

# 10-Minuten-Übung: Jahreszeitenfantasie "Winter" (Wahrnehmung / Vorstellungskraft)

## Ziel und Wirkung:

Mit der Übung 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.

## Ablauf:

Zur Hinführung und Vorbereitung kann eine Stilleübung sinnvoll sein z. B. 30 Sekunden schweigen, Klangschale o. ä.

Den Schülerinnen und Schülern wird die Übung kurz erklärt mit dem Hinweis, dass es keine richtigen und keine falschen Einfälle und Assoziationen gibt.

Sie werden nun gebeten, ruhig zu sein und die Augen zu schließen. Während der Übung soll weder gesprochen noch sich gemeldet werden.

Es kann sich ein kurzer Austausch über die eigenen Einfälle und Assoziationen anschließen, je nach Klassensituation zu zweit, zu dritt oder im Plenum.

Zeitlich sollte diese Jahreszeitenfantasie (ohne Austausch) auf 4 - 8 Minuten beschränkt werden.

## Anleitung:

*Es ist Winter geworden. Hast du es schon bemerkt? Stell dir in Gedanken den Winter vor!*

- *Welche Farben hat der Winter?  
Denk an die Natur, an Bäume, an die Straßenbeleuchtung, an Schaufenster, an die Kleidung ...*
- *Wie riecht es im Winter?  
Was kannst du draußen riechen? Nasse Erde? Den Rauch aus den Schloten? Und drinnen? Geruch von frisch gebackenen Plätzchen, Kerzen, nasse Kleidung?*
- *Was hörst du im Winter?  
In der Stadt? In einem Park? In einem Geschäft? Schneeräummaschinen, Krähen, Weihnachtslieder, Glockengeläut?*
- *Wie fühlt sich der Winter an?  
Wie warm ist es? Wie kalt? Wie fühlt sich die Kleidung an? Und in der Wohnung?*
- *Was schmeckt nach Winter?  
Mandarinen, Äpfel, Lebkuchen, Plätzchen, Glühwein?*

*Nun hast du dir in deiner Fantasie den Winter vorgestellt.*

*Atme jetzt tief durch, gähne, strecke und dehne dich. Öffne wieder die Augen.*

### Variationen:

- Die Schülerinnen und Schüler notieren sich zunächst drei Einfälle/Assoziationen aus der Vorstellungsübung auf einem Blatt und tauschen sich danach zu zweit/dritt aus.
- Die Übung kann entsprechend der Jahreszeit beliebig umgeändert werden: Herbst, Weihnachten, Frühling ...