

Übungsbeschreibungen für die Schulpraxis

Die folgenden Übungen ermöglichen ein unmittelbares Erleben und ein intensives Wahrnehmen mit allen Sinnen und schaffen so gute Voraussetzungen für einen gefühlsmäßigen oder spielerischen Zugang zur Natur, zu sich selbst und zu anderen. Durch das Erleben werden Erinnerungen, Interesse, Kreativität und Fantasie angeregt. Natürlich erfüllen alle Übungen auch Ziele, die im Bereich der Umweltbildung liegen – dafür wurden sie schließlich entwickelt – besonders hervorgehoben wird in unserem Zusammenhang die gesundheitsfördernde Wirkung der Methoden.

Die Anleitungen haben Beispielcharakter. Sie können vielfältig variiert, verändert, umgestaltet und auf die Bedürfnisse der Lerngruppe, auf die äußeren Gegebenheiten und die persönlichen Kompetenzen des Anleiters/der Anleiterin abgestimmt werden!

Begrüßung eines Platzes

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Aktivität der rechten und linken Gehirnhälfte ausgleichen
- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Stille erfahren
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.

Anleitung

Wir suchen einen Platz im Wald, an einer Lichtung, Wiese aus und stellen uns fest und sicher mit genug Platz um uns herum auf. Wir wollen mit Kopf und Herz an diesem Platz ankommen. Wir lassen alles zurück, all unsere Gedanken, die uns auf dem Weg hierher begleitet haben.

Im Stehen schließen wir die Augen und öffnen nun nur die Ohren und hören auf Geräusche und all die Lebewesen (die unsere Geschwister sind, da sie auch Kinder unserer Mutter Erde sind) um uns herum.

Nach einer kleinen Weile (anhängig von der Gruppe, halbe Minute oder länger) öffnen wir nur die Nase und riechen die Luft, die Bäume ,....

Nach einer kleinen Weile gehen wir langsam in die Hocke und legen die Hände auf den Boden und spüren auf unserer Haut, wo es warm und kalt, weich, hart, feucht oder trocken ist. (Wenn der Boden sehr kalt ist, drehen wir die Handflächen auch einmal um..)

Nach einer kleinen Weile stehen wir auf und öffnen dabei langsam die Augen. Wir begrüßen alle Formen und Farben um uns herum, schauen uns um... Wir begrüßen alle Wesen um uns herum in diesem Wald, auf dieser Wiese....

Waldwortsrätsel

Was daran gut tut...

- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben
- ◆ Förderung der Kreativität
- ◆ Zum Umgang miteinander: Soziales Lernen in der Natur
- ◆ Förderung des Vertrauens und Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse

Diese Übung funktioniert auch auf der Wiese, im Klassenzimmer....

Anleitung

Die TeilnehmerInnen sammeln in Kleingruppen Gegenstände (Blätter, Früchte, Steine etc) und legen mit ihnen Wörter, die die anderen TeilnehmerInnen erraten (=lesen) sollen.

Dabei steht der Gegenstand für den ersten Buchstaben seines Namens: z.B. Ahornblatt = Buchstabe A. Das reizvolle dabei ist, dass nicht ganz klar ist, ob ich mein Blatt für A (-horn), oder doch für B (-latt) gelegt habe...

Falls bestimmte Buchstaben nicht zu finden sind (Vokale sind oft selten) sind Joker erlaubt: z.B. einigt man sich, dass Steine für Vokale stehen dürfen.

Für dieses Spiel ist keinerlei Vorbereitung notwendig, auch in der Klasse (Schultasche ausräumen, es ist sicher ein Wort versteckt) oder auf Schullandwochen als Regenprogramm (z. B. mit Küchenutensilien). Fortgeschrittene schreiben Sätze oder legen ein Scrabble!

Barfuß-Wanderung

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Ausgeglichenheit des Körpers
- ◆ Aktivität der rechten und linken Gehirnhälfte ausgleichen
- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben
- ◆ Zum Umgang miteinander: Soziales Lernen in der Natur

Ein guter Weg Menschen zu ermutigen, das Leben etwas langsamer anzugehen, ist die Einladung zu einer Barfuß-Wanderung. Das bedarf eines gut ausgesuchten Weges, auf dem keine Stacheln oder spitze Gegenstände die bloßen Füße verletzen könnten (Weg beim Aussuchen barfuß ausprobieren).

Anleitung

Zu Beginn dieser Wanderung sind Vorübungen ratsam, um sich auf die direkte und ungewohnte Verbindung zur Erde einzustellen.

„Bevor wir losgehen, fühlen wir erst einmal den Untergrund mit unseren Fußsohlen. Wir stehen auf beiden Füßen. Die Erde ist ungewohnt. Ist sie kalt?...Ist sie warm?... Vielleicht spüren wir Feuchtigkeit oder der Untergrund ist trocken ... Sind spitze Materialien darunter oder ist die Erde ganz weich? ...

Versuche mit den Zehen in die Erde zu graben ... Wenn du dich sicher fühlst, kannst du mit den Füßen etwas aufstampfen/abrollen...

Danach schließen die SchülerInnen die Augen (die Augen verbunden zu bekommen, ist für viele unangenehm!) und werden alleine oder in einer Schlange (Hände auf die Schultern oder Hüften des Vorderen) entlang einer kleinen Strecke geführt. Dieser Weg soll nicht länger als ca. 20m sein und kann über warmes Gras am Ufer und nasse Erde in den Bach führen und wieder heraus, vielleicht über Steine oder Rindenmulch, Waldboden oder Wiese, Grasschnitt, ... Spannend ist es, in einer Wanderung verschiedene Untergründe zu erleben. Wenn eine größere Gruppe in einer „blinden Schlange“ geführt wird, sollten die ersten nicht verraten, was sie spüren, dann ist die Überraschung für die hinteren größer!

Auch für Erwachsene ist eine Barfußwanderung eine guter Weg der Ermutigung, das Leben etwas langsamer anzugehen.

Zu beachten: Langsam gehen, rückfragen: die Geführten bestimmen das Tempo. Achtung auf spitze Gegenstände, steile Stufen im Weg, in Gesichtsnähe herunterhängende Äste oder andere mögliche Gefahrenquellen für Kopf und Fuß.

Tiere am Rücken nachahmen

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben
- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen
- ◆ Zum Umgang miteinander: Soziales Lernen in der Natur

Anleitung

Paarweise wird versucht am Rücken des anderen die Bewegung eines Tieres (des Waldes, am Bauernhof, ...) nachzuahmen. Wer die kribbelnde Ameise oder die schlängelnde Blindschleiche auf seinem Rücken erraten hat, darf sich nun selbst für seinen Mitspieler eine andere Tierart ausdenken und diese darstellen.

Mit großen Ohren

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Ausgeglichenheit des Körpers
- ◆ Aktivität der rechten und linken Gehirnhälfte ausgleichen
- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Stille erfahren
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.

Anleitung

Jede/r sucht sich einen Platz im Wald und öffnet die Ohren. Ganz intensiv wird in den Wald hinein gelauscht – bis zum kleinsten Geräusch. „Stell Dir vor, die Ohren werden so groß wie Scheunentore. Und noch größer, sie werden immer weiter und schließlich umhüllen sie den ganzen Wald. Jetzt horch da hinein! Welches ist das leiseste Geräusch, das Du noch hören kannst?“

Ein zuvor vereinbarter Klang holt alle Teilnehmer nach etwa 10 Minuten wieder aus der „Lauschwelt“ zurück.

Regentropfenspiel

Was daran gut tut...

- ◆ Aktivität der rechten und linken Gehirnhälfte ausgleichen
- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben im Miteinander-tun
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.
- ◆ Zum Umgang miteinander: Soziales Lernen in der Natur

Anleitung

Die TeilnehmerInnen stellen sich in einem Kreis mit Blick zur Mitte auf und schließen die Augen. Jede/r hält 2 etwa gleich große Steine in der Hand. Die Spielleiterin bzw. der Spielleiter geht außen um den Kreis und tippt einzelnen auf die Schulter. Diese beginnen die beiden Steine im eigenen Rhythmus aneinander zu schlagen. Wenn jede/r TeilnehmerIn mit den Steinen klopft, dann berührt die Leitungsperson das zweite mal die Schultern der SchülerInnen. Das bedeutet nun „mit dem Klopfen aufhören!“. Durch die geschlossenen Augen lassen sich die Klopfgeräusche besonders intensiv wahrnehmen. Es erscheint als würde ein starker Regen beginnen: zuerst tröpfelt es, dann wird der Regen stärker und stärker bis er wieder verklingt...

Geheimniskrämerei

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Aktivität der rechten und linken Gehirnhälfte ausgleichen
- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben im Miteinander-tun
- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.
- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen SchülerInnen
- ◆ Zum Umgang miteinander: Soziales Lernen in der Natur

Eine Übung um mit der Umgebung Kontakt aufnehmen zu können. Wichtig dabei ist, dass alle Mitspielenden nichts verraten, was sie weitergegeben bekommen, um die Überraschung für die Nachkommenden aufrecht zu erhalten.

