



<https://pixabay.com/de/photos/wald-nebel-natur-baume-mystiker-931706/>

„Into the wild“ Natur erleben – Achtsam sein
Outdoor - Methoden für Gruppenleiter*innen, Pädagog*innen und
Interessierte in der Kinder- und Jugendpastoral

Was finde ich hier?

Du möchtest gerne mit Kindern oder Jugendlichen hinausgehen, die Natur erleben, achtsam sein, zur Ruhe kommen und darüber nachdenken, was das alles mit Gott zu tun haben kann?

Du möchtest den Wald einfach mal bewusst wahrnehmen und dich auf deine Sinne verlassen?

Wir haben für Dich eine Übersicht für *erlebnispädagogische Methoden* erstellt. Sie wollen Anregung und Inspiration sein, können übertragen und erweitert werden und sind Einladung, alleine oder gemeinsam die Natur zu erleben.

Wie kann ich es umsetzen?

Ein kurzes Wort zum Beginn:

Auch bei scheinbar langsamen, ungefährlichen Übungen in der Natur ist Vorsicht (Achtsamkeit) geboten. D.h. es gelten dieselben Regeln, wie bei jeder anderen Outdoor-Unternehmung:

- Es gibt ein ausgewogenes Betreuungsverhältnis (ca. 1 Begleitperson pro 10 Kindern/Jugendlichen).
- Der/die Gruppenverantwortliche (GV) erkundet vorher das Gelände und weist die Teilnehmer*innen (TN) auf Gefahrenstellen hin bzw. vereinbart fixe Regeln, die den Aufenthalt im Wald betreffen.
- Die TN werden von dem/der GV darauf hingewiesen, dass die Natur als Lebensraum von Tieren und Pflanzen respektiert und geachtet wird.
- Eigenverantwortung wird nach Alter der TN und Gruppenkonstellation vergeben.
- Der/Die GV wählt Methodik und Aufgaben altersgemäß (gruppengemäß) aus.

- Jede/r TN hat das Recht, bei einer Methode/Übung nicht mitzumachen oder STOP zu sagen.
- Die TN müssen während des Aufenthalts in der Natur immer Kenntnis haben, wo der/die GV zu finden ist bzw. wie man ihn/sie erreichen kann.
- Es wird im Vorfeld sichergestellt, dass ausreichend Wasser und Verpflegung zur Verfügung steht (das kann auch an die TN bzw. deren Erziehungsberechtigten delegiert werden; z.B. Jause mitnehmen) und dass die TN dem Wetter und Gelände entsprechende Kleidung/Schuhe tragen.
- Ganz wichtig! Eine Übung ist nur so gut, wie ihre Interpretation und Reflexion. D.h. fast jede Methode kann auf unterschiedliche Art und Weise angewendet bzw. gedeutet werden; und die TN müssen die Möglichkeit haben, das Erlebte zu verarbeiten und in einen Kontext zu bringen. Wir empfehlen dringend einen unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang zwischen Erlebten und Austausch darüber
- Jeder kann sich den Ablauf für einen individuellen Spaziergang zusammenstellen, in dem man sich aus den einzelnen 4 Phasen die Methode aussucht, die persönlich-individuell ansprechend ist.

Allgemeine Charakteristik ist folgende:

Material: gutes Schuhwerk - evtl. Regenschutz – Trinkflasche, weiteres siehe unten

Teilnehmer*innenanzahl: bis 20 Personen

Alter: unterschiedliche Empfehlung

Phasen und Methoden

1. Ankommen - Kennenlernen

Ankommen, Begrüßen, Verhaltensregeln in der Natur abklären, Übereinkunft über den Umgang miteinander klären (falls sich die TN nicht kennen)

Beschreibung: Kennenlernübung mit Schatzsuche

Dauer/Zeit: 20 Minuten

Ziel: erste Kennenlernrunde

Material: Naturgegenstände

Alter: ab 9

Die TN werden aufgefordert alleine für sich im Wald/Gelände herumzugehen und sich einen Gegenstand (einen Schatz) zu suchen. Anschließend treffen wir uns im Kreis und jede/r zeigt seinen/ihren Schatz und erklärt, was daran besonders ist. Die Gegenstände werden in die Mitte gelegt.

