

Wald



Foto: Karl Hobek Czaby

Erlebnisorientierte Methoden für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

von Mag. Andreas Schelakovksy
18. September & 9. Oktober 2007

Institut für Freizeitpädagogik
Albertgasse 35/II, 1080 Wien
Tel. 4000-83 415, E-Mail: ifp@wienXtra.at

WALD

Der Wald ist vielschichtig: geheimnisvoller Schauplatz vieler Märchen und Sagen, menscheitsgeschichtlich für sehr lange Zeiträume unser Zuhause, voller Bäume, faszinierender Spielplatz und intensiv genutzter Wirtschaftsfaktor, Lebensraum zahlloser Lebewesen, ein komplexes System und bedeutsam für Klima, Boden, Wasserhaushalt sowie die menschliche Seele.



Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer!

Zu diesem Thema sind wir im Herbst 2007 zwei mal zusammengekommen, um den vielfältigen pädagogischen Möglichkeiten nachzugehen, die uns der Wald bietet!

Jedesmal fiel es mir schwer heimzugehen, weil es so lustvoll war, gemeinsam zu spielen, zu basteln, Geschichten zu erfinden, etwas zu bauen, sich anzuschleichen...

Einer der Termine bot uns die Gelegenheit zu erforschen, welche Methoden uns zur Verfügung stehen, wenn wir ohne mitgebrachte Materialien mit einer Gruppe unterwegs sind; der zweite Termin widmete sich spezifischen methodischen Fragen, die uns als Gruppe beschäftigen (diese Themen gliedern auch die Übungen auf den folgenden Seiten):

- ✂ Sinneserfahrungen für Kinder von 4-10
- ✂ Sinneserfahrungen für Kinder mit Behinderung
- ✂ Methoden für Kinder & Jugendliche von 9 – 16 Jahren
- ✂ Methoden für Familien
- ✂ Spiele mit Bewegung - ohne laufen
- ✂ Naturkundliches verbinden mit Spielen & Co
- ✂ Baum Qi Gong

Wenn eine Übung zu mehreren Zielgruppen/Themen passt, ist sie einmal so gut wie mir möglich beschrieben und das zweite mal nur mehr kurz angemerkt.

Die Übungen in diesem Skriptum setzen sich aus den Aktionen zusammen, die wir gemeinsam erlebt haben sowie solche, die von all jenen erwünscht wurden, die zum zweiten Termin nicht kommen konnten.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Anwenden der Methoden mit „Euren“ Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen –

Mit herzlichen Grüßen!

Andreas Schelakovsky



Inhalt

<i>Einen Platz begrüßen</i>	4
<i>Waldgeheimnis</i>	4
<i>Hörkarte</i>	4
<i>Baumgeschichte Baumgestalt</i>	5
<i>Baumgesicht</i>	5
<i>Kreativstation: Zwergenhäuschen im Wald, Jahreszeitenfee & Waldgeister</i>	5
<i>Im Laubhüttendorf</i>	6
<i>Adlerauge und Samtpfote</i>	6
<i>Dort!</i>	7
<i>Blinder Irrgarten</i>	7
<i>Lichterpfad</i>	8
<i>Kreisgeschichte</i>	8
<i>Blätterfenster</i>	9
<i>Sihouette legen</i>	9
<i>Waldsofa</i>	10
<i>Leuchtfenster</i>	10
<i>Hütten bauen, Stab stehlen, Schleifen klauen</i>	10
<i>Hexenbesen binden</i>	10
<i>Weg im Dunkeln</i>	11
<i>Fledermaus im 3D Netz</i>	11
<i>Blindschleiche</i>	11
<i>Baum schenken</i>	12
<i>Blätterfenster</i>	12
<i>Kleine Kräuterkunde</i>	12
<i>Orientierungsspiel mit Kräuterküche</i>	14
<i>Reise in die Nacht</i>	15
<i>Was bin ich?</i>	16
<i>Einen Baum bauen</i>	17
<i>Geheimtier</i>	18
<i>Verbindung mit einem Baum</i>	19
<i>Erdkraft aufnehmen</i>	19
<i>Reinigungsübung</i>	19
<i>Freiheit im Baum</i>	20
<i>Literaturtipps</i>	20



Sinneserfahrungen für Kinder von 4-10

Bitte beachtet bei allen Übungen: Wald in Österreich ist Privatbesitz und es ist gut, vor der Durchführung eines Waldprojektes mit dem/der GrundbesitzerIn Kontakt aufzunehmen. In seltenen Fällen gab´s schon Besitzstörungsklagen. Wenn das geklärt ist, kann´s losgehen!

Einen Platz begrüßen

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. Wir denken daran: „Es läuft uns nichts weg, es läuft uns aber auch nichts hinterher!“

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 einigen Minuten öffnen wir nur die Nase und riechen die Luft, die Bäume,....

Nach einigen Minuten 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 einigen Minuten stehen wir auf und öffnen dabei langsam die Augen. Wir begrüßen alle Formen und Farben um uns herum, schauen uns um...

Waldgeheimnis

Eine Übung, um mit der Umgebung Kontakt aufzunehmen.

Jede Teilnehmerin/ jeder 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“ (mit Kindern: Bitte keine lebenden Tiere ...) 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.

Hörkarte

Ein Klassiker unter den Sensibilisierungsübungen (nach Josef Cornell)

Materialbedarf: Pro Kopf ein Zeichenblatt A4 / A5, ein Schreibstift, ev. eine Schreibunterlage

Man / frau sucht sich einen Platz in der Natur. Wichtig dabei ist, dass es nicht unangenehm laut in der Umgebung ist (nicht geeignet für diese Methode sind städtische Parks u.ä.) – sonst geht der Schuss nach hinten los und die Teilnehmenden bekommen Kopfwahl!

Hat man / frau den richtigen Platz gefunden, macht man/frau sich´s bequem; nimmt sich das Blatt und markiert in der Blattmitte mit einem “X” den eigenen Sitzort. Danach wird aufmerksam gelauscht und alle Geräusche die man/frau wahrnehmen kann, werden in der Geräuschkarte mit einem Symbol (zB. einer Wellenlinie für Wind oder einer Note für Vogelgesang) eingetragen: jeweils in der Richtung die dem Geräusch zugeordnet werden kann und im relativen Abstand zum eigenen Sitzplatz.

Die Verweildauer richtet sich nach dem “Stillepotenzial” der Gruppe, 5 – 10 min etwa.

Am Schluss treffen sich alle wieder, es wird gesammelt welche Geräusche wahrgenommen wurden und die einzelnen Hörkarten können wie ein großes Puzzle aufgelegt werden.

Baumgeschichte Baumgestalt

Einzelne Mitspielende oder Teams wählen einen markanten Baum in der Umgebung aus, unbemerkt von den anderen, und erfinden zum Standort, der Gestalt und anderen Auffälligkeiten des Baumes eine Geschichte, ev. mit Rindenabdruck. Die Story wird danach den anderen erzählt bzw. gemeinsam die Baumgestalt nachgestellt, die anderen versuchen dann den Baum zu finden.

Baumgesicht

Mit Ton als Klebstoff (wird durch die nächsten Regen einfach wieder abgewaschen), können mit Blütenblättern, Früchten, Laub ... Bäumen zauberhafte Gesichter gestaltet werden. Zierliche Frühlings-Baumelfchen entstehen da, grimmige Baumgeister oder bunte Herbstgesichter!

