

Seminarprojekt

Geführte Phantasieeisen

Lehrveranstaltung:

120.583 (20W)

Was können Mad Studies für Sozial- und Inklusionspädagogik bedeuten?

LV-Leitung: Dipl.- Päd. Eliah Lüthi

Sommersemester 2020

06.12.2020

Name: Mario Maurer BA marioma@edu.aau.at

Matrikelnummer: 01210732

Name: Christine Kollegger BA chrkollegger@edu.aau.at

Matrikelnummer: 51813148

Studienkennzahl: 066 846 Sozial und Integrationspädagogik

Einleitung – Die Entstehung dieses Projektes

Im Zuge des Seminars „Was können Mad Studies für Sozial- und Inklusionspädagogik bedeuten?“ führten wir ein Interview mit zwei ProtagonistInnen der IdEE Wien, welche eine Interessensvertretung für Menschen, die psychische Erkrankung erleben oder erlebt haben und ihren Lebensmittelpunkt und/ oder ihren Tätigkeitsbereich in Wien haben, ist. Die IdEE Wien versteht sich als eine Interessensvertretung von ErfahrungsexpertInnen, die unabhängig und unparteiisch agiert. Ziel der Interessensvertretung ist es die Themen rund um Psychiatrie zu reflektieren und die Beteiligten aufzuklären, damit diese selbstbestimmt eine Entscheidung in diesem Feld treffen können. Es ist eine Art Empowermentgemeinschaft, um Wissen und Erfahrungen auszutauschen und dabei hilft Projekte zu initiieren, welche eine Unterstützungsmöglichkeit für Betroffene bietet. Die IdEE Wien beteiligt sich in Gremien, welche sich mit der Konzeption für die Psychiatrieentwicklung befasst, und schaut bei Gesetzesentwürfen auch kritisch auf deren Auswirkung und deren Folgen für Betroffene von psychiatrischen Einrichtungen.

Im Interview wurde auf die Frage „Was können wir als Nicht-ErfahrungsexpertInnen dazu beitragen bzw. wie können wir uns einbringen?“ geantwortet,

dass es immer wichtig ist, sich des eigenen Anteils bewusst zu sein, wenn auf eine Situation oder eine Gegebenheit gewertet wird.

Wo werte ich wie und was hat dies mit mir zu tun, ist eine Frage, die auch nach dem Interview noch sehr präsent bei uns ist.

Daraufhin wollten wir, einen bewussten Zugang bzw. eine Möglichkeit bieten, einen Raum zu eröffnen, um der inneren Welt mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Dafür wollen wir zwei angeleitete Phantasie Reisen – in diesem Fall für Kinder - anbieten. Ziel ist es, den Kindern einen wertfreien Zugang zu ihren Gefühlen (und Gedanken) zu ermöglichen.

Die nkn (nährend – klärend – nährend) Meditation

Der Name der Meditation ergibt sich aufgrund dessen Zugang. Zuerst wird dem Kind eine Situation vorgestellt, in welcher es sich gut gefühlt hat (nährend). Dies ist der Beginn, um sich eine Ressource aufzubauen, mit welcher in einem weiteren Schritt die Konfrontation mit einer belastenden Situation leichter bewerkstelligt werden soll. Im Anschluss wird eine Situation provoziert, in welcher negative Gefühle entstanden sind (klärend). Diese Gefühle können sich unterschiedlich auswirken, wichtig ist einfach, dass dem Fühlen und Wahrnehmen Raum geschenkt wird, sodass diese Gefühle irgendwann nach mehreren Malen aushalten weiter gehen können. Und zum Schluss soll ein weiteres Mal das stärkende Gefühl (nährend) in den Mittelpunkt rücken, um mit einer positiven Empfindung die Meditation zu beenden.

