wir alle kennen das Gefühl, nachts aufzuschrecken, weil wir schlecht geträumt haben. Aber auch tagsüber schwelgen wir in unseren Tagträumen und Wunschvorstellungen. Diese "Fit in Deutsch"-Zeitung entführt Sie in die Welt der Träume und regt zur Auseinandersetzung mit diesen an. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei!

Das "Fit in Deutsch"-Team

Fair III

AUSGABE 21/2016

von Julia Knopf, Heike Kaul-Herges, Corinna Luptowicz, Alina Müller, Sandra Schieder und Joanne Wagner

GEWINNSPIEL

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder ein Gewinnspiel. Wenn du ein Foto deines Sorgenfresserchens bis zum 30.11.2016 bei deinem/r "Fit in Deutsch"-Lehrer/in einreichst, kannst du auch dieses Mal einen tollen Preis gewinnen!

"Träume sind Schäume" – oder etwa nicht?

Die Redensart besagt, dass Träume nicht echt sind und deshalb auch nicht zu wichtig genommen werden sollen. Aber stimmt das? Können Träume wirklich nicht wahr werden? Forscher haben bereits einiges über Träume herausgefunden. Wusstest du schon, ...

...dass du jede Nacht fünf bis sechs Träume hast?

...dass du dich nur an den Traum vor dem Aufwachen wirksich erinnerst?

Wenn du nachts schläfst, bist du nur ein Viertel der Zeit im Tiefschlaf. Ein weiteres Viertel träumst du, insgesamt sind das etwa eineinhalb bis zwei Stunden. Die restliche Zeit befindest du dich im Leichtschlaf, in dem sich dein Körper entspannt. Und natürlich darfst du nicht die Zeit vergessen, die du zum Einschlafen und Aufwachen brauchst. Du durchlebst also viele unterschiedliche Arten von Schlaf.

...dass dein Gehirn deine "Traumzentrale" ist und niemals schläft?

Dein Gehirn verarbeitet Ereignisse, die du am Tag erlebt hast. Es ordnet auch Dinge, denen du irgendwo, z.B. in einem Buch, begegnet bist. Das Gehirn erzeugt Bilder und Geräusche, die du dann träumst. Vor allem in der zweiten Nachthälfte läuft im Schlaf ein richtiger Film vor deinen Augen ab – du bist im Traumkino.

...dass Alpträume nichts Ungewöhnliches sind?

Alpträume versetzen Menschen oft in Angst und Schrecken. Solange sie aber nicht öfter als einmal in der Woche vorkommen, sind Alpträume nichts Ungewöhnliches.

...dass Träume manchmal nützlich sind?

Es kann vorkommen, dass du im Traum beispielsweise die Lösung für ein Problem findest. Viele Forscher sind davon überzeugt, dass Träume unsere geheimsten Wünsche und Befürchtungen widerspiegeln. Wenn du die Bedeutung deiner Träume zu entschlüsseln versuchst, kannst du vielleicht einiges über dich erfahren. Wie das Deuten von Träumen genau geht, findest du auf Seite 8 bis 9.

Traumfänger



Ein Traumfänger besteht aus einem Holzreifen, an dem ein Netz und andere Gegenstände, z.B. Federn, befestigt werden. Bei den Indianern gilt er als *heilig*.

Großeltern verschenken ihn an ihre Enkelkinder. Zuvor weihen sie ihn mit Heilkräutern und sprechen gleichzeitig ein *indianisches Gebet*.

Aber wie genau wirkt der Traumfänger eigentlich? Besprich dich mit deinem Partner. Ob du mit deinen Ideen recht hattest, kannst du mithilfe des *QR-Codes* überprüfen.



umfresserchen!



Hallo Träumer, ich bin Somni, das Traumfresserchen!