Als Klebstoff eignet sich auch folgende Mischung: 40 dag glattes Mehl, 20 dag Salz, 2 Esslöffel Alaun, 2-3 EL Speiseöl, ev. grüne Lebensmittelfarbe

Mehl, Salz, Alaun und Öl mischen. Einen halben Liter Wasser aufkochen lassen und die Lebensmittelfarbe gut einrühren. Dann zu den anderen Zutaten mischen und alles fest durchkneten. Ist die Masse auch nach dem Auskühlen noch patzig, einfach weiteres Mehl dazugeben. Falls alles zu bröselig ist, mehr Öl. (Rezept von Andima Kowald)

Kreativstation:

Zwergenhäuschen im Wald, Jahreszeitenfee & Waldgeister

Im Wald, da sind nicht nur die Räuber, sondern auch jede Menge Zwerge. Allerdings verstecken sie sich gerne und zeigen sich nur, wenn sie angelockt werden. Aber wie lockt man Zwerge und Zwerginnen an ??? Ein bewährtes Mittel sind bezugsfertige **Zwergenhäuschen**.

Die Mitspielenden teilen sich in zwei Gruppen, um aus Naturmaterialien Zwergenbehausungen zu bauen; die Bauorte sollen entfernt voneinander liegen. Gut getarnt (Zwerge lieben die Heimlichkeit), am besten mit Bett und Stuhl, Schaukel und Kamin ... bauen; der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Am Ende der Bauphase besuchen die Gruppen einander und versuchen, alle Zwergenhäuschen der jeweils anderen Gruppe zu finden. Die kleinen Kunstwerke verbleiben in der Natur; schließlich sollen sie ja in der nächsten Nacht bezogen werden.

Eine andere entzückende Idee zur Förderung des Naturbezuges jüngerer Kinder habe ich in einem Kindergarten kennengelernt: die Gruppe ging öfter in die Natur, immer zum gleichen Platz und beobachtete den Wandel der Jahreszeiten. Zu Beginn der Jahreszeit ist immer die **Jahreszeitenfee** mitgekommen... Entweder gemeinsam aus Naturmaterialien gebastelt oder eine einfache Puppe aus Filz o.ä. Naturstoffen gemeinsam mit Dingen der aktuellen Jahreszeit geschmückt, war sie dabei, hat Lieder vorgesungen bekommen, eine Geschichte erzählt oder Tipps gegeben was gerade leckeres in Wald und Wiese zu finden ist.

Geheimnisvoller wird's wenn wir die **Waldgeister** besuchen gehen... Hierzu lautet die Gestaltungseinladung: baut in kleinen Gruppen oder alleine einen Waldgeist, der so in seine Umgebung eingefügt werden soll, dass er bzw. sie gut versteckt ist und fast nicht mehr gesehen werden kann. Er / sie kann groß oder klein sein, menschenähnlich oder ganz fantastisch. Wenn ihr ihn gebastelt habt, fragt ihn / sie nach seinem / ihrem Namen und welche Aufgabe er/ sie denn im Wald hat!

Sind alle Waldgeister fertig gebastelt, gibt's einen kleinen Besuchsrundgang, wo die anderen versuchen, die versteckten Waldgeister zu finden, dann wird gesammelt wie dieses Geistchen so auf alle wirkt: freundlich oder unheimlich? Es darf geraten werden: was hat sie/er hier im Wald zu tun? Danach lüftet die Gestaltungsgruppe jeweils das Geheimnis des Namens und der Aufgabe.

Im Laubhüttendorf

Wenn ich mit einer Gruppe von Kindern im Volksschulalter in der Natur unterwegs bin, hat sich ein kleines „Buffett“ an Angeboten bewährt, das die Kinder gerne in Anspruch nehmen: sich etwas aussuchen, das ihnen gefällt und z.B. einen Vormittag lang schöne Naturerfahrungen vermittelt:

- ☒ **Hütten aus Naturmaterialien bauen:** Äste, Laub, Gras, Farne, Moos ...
- ☒ **Tierspuren suchen,** Fundstücke bestimmen und vielleicht kreativ verarbeiten (s.u.)
- ☒ **indianisch Schminken**
- ☒ **Basteln:** Pfeil (Kiel von gefundenen Federn der Länge nach aufschneiden und die Hälften mit Klebstoff am Schaft des Pfeiles befestigen, ev. zusätzlich mit Schnur festmachen) & Bogen (Filz und bunte Wolle zum Verzieren), Tomahawk & Zeremonienstab (ebenso verzieren), Rassel aus Schneckenhäusern, bunte Bänder ins Haar flechten, Mobiles, Windspiele, Traumfänger, Leuchtfenster (quadratischen Rahmen aus Ästen bauen, Schnüre darin kreuz und quer spannen, bunte Herbstblätter hineinflechten und vor ein Lagerfeuer stellen – ein toller optischer Effekt!)

Benötigtes Material: Bastelfilz in leuchtenden Farben, bunte Wolle, Blumendraht (zum Beschweren der Pfeilvorderenden, Pfeile fliegen dann gerader), Spagat dick und dünn, Scheren, Taschenmesser, Bastelkleber, Tierspurenbestimmungsbuch (z.B. „Tierspuren und Fährten in Feld und Wald“, G. Ohnesorge u.a. Augsburg, Naturbuch-Verlag: 1995), Schminkstifte, Tuch zum Augenverbinden, ev. Fotos vergangener Aktionen für Inspiration, Wasserflasche, Erste Hilfe Ausrüstung

Adlerauge und Samtpfote

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

Ein Spiel bei dem man vieles lernen kann: genau schauen, gut hören, leise und schnell anschleichen.

Ab 4 SpielerInnen

Rahmenbedingungen: Tag, unübersichtliches Gelände (Wald, hohes Gras, Hecken,...)

Zu Beginn wird das Lager des einen Stammes am Boden durch einen Kreis von etwa 2m Durchmesser markiert. 1-3 Personen spielen Adleraugen, die aufmerksamen WächterInnen, die während des ganzen Spieles den Kreis nicht verlassen dürfen.

Die andern sind spähende Samtpfoten, die die Aufgabe haben, sich möglichst nahe ans Lager anzuschleichen. Zu Spielbeginn schließen die Adleraugen 40 Sekunden lang die Augen und die Samtpfoten gehen sternförmig 40 Sekunden lang geradeaus weg vom Platz des Lagers und verstecken sich vor Ablauf dieser Zeit (das ist wichtig, niemand darf sich gleich zu Beginn ganz nahe beim Lager verstecken!) Nach diesen 40 Sekunden pfeifen die Adleraugen laut und signalisieren „ab jetzt schauen wir!“ Alle Samtpfoten die sich nicht gut genug versteckt haben und entdeckt werden, scheiden aus. (Die Adleraugen dürfen beim Ausschau halten den Kreis ihres Lagers nicht vergessen. Um anzuzeigen, wo sie jemanden entdeckt haben, können sie rufen „dort sehen wir einen roten Pulli“ oder eine Person spielt Schiedsrichter und wird hingeschickt, um nachzusehen). Dann schließen die Adleraugen wieder ihre Adleraugen (und rufen das auch laut, damit die Samtpfoten wissen, wann sie starten können), diesmal für 20 Sekunden und die Samtpfoten haben Gelegenheit sich näher ans Lager heranzuschleichen. Dann kommt wieder ein Pfiff, die Adleraugen schauen wieder wen sie entdecken können. Ein drittes Mal schließen sie die Augen, nur 10 Sekunden lang. Ein letztes Mal schauen sie aufmerksam, alle die entdeckt werden scheiden wieder aus. Ein letzter Pfiff und die Samtpfoten die noch im Spiel sind, treten aus ihren Verstecken hervor – wem es gelungen ist, sich am nächsten ans Lager heranzuwagen ohne entdeckt worden zu sein hat gewonnen.

Die Samtpfoten tun gut daran, sich möglichst leise anzuschleichen, denn die Adleraugen haben zwar die Augen geschlossen, hören aber wenn jemand wie ein Elefant durchs Unterholz herantrampelt. Als Zusatzregel kann vereinbart werden, dass die Adleraugen des Dorfes pro Runde zwei oder drei mal auf Verdacht sagen können, wo sie jemand aufgrund der Geräusche beim Anschleichen vermuten.