Anregungen:

- Mit Hilfe der gesammelten Schätze stellen sich die TN vor.
- Mithilfe der Schätze wird ein gemeinsames Kunstwerk gelegt.
- Die gelegte Mitte kann als Treffpunkt für den weiteren Tag vereinbart werden.
- Die gelegte Mitte kann als Mitte für ein gemeinsames Gebet dienen.
- Die Schätze können als Symbol für Gottes Gaben gedeutet werden.

Beschreibung: Ein bewusster Start

Dauer/Zeit: 10 Minuten

Ziel: Ankommen in der Gruppe

Material: Naturgegenstände

Alter: ab 9

Am Boden wird mit ein paar Stöcken eine Startlinie gelegt. Zu Beginn der Wanderung übertreten die TN diese bewusst und wandern das erste Stück des Weges (ca. 5 Minuten) mit einem kleinen Abstand zueinander, allein und schweigend. Sie sollen sich dabei bewusst auf die Schönheit der Natur einlassen und die Geräusche und Gerüche intensiv wahrnehmen. Ein klares Zeichen beendet diese erste Phase der Wanderung.

2. Natur erleben mit allen Sinnen

Beschreibung: Geräuschkarte

Dauer/Zeit: 10 Minuten

Ziel: Erste Kooperationen

Material: Karte, Papier, Stifte, Tuch

Alter: ab 9

Jede/r sucht sich ein ruhiges Plätzchen im Wald und konzentriert sich mit geschlossenen Augen nur auf das was er/sie hört. Die Geräusche können auch auf einer selbst gezeichneten Landkarte eingezeichnet werden. Dabei wird der Sitzplatz in der Mitte mit einem X gekennzeichnet, die wahrgenommenen Geräusche werden dann aus der Richtung, aus der sie kommen markiert. Dabei sollte darauf geachtet werden, was ist in der Ferne nur leise zu hören, was ist ganz nahe und trotzdem leise, was ist ganz laut. All das soll mit einem eigenen Symbolsystem (z.B. große und kleine Noten, Blitze, Wellen) in die Karte eingezeichnet werden. Barfuß und blind durch den Wald: Entweder wird ein Seil durch den Wald gespannt und jede/r einzelne geht entlang des Seiles ein Stück barfuß und blind durch den Wald, oder es werden 2er Teams gebildet, eine Person bekommt die Augen verbunden und die zweite Person führt den/die Blinden durch den Wald. Man kann das Ganze auch noch steigern in dem die sehende Person die/den Blinde(n) nur durch sprachliche Anweisungen ein Weg durch den Wald leitet.

Beschreibung: Regentropfen

Dauer/Zeit: 10 Minuten

Ziel: Wahrnehmung in der Gruppe/Natur

Material: Steine

Alter: ab 12

Die TN 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. Der/die GV 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 TN

mit seinen Steinen klopft, dann berührt die Spielleitung das zweite Mal die Schultern der einzelnen Mitspielenden. 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 endlich wieder abklingt.

Beschreibung: Spiegelwanderung

Dauer/Zeit: 10 Minuten

Ziel: Wahrnehmung in der Gruppe/Achtsamkeit

Material: Spiegel

Die TN gehen paarweise zusammen und jede/r führt einmal den anderen. Jedes Paar erhält einen Spiegel, den sich jeweils Eine/r im rechten Winkel zum Körper (Spiegelfläche nach oben) hält und wandern herum. Die andere Person achtet darauf, dass sich der/die Partner*in nicht verletzt.

Beschreibung: Anschleichen

Dauer/Zeit: 10 Minuten

Ziel: Tiere beobachten

Material: echte Tiere im Wald 😊

Alter: ab 12

Tiere nehmen den Menschen zum Großteil nur in seiner Silhouette wahr, wenn man ihm mit dem Gesicht nach vorne gegenüber steht. Steht man allerdings ein wenig seitlich und hält keinen direkten Blickkontakt, geht man glatt als Baumstamm durch und das Tier ergreift nicht zwangsläufig die Flucht. Mit dieser Methode ist es möglich sich an Tiere weiter heranzuschleichen um sie besser beobachten zu können. Achtung: Trotzdem sollte man sich an Tiere nie soweit anschleichen, dass man sie angreifen könnte.