Anleitung

Jede Teilnehmerin/ Teilnehmer sucht im Wald ein „Waldgeheimnis“, etwas das sich interessant anfühlt und in die Faust hineinpasst, ... Nicht was es ist, sondern wie es sich anfühlt ist wichtig! (Bei Kindern: Bitte nichts Lebendiges) Danach stellen wir uns im Kreis Schulter an Schulter auf und geben immer nach links das Waldgeheimnis weiter, solange bis wir das Eigene wieder erhalten. Danach wird gemeinsam betrachtet, was zuerst „begriffen“ wurde!

NATURKUNSTWERK

Was daran gut tut...

- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben im Miteinander-tun
- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.
- ◆ Förderung der Kreativität und des Selbstausdruckes
- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen SchülerInnen und den eigenen psychischen Prozessen
- ◆ Zum Umgang miteinander: Soziales Lernen in der Natur
- ◆ Verantwortlichkeitsbereiche und Grenzen klarer wahrzunehmen
- ◆ Förderung des Vertrauens und Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse

Anleitung

In einem vorgefertigten Gitternetzrahmen werden Naturmaterialien (Gräser, Rinden, Steine, Pilze....), die zuvor gesammelt werden, eingeflochten, angebunden, zusammengesteckt. Es entsteht ein sehr harmonisches und stimmungsvolles Gesamtkunstwerk der Gruppe.

Am Ende des Programms entfernen alle TeilnehmerInnen ihre "Beiträge" aus dem Netz und geben sie der Natur zurück oder nehmen sie als Erinnerung mit nach Hause.

Die Entstehung und Auflösung des Natur-Netzes ist ein sehr symbolträchtiger Ausdruck für Verbundenheit: mit der Natur und miteinander. Erst durch das gemeinsame Tun wird´s richtig schön!

Für die Anfertigung des Netzes können zwei ca. 2 m lange dünne Äste verwendet werden, das Netz wurde aus Hanfschnüren im Abstand von ca. 15 * 20 cm geknüpft.

Andere Anwendungsbeispiele:

- * Jahreszeitlicher Bezug (z. B. Herbstlaub, Frühlingsblüten, Früchte,.....)
- * Themenbezug (z. B. Weihnachten,
- * Sachbezug (z. B. verschiedene Schreibgeräte, Muscheln,

Ebenso reizvoll ist ein auf diese Weise hergestellter Adventkalender. 4*6 Felder knüpfen und Süßigkeiten oder Päckchen darin befestigen.

*Ein unsichtbarer Faden webt sich von dir zu mir.
Ein kurzer blick, ein zartes Wort, ein warmes Lächeln
leise nur, fast unbemerkt.
Knoten
in unserem unsichtbaren Netz*

aus: Ich mag Gänseblümchen, von Andrea Schwarz

Tarnen und täuschen - gute Fälschungen sind gefragt!

Was daran gut tut...

- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben im Miteinander-tun
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.
- ◆ Förderung der Kreativität und des Selbstausdruckes
- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen SchülerInnen
- ◆ Förderung des Vertrauens und Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse

In der Biologie kennen wir viele Beispiele, wie Tiere durch Tarnung (Farbe, Form und Oberflächenstruktur) mit der Umgebung verschmelzen um schlechter sichtbar zu sein: für Beute oder Jäger...

Anleitung

Im Wald, Obstgarten oder an einem anderen Ort in der Natur, der viele Strukturen aufweist, versteckt eine Gruppe der anderen täuschend echte künstliche Nachbildungen von Naturdingen; z.B. malt man ein Blatt ab und hängt dieses "falsche Blatt" in einen Strauch. Die Suchenden müssen dann die gefälschten Dinge inmitten der Natur finden. Dabei entwickelt sich neben dem kreativen Tun und der netten gemeinsamen Aktion des Versteckens und Findens auch ein wacher Blick für die kleinen Schönheiten der Natur.

Bewährt hat sich folgende Anleitung: die Gruppe, die versteckt hat, steht in einem großen Kreis, der die Fläche innerhalb derer Dinge versteckt sind markiert. Die suchende Gruppe bekommt sovielen Stücke knallrote Wolle (ca. 60 cm lang) mit, wie Dinge versteckt sind. Wenn etwas gefunden wird, wird die Wolle um die Beute gelegt - so kann das Kunstwerk an seinem Platz bewundert werden. Nach dem ersten Durchgang wird getauscht.

Elfchen dichten

Was daran gut tut...

- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Förderung der Kreativität und des Selbstausdruckes
- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen SchülerInnen
- ◆ Förderung des Vertrauens und Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse

Anleitung

Ein einfache und wunderschöne Gedichtform ist das „Elfchen“: seinen Namen hat es nicht von den sagenumwobenen Naturgeistern sondern von der Zahl der Wörter, aus denen es besteht, nämlich elf. Der Titel besteht aus einem Wort; die zweite Zeile aus zwei, die dritte aus drei, die vierte aus vier und die letzte Zeile wieder aus einem Wort, das die emotionale Stimmung ausdrücken soll. Z.B.

Wasser
Starker Regen
Alles Wird nass
Es bringt Leben hervor
Wunderbar!

Feuer

Flackerndes Rot
Mir wird heiß
Meine Wangen glühen
Wild

Elfchen zu dichten, kann auch für Erwachsene sehr befriedigend sein, wie folgendes Elfchen beweist:

Mohntorte

reine Lust
wir lieben sie
gibt es noch mehr?

KÖSTLICH!

Foto-Klick

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Ausgeglichenheit des Körpers
- ◆ Aktivität der rechten und linken Gehirnhälfte ausgleichen
- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben im Miteinander-tun
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.
- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen SchülerInnen und den eigenen psychischen Prozessen
- ◆ Zum Umgang miteinander: Soziales Lernen in der Natur
- ◆ Verantwortlichkeitsbereiche und Grenzen klarer wahrzunehmen
- ◆ Förderung des Vertrauens
- ◆ Halt erfahren / finden

Anleitung

Eine wunderschöne ruhige Partnerübung, die für die Schönheit eines Ortes empfänglich macht: Eine/r ist Photoapparat, die bzw. der andere PhotographIn. Der Apparat schließt die Augen und wird von der Photographin bzw. vom Photographen blind zu schönen Photomotiven geführt. Achtung: sehr sorgfältig gehen und auf Hindernisse am Boden sowie in Gesichtshöhe achten, damit die Kamera nicht verletzt wird! Ist man bei einem schönen Motiv angelangt – einer Blüte, einem Baum oder Wolken – richtet man die Kamera ein, gibt bekannt ob es sich um eine Nahaufnahme oder ein Foto mit Weitwinkelobjektiv handelt, und dann „drückt man den Auslöser“ (z.B. ein sanfter Druck auf die Schulter) und die Kamera „belichtet“, öffnet für ca. 7 Sekunden die Augen.

Insgesamt können so etwa drei Bilder gemacht, bevor die Rollen getauscht werden. Die so erhaltenen Eindrücke bleiben oft lange in Erinnerung!

Anzahl der Bilder: etwa 3

Zeit pro SpielerIn: ca. 7-10 min.

Bearbeitung: z.B. mit DIN A 6 Kärtchen, darauf ein Bild malen, dem Photographen schenken, auf einer Wäscheleine in der Natur als Vernissage ausstellen, ...

Bäume bekommen Gesichter

Was daran gut tut...

- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Förderung der Kreativität und des Selbstaushdrucks
- ◆ Freude erleben im gemeinsamen Tun
- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen SchülerInnen
- ◆ Zum Umgang miteinander: Soziales Lernen in der Natur

Die TeilnehmerInnen werden eingeladen, mit vorhandenen Naturmaterialien und Ton, „Baummasken“ zu entwerfen.

Anleitung

Wähle einen Baum, der dir besonders gut gefällt oder dich besonders „anlacht“. Versuche mit Hilfe des zu Verfügung gestellten Stücks Ton, Naturmaterialien so am Baum zu befestigen, dass ein Gesicht entsteht.

Wesentlich dabei ist, dass die TeilnehmerInnen sich der Aufgabe voll widmen können und nicht unter Zeitdruck geraten.

Ein besonders schöner Effekt kann erzielt werden, wenn man die Bäume nach Einbruch der Dunkelheit mit Teelichtern beleuchtet (Achtung, Brandgefahr! Teelichte nur in Glasbehältern aufstellen, nicht unbeaufsichtigt lassen!). Im flackernden Kerzenlicht scheinen die Bäume Gestalt anzunehmen und die Gesichter lebendig zu werden.

Baummeditation für Kinder

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Ausgeglichenheit des Körpers
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Stille erfahren
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.
- ◆ inneren Halt erfahren / finden

Anleitung

Stell Dich im Wald auf einen Platz wo Du als Baum gerne wachsen würdest. Schließ Dein Augen und nimm Kontakt zur Erde auf.

(Die Leiterin bzw. der Leiter spricht nun über das Leben eines Baumes, innerhalb eines Jahres)

Wir liegen als Samen z.B. einer Eiche auf dem Waldboden.

Es wird Herbst, und die Blätter der anderen Bäumen decken uns zu, damit wir´s im Winter schön warm haben.

Es wird Winter, es schneit und oben ist es ganz kalt, aber hier unten in der Erde unter all dem Laub, da haben wir es warm. Wir schlafen.