Dort!

1-2 WächterInnen bewachen das Lager („in der Nacht“, d.h. blind); die anderen schleichen sich so leise wie möglich an und versuchen, einen Gegenstand, der zu Füßen der WächterInnen liegt, zu stehlen ohne dass vorher ein unsichtbarer Pfeil auf sie geschossen wird. Wird man getroffen (ehrlich sein, bzw. Schiedsrichter einbauen), kann man spektakuläre 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.

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

Blinder Irrgarten

Ein blinder Irrgarten ist eine spannende Orientierungsaufgabe, die leicht im Schwierigkeitsgrad variiert werden kann, sodass sie jüngeren und älteren Kindern Herausforderung bietet.

Materialbedarf:

1 Seil, etwa 50-70 m lang

4 Kluppen

Kleine Belohnungen

1 Augenbinde, Taschentücher

Zwischen etwa 8-15 Bäumen die nahe beieinander stehen, wird mit dem Seil ein horizontaler Parcours aufgespannt, indem die Bäume kreuz und quer miteinander verbunden werden; das Seil soll dabei in Bauchhöhe der Kinder hängen.

Zum Start werden dem Kind, das in den Irrgarten geht, die Augen verbunden. Dazu hat sich bewährt, Schlafmasken zu verwenden wie sie im Flugzeug ausgeteilt werden und zwischen Augen und Maske für jedes Kind ein eigenes Taschentuch zu geben (damit die Maske nicht verschwitzt wird).

Sind die Augen zu, wird irgendwo im Irrgarten eine Kluppe hineingehängt an der der Schatz baumelt, etwa ein Zuckerl. Die anderen drei Kluppen sind „Durchgang verboten“ – Schilder. Danach geht's los: das Kind tastet sich blind an der Schnur entlang; muss an den leeren Kluppen umdrehen und sich irgendwann erfolgreich zum Schatz vortasten!

Die Stop-Kluppen haben sich aus zwei Gründen bewährt: älteren Kindern kann der Weg damit sehr schwer gemacht werden, jüngeren Kindern oder Kindern mit Behinderung kann man dadurch den Weg sehr leicht machen indem man alle falschen Abzweigungen verhängt.

Haben die Bäume unterschiedliche Gestalt, können die Kinder angeregt werden, den Baum bei dem sie gerade vorbeikommen zu ertasten, um sich eine innere Landkarte vom Irrgarten anzulegen, die ihnen hilft zu wissen wo sie schon vorbeigekommen sind.



Lichterpfad

Eine Nachtübung für Mutige...

Material: ca. 10 standfeste Marmeladegläser oder ähnliches. Optimal ist ein luftdurchlässiger Deckel, damit Regen oder heftige Windstöße die Kerze nicht auslöschten 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 man 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 Wurzelmannchen 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/die Wanderin 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 und Wenderinnen: 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...

Kreisgeschichte

Die Gruppe sitzt im Kreis. Anknüpfungspunkt für die Geschichte ist eine Pflanze, ein Stein, Holz oder eine wunderliche Überschrift der Geschichte. Die Spielleiterin / der Spielleiter beginnt die Geschichte dieses Gegenstandes zu erzählen, nach einigen Sätzen reicht sie/er den Gegenstand im Kreis weiter...

Sinneserfahrungen für Kinder mit Behinderung

Nachdem ich selbst nur selten mit Kindern mit Behinderung arbeite und es auch so viele unterschiedliche Bedingungen für Erfahrungen gibt, habe ich hier Methoden vorgeschlagen, die sehr einfach auszuführen sind und dennoch grundlegende Sinneserfahrungen ermöglichen.

Einen Platz begrüßen: siehe oben!

Waldgeheimnis, Fühlkiste: eine vereinfachte Version des „Waldgeheimnisses“ ist, die Dinge nicht im Kreis herumzureichen (Beschreibung siehe oben!), sondern eine Kiste oder einen Korb mit einem Tuch zu verhängen und die Kinder hineingreifen und raten zu lassen, was da wohl erfühlt werden kann. Diese Dinge können auch zuerst gemeinsam gesammelt werden, und danach geht es um ein sinnliches Wiedererkennen.

Baumgesicht: siehe oben!

Baumgeschichte Baumgestalt: siehe oben!

Jahreszeitenfee / Waldgeist: siehe oben!

Blinder Irrgarten: siehe oben!

Blätterfenster

Eine Herbstübung: jedes Kind wird mit Blättern eingegraben bis nur mehr Augen, Nase und Mund herauschauen und bleibt solange im „Blätterschlafsack“ solange es sich wohl fühlt.

siehe Coverfoto!

Methoden für Kinder & Jugendliche von 9 – 16 Jahren

Silhouette legen

Folgende Übung thematisiert auf künstlerisch-kreative Weise ethische Aspekte der Ökologie: wir hinterlassen Spuren in der Natur.

Ab 4 Teilnehmenden, keine Materialien notwendig, Dauer ca. 15-20 min.

Eine Person legt sich auf den Boden, die Arme seitlich weggelegt, die Beine leicht geöffnet. Alle anderen Mitspielenden wählen eine Sache, die reichlich vorhanden ist: Herbstlaub, Sand, Löwenzahnblüten – je nachdem was die Landschaft zur Zeit gerade im Überfluss bietet und ohne Schaden gesammelt werden kann. Danach tragen alle z.B. Sand zusammen und beginnen, die Umriss der liegenden Person mit Sand nachzuziehen. Eng am Körper des Liegenden soll der Sand dicht gestreut sein, je weiter weg vom Körper umso lockerer, damit ein fließender Übergang zum umgebenden Untergrund entsteht. Am Ende hilft die Gruppe der liegenden Person vorsichtig aufzustehen; es bleibt ein „Negativ-Abdruck“ – der Umriss des Körpers ist deutlich zu sehen und verliert sich langsam in der Umgebung.

Besonders eindrucksvoll gelingt der optische Effekt, wenn das aufgestreute Material einen Kontrast zum Boden hat: gelbes Laub auf brauner Erde, leuchtender Löwenzahn auf grüner Wiese, dunkle Rinde auf hellem Sand...

Wenn die Stimmung passt, kann angesichts der kunstvollen Spur, die wir gemeinsam hinterlassen haben in der Runde darüber ausgetauscht werden, wie die SchülerInnen den menschlichen Umgang mit Natur erleben: welche Spuren hinterlassen wir kommenden Generationen?

Waldsofa

Waldsofas sind etwas Gemütliches: aus großen Ästen wird ein Kreis gelegt, der im Durchmesser so groß ist, dass alle aus der Gruppe bequem nebeneinander sitzen können. Danach werden überlappend immer weitere Äste aufgelegt, bis das Sofa so hoch geworden ist, dass man und frau gut drauf sitzen können.

Leuchtfenster

In einen quadratischen Rahmen aus Ästen werden Schnüre kreuz und quer gespannt und bunte Herbstblätter hineingeflochten. Vor ein Lagerfeuer gestellt gibt das einen tollen optischen Effekt!

Hütten bauen, Stab stehlen, Schleifen klauen

Diese Aktion habe ich aus einer Geschichte vom bunten Dorf im Waldviertel:

Die Kinder bauen sich irgendwo im Wald ihr Lager – Laubhütten & Co. Jedes Lager gestaltet sich einen eigenen Totemstab, ein Ast der etwa 1,5 m lang ist und mit buntem Filz, Wolle, Federn, Knochen u.ä. geschmückt wird.