Wir Traumfresserchen haben einen riesengroßen Appetit auf Träume und alles, was damit zu tun hat. Je mehr Träume wir bekommen, desto besser geht es uns. Allerdings fressen wir nur Träume von dem Menschen auf, dem wir gehören. Wenn ein Mensch uns schöne Träume gibt, dann bewahren wir sie für ihn auf, sodass sie nicht verloren gehen. Wir können aber auch mit schlimmen Alpträumen gefüttert werden. Sobald wir sie aufgefressen haben, bereiten sie dir keine Sorgen mehr.

Bastle dir dein eigenes Traumfresserchen!

Eine Anleitung und Vorlagen, wie du mich basteln kannst, findest du auf den folgenden Seiten. Gemeinsam erkunden wir in dieser Zeitung die Welt der Träume. Ich zeige dir, wie du Träume deutest, ein Traumgedicht verfasst und noch vieles mehr.

Viel Spaß!

Quellen: http://sorgenfresser.com/ (letzter Zugriff: 10.09.2016)

Dein eigenes Traumfresserchen - Bastelanleitung

Du brauchst:

- einen weißen oder farbigen Bogen Tonkarton (helle Farbe) DIN A2 für Körper und Kopf,
- farbige Tonkartonreste für Arme, Beine, Haare oder Hörner und Verzierungen,
- Schere, Kleber und die Vorlagen von Seite 3 bis 5,
- Bleistift und Buntstifte, eventuell Stoffreste.

So geht's:

- 1. Lege zuerst den DIN A2 Tonkarton quer vor dich hin.
- 2. Falte nun die rechte und die linke Seitenhälfte jeweils zur Mitte, sodass die Seitenkanten dort aufeinanderstoßen.
- 3. Klappe die Seiten wieder auf. Markiere jeweils den Beginn des oberen Drittels mit einem Punkt auf den entstandenen Falten. Verbinde die Punkte mit einem Halbkreis, der das obere Ende des Blattes berührt. Ziehe danach von jedem Punkt aus eine gerade Linie nach außen.
- 4. Schneide mit der Schere vorsichtig auf der gezeichneten Linie entlang. Die schraffierte Fläche wird nicht mehr benötigt.
- 5. Klappe die linke und rechte Seite zusammen. Jetzt hat dein Traumfresserchen einen Körper und einen Kopf.
- 6. Male nun mit Bleistift Formen für Arme, Beine und Kopfschmuck auf einen farbigen Tonkarton. Achte auf die richtige Größe! Du kannst auch die Vorlagen auf den Seiten 3 bis 5 als Schablonen nutzen.
- 7. Schneide Arme, Beine und den Kopfschmuck deiner Wahl aus. Klebe sie an der Hinterseite deines Traumfresserchens an den entsprechenden Stellen fest.
- 8. Nun fehlen nur noch Augen und Mund. Male die Augen mit einem Filzstift oder gestalte sie mit Tonkarton und klebe sie auf.
- 9. Male den Mund so auf die zusammengeklappte Figur, dass er das obere Ende der Klappen bedeckt.
- 10. Zum Schluss kannst du dein Traumfresserchen bunt anmalen und/oder mit Tonkarton oder Stoff verzieren.











