



NATUR VERBINDET!

WWF-Handbuch zum Lernen in und mit der Natur

Inhalt

Inhalt	2
Vorwort	3
1. Naturschutz braucht Erfahrung	5
2. Wildnispädagogik	6
3. Nachhaltig lernen	7
4. Methoden	8
4.1 Neugier wecken	8
4.2 Fragen stellen	9
4.3 Erfahrungen teilen	10
4.4 Sitzplatz	11
5. Übungen und Aktivitäten	13
5.1 Kindliches Spiel und Abenteuer	14
5.1.1 Jeder fängt jeden	15
5.1.2 Schatzsuche im Wald	17
5.2 Baumkunde und Wildnisfertigkeiten	18
5.2.1 Begegnung mit einem Baum	19
5.2.2 Laubhütte bauen	20
5.2.3 Feuer machen	22
5.3 Vogelkunde und Vogelsprache	24
5.3.1 Vogelsitzplatz	25
5.4 Säugetiere und Spurenlesen	27
5.4.1 Schleichender Wolf	28
5.4.2 Werde zum Tier	30
5.5 Pflanzenkunde	32
5.5.1 Pflanzenmemory	33
5.5.2 Triff eine Pflanze	35
5.5.3 Kräutersalz	37
5.6 Ökologie	38
5.6.1 Naturkreisläufe	39
5.6.2 Sinnesmeditation	40
5.7 Gefahren	42
5.7.1 Trommellauf	43
5.8 Traditionelles Wissen der Vorfahren	44
5.8.1 Danksagung	45
5.8.2 Räuchern	46
6. Literaturempfehlungen	47

Impressum

Herausgeber: WWF Deutschland (Stiftung bürgerlichen Rechts, vertreten durch die Vorständin Meike Rothschild),

Reinhardtstraße 18, D-10117 Berlin | wwf.de/bildung

Stand: April 2024

Red. Leitung: Astrid Paschkowski/WWF Deutschland, Bastian Barucker/Wildnispädagoge

Redaktion: Thomas Köberich/WWF Deutschland

Fotos: Kathrin Tschirner/WWF, Design Pics (Fuchs, S. 4)

Gestaltung: Thomas Schlembach/WWF; Claudia Pfeiffer/WWF Deutschland

Produktion: Maro Ballach/WWF Deutschland

Kontakt: Astrid Paschkowski, Referentin Bildung

Telefon: 030 311 777-435 | astrid.paschkowski@wwf.de

Vorwort



© Kathrin Tschimer/WWF

Bettina Münch-Epple
Leiterin Bildung



© privat

Astrid Paschkowski
Referentin Bildung und
Wildnispädagogin

Liebe Lernbegleiterinnen und Lernbegleiter,

selbstbestimmtes, nachhaltiges Lernen braucht Begeisterung, persönliche Erfahrungen und Vorbilder. Eine wichtige Quelle für Neugier, Inspiration und für die Entfaltung der eigenen Potenziale ist die Natur.

*Die Zukunft gehört denen, die sich die Natur zurück in ihr Leben holen.
Richard Louv, amerikanischer Autor und Journalist, geb. 1949*

Die meisten Menschen leben heute in Städten. Die Möglichkeiten für Naturerfahrungen, für Entdeckungen und freies Spiel sind begrenzt. Natürliche Kreisläufe und Rhythmen sind für uns im Alltag kaum noch wahrnehmbar. Oft stehen sich Mensch und Natur gegenüber. Dabei vergessen wir, dass wir ein Teil von ihr sind.

Wir laden euch ein, euch wieder mehr mit der Natur zu verbinden. Regelmäßige Naturbegegnungen und persönliche Naturerfahrungen führen über kurz oder lang zu einer liebevollen, fürsorglichen Einstellung gegenüber der Natur. Wir erkennen und schätzen sie wieder als wichtige Grundlage unseres Lebens, als Quelle gesunder Nahrung, für Wohlbefinden, Stille und Inspiration.