Danach dürfen andere Lager beschlichen und es darf versucht werden, einen fremden Totemstab zu stehlen. Damit das ganze nicht in einer Schlägerei ausartet, gibt es fixe Regeln: jede Art von Gewaltanwendung ist verboten; jede/r Mitspielende hat eine Papierschleife am Oberarm und ich kann mein Vis-a-vis ausschalten, indem ich ihr/ihm die Schleife abreißen. Wer keine Schleife mehr hat, scheidet aus dem Kampf aus. Spielen ältere und jüngere Kinder zusammen, gibt's Schleifen in unterschiedlichen Farben: blau – die jüngsten, gelb – die mittleren, rot – die Ältesten. Es ist nur erlaubt, Schleifen von gleichrangigen oder älteren zu rauben: ein gelber darf keinen blauen erledigen.

Hat man seine Schleife verloren, muss man sich vom Medizinmann (ein zentraler Platz) wiederbeleben lassen und kriegt eine neue ... und zurück in die Schlacht!

Geraubte Schleifen können am Tipi aufgehängt und zur Bewunderung ausgestellt werden.

Hexenbesen binden

Mir ebenfalls berichtet aus dem bunten Dorf:

Es spielen zwei Gruppen gegeneinander; die Hexen und die Elfen. Jede Hexe hat fünf Leben (z.B. fünf Schleifen). Die Hexen müssen durch die Reihen der Elfen durchlaufen und in ein Waldstück dahinter gelangen. Wie breit die Zone ist, in der die Elfen Hexen fangen dürfen, richtet sich nach dem Alter und der Zahl der Mitspielenden. Gefangen wird durch einfaches Abschlagen. Eine gefangene Hexe muss dem Elfen / der Elfin ein Lebensband geben und wieder zurück zum Hexenlager, zurück an den Start. Außer es war das letzte Leben: dann wird aus der Hexe ein Elf und der Elf der das letzte Band erobert hat, wird zur Hexe und bekommt fünf neue Bänder.

Haben es Hexen geschafft zum Wald durchzulaufen, finden sie dort eine Schnur vor und bauen sich aus Reisig einen Hexenbesen. Hexen mit Besen dürfen unbehelligt zurück ins Hexenlager.

Das Spiel ist zu Ende, wenn eine vereinbarte Zeitdauer abgelaufen ist oder die Hexen z.B. 10 Besen geschafft haben.

Besonders nett ist es als Abschluss, wenn es einen Badeteich mit Sprungturm gibt und eine Flugshow veranstaltet wird, bei der die besten Hexenflüge prämiert werden!

Dort!: siehe oben!

Adlerauge und Samtpfote: siehe oben!

Weg im Dunkeln

Ein Orientierungsspiel der Indianerkinder als Vorbereitung auf Märsche in dunkler Nacht.

Zwei Leute stellen sich auf einer Wiese nebeneinander; eine der beiden geht 20 Schritte geradeaus in eine Richtung, dreht sich um und schaut zurück zur zweiten. Dann schließt sie die Augen und versucht so genau wie möglich blind zur Ausgangsposition bei der ersten Person zurückzufinden. Die zweite Person ist für die Sicherheit zuständig und stoppt die blinde, wenn sie auf einen Baum u.ä. zugeht. Wenn sie/er sicher ist angekommen zu sein, werden die Augen wieder geöffnet!

Wer's gut kann, kann die Distanz vergrößern. Nach jedem Versuch werden die Rollen getauscht.

Als Variation kann das ganze auch als Wettkampf gestaltet werden: in der Wiese steht ein Stab, die Augen werden gut verbunden, ein Zeitlimit wird festgelegt. Nacheinander starten alle Kinder, es wird protokolliert, wie nahe alle jeweils gekommen sind.

Fledermaus im 3D Netz

Gruppengröße: etwa 12 Personen, **Zeitbedarf:** ohne Aufbau etwa 30 Minuten

Aufbau: 3-dimensionales Netz zwischen Bäumen, Sesseln o.ä. spannen

Zwischen vier oder mehr Bäumen wird eine Schnur so gespannt, dass ein Spinnennetz entsteht. Die Schnüre sollen so gespannt sein, dass es zwar schwierig, aber möglich ist, eine Strecke mitten durch das Netz zu durchqueren. Dabei muss man/frau sich bücken, kriechen, Füße hochheben...

Verschiedene **Netzvarianten** sind möglich

∅ ein 3-dimensionales Netz - 2 Netze V-förmig oder gegenüber - ein vertikales Netz

Aufgaben: Einzelne oder eine gesamte Gruppe muss auf die andere Seite des Netzes

Spielvarianten:

- ∅ Die ganze Gruppe muss durch und dabei immer Körperkontakt haben. Wenn eine Person das Netz berührt, startet die Gruppe neu und eine Person kriegt die Augen verbunden. Mit jedem hängenbleiben ein/e Blinde/r mehr!
- ∅ Eine Triade muss durch das Netz ohne den Körperkontakt zu verlieren.
- ∅ Eine Blinde Person muss von zwei oder mehreren sehenden Personen durch das Netz gebracht werden, bei Berührung Neustart.
- ∅ Blinde Personen müssen durchs Netz und werden von jeweils einer/m außenstehenden Sehenden angeleitet. Einfach: nur ein Paar arbeitet, mehrere gleichzeitig sind möglich.

Sicherheitsstandards: Keine Sprünge, Rollen

Spielcharakter: Training des Gleichgewichtssinnes, fordert und schult genaues Beobachten und genaue Anleitung des Partners, der Partnerin.

Material: lange Schnur (Bindfadenknäuel), von Vorteil ist eine leuchtende Farbe. Man kann auch Glöckchen an die Schnüre hängen, die läuten wenn die Schnüre berührt werden.

Blinder Irrgarten: siehe oben!

Blindschleiche

(Koordination und Strategie)

Ca. 5-10 TeilnehmerInnen bilden eine Reihe, indem sie sich an die Schulter oder um die Taille fassen. Alle TeilnehmerInnen haben die Augen geschlossen oder verbunden, nur die bzw. der letzte in der Reihe sieht. Dieser „Schwanz“ führt die Schleiche durch unwegsames Gelände (Wald o.ä., keine zu schwierigen Bedingungen, Verletzungsgefahr!)

Es darf nicht gesprochen werden – vor dem Start werden Zeichen für geradeaus, links, rechts, stopp usw. vereinbart (z.B. Klopfen auf die Schulter, kleine Kniffe...)

Baum schenken

Nur mit Gruppen, denen man/frau vertrauen kann ... Vorbereiten mit Übungen, einander blind zu führen

Frage: Wie kann man sich einen Baum einprägen, ohne ihn zu sehen?

Tipps: Wange an Rinde reiben, Kannst Du ihn mit Deinen Armen umfassen? Kannst Du Zweige oder Blätter ertasten ? Die Form der Blätter ? Was wächst an der Stammbasis?

Danach führt ein/e Teilnehmer/in die bzw. den anderen zum Baum (Distanz zum Baum ca. 20 m), dort ist Gelegenheit zu fühlen, riechen etc. Danach wird man bzw. frau wieder zum Start zurückgeführt. Danach versuchen, den Baum wieder zu finden. Wichtig: die Übung wird besonders dann als lustvoll erlebt, wenn der Baum gefunden wird. Also: nicht zu weit führen, wenn der Baum nicht gefunden werden kann, helfen, z.B. indem man die bzw. den Suchende/n sehend in die Nähe des Baumes führt, wo nur mehr 2 oder 3 Bäume zur Wahl stehen.

Blätterfenster

Eine Herbstübung, die für Jugendliche etwas gruselig angeleitet werden kann: „Du wirst nachher mit Blättern eingegraben bis nur mehr Augen, Nase und Mund heraus schauen. Wir schauen wer die stärksten Nerven hat und lange im „Blätterschlafsack“ bleibt, obwohl es nur so von Asseln, Spinnen und Tausendfüßlern wimmelt.“

siehe Coverfoto!