Oben wird es Frühling. Die Sonne scheint und der Schnee schmilzt. Ihre Wärme dringt bis zu uns in den Boden durch. Wir erwachen.

Unsere Schale springt auf. Als erstes strecken wir unsere Wurzeln aus unserer Schale, die sich in die Erde graben. Mit unseren Wurzeln ziehen wir Wasser aus der Erde und trinken uns satt.

Wir nehmen so viel Wasser in uns auf, bis sich ein kleiner Trieb nach oben durch die Schale, durch die Erde, durch das Laub an das Licht streckt. Unsere ersten Blätter entfalten sich.

Mit den Blättern nehmen wir das Licht der Sonne auf, genau wie die Luft. So wachsen wir und werden immer Größer und Größer. Bis wir als ganzer Baum dastehen.

Die Wurzeln stecken tief in der Erde, wir haben einen hohen starken Stamm, mit vielen Ästen, Zweigen und Blättern. Wir sehen die Sonne nicht, aber wir spüren sie. Wir spüren den Wind in unseren Blättern

Für Kinder ab 7 Jahren: Wir verbinden Himmel und Erde: tief aus der Erde holen wir das Wasser ziehen es den ganzen hohen Stamm bis in die Blätter hinauf und verströmen es durch die Blätter durch den Himmel.

Aus dem Himmel holen wir das Sonnenlicht und die Luft, und ziehen ihre Kraft den ganzen Stamm hinunter bis in die Wurzelspitzen hinein, und geben diese Kraft von dort auch weiter in die Erde.

Um uns herum stehen unsere Geschwister, die anderen Bäume. Unsere Wurzeln und Kronen berühren ihre.

Überall geben wir Tieren ein Zuhause. Zu unseren Füßen, an den Wurzeln wohnt eine Dachsfamilie. Auf der Rinde krabbeln kleine Ameisen. In den Zweigen haben die Vögel ihre Nester. Wir sind glücklich, dass wir ihnen allen Nahrung und ein Zuhause geben können.

Wir verwandeln uns in eine Blüte am Baum. Wir öffnen uns der Sonne, lassen uns wärmen.

Dann kommt der Wind (oder Insekten je nach Baum) und bestäubt uns. In unserer Mitte verändert sich etwas.

Alle unsere Kraft zieht sich dort zusammen. In einem einzigen Punkt in unseren Herzen.

Wir verwandeln uns in einen Samen. Wir hängen am Baum den ganzen Sommer lang und reifen. Wir sammeln all die Energie der Sonne in uns. Der Sommer geht zu Ende und wir sind voll mit Lebenskraft. Jetzt kommt der Wind und wir fallen zu Boden.

Ein neues Leben beginnt.

Bleib nun zum Abschluss noch eine kleine Weile stehen und spür in Dich hinein ... Dann wirst Du wieder zum Menschen: aus Deinen Wurzeln werden Füße, aus Deinem Stamm werden die Beine, die Äste zu Bauch und Händen und die Krone wird wieder Dein Kopf!

Baummeditation für Jugendliche und Erwachsene

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Ausgeglichenheit des Körpers
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Stille erfahren
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.
- ◆ inneren Halt erfahren / finden

Die darauf folgende Baummeditation stellt eine weitere Möglichkeit dar zu innerer Ruhe zu gelangen. Die TeilnehmerInnen stehen im Kreis und versuchen alle Aufmerksamkeit auf sich zu richten, ruhig zu werden und sich mit der Erde zu verbinden: sich Erden.

Anleitung

Folgender Ablauf wird vor der Übung durchbesprochen, danach schärmen die TeilnehmerInnen aus und führen die Übung für sich alleine durch.

Jed/er sucht sich einen Baum, stellt oder setzt sich mit dem Rücken an den Baumstamm.

Es ist wichtig sich Zeit zu nehmen einen passenden Baum auszusuchen. Besser einmal zur Probe anlehnen und spüren, ob man sich wohl fühlt, als die ganze Übung das Gefühl zu haben, dass der Baum nicht passt.

Wenn man den passenden Baum ausgewählt hat, lehnt man sich mit dem Rücken dagegen, spürt die Auflagefläche am Baum. Danach zur Wirbelsäule und ihrem Kontakt mit dem Baum hinspüren, und dann noch ein wenig tiefer spüren, wie wenn man den Baumstamm von innen spüren kann! Danach können wir im Baum „reisen“: zu den Wurzeln spüren und die Energie der Erde aufnehmen: Stabilität, Festigkeit, nährendes Grundwasser und Mineralstoffe! Oder die Stütze und innere Ausgeglichenheit des Stammes genießen, den Halt den er gibt ... Wer möchte, kann mit der Aufmerksamkeit bis in die Äste wandern, und mit den Blättern mit Sonne und Wind spielen.

Wichtig: am Ende der Übung wieder zum Stamm zurückkehren, wieder zur Wirbelsäule, wieder in den Rücken, danach in den ganzen eigenen Körper, Gewicht spüren und sanft vom Baum lösen und vielleicht dankbar vom Baum verabschieden.

Die Dauer der Meditation wird von der Leitung vorgegeben und durch ein vorher vereinbartes Geräusch beendet. Sollte sich während der Übung Unwohlsein (Kälte, Kopfstechen o.ä.) einstellen, soll die Übung individuell beendet werden (Abschluss betonen, siehe oben).

Im Rahmen einer Nachbesprechung kann jeder freiwillig über seine Erfahrung berichten, sich mit den anderen TeilnehmerInnen austauschen oder Fragen zu den Erlebnissen stellen. Das Ziel dieser Übung ist es, zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit zu gelangen, Stress ab- und Energie aufzubauen, Heilung zu ermöglichen und Selbstbewusstsein zu stärken.

Nie bei nasskaltem Wetter üben, nie bei Gewitter, nie in der nacht oder im Winter, denn da regenerieren die Bäume selbst und können keine Kraft abgeben.

Die traditionelle chinesische Medizin weiß seit langem um die gesundheitsfördernde Wirkung von Baummeditationen und beschreibt, dass die einzelnen Baumarten unterschiedliche innere Organe anregen; so z.B. kräftigen viele Nadelbaumarten die Leber. Eine detaillierte Aufstellung sprengt den Rahmen, worauf aber hingewiesen sein soll: Will man diese Übung öfter in seinen Alltag einbauen, sollte man nie zu lange mit der gleichen Baumart üben, um Einseitigkeit zu vermeiden.

Wassermeditation

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Ausgeglichenheit des Körpers
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Stille erfahren
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.

Dauer ca. 15 min.

Das Element Wasser hat in der Kulturgeschichte der Menschheit DenkerInnen und KünstlerInnen zu allen Zeiten inspiriert:

Thales von Milet (griechischer Philosoph): „Alles Leben kommt aus dem Wasser“

Heraklit (griechischer Philosoph): „Alles fließt“

Lao Tse (Chinesischer Philosoph): „Das Weiche, Fließende überwindet letztendlich das Harte“

Bibel (AT, Schöpfungsgeschichte, „Genesis“): „Gottes Geist schwebte über den Wassern“

Biologie: „Das Leben ist im Wasser entstanden“

Ablauf

Wir wollen uns jetzt selbst auf eine kleine gedankliche Reise auf den Spuren des Elements Wasser in uns und in der Landschaft machen:

Wasser in Dir

Richte Deine Aufmerksamkeit am Start unserer Erkundungsreise auf Deinen eigenen Körper ... Du bestehst zu ca. 70% aus Wasser ... in Deinen Adern und Venen fließt Wasser in Deinem Blut ... es hat übrigens noch die gleiche Konzentration an gelösten Stoffen wie das Wasser der Urmeere, in dem unsere Vorfahren gelebt haben ... mach dich auf eine kleine Spurensuche in deinem Körper - wo findest Du noch Wasser? ... in allen Flüssigkeiten unseres Körpers, wie z.B. der Lymphe, der Schmiere deiner Gelenke, in deinem Schweiß und deinen Tränen fließt Wasser, strömt durch dich durch ...

Wasser in der Landschaft

Und jetzt richte Deine Aufmerksamkeit nach außen ... auf das Wasser um uns herum, in der Landschaft ... Wo überall kannst Du Wasser sehen oder auch vermuten? ... Wasser steigt in den Bäumen ... macht die Zellen der Blätter prall und verdunstet in ihnen ... in der Luft ist Wasser als unsichtbare aber angenehme Luftfeuchtigkeit. Nimm einen bewußten Atemzug und Schmecke die angenehme Frische der Luft ... Wasser ist in den Wolken am Himmel ... und im dunklen Boden versteckt, wo es als Grundwasser versickert und hie und da als Quelle wieder an die Oberfläche kommt ...

Laß Dir jetzt noch eine kleine Weile Zeit, deine kleine „Reise“ zu beenden !

Danach kann eine kleine Nachbesprechung zum Erlebten anschließen.

Tieren begegnen

Was daran gut tut...

- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Stille erfahren
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.
- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen SchülerInnen und den eigenen psychischen Prozessen

*Was ist der Mensch ohne die Tiere ?
Wären alle Tiere fort, so stürbe der Mensch
an großer Einsamkeit des Geistes.
Was immer den Tieren geschieht -
geschieht auch bald den Menschen.
Alle Dinge sind miteinander verbunden.*

Seattle

Eine weitere Möglichkeit, den persönlichen Bezug zu Lebewesen und Lebensräumen zu vertiefen, ist aufmerksame Beobachtung. Dadurch erweitert sich

- ◆ unser Verständnis von den Lebensweisen der Tiere,
- ◆ das Gefühl für Abläufe von Lebensvorgängen in der Natur
- ◆ unsere Fähigkeit anderen Lebewesen mitfühlend zu begegnen.

Eine wichtige Grundbedingung für stille Naturbegegnungsübungen ist Freiwilligkeit: wenn SchülerInnen die Übung ablehnen, schlagen Sie ihnen einfach eine Alternativvariante vor, die weniger Konzentration und Sammlung erfordert. Wenn Sie ihrer Klasse einen sehr stillen und behutsamen Umgang mit Lebewesen zutrauen, steht einem „Interview mit einem Tier“ nichts mehr im Wege!

Anleitung

Es geht darum, die Welt auch einmal aus anderen Augen zu sehen, aus den Augen eines der Tiere, denen sie in der Wiese, im Wald, im Schulgarten, ...begegnen können! Die Welt mit seinen Ohren zu hören und seinen Beinen zu erlaufen.

Als Einstimmung eignet sich ein moderner indianische Text - die Geschichte von „Birdfoots Großvater“ (aus Recheis & Bydlinski: Freundschaft mit der Erde, Wien: Herder 1986):

Der alte Mann hatte unser Auto wohl schon Dutzende Male angehalten, um hinauszuklettern und die kleinen Kröten aufzulesen, die vom Scheinwerferlicht geblendet wie lebendige Regentropfen auf der Straße hüpfen.

Regen fiel, sein weißes Haar leuchtete im Nebel, und ich sagte immer wieder: Du kannst sie nicht alle retten, finde dich ab damit, steig wieder ein, wir müssen weiter, wir haben ein Ziel.

Er aber, die ledrigen Hände voll von nassem braunen Leben, knietief im Sommergras an der Straßenböschung stehend, er lächelte nur und sagte: Auch sie müssen weiter, auch sie haben ein Ziel (Joseph Bruchac)

Schlagen Sie den SchülerInnen vor, ein Tier zu wählen, das sie gut beobachten können, ihm vorsichtig zu folgen, dabei leise und behutsam zu gehen. Sie sollen versuchen, es nicht zu stören oder zu verängstigen. Hilfreich dabei ist, dem Tier freundliche Gedanken zu schicken!

Wenn Sie ein Tier gewählt haben und begleiten, können die SchülerInnen in einem stillen Dialog dem Tier folgende Fragen stellen (diese Fragen können als Leitfaden auf einen kleinen Zettel kopiert werden und ausgeteilt):

- ◆ Wohin gehst Du ?
- ◆ Wie findest Du Deinen Weg?
- ◆ Was tust Du gerade ?
- ◆ Wovon ernährst Du Dich und wo findest Du Deine Nahrung ?
- ◆ Wo versteckst Du Dich, wenn Du Dich verbergen willst ?
- ◆ Wo lebst Du ?
- ◆ Lebst Du allein oder mit anderen ?
- ◆ Reist Du auch manchmal zu anderen Plätzen ?
- ◆ Wovor hast Du Angst?
- ◆ Was wünschst Du Dir?

Laden Sie die SchülerInnen ein, sich am Ende des Interviews beim Tier zu bedanken, so wie wir das auch beim einem menschlichen Gesprächspartner machen würden. Anschließend können die SchülerInnen sich Notizen machen; abschließend gibt es einen kurzen Bericht über die Erlebnisse mit dem Tier: Wenn die Gruppe nicht größer ist als 12 SchülerInnen im Plenum, sonst in Teilgruppen, die von einer Begleitperson moderiert werden oder in Form einer Zeichnung, die wichtige „Erzählungen“ des Tiers darstellt.

Indianerpfad

Was daran gut tut...

- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben im gemeinsamen Tun
- ◆ Förderung des Vertrauens und Selbstvertrauens durch Erfolgserlebnisse

Anleitung

Die Kinder sind ein Teil eines Indianerstammes auf der Jagd, der dem Rest des Stammes vorausgewandert ist. Die Vorausgruppe hinterlässt immer wieder „Spuren“: ein Steinhäufchen, zum Indianerzelt aufgestellte Stöckchen, Tannenzapfen als Sonnensymbol aufgelegt... Kreuz und quer durch den Wald, über Bäche etc. Fünf bis zehn Minuten Vorsprung für die zweite Gruppe. Mit einem vorher abgesprochenen Zeichen, z. B. großer Kreis auf dem Boden wird signalisiert, dass die jagende Gruppe irgendwo in der Gegend „lagert“, d.h. versteckt ist und von der zweiten Gruppe gefunden werden muss.

Indianisches Geschicklichkeitsspiel: „Dort!“

Was daran gut tut...

- ◆ Bewegungsspiele lockern alle Teile des Körpers
- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Freude erleben im gemeinsamen Tun

Anleitung

1-2 WächterInnen bewachen das Lager („in der Nacht“, d.h. blind); die anderen schleichen sich so leise wie möglich an und versuchen, den WächterInnen etwas, das zu ihren Füßen liegt (Zapfen, Steine, Stöckchen) zu stehlen ohne dass vorher ein unsichtbarer Pfeil auf sie geschossen wird. Das Abschießen wird angedeutet, indem die Wächterin bzw. der Wächter den Arm gerade in die Richtung ausstreckt, in der das Geräusch des Schleichens vermutet wird begleitet von einem Geräusch (wie ein Schuss oder ein Schnappen der Bogensehne). Wird man getroffen (ehrlich sein, bzw. Schiedsrichter einbauen), kann man spektakulär sterben, muss aber dann ruhig liegenbleiben um die weiteren Dinge nicht durch Geräusche zu stören.

Bewährt hat sich, den WächterInnen eine bestimmte Anzahl von Schüssen zu geben, z.B. 15 Zweige in die Hand zu nehmen, von denen nach jedem Schuss einer weggelegt wird. Die WächterInnen müssen an ihrem Platz stehenbleiben.

Die Beschaffenheit des Bodens spielt bei dem Spiel eine große Rolle: viel trockenes Laub macht es den Anschleichenden fast unmöglich, sich unbemerkt zu nähern, weiches Moos hingegen macht stille Schritte...

Aus: Handbook of American Indian Games, Allan A. McFarlan. Dover Publications, Inc. New York

Lichterpfad

Was daran gut tut...

- ◆ Sinne schärfen
- ◆ Stille erfahren
- ◆ Freude erleben im gemeinsamen Tun
- ◆ Stress oder Ängste wahrnehmen und verarbeiten können

Eine Nachtübung für Mutige...

Material: ca. 10 standfeste Marmeladegläser oder ähnliches. Optimal ist ein luftdurchlässiger Deckel, damit Regen oder heftige Windstöße die Kerze nicht auslöschen können + jeweils ein Teelicht.

Eventuell eine Belohnung am Ziel; das Ende des Weges kann auch mit mehreren Lichtern besonders gestaltet sein.

Personalbedarf: zwei Leute für das Auslegen des Lichterpfades, ev. eine dritte für den Start.

Aufbau: für den Lichterpfad braucht eine dunkle Nacht und einen Rundweg. Der Weg soll so deutlich sein, dass Wandernde ihn auch im Dunkeln nicht irrtümlich verlassen können.

Entlang eines Abschnittes des Rundweges werden nun die Lichter aufgestellt - in so großem Abstand, dass man kurz im Dunkeln wandern muss, bevor man das nächste Licht wieder vor sich leuchten sieht. Entzückend ist folgende Erweiterung: mitgebrachte Gespenstchen oder noch besser untertags selbstgebastelte Elfen, Trolle oder Wurzelmännchen werden so zu den Lichtern aufgestellt, dass sie unheimlich beleuchtet und durch den Schein der Kerzen zum Leben erweckt werden!

Für die Gestaltung des Ziels gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Die festliche Variante: Viele Lichter, warmer Tee, Märchen und Lieder am Ziel
- Oder die geheimnisvolle Variante: in der Umgebung des letzten Lichtes versteckt sich (zu Beginn alleine, später gemeinsam mit allen angekommenen) eine Person mit einem Instrument (etwa einer Maultrommel). Je näher der Wanderer am Lichterpfad der versteckten Person kommt, umso leiser erklingt das Instrument. Wer die Zielfrau bzw. den Zielmann gefunden hat, bekommt ein Instrument und spielt das gleiche Spiel mit, wenn die/der Nächste kommt.

Wichtig ist: Achtung auf die Gefahr eines Brandes! Wenn die Umgebung zu trocken ist, besser die Übung ausfallen lassen; nur standfeste Behälter wählen und stabile Plätze zum Aufstellen aussuchen. Auf herunterhängendes dürres Laub oder Farnwedel etc. achten, die der Wind eventuell in die Flamme wehen könnte, usw.

Die mutigen Wanderer: Die Startenden werden entweder alleine oder in Gruppen losgeschickt. Die Teilnehmenden wählen selbst, was sie sich zutrauen, niemand soll ein Trauma mit nach Hause nehmen! Im Abstand von ca 3-4 min. werden die TN losgeschickt. Beim Start kann ein kleines Programm geboten werden, um die Wartezeit zu verkürzen.