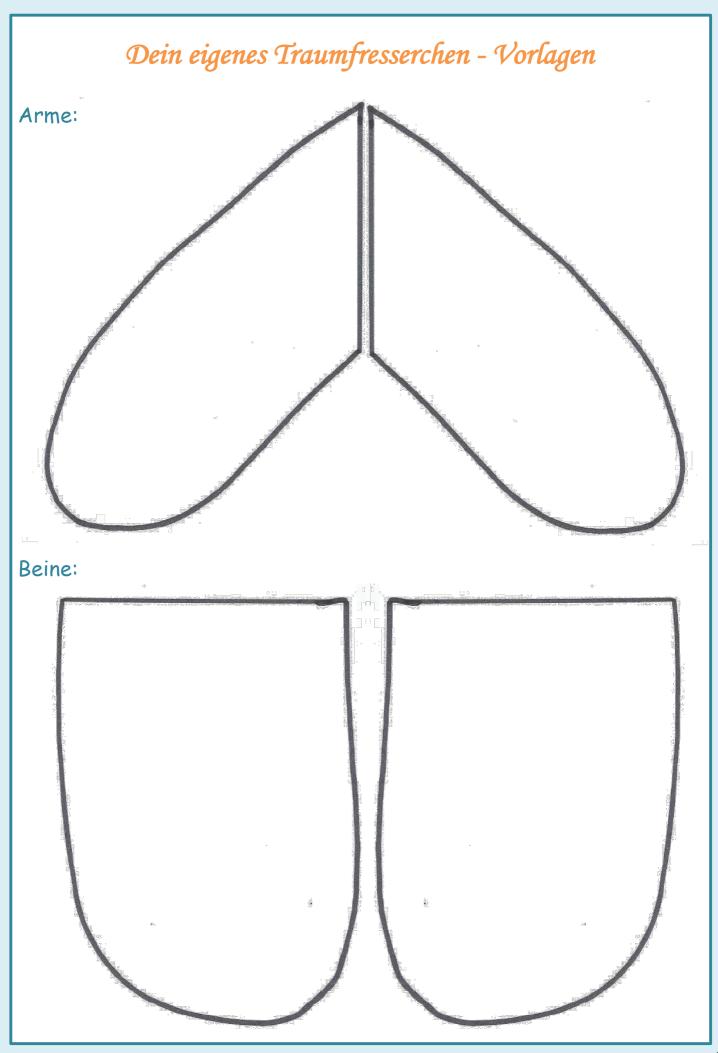


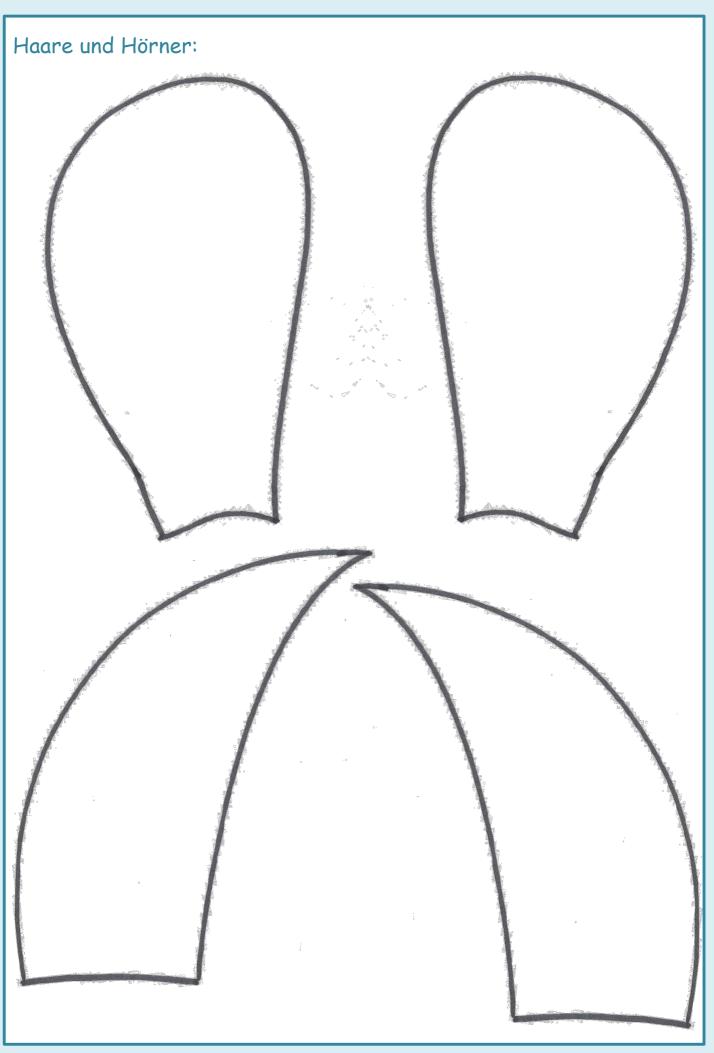


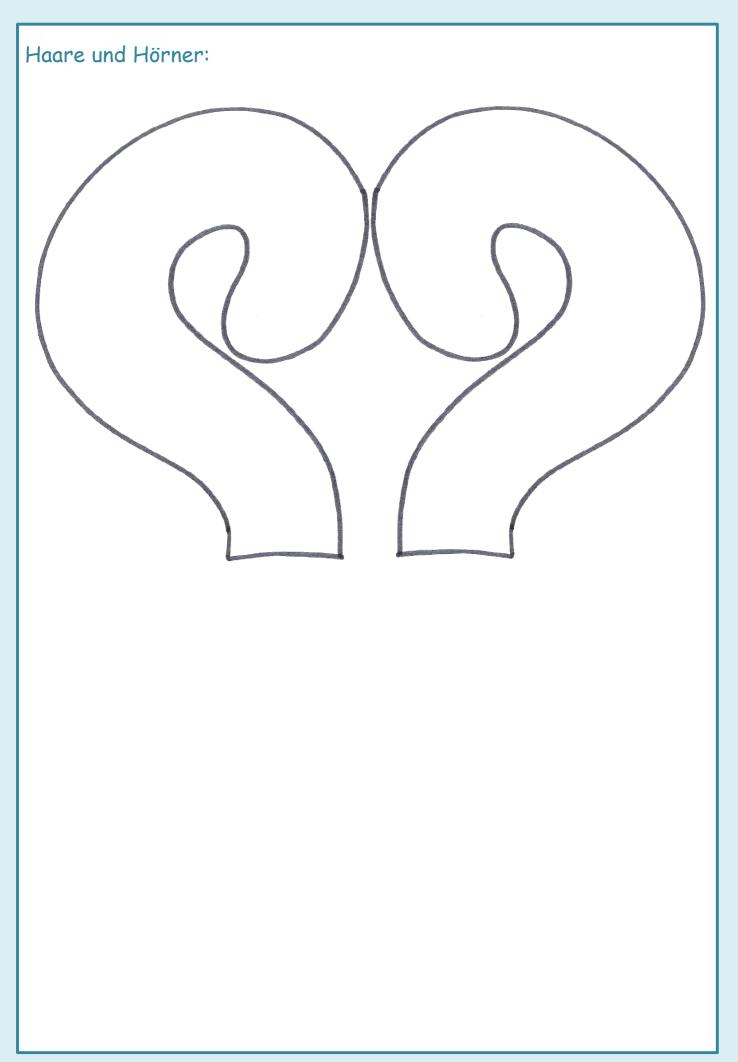












1. Eine Nachricht für Somni



Somni hat in seinem Traumfresserchenleben schon unglaublich viele Träume verspeist. Allerdings hat er die verschiedenen Träume ganz durcheinander aufgefressen, sodass er jetzt eine schlimme Magenverstimmung hat. Bestimmt kannst du Somni helfen und Ordnung in seine aufgefressenen Träume bringen.

AUFGABE 1:

Überlege zusammen mit deinem Partner, was du selbst unter einem "Traum" verstehst. Recherchiere dann im Lexikon oder im Internet, welche Arten von Träumen es gibt. Unter den folgenden Links findest du Erklärungen:

- http://www.wortbedeutung.info/Traum/
- http://www.duden.de/rechtschreibung/Traum

Halte deine Ergebnisse als Cluster fest. Schreibe Ideen, die zusammengehören, in die gleiche Wolkenspur.



AUFGABE 2:

Erkläre Somni mit eigenen Worten, welche Arten von Träumen er aufgefressen hat. Nimm für Somni eine kurze Sprachnachricht mit einem Tablet oder Smartphone auf, in der du ihm deine Erkenntnisse mitteilst.



Oft sitzen Somni und seine vielen Brüder und Schwestern zusammen und denken gemeinsam über Träume nach. Das ist immer ein tolles Beisammensein!

