

Vom Dschungel zum Mond



Wofür ist es gut?

- ➔ in Bewegung kommen
- ➔ Fantasie anregen
- ➔ imaginäre Hindernisse überwinden

Wie geht das?

 Vom Dschungel zum Mond ist eine bewegte Fantasiereise durch möglichst unterschiedliche Landschaften. Die Teilnehmenden stehen dafür auf und gehen zu Fuß (auf der Stelle oder im Raum) über die angeleiteten Untergründe. Die Moderation macht die Reise mit, während sie sie anleitet und schafft geschickt die Übergänge zwischen den Stationen. In meiner Variante beginnt die Tour im Dschungel, führt dann zum Strand, durch das Watt, über Felsen, auf Wolken bis hin zum Mond. Die Abfolge kann natürlich frei und ganz anders gestaltet werden. Es ist auch möglich, die Landschaften mit Stationen eines bevorstehenden Prozesses zu verknüpfen (Hindernisse, Ruhepunkte etc.). Am Ende kommen alle wieder heil und sicher im realen Raum an. Im Debriefing können die Stationen nochmal durchgegangen werden - was fiel schwer, was war leicht?

Introvert-Variante

 Für viele ist es einfacher, die Reise mit geschlossenen Augen anzutreten und die Stationen zunächst gedanklich oder mit kleinen Bewegungen zu durchlaufen.

Extrovert-Variante

 Hier können die Teilnehmenden sich im gesamten Raum bewegen, einander beim Vorankommen helfen und Gegenstände nutzen, um Hindernisse zu überwinden.