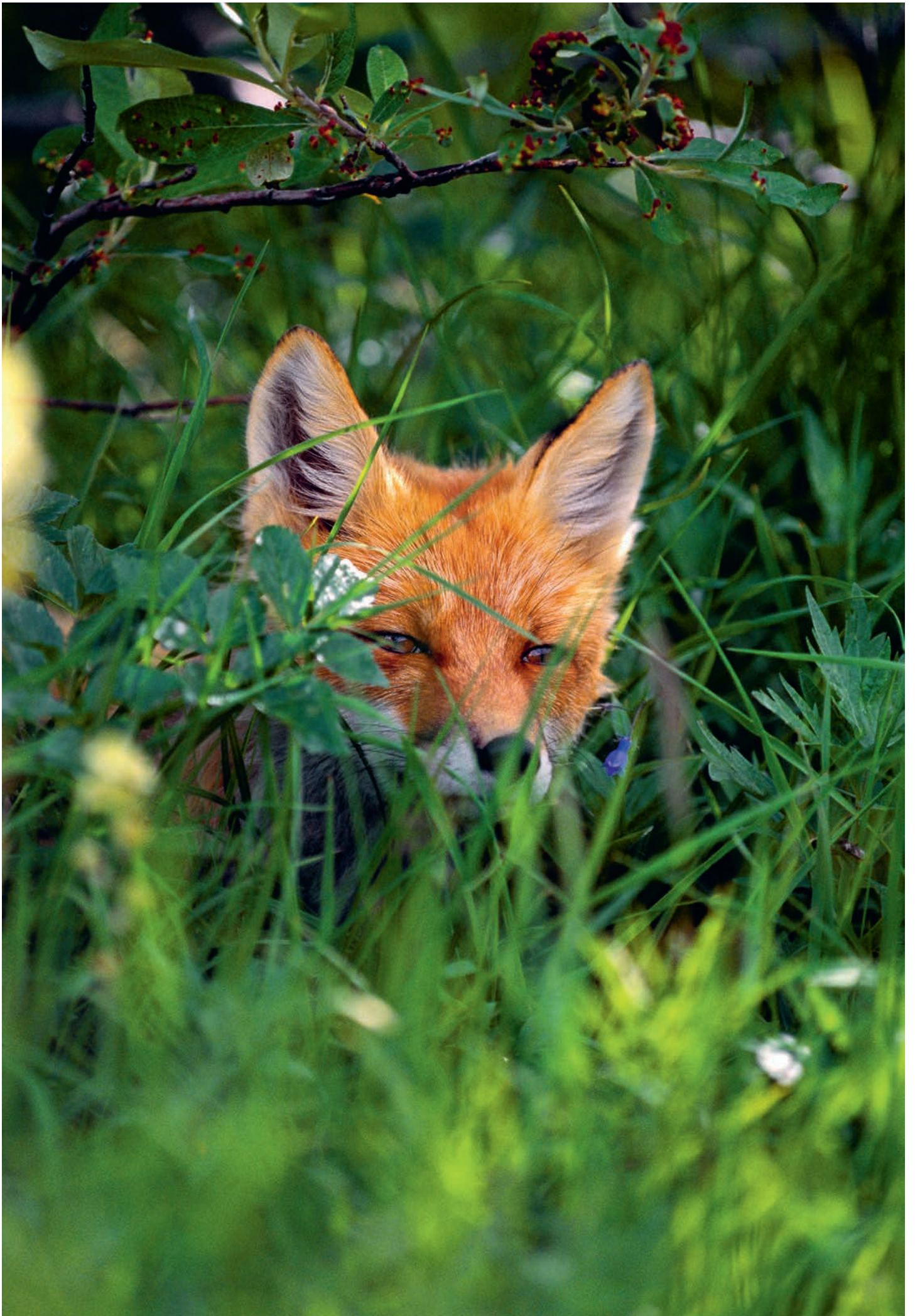
Deshalb möchten wir euch zum Lernen in und mit der Natur inspirieren und motivieren. Schärft eure Sinne und geht in Verbindung mit den Tieren und Pflanzen in eurer Umgebung.

In diesem Handbuch findet ihr Übungen, Aktivitäten und Anregungen für vielfältige Interaktionen mit der Natur. Den Inhalten dieses Handbuchs liegt das Konzept der Wildnispädagogik zugrunde. Für einen tieferen Einstieg in dieses Konzept findet ihr Buchtipps in unseren Literaturhinweisen.

Wir wünschen euch viel Freude beim Ausprobieren.

Bettina Münch-Epple
Leiterin Bildung

Astrid Paschkowski
Referentin Bildung und Wildnispädagogin



1. Naturschutz braucht Erfahrung

Der WWF ist eine der größten Naturschutzorganisationen der Welt. Neben dem Schutz von Arten und Lebensräumen setzen wir uns dafür ein, dass sich Menschen zur Natur bekennen, als Teil der Natur begreifen und sich für ein nachhaltiges Leben entscheiden. Je früher sich Kinder kraft ihrer unbefangenen Neugier für die Natur begeistern, umso tiefer werden sich diese persönlichen Naturerfahrungen in der eigenen Wertewelt verwurzeln.



© Getty Images

Längst spielt sich der Alltag von Kindern und Jugendlichen mehr drinnen als draußen ab. Längere Schultage, elterliche Ängste, steigender Medienkonsum und andere Faktoren stehen den Möglichkeiten zur Naturerfahrung gegenüber. Doch Gelegenheiten in der Natur braucht es, um eine Beziehung zur Natur entstehen zu lassen. Durch diese Beziehung, die idealerweise in früher sinnlicher Naturerfahrung ihren Anfang findet, speist sich die Motivation zum Naturschutz in späteren Lebensjahren. Tatsächlich braucht Natur unsere auf Erfahrung gründende Wertschätzung, damit sie nicht gleichgültiger Ausbeutung oder Vernichtung zum Opfer fällt.

Zentral (...) ist nicht die Aneignung von Wissen über die Natur, sondern die am eigenen Leib gemachte Erfahrung in und mit der Natur.

Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe und Buchautor

Die in diesem Handbuch vorgestellten Anregungen, Übungen und Spiele basieren auf dem Konzept der Wildnispädagogik. Sie ermöglichen jungen Menschen freie und forschende Zeit in und mit der Natur, sie lassen staunen, machen neugierig und berühren an der einen oder anderen Stelle tief. Die vorgestellten Aktivitäten stärken zudem den Teamgeist und wirken sowohl gesundheitsfördernd als auch beruhigend.