Beschreibung: Silhouette legen

Dauer/Zeit: 10 Minuten

Ziel: Kooperationen in Paaren

Material: Naturmaterialien

Alter: ab 9

Ein/e oder mehrere TN legen sich auf den Boden (Wiese, Lichtung, Waldboden), die anderen sollen nun mit Naturmaterialien (auch hier gilt: nur totes Material verwenden und keine Äste und Zweige abreißen!) den Umriss, bzw. die Silhouette der Person nachlegen. Am Ende wird der liegenden Person beim Aufstehen geholfen, zurück bleibt der Umriss, der sich nun gut in die Umgebung einfügt.

Beschreibung: Baum schenken

Dauer/Zeit: 10 Minuten

Ziel: Wahrnehmung der Natur

Material: Tücher

Alter: ab 13

Es werden 2er Gruppen gebildet, eine Person bekommt die Augen verbunden. Die sehende Person sucht für die blinde Person nun einen Baum aus und führt sie dorthin. Die blinde Person hat nun Gelegenheit zu fühlen und zu riechen, sie sollte sich den Baum gut einprägen, denn der Baum muss danach wiedergefunden werden können. Nach etwa 5 Minuten Zeit um sich mit dem Baum und der Umgebung (z.B. liegen am Boden rund um den Baum viele Äste oder Moos) vertraut zu machen, werden die blinden Personen zum Ausgangspunkt zurückgebracht. Sehend sollen sie ihre geschenkten Bäume nun wiederfinden. Achtung, die Bäume sollten von der Ausgangsposition nicht zu weit entfernt sein und die sehende Person muss immer gut auf seine/n blinde/n Partner*in aufpassen, damit sich dieser nirgends den Kopf stößt oder irgendwo hineinfällt.

Beschreibung: Ausflug einer Raupe

Dauer/Zeit: 10 Minuten

Ziel: Wahrnehmung in der Gruppe/Natur

Material: Tücher

Alter: ab 12

Der/Die GV sucht mit der Gruppe einen verschwiegenen Ort im Wald/in der Natur auf. Die TN sollen ihre Augen verbinden (oder schließen). Die TN stellen sich hintereinander auf und legen die Hände auf die Schultern der Person vor ihnen – an der Spitze steht der/die GV. GV führt die Gruppe (die blinde Raupe) durch die Natur.

Auftrag an die Gruppe: so viel wie möglich von der Umgebung zu erfassen – Horchen, Riechen, Tasten (mit den Füßen). Die GV kann an interessanten Punkten stehen bleiben, um z.B. Bäume/Felsen zu betasten od. an Blumen und Büschen zu riechen.

Wenn die Aufmerksamkeit der TN nachlässt, Augenbinden abnehmen. Nun sollen die TN versuchen, die gleiche Route zurückzufinden.

Variation: Die TN sollen vorher eine Karte oder ein Bild vom Weg malen – wie sie sich die Gegend vorstellen (Sinneserfahrungen in Bilder übersetzen)

Für den/die GV:

Am besten schon im Vorfeld eine geeignete Route suchen und abgehen. Je mehr Abwechslung der Weg bietet, umso besser: auch abseits vom Weg (falls erlaubt!), auf weichem Untergrund, durch den Schatten oder sonnige Plätze.

Tipp: Bei mehr als 6 Personen sollte die Gruppe geteilt werden (dann braucht es 2 GV oder eine Gruppe wartet einstweilen mit einem Bastel-/Malauftrag oder Ähnlichem).

Beschreibung: Fuchstritt

Dauer/Zeit: individuell

Ziel: Wahrnehmung der Geräusche in der Natur

Alter: ab 9

Wir spazieren gemeinsam zu einem Platz. TN sollen dabei möglichst leise gehen und versuchen nur die Geräusche der Umgebung wahrzunehmen (bzw. den sog. Fuchstritt versuchen = eigene Technik, den Fuß am Boden aufzusetzen).

Anregungen:

- Eignet sich vor allem dann, wenn man Ruhe in die Gruppe bringen will.
- Eignet sich auch gut am Anfang, wenn man z.B. auf den Weg zu einem bestimmten Ort ist.

Beschreibung: Naturdetektive

Dauer/Zeit: 20 Minuten

Ziel: Naturkunde in der Gruppe

Material: Bleistift und Papier, evtl. Bestimmungsbücher für Pflanzen etc.

Alter: ab 9

Je nach Gruppengröße starten die TN einzeln oder in kleinen Gruppen. Jedes Team erhält einen Zettel (alle den gleichen), auf dem steht, was sie suchen müssen. Das können entweder ganz genaue Angaben sein, wie „ein Blatt einer Eiche“, „ein Zapfen einer Föhre“ etc. oder allgemeine wie „eine blaue Blume“, „ein Tannenzapfen“ etc.

