiedener Körperregionen enthalten, damit ein Abstand von der Außenwelt hin zum inneren Erleben möglich wird.

## Phantasiereise: Mein schöner Ort



Bild: Cairomoon, Pixabay

### Hinführung:

#### Anleitung zur Entspannung:

Setze dich bequem auf deinem Stuhl hin. Rücke auf der Sitzfläche so weit vor, dass deine Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden ruhen. Stelle die Füße in einem kleinen Abstand nebeneinander auf den Boden und lass dabei deine Fußspitzen nach vorn zeigen. Spürst du den Boden unter deinen Fußsohlen? Lege deine Unterarme nebeneinander auf den Tisch und lege deinen Kopf bequem darauf ab wie auf einem weichen Kissen. Achte darauf, dass du gut Luft bekommst, indem du deinen Kopf ein wenig zur Seite drehst. Rücke deine Sitzposition noch einmal so zurecht, dass du schön locker und bequem ruhen kannst.

*(mit ruhiger, gleichmäßiger Stimme sprechen)*

Schließe nun die Augen ... Achte einmal auf deinen Atem. ... Fühle, wie der Atem deine Brust und deinen Bauch hebt und senkt. ... Ganz von selbst atmest du ruhig und regelmäßig ...

Spüre noch einmal, wie deine Fußsohlen den Boden berühren, ... spüre deine Beine... - ... Fühle, wo deine Oberschenkel die Stuhlfläche berühren. Spanne einmal beim Einatmen die Oberschenkelmuskeln an und dann – beim Ausatmen - lass sie los. ... Stelle dir vor, wie du bei jedem Ausatmen tiefer in die Sitzfläche einsinkst.

Spüre nun deine Arme, wie sie auf der Tischplatte ruhen, deine Hände, die Handflächen ...

Lass deinen Kopf noch tiefer auf deine Arme sinken ...

Du atmest ruhig und regelmäßig. Spüre, wie der Atem in deinen Bauch hinein- und wieder herausströmt ... wie dein Atem auch deinen Rücken dehnt ...wie sich bei jedem Atemzug deine Schultern heben und senken. Bei jedem Ausatmen sinken sie tiefer nach unten. ... Nun bist du ganz ruhig und warm, ... du bist ganz bei dir, aufmerksam und wach im Inneren ...

Du gehst jetzt auf eine innere Reise. Folge in Gedanken einfach den Worten, die du hörst.

## Phantasiereise:

Stell dir vor, du schaust in den Himmel. Da siehst du viele kleine weiße Wolken schweben. Stell dir vor, wie eine kleine Wolke langsam zu dir herabschwebt. Sie landet sanft direkt vor deinen Füßen. Sie will dich zu einem wunderschönen Ort bringen, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Du stehst auf und setzt dich auf die kleine Wolke. Sie ist weich, wie ein Kissen, auf dem du dich bequem niederlassen kannst. Nun hebt sich die Wolke und schwebt mit dir zum Fenster hinaus hoch in den Himmel. Es ist ein warmer, sonniger Tag. Die Sonne wärmt dein Gesicht und du spürst einen leichten warmen Wind auf deiner Haut. Immer weiter trägt dich die kleine Wolke und du weißt, gleich wirst du an einem Ort sein, an dem du dich besonders wohl fühlst, wo es dir gut geht.

Du kannst dir wünschen, zu welchem Ort die Wolke dich bringen soll. Vielleicht kennst du diesen Ort sehr gut oder vielleicht bringt dich die Wolke an einen wunderbaren Ort, den du noch nicht kennst. Ganz wie du es dir wünschst. Nun ist es so weit: Die Wolke wird langsamer und senkt sich nach unten. Du siehst von oben, wie du dich dem schönen Ort näherst. Jetzt landet die Wolke sanft auf dem Boden und du steigst herab.

Du schaust dich um an deinem schönen Ort. Schau dir alle Einzelheiten um dich herum genau an. Lausche einmal, vielleicht hörst du auch etwas. Vielleicht siehst du auch andere Menschen in der Nähe oder Tiere und Pflanzen .... Wenn du magst, kannst du dir in Gedanken einen schönen Platz an deinem Ort suchen, an dem du dich niederlässt. Vielleicht möchtest du aber lieber herumlaufen oder spielen oder mit anderen sprechen oder .... Tu in deiner Phantasie an deinem schönen Ort genau das, was du jetzt gerade gerne tun möchtest. Dafür hast du nun etwas Zeit in der Stille.

*(etwas Zeit geben, damit die Kinder der eigenen Phantasie nachgehen können: 3-5 Minuten)*



Foto: jamjoh, Pixabay

## Rückführung:

Von Ferne dringen nun leise Töne an dein Ohr. Sie erinnern dich daran, dass es nun Zeit ist, von deinem schönen Ort zurückzukehren. Du schaust alles noch einmal genau an. So kannst du deinen schönen Ort in deinem Herzen mit dir nehmen.

Du siehst, wie die kleine Wolke wieder vor dir landet. Du setzt dich drauf, die Wolke hebt mit dir ab, immer höhersteigt sie und du fliegst zurück zur Schule. ... Nun siehst du die Schule weit unter dir, ... die Wolke sinkt immer tiefer, ... schwebt zum Fenster deines Klassenzimmers und schwebt ganz sacht und leise durchs Fenster hinein. ... Sie landet vor deinem Platz und schon sitzt du wieder auf deinem Stuhl. Deine Mitschüler\*innen sind auch da.

Und gleich, wenn ich bis Fünf gezählt habe, öffnest du die Augen. Bei jeder Zahl wirst du ein bisschen wacher ... (langsam zählen): 1-2-3-4-5 ... bei Fünf bist du ganz wach! (mit klarer, munterer Stimme sprechen)

Du öffnest die Augen, richtest dich langsam auf. Du atmest tief ein und aus und reckst dich und streckst dich. ... Du schaust dich um im Klassenraum, - du bist wieder hier, ganz wach und ausgeruht.



Foto: vokra, Pixabay

[schule.pti.nordkirche.de](http://schule.pti.nordkirche.de)

[mein-reli.de](http://mein-reli.de)