Naturschutz wird schon in der Schule gepredigt. Er bleibt Theorie, wenn die Lehrer ihre wichtigsten Komplizen vor der Schultür vergessen: Bäume und Vögel, Käfer und Blumen, Wasser, Matsch und Erde.
Dr. Andreas Weber

2. Wildnispädagogik

Als Jäger und Sammler lebte der Mensch den Großteil seines evolutionären Werdegangs in Verbundenheit mit der Natur. Er versorgte sich unmittelbar mit dem, was die Natur ihm bot und lebte in Gemeinschaften. Diese Lebensweise erforderte großes Wissen über die Natur, machte das Erlernen von Überlebenstechniken und hand-

werklichen Fertigkeiten nötig. Dazu zählen zum Beispiel die Kunst des Fährtenlesens, die Kenntnis der Vogelsprache, das Wissen um essbare und heilende Pflanzen sowie das ökologische Zusammenhänge. All das schafft einen ganz direkten, sinnvollen Bezug zur Natur.



© Ola Jennersten/WWF

Die Wildnispädagogik verwendet Methoden des Lernens und Lehrens, die sich ebenfalls an traditionellen Vorstellungen orientieren. Die Erwachsenen sehen sich dabei als lernbegleitende Mentor:innen, die mit Fragen und Geschichten die Kinder und Jugendlichen unterstützen. Das Lernen findet vor allem durch Erfahrung oder Nachahmung statt. Grundlegende Lehrmethode der Wildnispädagogik ist das Coyote Teaching. Der Coyote dient als Vorbild für Lernen durch Inspiration. Neugier und Wissensdurst werden durch Geschichten, Rätsel, Fallen oder Tricks, das Verfolgen und Deuten von Spuren oder inspirierende Fragen geschürt.

Traditionelles Wissen soll in unseren modernen Alltag hinübergerettet werden, um wieder in Kontakt mit der Natur zu treten. Auch jenseits der eigenen vier Wände, in der Natur, sollen sich die Menschen zu Hause fühlen.

Wildnispädagogik beinhaltet die Bereiche:

- » kindliches Spiel und Abenteuer
- » Baumkunde und Wildnisfertigkeiten
- » Vogelkunde und Vogelsprache
- » Säugetiere und Spurenlesen
- » Pflanzenkunde
- » Ökologie
- » Gefahren
- » traditionelles Wissen der Vorfahren

3. Nachhaltig lernen

Lernen sollte heißen: etwas begreifen. Um etwas zu begreifen, braucht es neben der Vermittlung von Wissen vor allem die Möglichkeit, das Gelernte praktisch zu erfahren, also: zu erleben. Die unmittelbare sinnliche Begegnung mit der Natur und dem Lebendigen lässt eine emotionale Bindung entstehen, die Basis für den achtsamen Umgang



© Linda Yolanda/Getty Images

mit der Natur ist. Deshalb liegt bei den folgenden Anleitungen der Fokus auf der Beziehungsarbeit mit der Natur und weniger auf der Informationsvermittlung. Ganz im Sinne der Natur sehen wir Kinder nicht als leere Tafeln, die beschrieben werden müssen, sondern als sich entfaltende Pflanzen, die gute Rahmenbedingungen brauchen, um sich ihrem eigenen Wesen gemäß entfalten zu dürfen.

Ein wichtiger Motor für nachhaltiges Lernen ist Neugier. Sie ist der Schatz, den es zu wahren gilt, damit Kinder und Jugendliche ihr Leben lang aus eigenem Antrieb und mit Begeisterung lernen. Grundlage der Wildnispädagogik, ihrer Angebote und Übungen ist das aus Neugier motivierte Erfahrungslernen. Es geht also nicht darum, viel Faktenwissen zu vermitteln, vielmehr darum, Naturerfahrung zu ermöglichen, die Freude macht, Neugier weckt und all unsere Sinne anspricht.

Je mehr Sinne beim Lernen beteiligt sind, desto besser prägt sich einem Kind die neue Erkenntnis ein. Das beste Spielmaterial bietet dabei die Natur. Wenn Kinder zum Beispiel mit Blättern spielen, tun sie das mit mehreren Sinnen gleichzeitig. Sie nehmen den harzigen Geruch wahr, fühlen die Blattadern, unterscheiden verschiedene Farbtöne, verändern die Form des Blattes durch Zerrupfen oder Falten. Kinder lernen also durch unmittelbares Erleben.

Prof. Dr. Gerald Hüther

Für nachhaltiges Lernen in der Natur sind drei Dinge wichtig:

1. Inspiration – Neugier und Begeisterung wecken mithilfe von Geschichten, Fragen oder interessanten Naturobjekten
2. direkte und intensive Naturerfahrung – eine die Sinne ansprechende Naturerfahrung, die die Verbundenheit zur Natur stärkt
3. gemeinsamer Austausch – die Möglichkeit, die persönlichen Erfahrungen miteinander zu teilen, um sich gegenseitig anzuregen

4. Methoden

Die hier vorgestellten Methoden helfen euch, den Boden für nachhaltiges Lernen in der Natur zu bereiten. Sie basieren auf dem Konzept der Wildnispädagogik. Der folgende Teil des Praxishandbuches besteht überwiegend aus Anregungen, Vorschlägen und Anleitungen. Wir wählen daher für die weiteren Ausführungen die persönliche Ansprache.