AUFGABE 3:

Sicher kannst auch du in deiner Klasse ein spannendes Gespräch über Träume führen und traumhaft philosophieren.

TIPP: Auf Seite 7 findest du anregende Fragen.

HINWEIS: Was philosophieren eigentlich genau heißt, kannst du unter http://www.labbe.de/zzzebra/index.asp?themaid=669&titelid=4837 nachlesen.



2. Anregungen zum traumhaften Philosophieren

Träume sind nicht nur die Leibspeise, sondern auch das Lieblingsthema von Somni und seinen Geschwistern. Über die folgenden Fragen philosophieren sie ganz besonders gerne. Bestimmt hast auch du viele eigene Ideen dazu.



TIPP: Schneide die Kärtchen aus und sammle sie zum Beispiel in einem Säckchen oder einer kleinen Kiste. Ziehe mit deinen Mitschülern reihum ein Kärtchen und philosophiere darüber.

Gibt es verschiedene Arten von Träumen? Wenn ja, welche?

Gibt es eine Ursache für schöne Träume oder Alpträume?

Was kann ich gegen Alpträume unternehmen?

Kann ich Träume beeinflussen?

Haben Erwachsene andere Träume als Kinder?

Warum träume ich? Haben Träume einen Sinn?

Können Träume in Erfüllung gehen?

Wie wäre unser Leben, wenn wir keine Träume hätten?



3. Traumdeutung



Somni war in seinem Traumfresserchenleben bereits an vielen Orten der Welt unterwegs. In Afrika hat er eine alte Frau kennengelernt, die Träume deuten kann. Die Traumdeuterin hat in ihrem Traumdeutungsbuch viele verschiedene Dinge, die in Träumen vorkommen können, mit ihrer Bedeutung aufgeschrieben. Aus diesem geheimnisvollen Buch durfte Somni eine Seite mitnehmen. Was für eine Ehre!



AUFGABE 1:

Setze dich mit deinem Partner zusammen. Er hatte bestimmt schon einmal einen Traum, den er dir erzählen möchte. Höre ihm aufmerksam zu! Schreibe dir wichtige Stichworte des Traums auf einen Zettel.

AUFGABE 2:

Auf Seite 9 findest du den Auszug aus dem Traumdeutungsbuch der alten Frau. Deute den Traum deines Partners mithilfe ihrer Notizen. Halte deine Deutung auf der Vorlage unten fest. Lies sie anschließend deinem Partner vor.

TIPP:

Wenn du von der Zukunft sprichst, brauchst du eine bestimmte Zeitform. Sicher weißt du, welche das ist. Nutze sie bei deiner Deutung, wie im Beispiel im Traumdeutungsbuch!



Traumdeutung für	von

Traumdeutungsbuch



Handbuch der Traumdeutung, Kapitel 2: Die Bedeutung von Symbolen in Träumen

Symbol	Bedeutung	Tipp
Monster (auch unter dem Bett)	viel Arbeit, Stress	Dinge unternehmen, die Spaß machen; sich entspannen
fallen (z.B. in ein dunkles Loch)	Angst, alleine zu sein	viel mit Freunden und Familie unternehmen
fliegen und zaubern können	erfinderisch sein, viel Fantasie haben	ein gutes Zeichen; gute Ideen zum Spielen oder für Unternehmungen
verfolgt werden	eine größere Aufgabe, die zu meistern ist; Unsicherheit, Druck	Freunde und Familie in schwierigen Situationen um Hilfe bitten
Märchenfiguren (z.B. Einhörner oder Drachen)	spannendes Abenteuer, das ansteht	keine Gelegenheit zum Spielen auslassen
schnelles Rennen/ Laufen	Beeilung, Zeitdruck	Zeitplan erstellen, hel- fen lassen, ausschlafen



So könnte eine fertige Traumdeutung aussehen:

"Du hast erzählt, dass du schon öfter von Monstern geträumt hast. Das bedeutet, dass du viel zu tun hast und unter Stress stehst. Wenn du mehr Dinge unternimmst, die dir Spaß machen, und du dich etwas entspannst, wirst du wieder ruhiger schlafen können und morgens gut ausgeruht sein."