Die erste Variante eignet sich gut, wenn an gerade Naturkunde gemacht hat. Bei der zweiten kann man die gesammelten Schätze anschließend bestimmen und auf diese Weise auch gleich lernen, wie man mit solchen Büchern

umgeht. Der Sieger (das Siegerteam) wird aus Zeit und Anzahl der richtigen Gegenstände ermittelt.

Anmerkung: Die GV sorgen dafür, dass keine geschützten Pflanzen erwischt und nicht unnötig Pilze und pflanzen ausgerissen werden.

Beschreibung: Blinde Karawane

Dauer/Zeit: 20 Minuten

Ziel: Natur in der Gruppe entdecken

Material: Tücher

Alter: ab 12

Die TN stellen sich in einer Reihe auf. Jede/r bekommt eine Augenbinde oder schließt die Augen. Die TN sollen bei dieser Übung andere Sinne als den Sehsinn benutzen. Der/Die GV stellt sich an die Spitze, die Kinder setzen die Augenbinden auf, halten sich an der Vorderperson fest und die Karawane setzt sich langsam in Bewegung. Wenn ein/e zweite/r GV dabei ist, kann er/sie die Abschlussperson der Karawane sein oder neben der Karawane hergehen, um bei möglichen Gefahrensituationen einzugreifen. Wichtig: eine Karawane sollte aus maximal 6 Personen bestehen!

Anregungen:

- Auftrag an die Gruppe: so viel wie möglich von der Umgebung erfassen – durch Horchen, Riechen, Tasten (mit den Füßen). Der/Die GV kann an interessanten Punkten stehen bleiben, um z.B. Bäume/Felsen zu betasten od. an Blumen und Büschen zu riechen.
- Wenn die Aufmerksamkeit der Kinder nachlässt, Augenbinden abnehmen. Nun sollen die Kinder versuchen, die gleiche Route zurückzufinden.
- Die TN können danach auch versuchen die Route aufzumalen, als eine Art Landkarte.

Tipp: Den Weg der Karawane schon im Vorfeld abgehen und dadurch mögliche Gefahrenstellen klären bzw. interessante Punkte zum Fühlen finden. Es ist außerdem hilfreich, sich selber einmal blind zu führen lassen, um ein Gefühl für die Gehgeschwindigkeit zu bekommen!

Beschreibung: Baumwipfel/Wolken beobachten

Dauer/Zeit: individuell

Ziel: zu sich kommen, die Umgebung wahrnehmen

Material: Unterlage

Alter: ab 9

Die TN legen sich auf den Boden (auf eine Unterlage) und beobachten die Baumwipfel bzw. die Wolken, den Himmel. Der/Die GV kann auch Anregungen/Anweisungen geben, z.B. Augen schließen und wieder öffnen, den Untergrund wahrnehmen, ...

3. Schöpferisch tätig sein / Kreativität wecken

Beschreibung: Land Art - Einzel- oder Paarübung

Dauer/Zeit: 15 – 20 Minuten

Ziel: Kreativität nutzen

Material: Naturmaterialien

Alter: ab 9

Die TN werden ausgeschickt mit der Aufgabe ein Kunstwerk aus Naturmaterialien zu bauen. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt (im Rahmen der Verhaltensregeln in der Natur). Anschließend gibt es einen „Gallery-Walk“, bei dem jede/r sein/ihr Kunstwerk vorstellt.

Beschreibung: Land Art - Gruppenbild

Dauer/Zeit: 15-20 Minuten

Ziel: Kreativität nutzen

Material: Naturmaterialien

Alter: ab 9

Wir nehmen uns 15-20 Minuten Zeit um gemeinsam ein etwa 1m x 1m (je nach Gruppengröße) großes Bild aus Naturmaterialien zu legen. Der Bilderrahmen wird mit Stöcken gelegt, danach soll ohne zu sprechen ein gemeinsames Gruppenbild aus den verschiedensten Naturmaterialien, die man in der Umgebung findet (Blätter, Steine, Zapfen), gestaltet werden. Dabei ist es wichtig nur „totes Material“ zu verwenden, also keine saftig grünen Äste oder Blätter abreißen. Wenn das Bild fertig ist, folgt ein kurzer Austausch darüber wie es einem ergangen ist und was jede/r einzelne sieht. Das so entstandene Bild bleibt zurück, wenn die Gruppe den Platz verlässt.