© Astrid Paschkowski/WWF

4.1 Neugier wecken

Nachhaltiges Lernen braucht Neugier. Wecken Sie die Begeisterung der Kinder durch Lieder, Rätsel, Geschichten oder interessante Naturobjekte. In diesem Handbuch begegnen euch immer wieder Geschichten, die Übungen oder Spiele einleiten. Geschichten sind eine Form der Wissensvermittlung, die auf spielerische Art und Weise die Aufmerksamkeit von Kindern und Jugendlichen fokussiert. Kinder und Jugendliche können sich mit den Charakteren einer Geschichte identifizieren und Ereignisse in der Geschichte in gewisser Weise miterleben.

Das Erzählen von Geschichten ist auch ein geeignetes Instrument zur Reflexion von Naturerlebnissen. Die ganz persönliche Naturerfahrung kann auf diese Weise mit den anderen geteilt werden und damit alle bereichern. Das aufmerksame Zuhören der Anderen wertschätzt zudem das persönlich Erlebte.

Um eine Geschichte in eine Lerneinheit zu integrieren, könntet ihr euch über die folgenden Fragen Gedanken machen:

- » Mit welcher Geschichte kann ich Neugier für die Lerneinheit bzw. die nachfolgende Aktivität wecken?
- » Wie kann ich bewusst eine Geschichte mit den nachfolgenden Aktivitäten verknüpfen?
- » Wie kann ich die Geschichte so erzählen, dass sie den Zuhörer:innen Freude bereitet und sie in den Bann zieht?

Wichtig sind vor allem die eigene Begeisterung für das Geschichtenerzählen und die Fähigkeit, eine Geschichte strukturiert und mit Spannung zu erzählen. Hierbei ist es hilfreich, sich ganz in die Geschichte hineinzuversetzen und ihre Aussagen mit Gesten, Geräuschen, Mimik und Rollenspielen zu verstärken. So könnt ihr erreichen, dass sich den Zuhörenden die magische Kraft eurer Geschichte entfaltet.

4.2 Fragen stellen

Lernen ist ein aktiver Vorgang, bei dem die lernende Person sich Wissen begrifflich macht und so aneignet. Die Fähigkeit der lehrenden Person, inspirierende Fragen zu stellen, kann diesen Prozess enorm unterstützen.

Im Unterschied zu frontaler Wissensvermittlung ermöglichen Fragen, dass die lernende Person selber aktiv wird, forscht, experimentiert und versucht, eigene Antworten zu finden. Ziel des Fragenstellens ist es, Neugier zu wecken und aufrechtzuerhalten sowie beständig aufzuzeigen, was es überdies zu erforschen gibt.

Mit geschicktem Fragen könnt ihr erreichen, dass die lernende Person über einen langen Zeitraum ihre Aufmerksamkeit einer Pflanze, einem Tier oder einer Spur gegenüber aufrechterhält und kraft dieser Intensität eine emotionale Beziehung aufbaut.

Es geht nicht darum, als Lernbegleiter:innen Antworten zu geben und Lösungen zu präsentieren. Statt beispielsweise den Namen einer Pflanze sofort zu nennen, könnt ihr mit folgenden Fragen Interesse wecken und zum eigenen Erforschen einladen: Wie sieht die Pflanze ganz genau aus? Wie fühlt sie sich an? Wie riecht die Pflanze? Kennt ihr solche oder ähnliche Pflanzen?



© Alexander Paul Brandes/ WWF

Nun beginnt das In-Beziehung-Gehen. Mithilfe weiterer Fragen kann es euch gelingen, die Neugier weiter aufrechtzuerhalten. Warum ist diese Pflanze genau hier zu finden? Was glaubt ihr, warum ...?

Anstelle eines Vortrages über standortbestimmende Faktoren motivieren Fragen Kinder und Jugendliche dazu, sich auf den Weg zu machen, um etwas herauszufinden. Dabei prägen sich die Sachverhalte und Erfahrungen fest ein. Es bedarf der Geduld und Zurückhaltung der anleitenden Person, um die Lernenden im eigenen Tempo forschen zu lassen.

Auch sind Feingefühl und Übung nötig, denn: Sind die Fragen zu einfach, fehlen die Herausforderung und der Nervenkitzel, etwas selber herausfinden zu wollen. Zu viele und zu schwierige Fragen wiederum führen schnell zu Desinteresse und Überforderung.

Mit gesundem Mittelmaß könnt ihr Neugier wecken, die Aufmerksamkeit bündeln und neue Rätsel aufgeben, die entschlüsselt werden wollen. Wenn die Beantwortung eurer Fragen möglichst viele Sinne beansprucht, so verstärkt dies die emotionale Bindung zum jeweiligen natürlichen Phänomen.