Erklärung

Die nun folgende Phantasiereise ist für Kinder im Alter zwischen 8 und 12 Jahren gedacht. Es geht hierbei darum, dass Kinder Gefühle als etwas Natürliches und als Teil ihrer selbst wahrnehmen. Hierbei muss nichts zwingend geschehen, sondern die Kinder sind dazu eingeladen ihre eigenen Gefühle zu entdecken und zu erspüren. Für unsere heutige schnelllebige Zeit ist es schon fast normal geworden, die eigenen Gefühle zu verdrängen und ihnen keinen Platz zu geben. Durch die Phantasiereise sollen Kinder auf eine spielerische Weise erfahren, was für Gefühle in ihnen sind und ihnen einen Platz geben. Im 1. Teil der Reise lernen die Kinder eines der Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst kennen und im 2. Teil wird das Gefühl der Freude bestärkt. Hierbei wird dem Kind eine Situation bewusst gemacht, in welcher es sich besonders gefreut hat und die Aufmerksamkeit wird darauf gerichtet. Im Anschluss darauf zeichnen die Kinder die Gefühle so genau und so vielfältig, wie sie es möchten. Ihre Gefühle bekommen somit einen Ausdruck und einen Platz (am Papier).


Zu beachten, vor dem Start

Jedes Kind sitzt auf einem Stuhl oder macht es sich irgendwo auf einer Couch oder einem Bett gemütlich. Darauf achten, dass für jedes Kind zuvor Stifte und Zettel zur Verfügung sind, damit es im Anschluss an die Phantasiereise zu zeichnen beginnen kann.

Die Phantasiereise – Start


Schließe deine Augen, spüre deinen Atem und lege dabei deine Hand auf deinen Bauch. Mache es dir richtig gemütlich an dem Ort, an dem du gerade bist. Egal, ob du sitzt oder liegst. Achte dabei darauf, dass du in deinen Bauch atmest und sich deine Hand, welche sich am Bauch befindet, hebt und senkt.

- Stell dir vor deinem geistigen Auge vor, wie du vor einem See stehst. Du siehst vor dir – am Rande des Sees – viele kleine Steine. Du hebst einen davon aus und du spürst ihn in der Hand. Fühle mal, wie sich der Stein anfühlt. Ist er eher eckig und spitz oder eher oval und rund? Du nimmst ihn nun und schmeißt ihn in das Wasser, welches daraufhin anfängt, kleine Wellen, ausgehend von dem Punkt, in den du den Stein geworfen hast, zu schlagen.
- Wie von Zauberhand wirst du von dem See hineingezogen, aber nicht wild, sondern ganz sanft und spielerisch. Du befindest dich nun auf einer großen Lichtung im Wald. Alles was du hören kannst, ist das Rauschen eines Wildbaches und den Wind, wie er sanft die Baumkronen umherweht.
- Du bist nun auf einem Pfad und links vor dir siehst du eine große Leinwand, auf welcher du eine Art kurzen Film oder Filmclip siehst, auf welchem du vorkommst in einer Situation, wo du dich besonders stark gefühlt hast. Schau mal, welche Leute da um dich herum sind, sind es gute Freunde, oder Bekannte/Verwandte und schau was du da machst. Hat es vielleicht mit einem Hobby zu tun, in welchem du sehr gut bist, oder vielleicht ist es einfach eine Begegnung mit einem guten Freund, bei dem du dich sehr wohl gefühlt hast. Oder ist es eine Situation, in der du einer anderen Person helfen oder sie stützen konntest? Lass die Situation ganz zu und das Gefühl in dir wirken (1min Pause)
- Gestärkt von diesem Gefühl und dieser Begegnung fällt dir auf, dass rechts vor dir ein kleiner Altar ist. Auf diesem Altar siehst du die Umrisse von einem Gegenstand bzw. einem Artikel/ein Objekt, welches repräsentativ für die gestärkte Situation des Kurzfilmes steht. Du weißt, dass dieses Objekt für dich ist und es dich unterstützt auf deiner weiteren Reise. Du kommst dem Altar immer näher und nimmst dieses Objekt immer besser wahr. Ist es eine Blume, ein Gegenstand, den du von einem lieben Freund beschenkt bekommen hast. Es gibt dabei kein richtig oder falsch, sondern nur, was sich für dich richtig anfühlt. Freudig hebst du den Gegenstand auf und nimmst ihn mit auf



deiner Reise, in dem Wissen diese Leute oder diese Situation wieder zu treffen. (1min Pause)