Wer am Ziel angekommen ist, kann dort verweilen oder auf dem Rundweg zum Ausgangspunkt zurückkehren. Günstig ist, nicht den gleichen Weg zurückzumarschieren, um den Nachkommenden die Freude am Erleben nicht zu trüben.

Wichtig sind neben der Freiwilligkeit auch Rücksichtnahme: Kinder bzw. Jugendliche dürfen sich nicht entlang des Weges verstecken, um Nachkommende zu erschrecken. Die dunkle Nacht ist für viele stressig genug...

Ziele des Spiels:

- erkennen, dass man im Dunkeln auch sehen kann - das Auge ist anpassungsfähig
- den Hörsinn als Orientierungshilfe einsetzen lernen
- mit einem Partner stark sein/ auf die eigenen Sinne vertrauen
- Gemeinschaftserlebnis als Spielabschluss

Hilfreich ist, wenn der Weg mit der Gruppe bei Tageslicht einmal abgegangen wurde.

Zur Sicherheit: Wer möchte, kann mit einem Partner gehen. Wenn es unbedingt nötig ist, darf die Taschenlampe eingesetzt werden.

Qi Gong

(chin. „Erfolg in der Arbeit mit der Lebenskraft“)

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Ausgeglichenheit des Körpers
- ◆ energetische Übungen: Schärfung der Sensibilität für den eigenen Haushalt an Lebensenergie
- ◆ Aktivität der rechten und linken Gehirnhälfte ausgleichen
- ◆ Förderung der Konzentration
- ◆ Stressabbau und Regeneration

Diese Gesundheitsübungen, die in der chinesischen Medizintradition wurzeln, werden in Asien schon jahrtausendlang geübt und sind sehr innig mit Naturwahrnehmung verknüpft: Qi Gong, Konzentrations- und Atemübungen, die dem Zweck dienen, unsere Lebensgeister zu wecken, innere Ruhe einkehren zu lassen, unsere Energie harmonisch ins Fließen zu bringen und dadurch Krankheiten vorzubeugen. Die Bewegungen regen die Aktivität der rechten und linken Gehirnhälfte in gleichen Maßen an und sorgen so für eine Ausgeglichenheit des Körpers. Sie erfordern Konzentration und lockern gleichzeitig alle Teile des Körpers. Besonders heilsam ist das Üben in der Natur: in China sind die Parks frühmorgens voller Menschen, die ihre Gesundheitsübungen durchführen!

Alle Übungen sollen langsam, entspannt und konzentriert durchgeführt werden, der Atem soll ruhig fließen. Keine Übung soll Schmerzen verursachen oder Unwohlsein hervorrufen – gegebenfalls einfach auslassen.

Es gibt zwei Grundbedingungen für wohltuendes Qi Gong: „Entspannte, lockere Gelenke und Muskeln – entspannter, gesammelter Geist!“. Sie finden daher im ersten Teil dieser kurzen Beschreibung einfache Lockerungsübungen für den ganzen Körper sowie an deren Ende eine Anleitung, die Aufmerksamkeit im Körperzentrum zu sammeln.

„Entspannte, lockere Gelenke und Muskeln“

- Mit dem Einatmen die Hände über den Kopf strecken - „Äpfel pflücken“ – und damit die ganze Wirbelsäule sanft aufrichten. Mit dem Ausatmen entspannt sinken lassen, aber aufrecht bleiben. Nach Belieben wiederholen
- Zarte Selbstmassage der Augäpfel (Augen schließen...), Schläfen, Kopfhaut und der Nackenmuskulatur.
- Die Halswirbelsäule sanft in die Länge ziehen, locker lassen und dann den Kopf bewegen: einatmend nach links schauen, ausatmend zur Mitte – einatmend nach rechts schauen, ausatmend zur Mitte – einatmend das Kinn zum Himmel, ausatmend Kopf in Ausgangsstellung – einatmend das Kinn sanft nach vorne, dann zur Brust senken, ausatmend Ausgangsstellung.
Insgesamt 4 mal zu jeder Richtung.
Wichtig: die Halswirbelsäule ist empfindlich: keine extremen Bewegungen, nur den angenehmen Bewegungsspielraum ausnützen!
- Einatmend Schultern zu den Ohren ziehen, ausatmend entspannt sinken lassen. Nach Belieben wiederholen
- In den Knien wippen und dabei die Arme seitlich am Körper nach vorne und hinten schwingen lassen; dabei auch die Ellbögen und Hände locker lassen. Probieren Sie, ob Sie die Arme nur durch den Knieschwung bewegen können – als Kind hat man so ähnlich auf großen Schaukeln geschaukelt...

- Den Oberkörper seitlich verdrehen, die Arme schwingen neben dem Körper nach hinten. Locker in der Hüfte drehen. Immer wenn sich der Blick einmal nach links hinten, dann nach rechts hinten wendet, gleichzeitig ein wenig in die Knie gehen.
- Handflächen reiben bis sie warm werden, dann Lendenwirbelsäule reibend massieren. Anschließend Hände auf die Hüften aufstützen und lockeres elegantes Hüftkreisen – „Lambada tanzen“...
- Locker auf die Hüftgelenke klopfen, dabei die Beine ausschütteln. Dann am Stand gehen, Knie zeigen nach vorne. Anschließend die Knie leicht nach außen drehen, weiter am Stand gehen. Nochmals Knie nach vorne richten, jetzt die Knie beim Standgehen so hoch wie angenehm heben, dann Knie wieder beim Heben nach außen drehen.
- Handflächen reiben, warm machen und Kniegelenke sanft reiben – innen, außen, hinten und vorne. Anschließend Füße zusammenstellen, Hände locker auf die Knie legen und Knie kreisen. Die Kraft für das Kreisen kommt aus den Oberschenkeln, die Hände liegen nur zur Kontrolle der Bewegung auf den Knien.
- Einen Fuß auf den Ballen und Zehen aufstellen, leicht belasten, kleine Kreise im Sprunggelenk. Danach Fuß abheben, größere Kreise in der Luft.

„Die Wurzeln in der Erde und der Atem des Adlers“

Wir tanken die Kräfte von Erde und Himmel: Festigkeit und Stabilität sowie Leichtigkeit und Freiheit. Die beiden Übungen unterstützen ein Gefühl von Verbundensein mit der Erde.

- Sie stehen, die Augen leicht geschlossen. Wenn man sich nicht im Gleichgewicht fühlt, kann man die Augen leicht öffnen. Die Arme liegen entspannt an der Körperseite. Richten Sie ihre Gedanken auf den Bauch, der Atem geht entspannt.
- Wandern Sie in Ihrem Körper abwärts bis zu den Fußsohlen. Spüren Sie den Erdboden unter sich und schicken Sie Ihre Aufmerksamkeit in die Erde, spüren Sie die Festigkeit und Stabilität unter ihren Füßen. Dazu können die Hände mit den Handflächen nach unten in Bauchhöhe halten und sich vorstellen, aus Ihren Füßen wachsen Wurzeln ins Erdreich und genießen Sie das Gefühl, fest verwurzelt zu sein. Verweilen Sie hier solange es Ihnen angenehm ist. Danach ziehen Sie langsam Ihre „Vorstellungswurzeln“ in die Fußsohlen zurück.
- Danach wenden Sie sich wieder Ihrem Atem zu, lassen Sie entspannt die frische Luft ein- und ausströmen. Für diese Übung verwandeln wir uns in Adler (oder Schwarzstörche, Bussarde oder andere große Vögel): Jeder Einatem weitert unsere Schwingen – wir heben die Arme seitlich neben dem Körper, die Handflächen weisen dabei nach unten. Beim Ausatmen senken wir die Arme wieder. Spielen Sie mit dieser Bewegung: wollen Sie kleine Flügelschläge machen oder größere, oder ein wenig mit ausgebreiteten Schwingen in der Morgenluft gleiten? Genießen Sie die Leichtigkeit und Freiheit, die diese einfache Atmenübung vermittelt! „Fliegen“ Sie solange es Ihnen angenehm ist, dann lassen Sie die Bewegung langsam ausklingen, bis die Arme wieder locker neben dem Körper hängen. Gehen Sie zunächst für eine gute Landung mit der Aufmerksamkeit wieder zu Ihren Fußsohlen.
- Danach sammeln Sie Ihre Aufmerksamkeit im Bauchraum, wie im folgenden Abschnitt beschrieben („entspannter, gesammelter Geist“).

Sammeln: „Entspannter, gesammelter Geist“

Den Abschluss von Qi Gong Übungen bildet ein Zusammensammeln unserer Energie, wir machen „innerlich Ordnung“. Dieses Zurückholen ist für gelungenes Üben von großer Wichtigkeit, die Frucht des Übens, unsere Ernte! Die folgende Bewegung wird dreimal wiederholt:

Hände mit den Handflächen nach oben vor den Körper heben: Bei niedrigem Blutdruck bis zur Höhe des Solarplexus, bei normalem bis vor das Gesicht. Hände mit Handflächen nach unten vor dem Körper senken; beim Senken mit der Körperwahrnehmung alle Bereiche vom Solarplexus, bzw. Kopf abwärts innerlich mitverfolgen. Die Sammelbewegung endet in einem Energiezentrum, den die chinesische Medizin als das Dan-tian, den „Ort des kostbarsten Elixiers“, bezeichnet: er findet sich 2-3 Fingerbreit unter dem Nabel im Körperinneren. Dorthin richten wir abschließend unsere Aufmerksamkeit.