Methodik des Fragens:

1. **Stellt Fragen, die leicht zu beantworten sind. Das stärkt das Selbstbewusstsein der Lernenden.**
2. **Stellt Fragen, die dazu einladen, mit dem schon vorhandenen Wissen neue Zusammenhänge herzustellen. Hier geht es um das gemeinsame Erforschen und das Vordringen in neue Wissensgebiete.**
3. **Stellt abschließend eine inspirierende Frage, die zeigen soll, dass es noch viele Dinge herauszufinden gibt. Das ermutigt die Lernenden, sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen.**

Es ist sinnvoll, alle drei Typen von Fragen in eine Lerneinheit zu integrieren, und zwar in einem ausgewogenen Verhältnis, das weder unter- noch überfordert.

Die Kunst des Fragenstellens wurde von Jon Young und der Wilderness Awareness School entwickelt.

4.3 Erfahrungen teilen

Der Redekreis ist eine sehr alte Kommunikationsform, die für das Teilen von Erfahrungen sehr gut geeignet ist. Schon in früherer Zeit diente er indigenen Völkern dazu, Angelegenheiten und Konflikte zu besprechen und so für ein Gleichgewicht innerhalb der Gemeinschaft zu sorgen. Bei einem Redekreis setzen sich alle in einem Kreis zusammen. Die Person, die den Redekreis einberuft, verkündet das Thema. Das kann eine Frage sein oder ein Anliegen.

Zu einem Redekreis gehört auch ein Redegegenstand. Dies könnte ein Stein, eine Feder oder ein Stock sein. Nachdem das Thema benannt wurde, wird der Gegenstand im Uhrzeigersinn herumgereicht. Es spricht immer nur die Person, die den Gegenstand in der Hand hält. Die sprechende Person bekommt die volle Aufmerksamkeit aller im Kreis Sitzenden. Das ist eine Grundregel des Redekreises – ebenso wie die, dass jeder von sich selbst und seinen eigenen Erfahrungen spricht, nicht über andere. Ist die erzählende Person fertig, reicht sie den Redegegenstand an die Person links neben sich weiter. Niemand ist zum Sprechen verpflichtet, aber dazu eingeladen. Wer nicht sprechen möchte, reicht den Gegenstand wortlos weiter.

Wenn der Redegegenstand wieder am Anfang angekommen ist, ist die erste Runde beendet und der Redekreis kann geschlossen werden. Besteht jedoch weiterer Gesprächsbedarf, geht der Gegenstand ein weiteres Mal in die Runde.

Auf diese Weise können zu einem Thema das Wissen und die Erfahrungen aller Anwesenden zusammengetragen werden. Der Redekreis dient aber nicht nur dazu, eine optimale und einvernehmliche Lösung für eine Problemstellung oder Aufgabe

zu finden. Er ist auch eine gute Übung für respektvolles Zuhören und das Teilen von Erfahrungen. So könnte die Fragestellung für einen Redekreis lauten: „Was habt ihr im Wald erlebt? Was habt ihr wahrgenommen? Wie ging es euch dabei? Welche Spuren habt ihr entdeckt?“

Wenn die Mitglieder einer Gruppe sich gegenseitig ins Wort fallen, bedarf es möglicherweise einiger Geduld, um diese Form der Kommunikation durchzusetzen. Nach ein wenig Gewöhnung arrangieren sich Kinder und Jugendliche mit den Regeln des Redekreises und warten mit dem Reden, bis sie an der Reihe sind.

In den Minuten der Selbstbeherrschung finden sie die nötige Zeit, um die eigenen Gedanken zu sortieren und in überzeugende Aussagen zu überführen.



© Sonja Ritter/WWF

Wenn Du in einem Redekreis sitzt und den Stab hältst, sprichst Du über die Dinge, die Dir am Herzen liegen. Alle anderen hören Dir respektvoll zu, d.h. mit ihrer vollen Aufmerksamkeit, ohne Ratschläge zu geben, ohne Dich zu unterbrechen, zu beurteilen, zu kommentieren oder zu analysieren. Wenn Du fertig bist, gibst Du den Stab an den nächsten, bis alle an der Reihe waren.

Manitonquat, Native American vom Stamm der Wampanoag

4.4 Sitzplatz

„Finde einen Ort in der natürlichen Welt, den du immer wieder aufsuchst und den du kennenlernst, als wäre er dein bester Freund. An diesem Ort wirst du lernen stillzusitzen - häufig, allein und ruhig - bevor du auf spielerische Art und Weise die Umgebung erkundest. Dieser Ort wird dein ganz persönlicher Platz, an dem du eine intensive Verbindung mit der Natur eingehst.“

Coyote-Guide



© Astrid Paschkowski/WWF

Damit ist eigentlich alles zum Sitzplatz als Methode der Wildnispädagogik auf den Punkt gebracht. Der Sitzplatz ist ein magisches Wundermittel und dennoch so einfach: Menschen suchen sich einen Platz in der Natur aus, an dem sie sich wohlfühlen. Dort verweilen sie bewegungslos und still. Sie lassen die natürliche Umgebung auf sich einwirken, nehmen sie mit allen Sinnen wahr. Die Vielfalt an Lebensformen und Wetterphänomenen weckt Neugier, wirft Fragen auf, lässt staunen. Vielleicht kommen auch Ängste auf – vor dem Alleinsein, vor Kälte oder Dunkelheit, vor Spinnen oder Regen. Letztlich werden die Menschen an ihrem Sitzplatz aber der Natur als ihrem Zuhause begegnen.