Baummeditation: siehe unten / Baum Qi Gong

Energieübungen mit Bäumen haben sich in meiner Arbeit mit Jugendlichen bewährt, obwohl ich anfangs skeptisch war, ob sie damit etwas anfangen können. Es hat sich oft gezeigt, dass sie sehr neugierig sind, neue und unerwartete körperliche & emotionale Empfindungen zu erleben (Wärme, Weichheit eines Baumes, Entspannung, Wohlbefinden) und auch Energie & Kraft zu spüren jenseits von Red Bull Dosen...

Kleine Kräuterkunde

Pflanzenbeschreibungen und Rezepte von Cornelia Miedler. Für die Unbedenklichkeit der Angaben kann ich keine Verantwortung übernehmen.

Kräuter wirken unterschiedlich auf uns. Sie spielen in Küche, Medizin, Garten oder im Brauchtum eine große Rolle. Einige von ihnen können wir im Rahmen von Projekttagen vorstellen.

Brennnessel

Enthält Vitamin C, Mineralien, Kieselsäure und Carotinoide. Bei verstopften Lymphen hilft eine 3-tägige Kur, bei der nur die linke Hand mit einer Brennnessel abgeklopft wird (Herzmeridian). Bei Jugendlichen ausprobieren – nach dem Motto „Wer ist am mutigsten?": ein Blatt roh essen... Der Trick dabei: Blatt vorsichtig an der Basis abzupfen, zusammenfalten sodass die Unterseite zusammengeklappt wird, dann ein immer kleineres Päckchen falten, fest drücken damit alle Brennhaare abbrechen; dann in den Mund stecken! Blätter und Samen als Pfefferersatz verwendbar.

Brennnesselsauce

1 Zwiebel	4 EL feingehackte Brennnesselblätter
1 EL gehackte Kräuter	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Knoblauchzehe	1/8 l Suppe
2 EL Olivenöl	1/4 l Rahm
4 EL Dinkelmehl	

Zwiebel und Kräuter rösten, mit Mehl stauben, mit Suppe aufgießen und ganz kurz aufkochen lassen. Danach Brennnesselblätter dazugeben, Rahm einrühren, würzen.

Teigwaren mit Brennnesseln

50 dag Vollkornmehl
3/8 l Milch oder Wasser
1 Ei

2 KL Salz
2 EL Olivenöl
Brennesselblätter

Brennesselblätter kurz überbrühen, fein hacken, andere Kräuter nach Belieben dazugeben. Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Mit Löffel Nockerl formen und in kochendes Wasser geben. Abseihen und in Butter schwenken.

Polenta-Brennessel-Pizza

Polenta in siedendes, gesalzenes Wasser einrühren und 10 min auf kleiner Flamme ausdünsten lassen. Die heiße Polenta auf ein befettetes Backblech streichen. Nach Belieben mit Käse, Zwiebelringe, Knoblauch, Gemüse belegen. Mit kurz überbrühten Brennesselblätter belegen und zuletzt mit einer dünnen Schicht Käse bedecken. 20 min bei mittlerer Hitze im Rohr backen.

Wermut

Wenn bei Projektwochen Schülern schlecht ist oder sie Brechdurchfall haben, dann wirkt Wermuttee auf den Magen beruhigend.

Schafgarbe

Junge Blätter für Salate, Pesto und als Wildgemüse verwendbar. Tee mit Blüten wirkt entkrampfend, desinfizierend, als Wundwaschtee

Sauerampfer

als Essigersatz bei Projektwochen verwendbar, wenn Wildsalat zubereitet wird

Gartenmelde

Wildgemüse vor Samenbildung ernten. Zubereitung wie Spinat, sehr eisenhaltig

Beifuss

Gewürz für fette Speisen, wirkt Fett spaltend. Fußbad für wunde und müde Beine. Angenehm duftend beim Räuchern.

Birke

Ideal für Salate – „Speiselaub“ im Frühling. Birkenzweige können zum Abklopfen nach der Sauna verwendet werden und wirken durchblutungsfördernd.

Weihrauch

Harz aus Fichte und Tanne. Ameisen sammeln Harz und deponieren es vor den Eingängen, da es desinfizierend wirkt. In Kirchen zum „Segnen und Vertreiben“ verwendet.

Buchs

Kräuter- und Blumengärten werden mit Buchs zwecks Ein- und Abgrenzung bepflanzt. Buchs und Kräuter vor dem 15. August pflücken und zu einem Kräuterbuschen zusammenbinden, danach trocknen. Diese Kräuterbuschen werden in den Raunächten (Rauchnächten) um den 21. Dezember zum Räuchern im Haus und Stall, aber auch als Futterbeimischung verwendet.

Salbei

Zum Gurgeln geeignet, antiseptisch, desinfizierend. Zum Räuchern, aber auch als Tee und Küchengewürz verwendbar.

Wacholder

Zweige und Beeren eignen sich zum Räuchern. Antiseptisch. Beeren kauen wirkt positiv auf Magen und Darm. Ideales Gewürz für Sauerkraut, da es Verdauung unterstützt.

Lavendel

als Tee mit Rosenblüten vermischt ergibt lieblichen Tee

Liebstockl

Wirkt positiv auf Lunge und Bronchien. Bei Halsschmerzen und Angina hilft Trinken von Milch aus Halmen des Liebstockels. Früher hat man Brutgänsen Liebstockel in Nest gelegt, damit die Gänschen leichter schlüpfen.

Hagebutte

im Winter als Vitamin C-Bombe verwenden (gefroren pflücken)

Zahnpaste

Weißer Tonerde, Meersalz, destilliertes oder abgekochtes Wasser, Salbei-, Blutwurz- und Echinacea-Tinktur, Zitronen-, Pfefferminz-, Teebaum- oder Eucalyptusöl

Tonerde und Wasser zu Brei vermischen, eine Prise Salz für Haltbarkeit, einige Tropfen Blutwurz-Tinktur gegen Zahnfleischbluten, Salbei zum Desinfizieren, Echinacea zur Vorbeugung von Infekten, einige Tropfen eines ätherischen Öles zur Geschmacksverbesserung gut untermischen. Für Kinder kann auch Lebensmittelfarbe hinzugefügt werden.

Holzfallerkaugummi

Wasser, Mehl, Ahornsirup und Harz, verschiedene ätherische Öle für Geschmack

Harz der Fichte, Tanne, Lärche aufkochen, etwas Wasser dazugeben, Verunreinigungen abschöpfen, Mehl einrühren, Ahornsirup dazugeben und durchmischen. Ätherisches Öl zur Geschmacksverbesserung dazugeben. Brei wird auf Butterpapier dünn aufgestrichen, leicht angetrocknet und dann in schmale Bahnen geschnitten. Beim Kauen löst sich der Naturkaugummi auf, wird sozusagen gegessen.

Kräutersalz – „Gute Laune mit Farbe“

Meersalz mischen mit Kräutern wie Dost, Majoran, Liebstöckel, Salbei, Ringelblume, Kornblume, Rose, Thymian, Rosmarin, Oregano

Orientierungsspiel mit Kräuterküche

Dafür kann ein ganzer Tag eingeplant werden

Vorbereitung:

- ☒ Verschiedene Kräuter zeigen, erkennen lassen, suchen...
- ☒ Was könnte man daraus zubereiten? Salate, Pestos, Aufstriche...
- ☒ Ein Rezept, etwa ein Kräuteraufstrich aus 4 Kräutern (die in der Gegend wachsen) oder eines der obigen Rezepte wird adaptiert, aufgeschrieben, foliert und dann in 4 Teile (Puzzleteile) zerschnitten.