Am Ende einige tiefere Atemzüge, um sich aus der Sammlung aufzuwecken, räkeln und strecken!

Weiteres dazu:

"Das Tao der Selbstheilung", Dr. med. Josephine Zöller. Scherz Verlag: Bern, München, Wien, 1984, für den O.W. Barth Verlag.

„Den Bambus biegen. Meister Seos Anleitungen zum Glücklichein“. Seo Yoon- Nam. München: Willhem Heyne Verl. 2001

Einfache Sternenbetrachtungen

Was daran gut tut...

- ◆ Stressabbau und Regeneration
- ◆ Stille erfahren
- ◆ Erlangen von innerer Ruhe und Aufmerksamkeit.
- ◆ Freude erleben im gemeinsamen Tun

von Franz Lohri (CH)

Im folgenden Abschnitt finden Sie eine Reihe von einfachen Wahrnehmungsübungen des Nachthimmels, die leicht in eine Nachtwanderung eingebaut werden können, nachdem sie keine genaue Kenntniss der Sternbilder voraussetzen und trotzdem die Schönheit des Himmelsgewölbes spürbar machen!

Anleitung

Schaue hinauf und stelle Dir zunächst den Sternenhimmel als eine rießige Blumenwiese vor, in der die Sterne wie größere und kleinere Blumen blühen...

Stelle Dir dann vor, die leuchtenden Sterne sind Lichter an der Decke eines großen Gewölbes, größere und kleinere Lampen hängen dort und scheinen ihr Licht zu Dir...

Bleibe bei der Vorstellung einer rießigen Kuppel und stelle Dir nun vor, an ihrer Decke sind größere und kleinere Löcher, durch die Licht von dahinter fällt... da ist noch größerer Raum, weite jetzt in Deiner Vorstellung diese Entfernungen – jenseits der Kuppel ist unendlich weiter Raum...

In diesem unvorstellbar weiten Himmelsraum leuchten die Sterne: betrachte nun die heller leuchtenden, als wären sie näher bei Dir und die schwächer leuchtenden als weiter weg...

Die letzte Vorstellung kommt der Wirklichkeit des Universums, wie wir sie kennen am nächsten. Schau in den Nachthimmel und stell Dir vor, dass zusätzlich dazu, dass hellere näher sein können und kleinere weiter weg auch folgendes sein kann: hell leuchtende Sterne können zwar weit weg, aber besonders groß sein; sowie schwächer leuchtende zwar näher aber kleiner.

Wer sich mit Sternen und Planeten gut auskennt, kann wunderbar auf diese einfachen Wahrnehmungsübungen aufbauen. Oder ein Sternemärchen erzählen. Oder warmen Tee trinken und gemütlich nach Hause spazieren.

Hawaiianisches Morgenritual

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Ausgeglichenheit des Körpers
- ◆ energetische Übungen: Schärfung der Sensibilität für den eigenen Haushalt an Lebensenergie
- ◆ Stressabbau und Regeneration

Von Christa Renolder

Anleitung

Wir stehen mit flachen Füßen gut auf dem Boden.

Wir klatschen vom Kopf bis zu den Füßen die Haut ab

Wir drücken und kneten die Muskeln (ebenfalls von oben nach unten)

Wir klopfen die Knochen ab (mit Fingerknöcheln oder Handballen oder Fingerspitzen)

Hände auf den Bauch, auf den Atem konzentrieren und dabei mein Bewusstsein erweitern über mich hinaus: beim Einatmen nach oben (alles was größer ist als ich, die spirituellen Kräfte) und beim Ausatmen nach unten (in die Erde, von der ich herkomme und zu der ich zurückkehren werde).

Hände nach oben ausstrecken und zur Mitte führen: von OBEN Sonne, Licht und Wärme, von SEITLICH OBEN Luft und Wind, von VORNE Wasser und Regen, von UNTEN die Erde, von HINTEN Tiere und Pflanzen, von den SEITEN die Menschen um uns zu sich nehmen.

Mit den Händen eine Schale vor dem Bauch formen, darin einen Wunsch an den heutigen Tag entstehen lassen, den Wunsch vorsichtig in den Tag blasen.

Zum Dank verneigen.

Atemübung

Was daran gut tut...

- ◆ Körpergefühlübungen / Körperwahrnehmung zur Vertiefung des Körperbewusstseins
- ◆ Ausgeglichenheit des Körpers
- ◆ energetische Übungen: Schärfung der Sensibilität für den eigenen Haushalt an Lebensenergie
- ◆ Stressabbau und Regeneration

Anleitung

Eine Atemübung zur Reinigung: dreimal durch das eine Nasenloch, dreimal durch das andere Nasenloch, dreimal durch beide Nasenlöcher einatmen und durch den Mund ausblasen. Während der ganzen Übung ist auf die richtige Atmung zu achten. Immer in den Bauch atmen, durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen, dabei die Zunge hinter den Schneidezähnen an den Gaumen legen.

Naturmandala nach den fünf Elementen

Was daran gut tut...

- ◆ Förderung der Kreativität und des Selbstausdruckes
- ◆ Freude erleben im gemeinsamen Tun
- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen SchülerInnen und den eigenen psychischen Prozessen

Theoretisches Wissen

Die folgenden Angaben über die chinesische Lehre von den „5 Wandlungsphasen“ reichen als Einführung ins Thema sicherlich nicht aus; die Aufstellung soll aber alle jene, die mit dieser Theorie vertraut sind anregen, diese Inhalte in Form kreativen Tätigseins in der Natur aufzubereiten!

Nach der chinesischen Philosophie des Taoismus repräsentieren die fünf Elemente alles, was es in der Natur gibt. Alle Naturerscheinungen – Landschaften, Tiere, Pflanzen, Menschen, ihre Organe, Gefühle ... - die Jahreszeiten, Himmelsrichtungen, Farben, Formen, Materialien, kurz alle Dinge der sichtbaren und unsichtbaren Welt werden nach ihren Eigenschaften in fünf Gruppen eingeteilt: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Die Elemente sind auch durch Formen, Farben und Richtungen erkennbar. Die fünf Elemente sind laufend in Bewegung und werden deshalb auch als Wandlungsphasen bezeichnet. Wandlung geschieht durch gegenseitige Beeinflussung. Dieser Prozess wird als schöpferischer und kontrollierender Kreislauf symbolisch dargestellt.

Versorgungszyklus

Das Holz liefert dem Feuer Energie, damit es brennen kann.

Das Feuer wird zur Asche, daraus entsteht Erde.

Die Erde versorgt das Metall mit Energie, es ist im Boden gespeichert.

Das Metall liefert die Energie dem Wasser.

Das Wasser versorgt das Holz, damit die Pflanzen wachsen können.

Der Kreis schließt sich, indem das Holz das Feuer versorgt.

Kontrollzyklus

Das Feuer kontrolliert das Metall, weil das Feuer das Metall schmelzen kann.

Das Metall kontrolliert das Holz, weil das Metall das Holz spalten kann.

Das Holz kontrolliert die Erde, weil das Holz die Erde mit Wurzeln durchdringt.

Die Erde kontrolliert das Wasser, weil die Erde dem Wasser seinen Lauf vorgibt.

Das Wasser kontrolliert das Feuer, weil das Wasser das Feuer löschen kann.

Der Kreis schließt sich, indem das Feuer das Metall kontrolliert.

Informationen zu den einzelnen Elementen

1. Das Holzelement

Farbe: grün

Jahreszeit: Frühling

Klima: Wind

Himmelsrichtung: Osten

Tageszeit: Morgen

Entwicklungsphase: Geburt

Form: hoch, aufstrebend, zylindrisch

Geräusch: schreien

Fruchtbar, üppige Pflanzen, viele Holzarten, hohe schmale Gebäude, Masten, Türme, Schornsteine, Säulen, Fahnenstangen, Holzzaun, der Baum, Äste

2. Das Feuerelement

Farbe: rot

Jahreszeit: Sommer

Klima: Hitze

Himmelsrichtung: Süden

Tageszeit: Mittag

Entwicklungsphase: Wachstum

Form: spitz, scharfkantig

Geräusch: lachen

Berge mit spitzen Gipfeln, Gebäude mit scharfen Kanten, Türme mit steiler Dachform, pfeilartige Hinweisschilder, Bilder mit scharfkantigen Elementen, Feuer, Kerzen, rote Blumen, Räucherwerk

3. Das Erdelement

Farbe: gelb

Jahreszeit: Spätsommer, Erntezeit

Klima: Feuchtigkeit

Himmelsrichtung: Mitte

Tageszeit: Nachmittag

Entwicklungsphase: Umwandlung

Form: flach

Geräusch: singen

Flache Landschaft, abgeflachte Berge und Gebäude mit vorwiegend horizontaler Ausdehnung, Flachdächer, Quadrate, Schachtelformen