- Du stehst nun den Weg, welcher zwischen Leinwand und Altar ist und gehst diesen weiter. Nun gelangst du auf eine Lichtung und dir erscheint eine Situation, in der du dich nicht so gut gefühlt hast. Was für eine Situation ist das? Eventuell eine Begegnung mit einer Person, in welcher du nicht gut behandelt wurdest? Etwas, wo dir vermittelt wurde, dass du nicht richtig bist oder du etwas nicht so machen konntest oder wolltest, wie es jemand anderes von dir wollte? Spüre in dich hinein und beobachte, ob du ein Gefühl wahrnehmen kannst. Gibt es ein Gefühl, welches da schon länger auf dich wartet und gefühlt werden möchte. Bewerte nicht, sondern nimm einfach wahr. Deine Gefühle sind nichts Schlechtes, sondern unterstützen dich bzw. weisen dich auf etwas hin, auch wenn du jetzt vielleicht noch nicht weißt, was das sein könnte. Spüre in dich hinein und höre auf den ersten Impuls, welcher dir entgegenkommt. Zur gleichen Zeit schau auch um dich herum, ob sich an der Kulisse irgendetwas ändert. Siehst du vielleicht ein Tier, einen speziellen Baum oder haben sich die Hintergrundgeräusche vielleicht verändert? Nimm wahr und beobachte und lass dir dabei genügend Zeit (1min Pause).
- Langsam merkst du es wird Zeit diese Lichtung zu verlassen. Alles, was du nun wahrgenommen hast, darf auf dieser Lichtung bleiben. Du siehst am anderen Ende der Lichtung einen Pfad, der weiter Bergaufwärts führt. Du entscheidest dich diesen Pfad zu betreten und ihm zu folgen. Zu Beginn ist der Pfad sehr schmal und verwachsen, doch je weiter du ihn gehst, desto breiter und lichter wird er. Nach einiger Zeit nimmst du einen großen Felsvorsprung wahr. Er sieht sehr einladend aus, weshalb du dich entscheidest auf diesen zu gehen.
- Am Felsvorsprung angekommen, bist du nun wieder eingeladen, dich an die Situation zu erinnern, in welcher du dich sehr gefreut hast. Lass das Gefühl der Freude nochmals richtig in dir aufsteigen und die Situation und die darin vorkommenden Menschen zum Leben erwecken. Verweile richtig in diesem Gefühl (1min Pause).
- Wieder gestärkt von diesem großartigen Gefühl, hast du nun den Impuls weiter zu gehen. Der Weg führt nun Bergab und am Ende siehst du den See, welche dich vorerst hierherbrachte. Du überlegst nicht lange und entscheidest dich vom See wieder zurückbringen zu lassen, indem du dich von ihm wieder einsaugen lässt.
- Du lässt deine Augen noch einen Moment geschlossen und spürst in deinen Körper hinein. Dann bewegst du langsam deine Füße und streckst deine Hände aus. Du kreist



deine Hände und schüttelst etwas deinen Kopf. Nun machst du langsam deine Augen wieder auf und bist ganz hier auf dem Stuhl, auf dem du sitzt oder auf dem Bett, auf dem du liegst.

Spreche nun die nächsten 15 Minuten nicht, sondern bleib ganz bei dir und nimm die Stifte und das Papier zur Hand und beginne nun zu zeichnen. Auf ein Blatt zeichnest du alle Gefühle, Tiere, Bäume, oder was dir sonst noch begegnet ist von der Lichtung auf. Und auf ein weiteres Blatt oder die Rückseite malst du alles was du auf dem Felsvorsprung wahrgenommen hast. Hierzu kannst du die Personen, die dir Freude bereitet haben oder die Situationen aufzeichnen oder sonst noch alles, was du dort wahrgenommen hast.