1. Teil der Aufgabe:

- ☒ 4 Gruppen verstecken je ein Kärtchen, worauf ein in der Gegend wachsendes Kraut abgebildet ist und je ein Kärtchen, worauf ein Teil des Rezepts aufgeschrieben ist.
- ☒ Es empfiehlt sich, alle zu verwendenden Kärtchen vorher zu folieren...wegen eventuellem Regen oder Feuchtigkeit)
- ☒ Je ein Lehrer/eine Lehrerin führt eine Gruppe in die Richtung und zu dem Platz, wo er/sie vorher die betreffenden Kräuter gefunden hat, Distanz ca. 15 Minuten Gehzeit.
- ☒ Dort verstecken die Kinder dann die 2 Kärtchen, alles im Umkreis von ca. 3 Metern.
- ☒ Während des Weges machen die Kinder schon eine Skizze des Weges, den sie nehmen. (Merkmale einzeichnen, ...)
- ☒ Wieder zurück, fertigen die Kinder eine so genaue Skizze des Weges an, sodass eine andere Gruppe den Platz finden kann.

2. Teil der Aufgabe:

- ☒ Die Gruppen tauschen die Wegskizzen aus und versuchen an Hand der Hinweise den Platz zu finden, wo die Kärtchen versteckt sind, bzw. die Kräuter wachsen. Dort suchen sie dann die beiden Karten.
- ☒ Auf Grund des Kräuter-Kärtchen pflücken sie dann eine bestimmte vorgegebene Anzahl der Kräuter und bringen sie dann zurück.

3. Teil der Aufgabe:

Das Rezept-Puzzle wird zusammengesetzt, die gesammelten Kräuter werden gewaschen und der Aufstrich nach Anleitung zubereitet. Danach wird gegessen!

Reise in die Nacht

In dieser schönen Übung können Jugendliche die Schönheit der Dämmerung erfahren; es wird freigestellt ob sie sich alleine oder zu zweit/dritt einen einsamen Platz in der Natur suchen wollen.

Jede/r Mitspieler/in bekommt ein Übungsblatt und folgende Anleitung:

„Sei etwa 15 Minuten vor Sonnenuntergang an dem Platz, von dem aus du das Kommen der Nacht beobachten möchtest. Präge Dir den Weg zurück gut ein, damit du ihn auch im Dunkeln sicher findest.“

Es wird ein Zeitpunkt vereinbart, zu dem alle wieder zurück sein sollen bzw. dazu ev. ein akustisches Signal (Trommel). Wer früher zurückkommen möchte ist gerne gesehen (niemand soll den Stress haben länger im Dunkeln zu sein, als sie/er sich dort wohl fühlt).

„Auf deinem Übungsblatt findest du eine Liste mit Ereignissen, die man beobachten kann wenn es Nacht wird:

- erster Stern Fledermäuse fliegen Nachtinsekten fliegen
- Erste Sternschnuppe Satellit Tagesvögel werden still
- Man/frau kann die Wolken nicht mehr erkennen Mond geht auf / wird leuchtender
- Die Windgeschwindigkeit oder Windrichtung ändern sich
- Alles bis auf den Osten strahlt in abendlichen Farben
- Sonne sinkt unter den Horizont Temperatur fällt Hügel ändern ihre Farben
- Dinge verlieren ihre Tagesfarben (z.B. grüne Blätter nicht mehr grün)
- Wolken ändern ihre Farben (beschreibe):.....
- Der Himmel ist dunkel, nur im Westen etwas heller“

Dieses Übungsblatt kannst Du als ÜbungsleiterIn schön ausgestalten, mit Graphik versehen etc...

Lichterpfad: siehe oben!

Methoden für Familien

Waldsofa: siehe oben!

Waldgeheimnis: siehe oben!

Baumgeschichte Baumgestalt: siehe oben!

Kreisgeschichte: siehe oben!

Baum schenken: siehe oben!

Silhouette legen: siehe oben!

Blätterfenster: siehe oben!

Baumgesicht: siehe oben!

Stationenbetrieb: siehe oben!

Leuchtfenster: siehe oben!

Zwergenhäuschen im Wald: siehe oben!

Jahreszeitenfee / Waldgeist: siehe oben!

**Orientierungsspiel mit
Kräuterküche:** siehe oben!

Adlerauge und Samtpfote: siehe oben!

Dort! : siehe oben!

Fledermaus im 3D Netz: siehe oben!

Blinder Irrgarten: siehe oben!

Lichterpfad: siehe oben!

Spiele mit Bewegung - ohne laufen

Fledermaus im 3D Netz: siehe oben!

Blinder Irrgarten: siehe oben!

Dort! : siehe oben!

Weg im Dunkeln: siehe oben!

Adlerauge und Samtpfote: siehe oben!

Waldsofa: siehe oben!

Blindschleiche: siehe oben!

Naturkundliches verbinden mit Spielen & Co

Was bin ich?

Dieses Spiel ist ein vergnügliches Quiz: Ein Lebewesen soll dabei erraten werden, alle Teilnehmenden bekommen nacheinander Informationen über das Tier, die Pflanze etc. Begonnen wird mit sehr allgemeinen Aussagen über das Lebewesen, bis hin zu ganz konkreten, die alles klar machen, um wen es sich handelt. Nach jeder Information überlegen die Mitspielenden und wer glaubt, das gesuchte Lebewesen zu kennen, legt einen Finger auf die Nase... Nicht laut sagen, sonst ist der Spaß des Ratens für die anderen vorbei! Sollte man bei der nächsten Information wieder unsicher werden, kann man den Finger einfach wieder von der Nase nehmen. Die Informationen sollten so – altersgerecht - gewählt werden, dass bei der letzten alle Mitspielenden das Erfolgserlebnis des Erratens haben.

Zwei Beispiele:

Fledermaus

- ☞ Die Weibchen meiner Art säugen ihre Jungen, meist eines, wir sind also Säugetiere.
- ☞ Wir werden bis zu 20 Jahre alt!
- ☞ Wir halten einen Winterschlaf an geschützten Orten wie z.B. Baum- oder Felshöhlen, unterirdischen Stollen oder Dachböden. Wenn wir öfters dabei gestört werden, kann das sehr gefährlich für uns sein, weil uns das so viel Kraft kostet, dass wir dann vielleicht den langen Winter nicht überstehen!
- ☞ Wir sind überwiegend in der Dämmerung oder in der Nacht aktiv.
- ☞ Wir können fliegen, und wir trinken, indem wir dicht über die Wasserfläche dahinzischen und dabei unser Maul eintauchen.
- ☞ Wir fangen unsere Beute, Insekten, durch Ultraschall - Echolotung.
- ☞ Es gibt sogar Filme von mir, in denen ein Mensch als ich verkleidet Verbrecher fängt!

Rotbuche

- ☞ Ich bin ein Laubbaum.
- ☞ Ich wachse überall in Europa, außer im Südosten, wo ich von einer nahen Verwandten vertreten werde und komme bis in einer Seehöhe von 1500 Metern vor.
- ☞ Ich bin ein stattlicher großer Baum und werde bis zu 30 Metern hoch! Meine Äste stehen steil aufrecht und bilden geradezu einen „Trichter“, in dem sich das Regenwasser sammelt und dann an meinem Stamm abfließt.
- ☞ Meine Blätter sind dunkelgrün und länglich elliptisch.

- ☞ Meine Nussfrüchtchen sind bis 2 cm lang, scharf dreikantig und stecken in einer netten stacheligen Hülle. Eichhörnchen und Eichelhäher lieben sie!
- ☞ Wenn viele von meiner Art zusammen wachsen (was wir sehr gerne tun ...), ist es unter uns sehr dunkel, wie in einer schattigen Halle.
- ☞ Meine Rinde ist dünn (weshalb wir auch einen Sonnenbrand bekommen, wenn wir nach einer Schlagerung plötzlich im prallen Sonnenlicht stehen!), ganz glatt und bleigrau. Nur bei ganz Alten ist sie eher rau.
- ☞ Bei Gewittern: Eichen sollst du weichen und suchen sollst du ...