4. Traumhafte Wolken



Stell dir vor, du liegst an einem heißen Sommertag auf einer großen, grünen Wiese. Am Himmel tummeln sich unzählige Wolken, durch die die Sonnenstrahlen blitzen. Die weißen Wolken formen sich immer wieder zu neuen Figuren.

AUFGABE:

- 1. Gestalte deinen eigenen Wolkenhimmel (Die Anleitung findest du rechts).
- 2. Schau dir danach dein Kunstwerk ganz genau an. Sicher kannst du himmlische Traumtiere in den Wolken erkennen.
- 3. Gib ihnen passende Namen, die aus zwei Wörtern bestehen, z.B. Schildkrötenwolke. Schreibe sie in die Wolken unten.
- 4. Erkläre deinem Nachbarn dein Lieblingstraumtier. Zeichne dabei die Umrisse nach. So ist es besser zu erkennen.



Dein Wolkenhimmel

Du brauchst:

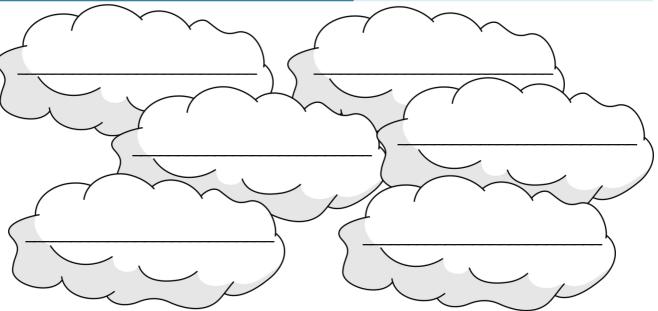
- blauen Pappkarton in DIN A4
- einen Schwamm
- weiße Acryl-Farbe oder Deckweiß
- ein Stück Papier

So geht's:

- Gib etwas weiße Acryl-Farbe oder Deckweiß auf das Stück Papier.
- 2. Tunke eine Seite des Schwammes in die Farbe.
- 3. Tupfe mit dem Schwamm mehrmals auf die blaue Pappe, bis ein Wolkenhimmel entsteht.

TIPP:

Nimm nur sehr wenig Farbe auf deinen Schwamm. So kannst du die Wolken besser erkennen.



Jetzt bin ich aber vollkommen verwirrt! Heißt es denn nun Schildkrötenwolke oder doch Wolkenschildkröte? Erkläre, worin der Unterschied zwischen den beiden Wörtern besteht.



5. Mein Traumland



Außer dem Land, in dem du lebst, mit seinen traumhaften Wolkenbildern, gibt es noch unzählige weitere Länder. Vielleicht auch Traumländer, in denen alles so ist, wie du es dir wünscht. Sicherlich hast du viele Ideen, wie dein Traumland aussehen sollte. Hier beschreibt eine Dichterin ihr Traumland:

Ich träume mir ein Land (1986)

von Erika Krause-Gebauer

Ich träume mir ein Land, da wachsen tausend Bäume, da gibt es Blumen, Wiesen, Sand und keine engen Räume.

5 Und Nachbarn gibt's, die freundlich sind, und alle haben Kinder, genauso wild wie du und ich, nicht mehr und auch nicht minder.

Ich träume mir ein Land,

10 da wachsen tausend Hecken,
da gibt es Felsen, Büsche, Strand
und kleine, dunkle Ecken.
Und Nachbarn gibt's, die lustig sind,
und alle feiern Feste,

15 genauso schön wie deins und meins, und keines ist das beste.