Phantasiereise – Welches Wetter fühle ich?

Erklärung:

Die folgende Phantasiereise führt durch einen Wald, in welchem eine verschiedene Gefühle begegnen. Die eigenen Gefühle werden dabei in den Mittelpunkt gestellt, mit dem Ziel des Bewusstseins, dass alle Gefühle in einem Leben dazugehören, dass alle Gefühle bedeutend sind und dass die aktuelle eigene Stimmung, nicht einem einzigen reinen Gefühl zugeordnet werden kann. Am Schluss der Phantasiereise stellt man sich seinen gegenwärtigen Gefühlen und merkt, dass die eigene Befindlichkeit sich aus einem Gemisch von Gefühlen zusammensetzt. Dieses zuletzt erlebte Bild der Phantasiereise kann danach auf einem Blatt Papier künstlerisch festgehalten werden.

Start der Phantasiereise:

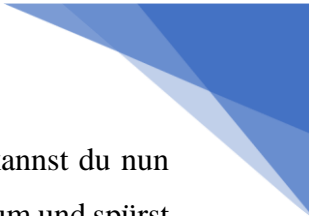
Schließe deine Augen. Mache es dir bequem. Spüre deinen Atem, wie du langsam ein- und ausatmest. Du fühlst dich ruhig und entspannt.

Vor dem Wald:

Stell dir vor, du stehst vor einem großen Wald. Dieser Wald ist besonders, denn darin kann alles vorkommen, was du dir vorstellst. Du siehst den Wald von außen an. Wie sieht er aus? Zwischen den Bäumen entdeckst du einen Weg. Dieser Weg wird dich durch den Wald führen. Auf dem Weg wirst du verschiedenen Gefühlen begegnen und die Vielfalt von Gefühlen anhand des Wetters entdecken. Versuche dich auf die Gefühle einzulassen. Wenn dir ein Gefühl zu viel wird, hast du immer die Möglichkeit dich von diesem Gefühl zu entfernen. Du kannst dann wieder zum neutralen Waldweg zurückgehen. Atme noch einmal tief ein und aus. Wenn du bereit bist, gehe in den Wald und folge dem Weg.

Traurigkeit:

Du gehst den Waldweg entlang und schaust dich um. Du entdeckst einen Baum, der ganz anders aussieht, als alle anderen Bäume. Du gehst zu ihm hin und merkst bei jedem Schritt wie du trauriger wirst. Gehe so weit zu ihm hin, wie du es möchtest. Betrachte ihn. Du bemerkst auch, dass sich die Umgebung diesem Gefühl der Traurigkeit anpasst. Wie sieht der Himmel über diesem Baum aus? Spüre das Wetter. Du weißt, wenn es dir zu viel wird, kannst du immer zum neutralen Waldweg zurückkehren. Du kannst aber auch näher zum Baum hingehen und spüren, was das Gefühl mit deinem Körper macht. Was würde dir jetzt gerade gut tun, wenn du dieses



Gefühl der Traurigkeit verspürst? Atme tief ein und aus. Wenn du bereit bist, kannst du nun zurück zum neutralen Waldweg gehen. Du entfernst dich langsam von diesem Baum und spürst mit jedem Schritt, dass das Gefühl der Traurigkeit immer kleiner wird, bis du es auf dem Waldweg gar nicht mehr wahrnimmst.