Einen Baum bauen

Folgende Übung vermittelt spielerisch Wissen über das Innenleben der Bäume. Es braucht dafür mindestens 16 SchülerInnen, die etwas gemeinsam erleben wollen, die Sache macht neben dem Lerneffekt auch einigen Spaß. Nachdem manche der Mitspielenden am Boden liegen, soll der Boden nicht zu schmutzig, hart, kalt oder nass sein.

Die Leiterin bzw. der Leiter vergibt Rollen, zeigt den Mitspielenden kurz was jeweils zu tun ist, jede Rolle wird kurz geübt, bevor ein weiteres Element dazugenommen wird.

Hartholz: der innere Kern des Baumes: (2-3 TN), TN stehen in der Mitte
Aufgabe: Halt und Festigkeit, „Steht groß und fest da!“

Pfahlwurzeln: die dem Baum Halt geben und Wasser aus tiefen Schichten holen: (2-3 TN)
TN knien vor dem Hartholz, Gesicht nach außen, Aufgabe: Halt, Wasser - und Nährstofftransport
„Pflanzt Euch 10 m tief in die Erde hinein!“

Lateral - und Feinwurzeln: 1000de km feiner Wurzeln (2-3 TN), TN liegen radial Kopf nach außen, Füße bei ihrer Pfahlwurzel
Aufgabe: Wasser - und Nährstoffaufnahme aus dem Boden, „Schlüpft!“ - TN „ssccchhhhlürffff“

Xylem: die Wasserleitbahnen: (3 TN), TN bilden Kreis um das Hartholz, Gesicht nach innen, halten sich an den Händen. Aufgabe: transportieren das Wasser von den Wurzeln zu den Blättern, 100te Liter pro Tag! „Bringt das Wasser herauf!“ - TN „Huuiiiii + Arme hochwerfen“

Phloem + Blätter: Wachstums- und Zuckerproduktions- und -transportzone: (ca. 4 TN), TN bilden einen weiteren Ring um das Xylem, Gesicht nach außen. Aufgabe des Phloems: Zucker, der bei Photosynthese in den Blättern gemacht wird zu den anderen Teilen des Baumes zu transportieren. „Essen machen!“ TN heben die Arme, Unterarme kreuzen sich mit der Nachbarin / dem Nachbarn, Hände wacheln „Jetzt bringt die Nahrung herunter!“, TN „Jiiuuuuu + in die Knie gehen“

Borke: die den Baum schützt: (restl. 3 -4 TN), TN stehen mit dem Gesicht nach außen um das Phloem, Arme in Boxerposition gehoben, bereit Ellbogenpüffe zu verteilen
Aufgabe: Baum schützen vor...

Koordination aller über:

„Festigkeit - Tief verwurzelt - Schlürfen - Essen machen - Wasser hoch - Nahrung runter!“

Aus dem Leben eines Baumes: Der Abschluss kann der Angriff eines Borkenkäfer sein (diese Rolle kann die Leitung übernehmen), dabei Zurufe an die Baumteile: jetzt kommt Wind! Es ist sehr heiß, wir brauchen viel Wasser! Sehr sonnig, super viel produzieren!, Achtung Käferattacke... !

Am Schluss ein ordentlicher Applaus für alle Mitspielenden!



Geheimtier

Dieses Spiel regt als Einstieg die Phantasie an und dient dazu, auf ein Tier, das später im Mittelpunkt eines Naturprogrammes steht, neugierig zu machen.

Vorbereitung: schreibe einen Text im Stil eines Science-Fiction Autors, in dem Du beschreibst, wie Du mitsamt eines Raumschiffes z.B. auf mm-Größe geschrumpft wirst und etwa in einem Tümpel unterwegs bist. Dann hast Du Kontakt mit einem unheimlichen riesenhaften Tier, das Du mit sehr bildhaften Beschreibungen versiehst. Vielleicht entkommst Du diesem Geheimtier nur mit Mühe um Deinen Bericht abzugeben.

Danach zeichnen alle Mitspielenden das Tier aufgrund Deiner schauerhaften Beschreibungen, um sich anschließend im Tümpel auf die Suche nach dem Original zu machen.

Durch diesen Ansatz können z.B. morphologische Details sehr spielerisch eingeführt werden.

Baum Qi Gong

Menschen und Bäume sind eng miteinander verbunden: Bäume atmen Sauerstoff aus, den wir brauchen, wir atmen Kohlendioxyd aus, das Bäume brauchen. Bäume spenden Feuchtigkeit (große Buche: ca. 500 l Wasser pro Tag), Schatten (angenehm, weil mehr Infrarot), schenken das angenehme Grün ihrer Blätter (herzkräftigend), Rauschen des Windes in den Zweigen (gut für das Gehör, viele Frequenzen – Unterschied Straße). Sie begleiten uns vom Holz der Wiege und unserer Betten bis zum Sarg. Bäume sind seit ältester Zeit Symbole für (spirituelles) Wachstum: Ihre tiefen Wurzeln und hohen Kronen deuten auf die Möglichkeit hin, Erde und Himmel, das Physische und das Spirituelle miteinander zu verbinden.

Die Energie der Bäume ist der der Menschen sehr ähnlich, sie stehen aufrecht wie wir, trinken Wasser, brauchen Luft und Sonnenlicht. Sie blühen im Frühling und Sommer und ziehen sich im Winter in die Stille zurück.

In alten Zeiten waren es Schamanen, weise Männern und Frauen, die mit Bäumen direkt in Kontakt traten und sie um Hilfe baten. Man wusste, dass Bäume bestimmte Prinzipien wie Schönheit, Lebensfreude, Selbstvertrauen, Heiterkeit oder Leichtigkeit verkörpern. Bei den Kelten, und auch im alten China wurde Wissen um die Heilkraft der Bäume jahrhundertlang weitergegeben.

Die direkte heilende Kommunikation mit Bäumen ist ein Weg, der auch heute jedem Menschen offensteht: Wer ist nicht schon einmal in einem Wald spazieren gegangen und hat sich nachher nicht frischer oder stärker gefühlt? Viele Menschen fühlen sich auch zu einem bestimmten Baum in ihrem Garten hingezogen oder können sich daran erinnern, dass es in ihrer Kindheit so war.

Leitlinien für Energieübungen mit Bäumen

- ☒ Suchen Sie sich einen gesunden Baum aus, um Energie aufzunehmen. Kranke Bäume brauchen Kräftigung, dazu dienen andere Übungen als hier beschrieben.
- ☒ Nicht bei nasskaltem Wetter üben (z.B. im Herbst) – klares sonniges Wetter abwarten.
- ☒ Ruhig und friedlich atmen: „Wie eine Schildkröte, nicht wie ein Hund“.
- ☒ Man übt untertags, insbesondere am Morgen. Nicht in der Nacht, weil die Bäume dann ebenfalls regenerieren.
- ☒ Nie während eines Gewitters üben! Danach kann es sehr kraftvoll sein.
- ☒ Wenn irgendetwas unangenehm wird (Kälte, Übelkeit, ...) Übung beenden.
- ☒ Genug Wasser trinken

Verbindung mit einem Baum

Wähle einen Baum, der dich anspricht. Stelle oder setze dich mit dem Rücken an seinen Stamm und entspanne dich. Zieh dann dein Bewusstsein in deine Wirbelsäule, sammle dich in ihr. Nach einer Weile spüre durch deine Wirbelsäule hindurch zum Baumstamm hin. Gehe nun in deiner Vorstellung immer weiter in den Baum hinein. Erlebe, wie du selbst zum Baumstamm wirst. Er ist weich und warm, du fühlst sein pulsierendes Leben. Steige nun zu seinem Wurzelgeflecht in die dunkle feuchte Erde hinab. Spüre wie in den feinen Wurzeln die Energie der Erde angesaugt wird und im Stamm emporsteigt. Begleite den Strom der Energie hinauf in die Krone: in die Äste, die feinen Zweige und Blätter. Dort oben spürst du, wie Sonne und Wind sorglose Freiheit schenken.