Es erfordert Offenheit und Mut, sich auf einen Sitzplatz in der Natur ganz einzulassen. Aber die Wirkung ist sehr kraftvoll. Es entsteht eine starke Verbundenheit mit der Natur. Aber das ist nur ein Teil der positiven Auswirkungen. Meist entsteht auch eine gestärkte Verbundenheit zu sich selber, eine geistige Klarheit, eine innere Ruhe und Besonnenheit und eine dauerhaft geschärfte Wahrnehmung. Davon profitiert dieser Mensch in vielen Bereichen seines Lebens.

Einen Sitzplatz suchen

Sucht euch einen Platz, der so naturnah wie möglich ist. Das kann im Wald, im Park, an einem Fluss oder auch im Garten oder auf dem Balkon sein.

Stromert umher und lasst euch von einem Platz anziehen. Er sollte euch gefallen und die Möglichkeit bieten, Tiere, Pflanzen und die Elemente zu erleben. Wichtig ist auch, dass ihr euch dort sicher und aufgehoben fühlt. Ihr solltet diesen Platz regelmäßig und so oft wie möglich aufsuchen. Deshalb ist es hilfreich, wenn der Sitzplatz gut erreichbar ist, nah am eigenen Zuhause oder an einem regelmäßigen Weg gelegen. Manchmal wird der Sitzplatz auch „geheimer Platz“ genannt. Das soll ausdrücken, dass dieser Ort euer ganz persönlicher Platz ist, eine Art Schatz, den kein anderer kennt.

An Orten, wo zwei verschiedene Habitats aufeinander treffen, ist die Chance, viele verschiedene Tiere und Pflanzen zu sehen, besonders hoch. Dazu gehören beispielsweise Übergänge zwischen Wald und Wiese oder Feld oder auch Gebiete, wo ein Fluss oder Moor auf einen Wald trifft. In solchen Übergangsbereichen ist meist eine hohe Aktivität der Tiere zu beobachten und die Vielfalt an Pflanzen besonders groß.

Auf dem Sitzplatz

Entspannt euch und nehmt die Natur um euch herum wahr. Vielleicht atmet ihr zuerst die frische Luft ein und löst euch von euren Alltagsgedanken. Werdet Zeuge verschiedener Naturereignisse: Ein vorbeilaufender Fuchs, eine Spechthöhle, die von Jungvögeln bewohnt wird und regelmäßig wiederkehrende Eltern, die ihren Nachwuchs füttern, das Herannahen eines Sturms oder Gewitters, der Sonnenaufgang und das bezaubernde Konzert der Vögel. Dort draußen geschehen so viele Dinge, die wir sonst nur aus Büchern erfahren. Auf dem Sitzplatz erleben wir sie hautnah.

Verbringt auf eurem Sitzplatz regelmäßig Zeit - jeweils mindestens 20 Minuten. Regelmäßig kann jeden Tag, ein- bis zweimal pro Woche oder einmal im Monat bedeuten. Je öfter, desto intensiver wird eure Verbindung zu diesem Platz. Es sollte auf alle Fälle immer derselbe Platz sein. Nur so lernt ihr die Tiere und Pflanzen dort als Individuen kennen.

Der „Plappermann“

Auf eurem Sitzplatz wird euch regelmäßig jemand begegnen, der viel zu erzählen hat. Wir nennen ihn jetzt mal den Plappermann. Er erzählt von den vielen unerledigten Dingen, den Plänen und den Sorgen von gestern oder morgen. Es könnte auch sein, dass er davon erzählt, wie unnützlich es doch ist, einfach nur im Wald zu sitzen, ohne Ziel und klar definierte Aufgabe. Wir schlagen euch vor, diese Stimme liebevoll anzunehmen und zu verstehen, dass dieser Plappermann für die Zeit auf dem Sitzplatz nicht von Nutzen ist. Dort wollt ihr nämlich ganz präsent und im besten Fall gedankenlos sein. Lasst also das Geplappere links liegen und kehrt zurück in den Augenblick und in das Geschehen in der Natur. Nach dem Sitzplatz könnt ihr ja dann wieder den alltäglichen Dingen des Lebens nachgehen.

Reflexion

Schreibt nach jedem Sitzplatz eure Erlebnisse in einer Art Geschichte in ein Tagebuch. So wird das Erlebte tiefer verankert und ihr könnt auch Jahre später in euren spannenden Naturerlebnissen herumstöbern. Ihr erkennt Regelmäßigkeiten in den natürlichen Abläufen entsprechend der Jahreszeiten oder aber auch Veränderungen im Vergleich zu den Vorjahren. Auch Karten der Umgebung und Zeichnungen von Spuren oder Pflanzen können euch dabei helfen, mehr über den Wald zu lernen und die Aufmerksamkeit zu schulen.

Im Kapitel 5 findet ihr mit den Übungen „Vogelsitzplatz“ und „Triff eine Pflanze“ zwei spezielle Formen des Sitzplatzes mit konkreten Anleitungen.



5. Übungen und Aktivitäten

Zu allen acht Bereichen der Wildnispädagogik findet ihr in den folgenden Kapiteln Übungen und Anregungen, die für das Lernen in und mit der Natur gedacht sind. Manche Aktivitäten lassen sich bei schlechtem Wetter aber auch drinnen durchführen. Die Beschreibungen sind nach einem einheitlichen Raster aufgebaut.