Überraschung


Du gehst nun weiter auf dem Waldweg. Spüre wie sich der Weg unter deinen Füßen anfühlt. Er fühlt sich angenehm an und sicher. Merke dir, dass du auf diesen Weg immer zurückkehren kannst, wenn du dich bei einem Gefühl unsicher fühlst. Du gehst weiter auf dem Waldweg und schaust dich um. Du siehst von Weitem etwas, das dich sehr überrascht. Wenn du willst, kannst du näher hingehen, um es aus der Nähe zu betrachten. Bei jedem Schritt spürst du, wie sich die Überraschung in deinem Körper ausbreitet. Nähere dich so weit, wie du es möchtest und spüre, wie sich das Gefühl der Überraschung auf deinen Körper auswirkt. Blicke zum Himmel. Kannst du auch dort diese Veränderung erkennen? Was siehst du? Spüre das Wetter. Atme tief ein und aus. Wenn du bereit bist, kannst du nun zum neutralen Waldweg zurückgehen. Du entfernst dich langsam von dieser Stelle und spürst mit jedem Schritt, wie das Gefühl der Überraschung nachlässt.

Wut

Du gehst den Waldweg weiter entlang und lässt deinen Blick zwischen den Bäumen schweifen. Zwischen den Bäumen entdeckst du etwas, das dich tief in dir wütend macht. Wenn du willst, kannst du den neutralen Waldweg verlassen und dich diesem Gefühl der Wut nähern. Du weißt, dass du jederzeit zum neutralen Waldweg umkehren kannst. Wenn du dich der Stelle zwischen den Bäumen näherst, merkst du mit jedem Schritt, wie sich die Wut auf deinem Körper auswirkt. Gehe so weit, wie du es möchtest. Schau um dich herum. Wie verändert sich deine Umgebung? Wie sieht der Himmel über dir aus? Wie fühlt sich das Wetter an? Was würde dir jetzt gerade gut tun, wenn du dieses Gefühl der Wut verspürst? Atme tief ein- und aus. Wenn du so weit bist, entfernst du dich bewusst von dieser Stelle und gehst zurück zum neutralen Waldweg. Du spürst mit jedem Schritt, wie das Gefühl der Wut in dir immer kleiner und kleiner wird, bis du es gar nicht mehr wahrnehmen kannst.

Ekel

Du gehst wieder auf dem Waldweg und schaust dich im Wald um. Du entdeckst etwas tiefer im Wald eine Stelle, wo du dich gerne hinsetzen möchtest, um dich etwas von diesem Spaziergang auszuruhen. Du musst dazu den neutralen Waldweg verlassen. Du erkennst von Weitem auf



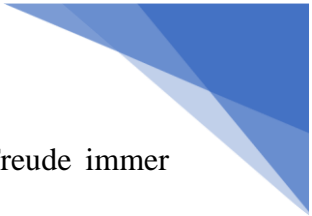
dieser Stelle etwas Ekeliges. Wenn du bereit bist, kannst du dich nun vom Waldweg entfernen und dich der Stelle im Wald nähern. Mit jedem Schritt spürst du wie in dir dieses Gefühl des Ekels immer größer und größer wird. Du bemerkst auch, wie sich wieder die Umgebung verändert. Wie sieht der Wald aus? Wie sieht der Himmel über dir aus? Welches Wetter kannst du jetzt spüren? Atme tief ein und aus. Du siehst wie das im Wald, das in dir das Gefühl des Ekels auslöst, sich immer weiter von dir entfernt. Gleichzeitig spürst du auch, wie das Gefühl des Ekels immer mehr verschwindet, bis du es gar nicht mehr wahrnimmst. Wenn du so weit bist, kannst du wieder zum Waldweg zurückkehren.

Angst

Du gehst den Waldweg entlang und siehst dich im Wald um. Lausche, welche Geräusche du wahrnehmen kannst. Du hörst etwas, das dir Angst bereitet. Schau dich um, was kannst du von Weitem erkennen, das dir Angst macht? Wenn du willst, kannst du auf dem neutralen Waldweg bleiben und es von Weitem betrachten. Wenn du willst, kannst du aber auch näher hin gehen, um es besser erkennen zu können. Mit jedem Schritt dahin, spürst du immer deutlicher, wie sich das Gefühl der Angst auf deinen Körper auswirkt. Wenn du weiter wegsteht kannst du auch, wenn du willst, die Umgebung um dieses Gefühl der Angst ansehen. Was löst dieses Gefühl der Angst in dieser Umgebung aus? Schau dir die Bäume und den Himmel darüber an. Welches Wetter kannst du erkennen? Was würde dir jetzt gerade gut tun, wenn du dieses Gefühl der Angst verspürst? Atme tief ein und aus. Lausche wieder in den Wald. Du kannst hören, wie das Geräusch, das dir Angst bereitet, immer leiser und leiser wird. Und bei jedem Schritt in Richtung neutralem Weg, wird auch das Gefühl der Angst in dir immer kleiner und kleiner, bis du es nicht mehr wahrnimmst.

Freude

Du gehst nun weiter auf dem neutralen Waldweg. Der Wald wirkt auf dich mittlerweile schon sehr vertraut, so als wärst du schon einmal hier gewesen. Unter einem Baum kannst du etwas erkennen, das dir Freude bereitet. Wenn du möchtest, kannst du dich nähern, dazu müsstest du aber den neutralen Waldweg verlassen. Du weißt, dass du zum Waldweg jederzeit zurückkehren kannst. Mit jedem Schritt merkst du, wie du dich immer fröhlicher fühlst. Schau um dich herum und sehe, wie sich dieses Gefühl der Freude auch im Wald widerspiegelt. Was siehst du? Wie sieht der Himmel aus? Welches Wetter spürst du? Alles um dich herum macht dich fröhlich. Atme tief ein und aus. Wenn du bereit bist, kannst du nun zum neutralen Weg zurückgehen.



Mit jedem Schritt zum neutralen Waldweg, spürst du auch das Gefühl der Freude immer weniger.

Wald verlassen

Du gehst weiter auf dem neutralen Waldweg entlang. Du schaust vor dich und siehst, dass der Waldweg bald enden wird. Du kannst bereits eine große Wiese erkennen, zu dieser der Waldweg führt. Du kommst dieser Wiese immer näher. Kurz bevor die Wiese beginnt, bleibst du stehen und schaust noch einmal in den Wald zurück. Erinnerung dich, was du alles auf diesem Weg erlebt hast. Was hast du alles gesehen? Welche Gefühle konntest du spüren? Wie haben sich dabei die Umgebung und das Wetter verändert? Lass dich noch einmal darauf ein. Wenn du soweit bist, trittst du aus den Wald heraus.

Auf der Wiese

Suche dir einen gemütlichen Platz auf der Wiese und mache es dir dort bequem. Atme einmal tief ein und aus. Genieße diesen Ort. Hier auf dieser Wiese, bist nur du. Nur du mit deinen eigenen Gefühlen. Das Wetter passt sich deiner Stimmung an. Wie fühlst du dich jetzt gerade? Fühle das Wetter. Fühle in welchem Wetter du dich wohlfühlst? Scheint bei dir die Sonne? Sind Wolken am Himmel zu sehen? Regnet es? Scheinen Blitze auf und kann man einen Donner hören? Weht der Wind? Schneit es? Hagelt es? Spüre das Wetter, in welchem du dich wohlfühlst und sieh dir deine Umgebung an, wie sie sich dem Wetter anpasst. Lass diesen Ort auf dich wirken. Genieße diesen Moment. Dieses Wetter. Atme noch einmal tief ein und aus. Öffne dann langsam deine Augen und komm wieder ins Hier und Jetzt zurück.

Nach der Phantasiereise:

Anschließend kann nun die Schlusszene der Phantasiereise künstlerisch auf ein Blatt Papier gebracht werden. Gibt es in diesem Bild Verknüpfungspunkte zum eigenen Erlebnis im Wald? Gibt es auf der Wiese auch Wettererscheinungen, die auch im Wald vorgekommen sind? Welche sind das und bei welchen Gefühlen hat man diese wahrgenommen? Welche Gefühle könnte man auf dem Bild deuten? Ist da nur ein Gefühl vorfindbar, oder ist ein Gemisch von mehreren Gefühlen erkennbar?