4. Das Metallelement

Farbe: weiß

Jahreszeit: Herbst

Klima: Trockenheit

Himmelsrichtung: Westen

Tageszeit: Abend

Entwicklungsphase: Ernte

Form: rund, kuppelförmig

Geräusch: weinen

Weich fließende Formen, sanft gerundete Hügel oder Gebäude mit Kuppeln, gerundete Unterführungen, Arkaden, Stützen, Kuppeln, Bögen, Kurven und kreisrunde Strukturen, Burgen, Schlösser, teure Anwesen, grau, silber, schwarz-weiße Muster, Metall, Eisen

5. Das Wasserelement

Farbe: blau

Jahreszeit: Winter

Klima: Kälte

Himmelsrichtung: Norden

Tageszeit: Nacht

Entwicklungsphase: Speicher

Form: wellig, unregelmäßig

Geräusch: stöhnen

Fließende und stehende Gewässer, abwechslungsreiche und stark strukturierte Landschaft, unregelmäßig geformte und scheinbar zufällig zusammengewürfelte Häuser und solche mit viel Glasanteil, fließende Qualitäten

Praktische Umsetzung in Form eines Mandalas mit Naturmaterialien

1. Ca. 15 TeilnehmerInnen
2. ein freier Platz in der Natur
3. gemeinsame Festlegung der Größe des Mandalas
4. Kurze Einführung in die elemente bzw. Wandlungsphasen
5. Ca. je 3 Personen bilden eine Gruppe und sind für ein Element zuständig
 - a) Platz innerhalb des Mandalas kennzeichnen
 - b) Schriftliche Informationen zum Element lesen
 - c) Naturmaterialien zum Element in unmittelbarer Umgebung sammeln
 - d) Element gestalten
6. Abschließend sammelt sich die gesamte Gruppe im Kreis um das fertige Mandala
7. jede Gruppe berichtet über ihr gestaltetes Element
8. Meditation
 - a) beobachten
 - b) verweilen
 - c) singen
 - d) tanzen
9. Gemeinsames Auflösen des Mandalas

Literaturempfehlung

Günther Gator: Feng Shui, GU

Talking Stick: der Sprechstab

Was daran gut tut...

- ◆ Förderung der Sensibilität gegenüber anderen SchülerInnen und den eigenen psychischen Prozessen
- ◆ Zum Umgang miteinander: Soziales Lernen in der Natur

Ein Talking Stick (Sprechstab) ist ein sehr hilfreiches Element aus der indianischen Tradition, um Gesprächsrunden zivilisiert ablaufen zu lassen.

Talking Sticks kann man einfach selbst basteln, indem man einen schönen Stock am oberen Ende mit einer Feder verziert. Im Lauf der Zeit kann so ein Stick weiter geschmückt werden, etwa mit Freundschaftsbändern usw.

"Regeln" für Talking Stick Runden:

- ◆ ein Ende zeigt zur Erde um auszudrücken, dass meine Worte auf meinen Erfahrungen beruhen. Das Ende mit der Feder zeigt zum Himmel um auszudrücken, dass meine Worte mit meinen Visionen verbunden sind.
- ◆ wer den Stock hält, hat das Wort bzw. kann auch schweigen um Gesagtes wirken zu lassen
- ◆ in Talkingstick-Gesprächsrunden bemüht man sich in der eigenen Rede an dem anzuknüpfen, was die Vorrednerin bzw. der Vorredner gesagt hat, um auszudrücken, dass man den anderen zuhört und an der Rede Anteil nimmt.
- ◆ Runden mit dem Talkingstick eignen sich für Themen, wo es um persönlich wichtige Erfahrungen oder Entscheidungen handelt

Kommentierte Literaturtipps

Ellen Wilke in: Ulrich Barkholz / Georg Israel / Peter Paulus / Norbert Posse:
Gesundheitsförderung in der Schule. Ein Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer.
Landesinstitut für Schule und Weiterbildung, Soest 1997, S. 162 ff.

Der Beitrag von Ellen Wilke behandelt zentral das Thema „Naturerleben - ein Beitrag zur schulischen Gesundheitsförderung“ Dieser Text ist im internet verfügbar!
<http://www.learn-line.nrw.de/angebote/gesundids/medio/praxis/umfe/nat1.html>

Weitere Publikationen, die eigens zum Thema „Gesundheitsförderung durch Naturpädagogik“ geschrieben wurden, sind uns nicht bekannt. Allerdings bietet die verfügbare öko-, umwelt- oder naturpädagogische Literatur eine Fülle an reichhaltigen Übungssammlungen, aus denen wir auch für den Zweck der Gesundheitsförderung schöpfen können.

Folgende Titel werden dafür besonders empfohlen:

Bücher von Josef Cornell; "Klassiker" - sehr praktische Übungssammlungen, viele Spiele etc. die auch von Menschen ohne biologische Ausbildung eingesetzt werden können.

"Mit Kindern die Natur erleben", Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, 1991

"Mit Freude die Natur erleben", Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, 1991

"Auf die Natur hören", Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, 1991

"Handbuch zur Natur- und Umweltpädagogik, theoretische Grundlegung und praktische Anwendung für ein tieferes Mitweltverständnis", Kalff, Michael u.a., Tübingen: Günther Albert Ulmer Verlag, 2001 (3. Aufl.)

Der theoretische Teil dieser Publikation stellt verschiedene pädagogische Ansätze im Umweltbildungsbereich vor und präsentiert daraus abgeleitet ein eigenes ganzheitliches Bildungskonzept. Den Hauptteil dieses Handbuchs stellt der Praxisteil dar, in dem mögliche Projekte, Spiele und Aktionen der Natur- und Umweltpädagogik vorgestellt werden.

"Kinder erfahren die Stille. Naturmeditationen für Kinder und Eltern" Kalff, Michael. Herder, Freiburg im Breisgau: 1998

Diese Sammlung von meditativen Wegen der Naturbegegnung richtet sich an Menschen, die mit jüngeren Kinder (Kindergarten, Vor- und Volksschule) in der Natur unterwegs sind. Viele der Übungen eignen sich besonders für Kleinstgruppen.

"Landart für Kinder. Fantastische Kunstwerke in und mit der Natur. Aktionstipps für LehrerInnen und UmweltpädagogInnen". Güthler, Lacher, Kreuzinger. Diese Broschüre kann gegen ca. €10,- bestellt werden bei: Naturschutzjugend im Landesbund für Vogelschutz. Eisvogelweg 1; D-91 161 Hilpoltstein. Tel. 49-9174-47 75 51; naju-bayern@lbv.de, www.naju-bayern.de

Die zahlreichen Fotos machen diese Methodensammlung sehr attraktiv: man bekommt einfach Lust, selbst Waldgeister aus Erde und Tannenzapfen oder ein leuchtendes Blattfenster zu basteln! Für alle Altersstufen geeignet.

Goldsworthy, Andy: Zweitausendeins, Frankfurt/M. 1991

Andy Goldsworthy ist ein Zauberer der Landart, seine Bildbände ein optisches Vergnügen: er beklebt einen Ast, der in dunkelgrünes Wasser hängt, mit leuchtend roten Mohnblütenblättern und wartet für ein Foto, bis die Sonne den Ast in leuchtendes Rot färbt. Oder bricht Eiszapfen ab und friert sie verkehrt herum wieder an – im Morgenlicht leuchtet ein bizarres Gebilde, das die Wahrnehmung des Betrachters verwirrt. Genial. Empfehlenswert.

"Natur als Abenteuer. Spiele, Methoden, Anregungen, Anleitungen": Institut für Angewandte Umweltbildung, IFAU, in Steyr / OÖ. A-4400 Steyr, Wieserfeldplatz 22. Tel: 072 52 / 811 99-0, Office@ifau.at, www.ifau.at

Eine sehr umfangreiche und praxisorientierte Publikation: Kennenlern-, Aufwärm-, Austob-, Gruppenbildungs- und konzentrationsfördernde Spiele, intensive Naturbegegnung, Vertrauensspiele und Problemlöseaufgaben in der Natur, Fallschirmspiele, Fantasiereisen und Spielgeschichten, Spiele für die Abendgestaltung und Methoden der Reflexion. Sehr empfehlenswert!

"Steine, Bäume, Menschenräume", Lüdeling, M. Ingeborg, Verlag Hermann Bauer: Freiburg im Breisgau, 1997

Ein Buch für alle, die nicht glauben wollen, dass die Zeit der Elfen vorbei ist und Menschen und Bäume nicht mehr miteinander reden können: sehr sorgfältig aufgebaute Anleitungen für den meditativen Kontakt mit Steinen, Bäumen und den eigenen Träumen; zur Ruhe und zu sich kommen, berührt werden von der natürlichen Welt und dadurch zu Respekt vor den Mitgeschöpfen finden. Vor allem für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Christine Königstein: Baum-Qi-Gong. Bauer, ISBN 3-7626-0791-5

Diese Buch bietet eine anschauliche Einführung in eine chinesische Gesundheitslehre, die lange nur in Adelsfamilien von Generation zu Generation überliefert wurde: das Wissen um die gesundheitliche Wirkung von Baum-Energien. Nachdem auch schon unser Skiteam Qi Gong übt, sind auch wir eingeladen, eine Fichte zur Leberstärkung heranzuziehen oder einen Apfelbaum zur Harmonisierung des Herzens...