Name der Übung

Zielgruppe

Wir haben zu jeder Übung ein Mindestalter vorgeschlagen, das sich aus unseren Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ableitet.

Natürlich ist jede Übung durch kleine Veränderungen der Fragen und der Aufgabenstellung wandelbar und damit für viele Altersstufen geeignet. Wir ermutigen euch dazu, die Übungen auszuprobieren und ganz individuell den Bedürfnissen eurer Gruppen anzupassen.

Zeit

Die Zeitangaben sind nur als Richtwert und in der Regel als Mindestzeit zu verstehen. Insbesondere bei Übungen zur Wahrnehmungsförderung kann es sich als sinnvoll erweisen, mehr Zeit einzuplanen.

Vorbereitungsaufwand

An dieser Stelle findet ihr die Information, ob der Vorbereitungsaufwand für die Aktivität gering, mittel oder hoch ist.

Materialien

Die Durchführung der Übungen erfordert meist kein oder nur wenig Material.

Lernziele

Ein Lernziel ist nicht als ergebnisorientiertes Resultat einer Lerneinheit zu verstehen. Es ist vielmehr eine Intention oder eine Qualität, die sich mit der Übung entfalten kann. Dabei geht es eher um den Prozess des Entdeckens, Begreifens und In-Beziehung-Gehens als darum, ein kognitives Lernergebnis zu erzielen. Das sinnvolle und ganzheitliche Erleben und Erfahren der Natur ist bei allen Übungen der rote Faden des Lernens.

Inspiration

Hier schlagen wir euch Geschichten oder Fragestellungen als Inspiration und Motivation für das Thema vor. Geschichten sind dabei aus verschiedenen Perspektiven – auch in der Ich-Form – erzählt. Gern könnt ihr unsere Anregungen verändern, mit euren eigenen Ideen mischen oder auch völlig Neues ersinnen.

Anleitung

Die Durchführung der Übung wird kurz beschrieben. Die Anleitung enthält häufig Fragen und Aufforderungen an die Teilnehmenden in direkter Ansprache. Diese Texte sind dann für den unmittelbaren Einsatz geeignet.

Hinweise zur Anleitung

Hier finden sich besondere Empfehlungen oder Hinweise, aber auch Hintergrundinformationen zum Thema.

Variationen

Viele Übungen lassen sich abwandeln oder erweitern. Dadurch können unterschiedliche Schwierigkeitsgrade erreicht und verschiedene Altersgruppen angesprochen werden.

5.1 Kindliches Spiel und Abenteuer

Kleine Kinder spielen aus dem gleichen Grund, wie Wasser fließt und Vögel fliegen. Für den Erwachsenen heißt ursprüngliches Spiel, mit sich selbst, miteinander und mit der Welt in Berührung zu kommen.

Fred O. Donaldson

Sowohl bei den Tieren als auch bei den Menschen gehört das Spielen zum essenziellen Teil der Kindheit. Es dient als Erfahrungsraum, in dem man sich selbst, auch in der Interaktion mit anderen, erforscht, die eigene Körperlichkeit erfährt und die Welt der Erwachsenen imitiert. Leider wird dem Spielen mit zunehmendem Alter immer weniger Wert und Zeit zugestanden. Klar ist aber, dass Spielen zu den existenziellen Bedürfnissen von Kindern gehört und eine sehr effektive Form des erfahrungsbasierten Lernens ist.



© Getty Images

Besonders das freie und selbstorganisierte Spiel ist für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen von enormer Wichtigkeit. Hier können sie eigene Welten erschaffen, sich Abenteuer suchen, kreativ gestalten und auf diese Weise Selbstwirksamkeit erleben. Gemeinsam lernen sie, sich sozial zu organisieren, Konflikte zu lösen und mithilfe von Strategien Ziele zu erreichen. Das Besondere daran ist, dass sie sich diese Ziele selber stecken und sich daran ausprobieren dürfen – gleichgültig ob es dabei um das Erklimmen eines Baumes oder das Finden eines besonderen Platzes im Wald geht. Freies Spiel schafft den Raum, um der eigenen Neugier auf die Spur zu kommen. Das ist einer der Gründe, warum das Spielen von so großer Bedeutung ist: Es stärkt die Neugier von Kindern und Jugendlichen. Und das wiederum fördert begeistertes Lernen. Den meisten Kindern fehlt es an Möglichkeiten, frei und selbstorganisiert (draußen) zu spielen. In einem mehr und mehr verschulerten Alltag gewinnen digitale Welten an Anziehungskraft.