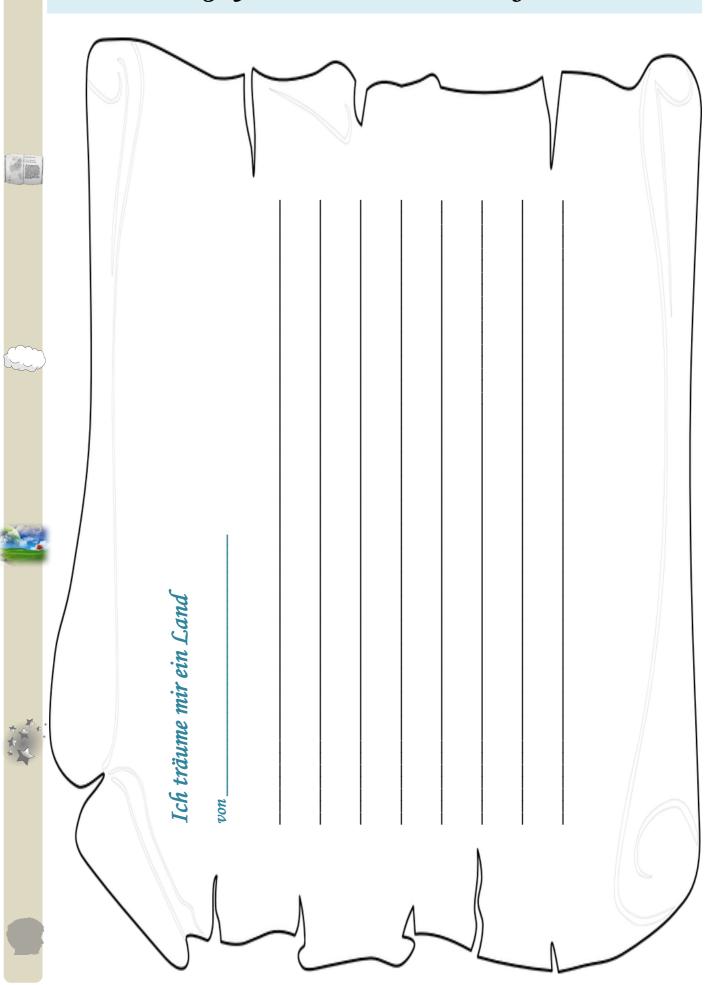
AUFGABEN:

- 1. Lies das Gedicht aufmerksam durch einmal leise für dich und einmal laut mit deinem Partner. Lies gleichzeitig mit deinem Partner oder abwechselnd.
- 2. Unterstreiche, was sich die Dichterin in ihrem Traumland wünscht. Schreibe die Unterschiede in der Art der Wünsche auf.
- 3. Vergleiche die beiden Strophen miteinander. Sicher fallen dir auch Gemeinsamkeiten auf. Achte auf einzelne Wörter und auf Reime. Kreise die gemeinsamen Merkmale ein, die du findest.
- 4. Überlege, wie dein Traumland aussehen sollte. Schreibe dir Stichpunkte auf einen Zettel auf.
- 5. Verfasse eine weitere Strophe des Gedichts, in der du dein Traumland beschreibst. Versuche dabei, die gemeinsamen Merkmale, die du in den beiden Strophen gefunden hast, zu übernehmen.



TIPP: Lass ein oder mehrere Traumtiere aus deinen Wolkenbildern von Seite 10 in deinem Gedicht lebendig werden.

Vorlage für dein Traumland-Gedicht



6. Traumreise



Nun wird es endlich Zeit, dich bei einer fantastischen Traumreise ein wenig auszuruhen. Du liegst an einem warmen Sommerabend in einer grünen Wiese hoch auf einem Berg und lässt deinen Gedanken und Träumen freien Lauf...

AUFGABE: Werde ganz ruhig und entspanne dich. Dein(e) "Fit in Deutsch"-

Lehrer(in) wird mit dir eine wunderbare Traumreise machen. Höre

der Traumreise aufmerksam zu. Folge ihr in deinen Gedanken.

HINWEIS: Du kannst die Traumreise auch deinem Partner vorlesen und umge-

kehrt.