Folke Tegetthoff: Kräutermärchenbuch 2, Ueberreuter, ISBN 3-8000-2312-1

Folke Tegetthoff: Liebesmärchen; Edition Neues Märchen, ISBN 3-82325-009-2

Märchen sind eine alte Form der Hörmeditation, die uns in eine Bilderwelt entführen, deren heilsame Botschaften unsere Seele versteht...

"Denken wie ein Berg, Ganzheitliche Ökologie: Die Konferenz des Lebens", John Seed, Joanna Macy, Pat Fleming & Arne Naess Verlag Hermann Bauer KG, Freiburg im Breisgau (1989), ISBN 3-7626-5715-7

Ganzheitliche Ökologie (engl. Deep ecology), ein naturpädagogisches und – philosophisches Konzept, das den Menschen und seine Gesundheit als untereinander verwoben mit der Gesundheit aller Wesen versteht. Handbuch mit Texten und Übungen.

"Vom Glück mit der Natur zu leben. Das Tagebuch der Edith Holden.", Edith Holden. Friedrich W. Heyne Verl., München und Hamburg: 1987

Edith Holden war eine englische Landadelige, die sorgfältig und aufmerksam jeden Tag die kleinen Schönheiten der Natur mit Zeichnungen, Naturbeobachtungen und ausgewählten lyrischen Texten protokollierte. Dieses Buch kann anregen, dem ruhigen Rhythmus der Natur näherzukommen und vielleicht selbst oder mit SchülerInnen ein Naturtagebuch zu führen.

"Oh wie schön ist Panama. Die Geschichte wie der kleine Tiger und der kleine Bär nach Panama reisen" 36. Aufl. 1997. Beltz: Weinheim, Basel

Natürlich geht's dem kleinen Tiger und dem Bären in erster Linie weder um Gesundheitsförderung noch um Naturbegegnung, doch gehen sie auf eine Reise ins Land ihrer Träume und erkennen zum Schluss, dass sie wieder bei sich zu Hause angekommen sind - wenn das nicht ein guter Schlüssel zur Zufriedenheit ist...

Die Stimme des Donnervogels (ab 7J) Geschichten der Indianer, K. Recheis und K. Holländer. Verl. St. Gabriel, Mödling-Wien: 1997

„Der Geist, der so gern tanzte. Indianische Gespenstergeschichten“
Käthe Recheis und Veronica Bilotta, Dachs-Verlag, Wien: 2000

Sehr schöne Geschichten, die erzählen, warum die Welt so ist, wie sie ist: warum die Wildkatze Streifen am Fell hat und der Elch eine platte Schnauze, wie die Sterne an den Himmel kamen oder wie Herzenswärme sogar gegen unheimliche Eismonster helfen kann. Jede Geschichte spricht menschliche Grundthemen an und regt an, in einem gesunden Gleichgewicht mit sich selbst, anderen Menschen und der Natur zu leben.

Henge, Renate: Das Indianer-Bastelbuch

"Fliegende Feder": Indianische Kultur in Spielen, Liedern, Tänzen und Geschichten (Buch und CD). Josephine Kronfli & Pit Budde, Ökotopia-Verlag, Münster 2001 (4. Aufl.)

Die indianische Philosophie der Ehrfurcht vor dem Leben lässt sich Kindern gut über handwerkliches Tun, Lieder, Tänze und Geschichten näher bringen. „Fliegende Feder“ thematisiert auch das Unrecht, das den first nations Nordamerikas angetan wurde.

"Handbook of American Indian Games", Allan A. Mcfarlan. Dover Publications, Inc. New York

Wer mit der englischen Sprache vertraut ist (eine Übersetzung ist mir nicht bekannt) findet in diesem Handbuch eine große Fülle von Spielen, die Koordination, Konzentration, Schnelligkeit und Teamwork fördern und gleichzeitig durch das Eingebundensein der Spiele in die Natur die Verbundenheit mit der Erde vertiefen.

"Wir sind ein Teil der Erde. Die Rede des Häuptlings Seattle an den Präsidenten der Vereinigten Staaten von Amerika im Jahre 1855", Walter-Verlag, Zürich und Düsseldorf: 1996

Wahrscheinlich wurde diese Rede nie in der veröffentlichten Form gehalten; trotzdem regt sie an, sich sehr grundlegende Fragen zu stellen über die innige Verbundenheit der Gesundheit des Menschen und der Gesundheit der Erde: „Lehrt eure Kinder, was wir unsere Kinder lehren: Die Erde ist unsere Mutter. Was die Erde befällt, befällt auch die Kinder der Erde. Der Mensch schuf nicht das Gewebe des Lebens, er ist darin nur eine Faser. Was immer Ihr dem Gewebe antut, das tut Ihr Euch selber an.“

Bücher von Käthe Recheis & Georg Bydlinski - alle erschienen im Verlag Kerle, Wien (1995)

"Weißt Du, daß die Bäume reden, Weisheit der Indianer" (ISBN 3-85303-056-4)

"Freundschaft mit der Erde, Der indianische Weg" (ISBN 3-85303-047-5)

"Auch das Gras hat ein Lied, Indianertexte der Gegenwart" (ISBN 3-85303-025-4)

"Kreisender Adler, singender Stern, Alltag und Spiritualität der Indianer"(ISBN 3-85303-139-0)

Diese Sammlungen überlieferter und zeitgenössischer indianischer Text bieten einen ausgezeichneten Einblick in das indianische Verständnis vom Wesen des Menschen und unserer Beziehung zueinander und zur Erde. Sie eignen sich als Quelle für die eigene Inspiration und als Grundlage für die Arbeit mit Texten in Gruppen. Für ältere Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Unterstützung bei der Verarbeitung von (Umwelt-) Sorgen und -Ängsten

Eva-Maria Chibici-Revneanu: "Vom starken Ich zum neuen Du. Persönlichkeitsbildung in der Grundschule". Veritas: Linz. 2000

Im Mittelpunkt dieser Publikation stehen die Entwicklung des Selbstwertgefühls sowie Kommunikation und Konfliktbewältigung. Das Buch ist als Arbeitsbuch für soziales Lernen konzipiert und bietet Grundrezepte, die Sie auf Ihre individuelle Klassensituation abstimmen können. Die angebotenen Spiele sind einfach und können ohne großen Arbeits- und Zeitaufwand durchgeführt werden.

Reinmar Du Bois: Kinderängste: Erkennen-Verstehen-Helfen

Ernst Tumpold u.a.: Schulangst, nein danke

Brigitte Spangenberg, Ernst Spangenberg : Märchen gegen Kinderängste

Erika Meyer-Glitza: Jacob der Angstbändiger

"Umweltangst - Umwelterziehung : Vorschläge zur Bewältigung von Ängsten Jugendlicher vor Umweltzerstörung", Unterbruner, Ulrike, Linz : Veritas,1991, 127 Seiten

Viele Kinder und Jugendliche sehen zukünftige Lebensqualität nur dann gegeben, wenn die Natur grün und intakt ist; und äußern massive Ängste vor einer zunehmenden Umweltzerstörung. Gegenwärtige Entwicklungen (Klimawandel, Globalisierung) tragen weiter zur Verunsicherung bei. Diese Publikation bietet praxisorientiert Anregungen für den Umgang mit Umweltängsten im Unterricht: Naturerfahrungsspiele, Malen und Zeichnen, kreatives Schreiben, Theaterspielen, Rollenspiele, Phantasiereisen und Vorschläge für engagiertes Handeln im schulischen Rahmen.

Grundlegende Theorien der Umweltpsychologie und Umweltbildung

"Umweltpsychologie und Umweltbildung: eine Einführung aus humanökologischer Sicht", Fliegenschnee, Martin und Schelakovsky, Andreas, Facultas-Univ.-Verl., Wien: 1998

Diese Publikation wendet sich an alle, die tiefer verstehen wollen, warum wir Menschen uns so schwer tun mit dem umweltgerechten Handeln: warum ist der Weg vom Kopf zur Hand so lang??? Und was kann Menschen dabei unterstützen, die Gesundheit des größeren Ganzen ebenfalls im Auge zu behalten? Eine anschauliche und leicht verständliche Aufbereitung von Forschungsergebnissen aus Umweltpsychologie und -bildung.

Links und Verweise auf verwandte Themenfelder

Neues Informations- und Serviceangebot „Projekt Umwelt - Entwicklung – Gesundheit“ des Landes Nordrhein Westfalen: <http://www.learn-line.nrw.de/angebote/umweltgesundheit/>

Naturerfahrung und Gesundheitsförderung: hier findet sich ein ausgezeichnete theoretischer Abriss und einige ausgewählte und sehr gut beschriebene Übungen <http://www.learn-line.nrw.de/angebote/gesundids/medio/praxis/umfe/nat1.html>

Das Portal der österreichischen Umweltbildung: www.umweltbildung.at

„Learnsapes“ - Orte, an denen im Freien regelmäßig Unterricht und Freizeitaktivitäten stattfinden und die von SchülerInnen und LehrerInnen mitgestaltet werden: www.oekolog.at/learnsapes

Das Netzwerk „Ökologisierung von Schulen“: www.oekolog.at

Gärten als Therapieorte: <http://www.garten-therapie.de/>