Nach einiger Zeit steige in deiner Vorstellung wieder in den Stamm zurück und dann erfülle wieder deine Wirbelsäule. Hole dich mit einigen tieferen Atemzügen wieder ins Alltagsbewusstsein zurück.

Erdkraft aufnehmen

Wenn du dich einsam, matt oder kraftlos fühlst, kann dir vielleicht folgende Übung helfen: Gehe zu einem Baum und werde eins mit ihm (siehe Übung 1). Stimme dich auf ihn ein und erfülle seinen Stamm. Du gehst nun hinunter in deine Füße, die auf dem Erdboden stehen. Von dort lässt du dir Wurzeln wachsen. Lass diese Wurzeln sich tief in das samtige dunkle Erdreich eingraben. Im Erdboden kannst du ruhige Geborgenheit finden. Bei Mutter Erde ist die Quelle der Erdkraft. Tauche mit deinen Wurzeln tief in diese Kraftquelle ein und ziehe sie durch deine Wurzeln in dich hinein, du merkst, wie sie dich langsam von unten beginnend erfüllt und höher steigt, bis zum Kopf. Koste dieses Gefühl der Kraft aus, anfangs aber nicht länger als 2-3 Minuten, später wirst du erkennen, wann du genug Kraft aufgenommen hast.

Ziehe dann deine Wurzeln wieder aus der Erde zurück, löse dich innerlich vom Baumstamm, geh in deine Wirbelsäule und von dort wieder in den ganzen Körper. Atme einige Male tief und beende diese Übung.

Reinigungsübung

Bei Kummer, Sorgen und bedrückenden Gefühlen hilft folgende Übung, inneren Frieden zu finden, indem man sich von Baumenergien „durchspülen“ lässt.

Entspanne und verbinde dich mit einem Baum (siehe Übung 1), dann lasse dir Wurzeln wachsen (siehe Übung 2). Nun lass dir auch noch Äste und Zweige wachsen, die aus deinem Kopf herausprießen, lang werden und zu Boden hängen wie die einer Trauerweide.

Nun lässt du die Baumkraft durch deine Wurzeln durch den Stamm in deinen Kopf fließen, von dort durch die Äste und Zweige, wo die Energie wieder austritt und zurück auf den Erdboden tropft. Du bist wieder an den Erdkraft-Kreislauf angeschlossen und kannst, wenn du magst, das kräftigende Gefühl der Verbindung mit der Kraft von Mutter Erde erleben.

Nun stell dir vor, du saugst mit deinen Wurzeln frisches klares Wasser ein, das langsam in deinem Körper hochsteigt. Alle deine Kümernisse kannst du dir als Schlamm vorstellen, der in den Zweigen abgelagert ist. Das klare Wasser spült nun diese Schlacken durch deine Weiden-Äste hindurch, wo es an den Zweigspitzen herausquillt und zur Erde tropft.

Wiederhole das Ansaugen des reinen Wassers dreimal. Alles was dich bedrückt, wird zur Erde zurückfließen und dort neutralisiert. Zum Abschluss kannst du nochmals Erdkraft durch deine Wurzeln aufnehmen (siehe Übung 2), bevor du die Übung beendest (siehe Übungen 1 und 2). Zu Beginn solltest du diese Übung nicht länger als 30 Minuten durchführen.

Freiheit im Baum

Folgende Übung vermittelt ein herrliches Freiheitsgefühl!

Versenke dich, lasse dir Wurzeln wachsen und sauge die Erdkraft an, bis du sie ganz in dir spürst (Übungen 1 und 2).

Dann lass dir wieder Äste wachsen (Übung 3), diesmal aber hoch in den Himmel aufragende, wie etwa bei einer Pappel. Nun zieh die Erdkraft hinauf in diese Zweige. Mit dem Kraftstrom wird auch dein Bewusstsein hinaufgezogen. Fühle dich frei und befreit in deiner Krone, verbunden mit den Kräften der Luft, der Sonne und des Himmels.

Schließe die Übung wieder ab (siehe Übungen 1 und 2). Zu Beginn solltest du diese Übung nicht länger als 30 Minuten durchführen.

Literaturtipps

„Gemeinsam die Natur erleben“ – eine Publikation des Nationalparks Thayatal. Dokumentation und Methodensammlung eines Fachseminars das sich mit der Frage nach naturpädagogischen Möglichkeiten für die Arbeit mit Familien beschäftigte. Reichhaltig und empfehlenswert; Bezugsadresse: www.np-thayatal.at, Tel. 02949 / 7005 - 0

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, 147 S.

„Mit Freude die Natur erleben“, Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, 1991, 167 Seiten

„Journey to the heart of nature . A guided exploration“ von J. Cornell und Michael Deranja. Dawn Publications, Nevada City, Calif.: 1994 (engl. Orig.)

„Auf die Natur hören“, Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr, 1991, 95 Seiten

Ein Best of aller Cornell-Bände: Mit Cornell die Natur erleben, Verlag an der Ruhr ISBN 978-3-8346-0076-9

„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.), 206 Seiten

Der theoretische Teil dieser Publikation stellt verschiedene pädagogische Ansätze im Umweltbildungsbereich vor und präsentiert daraus abgeleitet ein eigene ganzheitliches Bildungskonzept. Den Hauptteil dieses Handbuches 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 Kindern (Kindergarten, Vor- und Volksschule) in der Natur unterwegs sind. Viele der Übungen eignen sich besonders für Kleinstgruppen.

„Steine, Bäume, Menschenträume“

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.

„Überlebensbuch. Survival-Wissen“ Emile J. Niklas. Verlag Berghoff & friends. Belzig: 1997

„Natur als Abenteuer. Spiele, Methoden, Anregungen, Anleitungen“: eine Publikation des Instituts 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!

„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.

Einfache Mitsing-Lieder aus aller Welt: „Come together songs“ von Hagara Feinbier. Band 1 ISBN 3-89060-230-4 (zu diesem Band gibt es drei sehr gute CD's mit Liedern aus dem Buch), Band 2 ISBN 3-98060-235-5

Für alle, für die Musik eine Kraftquelle darstellt und die gerne singen: einfach zu erlernende stille und feurige Gruppenlieder aus aller Welt.

„Nat-Ur-Cool“ – eine Publikation des Nationalparks Thayatal. Dokumentation und Methodensammlung eines Fachseminars das sich mit der Frage nach naturpädagogischen Möglichkeiten für die Arbeit mit Jugendlichen beschäftigte. Reichhaltig und empfehlenswert; Bezugsadresse: www.np-thayatal.at , Tel. 02949 / 7005 - 0

Amesberger: Persönlichkeitsentwicklung durch Outdooraktivitäten.

Bacon: Colorado Outward Bound School. Enhancing Metaphor Development in Adventure Therapy Programs. Journal of Experiential Education 14 (2), 6-18

Die Junior Regenbogenkämpfer Mappe, Bezugsadresse: Jugend-Umwelt-Projektwerkstatt (JUP!) Turmstr. 14a, D- 23843 Bad Oldesloe, Tel.: 04531/792259, Fax: 04531/7116, E-Mail: jup@inihaus.de

Kursleitung & für den Inhalt des Skripts verantwortlich:

Mag. Andreas Schelakovsky

Trainer für Naturerfahrung, Nachhaltigkeit & Persönlichkeitsbildung

Tannengasse 1/11, 2230 Gänserndorf

mobil: 0699 101 955 69

email: naturseminare@telering.at

site: www.ressourcen.at