TIPP: Bevor die Traumreise beginnt:

Setze dich ganz bequem auf deinen Stuhl. Lege, wenn du möchtest, deinen Kopf auf die Bank. Schließe deine Augen. Atme ganz ruhig — ein und aus — ein und aus. Denke an nichts anderes, vergiss die Welt um dich herum. Konzentriere dich nur auf die Traumreise und lass deinen Gedanken freien Raum. Bist du bereit?

Traumreise

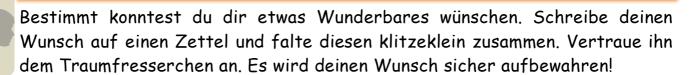
Stell dir vor, du liegst in einer saftigen, grünen Wiese hoch auf einem Berg. Es wird gerade dunkel. Unter dir spürst du die Grashalme. Wenn du mit deinen Fingern in das Gras hineinfährst, merkst du, dass sie etwas feucht sind. Jeden einzelnen Halm spürst du zwischen deinen Fingern. Ein warmer, leichter Wind weht über deinen Körper. Dir ist ganz warm.



Du hörst die Blätter in den Bäumen leise rascheln, wenn sie vom Wind angestoßen werden. Dein Blick wandert an den Himmel. Dort siehst du unzählige Sterne. Große, kleine, dicke, dünne... Du erkennst Bilder in den Sternen. Schau genau hin, was du erkennst.

Plötzlich siehst du eine Sternschnuppe. Ganz schnell wandert sie von rechts nach links und zieht einen hellen Strahl hinter sich her. Schnell — wünsche dir etwas! Du darfst aber niemandem deinen Wunsch verraten.

Langsam wirst du wach. Strecke langsam deine Finger, deine Arme und deine Beine. Öffne deine Augen und komme wieder im Hier und Jetzt an.



7. Träume im Kopf



Na, bist du noch bei deiner Traumreise? Oder schwirren schon wieder andere Gedanken durch deinen Kopf? So oft schwelgen wir in unseren Wünschen und Träumen für die Zukunft, dass es uns manchmal gar nicht mehr bewusst ist.

AUFGABE: Gestalte deinen eigenen Traumkopf! Mithilfe deines Traumkopfs kannst du dir deine Träume sichtbar machen und sie deinen Freunden und deiner Familie zeigen.

Du brauchst:

- ein weißes DIN A3-Blatt
- Klebestift und Klebeband
- Zeitschriften, Zeitungen
- Bleistift
- eine Lichtquelle/ Stehlampe

So geht's:

- 1. Schreibe zunächst fünf bis zehn deiner Gedanken, Wünsche und Träume, die dir gerade durch den Kopf gehen, auf ein Blatt Papier.
- 2. Wähle den für dich wichtigsten Traum oder Wunsch aus.
- 3. Suche in Zeitschriften, Zeitungen oder im Internet nach Bildern, Wörtern oder kurzen Texten, die zu deinem Traumgedanken passen.
- 4. Schneide die Bilder und Texte aus. Beklebe das DIN A3-Blatt damit. Natürlich kannst du auch selbst etwas Passendes malen oder schreiben.

TIPP: Achte darauf, dass du die wichtigsten Bilder in der Mitte des Blattes aufklebst. Sonst kann es passieren, dass du sie danach abschneidest.

- 5. Nun kommt der Scherenschnitt. Befestige dafür das Blatt an einer Wand, sodass die leere Seite zu sehen ist. Achte darauf, dass das Papier in Höhe deines Kopfes hängt.
- 6. Beleuchte das Blatt aus ca. 2 m Entfernung mit einer Lichtquelle, z.B. einer Schreibtischlampe.
- 7. Stelle dich mit seitlichem Gesicht vor das Papier, sodass dein Portrait als Schattenriss auf dem Papier erscheint.
- 8. Bitte deinen Nachbarn, die Schattenränder deines Kopfes mit einem Bleistift nachzuzeichnen.
- 9. Schneide dein Portrait entlang der Bleistiftlinie aus.

Fertig ist dein Traumkopf!

So kann dein Traumkopf z.B. aussehen:



