

10-Minuten-Übung: Herbstassoziationen

Charakter und Wirkung der Übung:

Mit dieser Imaginationsübung wird die eigene Vorstellungskraft geweckt und gestärkt. Die Vielfältigkeit unserer Sinne wird bewusst gemacht und aktiviert. Die Wahrnehmungsfähigkeit wird erweitert. Die Schülerinnen und Schüler werden ruhig und konzentrieren sich auf sich selbst. Außerdem sind die Kinder und Jugendlichen oft überrascht über ihre Assoziationen und den Reichtum ihrer inneren Bilderwelt.

Material: Ggf. Papier, Stift

Ablauf:

Hinführung

- *Mit unserer Vorstellungskraft können wir vor dem inneren Auge Bilder und Dinge sehen, uns an Geräusche oder Gerüche erinnern. Das kann Spaß machen und regt unser Gehirn an.*
- *In der kleinen Übung geht es um den Herbst. Was fällt uns dazu ein? Ich führe euch durch die Übung und gebe euch kleine Anregungen. Du musst dich nicht melden und nichts sagen. Es ist eine kleine Fantasieübung nur für dich. Es gibt auch kein richtig und kein falsch, denn jede und jeder hat seine eigenen Einfälle.*
- *Ich lade euch jetzt ein mitzumachen. Setzt euch so hin, dass ihr ungefähr drei bis vier Minuten ruhig sein könnt. Wer nicht mitmachen mag, ist bitte auch ganz still und lenkt den Nachbarn und die Nachbarin nicht ab.*
- *Bei Fantasiereisen hilft es, die Augen zu schließen. Bitte schließe jetzt die Augen! Ich sage dir, wann du sie wieder aufmachen kannst. Du kannst deinen Kopf auch gerne auf deine Arme legen.*

>>> Warten bis alle ruhig geworden sind.

Anleitung

Der Herbst ist gekommen. Hast du es schon bemerkt? Stell dir in Gedanken den Herbst vor.

Welche Farben hat der Herbst?

Denk an die Blätter, an Früchte, an das Gras, an die Straßen, an das Licht...

Was sieht man nur im Herbst?

Wie riecht es im Herbst?

Wie riecht die Erde? Wie riechen Blätter, Lagerfeuer, besonderes Gebäck, Kürbissuppe... Was riechst du? Welcher Geruch ist eher angenehm, welcher unangenehm?

Was hörst du im Herbst?

Sturm, Laubbläser, Vogelschreie? Wie klingt das Blätterrascheln, wenn du durch einen Laubhaufen schlorchst? Wie das Geräusch, wenn Kastanien auf ein Autodach fallen?

Wie fühlt sich der Herbst an?

Draußen – draußen

Wie fühlt sich das Wetter an? Wie fühlt sich deine Kleidung im Herbst an?

*Was schmeckt nach Herbst?
Äpfel, Birnen, Kürbiskerne, Lebkuchen, Schokolade ...*

Was magst du am Herbst? Was tust du im Herbst?

>>> Zwischen den einzelnen Anregungen immer kleine Pausen machen und Zeit geben für die inneren Bilder

*Wir schließen nun unsere Herbstfantasie ab. Atme tief durch, dehne und strecke dich ein bisschen.
Und öffne langsam wieder die Augen.*

Wenn du magst, kannst du dir ein paar Einfälle und Bilder, die dir gekommen sind, auf ein Blatt schreiben.

>>> Je nach Klasse kann ein kurzer Austausch in Murmelgruppen zu zweit oder dritt erfolgen oder es können ein paar Eindrücke im Plenum benannt werden.

Anmerkungen:

- Wenn solche Übungen für eine Gruppe neu oder ungewohnt sind, dann ist es gut, dies als Lehrkraft auch so zu benennen und Verständnis zu zeigen für Verunsicherung, Vorbehalte und mögliche Widerstände.
- Es kann hilfreich sein, zunächst mit einer Stilleübung zu beginnen und dann zur Imagination überzuleiten.
- Die Hinführung und die Anleitung werden an die jeweilige Gruppe angepasst und entsprechend umformuliert, gekürzt, erweitert.
- Diese Assoziationsübung kann natürlich auch je nach Jahreszeit und Anlass variiert werden.