Beschreibung: Memory

Dauer/Zeit: individuell

Ziel: Gedächtnis trainieren

Material: Naturmaterialien

Alter: ab 9

Der/Die GV sammelt entlang eines kurzen Wegstücks diverse Naturmaterialien ein (Blätter, Blumen, Früchte), bei einer kleinen Rast werden diese den TN gezeigt, die Aufgabe soll sein, die selben Gegenstände nun zu finden und ein zweites Exemplar zu bringen. Will man das ganze etwas schwerer machen, dann gibt man den TN nur 1 Minute Zeit um sich die Gegenstände zu merken, erst wenn die Gruppe meint alle Gegenstände beisammen zu haben, werden die Originale wieder aufgedeckt.

Beschreibung: Mandala legen

Dauer/Zeit: 20 Minuten

Ziel: gemeinsam kreativ sein

Material: Naturmaterialien

Alter: 9 Jahre

Die TN werden losgeschickt, um Dinge für ein Mandala zu sammeln. Es sollen pro TN mehrere Dinge sein, die etwa die gleiche Form haben. Z.B. jede/r TN sucht einen Ast in Armlänge, zwei verschiedene Blätter, ein Handtellergroßes Rindenstück, fünf Eicheln, etc.

Wenn alle ihre Gegenstände haben setzen sie sich in einen Kreis. Der/Die GV gibt eine Mitte und einen Außenkreis vor (zeichnet ihn z.B. in die Erde). In Stille legen nun die TN einen Gegenstand in die Mitte bis alle ihre Gegenstände abgelegt haben. Im Idealfall entsteht ein Mandala (d.h. ein Kreis mit mehreren Achsen, in denen sich die Bilder spiegeln/wiederholen), es ist aber auch völlig in Ordnung wenn es „nur“ ein Fantasiebild ist.

4. Reflexion

Jede dieser Übungen braucht im direkten Anschluss einen Austausch und eine gemeinsame Reflexion. Es lohnt sich, wenn GV jede Übung zuvor für sich machen und reflektieren, bevor sie diese anleiten.

Für beide Phasen haben wir exemplarische Impuls- und Reflexionsfragen bereitgestellt. Achte darauf, dass es genügend Zeit dafür gibt und gewähre den TN auch Zeit, sich über die Fragen und das Erlebte Gedanken zu machen (man kann meist nicht *sofort* etwas sagen)

Beachte in der gemeinsamen Reflexion mit deiner Gruppe die Freiwilligkeit. Jede/r TN*in entscheidet selbst, was und wie viel der eigenen Reflexion erzählt wird.

a) für Gruppenverantwortliche

Was hast du bis jetzt erlebt?

Konnte ich mir etwas für mich mitnehmen?

Wie könnte das mit Kindern/Jugendlichen funktionieren?

Würde das auch in einer anderen Jahreszeit funktionieren?

Kann ich was dazulegen – z.B. eine andere Variante? Wenn ich an meine Gruppe denke, was würde gut/was würde so nicht funktionieren?...

b) für Teilnehmende

Was ist dir in dieser Übung bewusst geworden?

Welche Gefühle haben dich begleitet? Was war angenehm, was war weniger angenehm?

Haben sich Fragen aufgetan?

Hast du eine Antwort gefunden?

Bemerkst du einen Unterschied in deiner Wahrnehmung zwischen vor und nach der Übung? Wodurch hat sich deine Wahrnehmung verändert?

5. Abschluss

Wir wünschen gutes Gelingen und bereichernde gemeinsame Stunden in der Natur. Wir freuen uns über Feedback und Erfahrungsberichte von der Umsetzung einzelner Methoden. Wir freuen uns auch, wenn ihr andere Übungen ausprobiert und uns davon wissen lasst. So können wir diesen Behelf weiterhin aktualisieren und bereichern.

Falls du zusätzliche Fragen hast, kannst du dich auch per Mail an Eva Engelhardt, e.engelhardt@edw.or.at oder Andreas Welich, a.welich@edw.or.at wenden.

Quellen: Katholische Jugend, **Cornell, Joseph:** Mit Cornell die Natur erleben. Verlag an der Ruhr 2006, S.200., **Mehler, Christian:** Geländespiele für Wald, Wiese und Stadt