Gemäß Artikel 31 der UN-Kinderrechtskonvention erkennen die Vertragsstaaten das Recht des Kindes auf Spiel an. Hierzu hat der UN-Kinderrechtsausschuss hervorgehoben, dass es freiwillig und eigenständig ausgeübt, also nicht nur durch Erwachsene angeregt wird. Hierfür benötigen Kinder einen überall zugänglichen, sicheren und möglichst anregenden und gestaltbaren Raum. Die räumliche Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen hat sich jedoch in den letzten Jahrzehnten erheblich und nachteilig verändert. Das selbstständige Erkunden der häuslichen Umgebung oder ein gefahrloses Spielen auf Straßen, Gehwegen und Plätzen wird in unseren Städten zunehmend schwieriger. Natürliche oder gestaltbare Freiflächen sind rar oder weit entfernt. Daher ist für viele Kinder an die Stelle der bewegungsreichen Aktivitäten im Wohnumfeld oftmals das Spielen im Kinderzimmer oder die Beschäftigung mit dem Computer getreten.¹

Es ist wichtig, das Bedürfnis nach Spiel und Abenteuer in die Bildungsarbeit zu integrieren. Gerade in der Wildnispädagogik können sich Spiele und Erfahrungsräume entfalten, die den Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen entsprechen.

¹ Bündnis „Recht auf Spiel“, http://www.recht-auf-spiel.de/index.php?option=com_content&view=article&id=4&Itemid=25

5.1.1 Jeder fängt jeden

Zielgruppe	ab 6 Jahre
Zeit	15–30 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	keine

Lernziele

- » Übung des peripheren Sehens – Weitwinkelsblick
- » Aufmerksamkeit und Wahrnehmung schulen
- » gemeinsames Spiel als verbindende Aktivität erleben

Inspiration

Weißt du, wie es sich anfühlt, gejagt zu werden oder Jäger:in zu sein? Viele Tiere des Waldes müssen ständig darauf achten, nicht zur Beute zu werden oder müssen selbst jagen, um zu überleben. Für beide Rollen braucht es die volle Aufmerksamkeit und eine geschulte Wahrnehmung. Kleinste Details und Bewegungen müssen registriert und gedeutet werden. Und vor allem ist es wichtig, ganz im Augenblick zu sein.

Anleitung

Dieses Fangspiel ist ein tolles Aufmerksamkeitstraining. Im Gegensatz zu anderen Fangspielen sind hier alle Mitspieler:innen Fänger:innen und Gefangene zugleich. Es wird eine Spielfläche festgelegt. Für eine Gruppe von 20 Kindern schlagen wir eine Fläche von 20–30 x 20–30 Meter vor. Als Begrenzungen des Spielfeldes können imaginäre Linien zwischen Bäumen oder anderen Objekten festgelegt werden.

Die anleitende Person erklärt die Regeln:

1. Das Spiel beginnt mit einem vorher ausgemachten Ruf.
2. Jede:r darf nun jede:n fangen. Es zählt, wer die andere Person zuerst berührt. Wer angeschlagen wurde, gilt als gefangen und muss sich hinhocken.
3. Die angeschlagenen, hockenden Spieler:innen müssen ihre:n Fänger:in stets im Auge behalten. Wird diese:r nämlich gefangen und muss sich hinhocken, dürfen sie wieder aufstehen und weiterspielen.
4. Spieler:innen im Hocken müssen aber auch gleichzeitig ihr unmittelbares Umfeld beobachten. Läuft ein:e Spieler:in in Armreichweite vorbei, kann die hockende Person diese:n anschlagen und sich so befreien, aufstehen und weiterspielen. Durch die in 3. und 4. beschriebenen Möglichkeiten der Befreiung besitzt das Spiel hohe Dynamik, und die Spieler:innen wechseln ständig von Fänger:in zu gefangener Person.
5. Sollten zwei Spieler:innen sich gleichzeitig anschlagen, wird mithilfe von Schere-Stein-Papier entschieden, wer sich hinhocken muss. Eine „Naturvariante“ davon ist Bär-Forelle-Mücke mit dazu passenden Haltungen oder Handbewegungen. Der Bär frisst die Forelle, die Forelle frisst die Mücke, die Mücke sticht den Bären.
6. Das Spiel endet mit dem ausgemachten Ruf durch die anleitende Person.

Hinweise zur Anleitung

Dieses Spiel ist im Prinzip endlos, es gibt keine Gewinner:innen und Verlierer:innen. Mit Aufmerksamkeit und Weitwinkeltblick kann sich jede:r Gefangene von der Zwangspause wieder erlösen. Die Spielleitung sollte darauf achten, wann die Energie der Gruppe und die Spielbegeisterung nachlassen, um das Spiel rechtzeitig zu beenden. Die Spielenden müssen nicht unentwegt voreinander weglaufen. Stehen sich zwei Fänger:innen gegenüber, entscheidet die Reaktionsschnelligkeit, wer sich hinsetzen muss.

Vor dem Spiel sollte im Kreis gemeinsam der Weitwinkeltblick geübt werden. Fordert die Kinder auf, zum Horizont zu schauen, ohne einen festen Punkt anzusehen. Die Arme werden vor dem Körper ausgestreckt und langsam nach außen gebracht. Dabei werden die Finger bewegt und der Blick bleibt nach vorn in die Weite gerichtet. Jedes Kind soll herausfinden, bis zu welcher Armhaltung (Winkel) es die Bewegung der eigenen Finger noch wahrnehmen kann. Erkenne ich meine Finger auch dann noch, wenn ich sie nicht bewege? Das gleiche Experiment können die Kinder in vertikaler Richtung machen. Viele Pflanzenfresser schauen permanent im Weitwinkeltblick, um beim Fressen jederzeit alle Bewegungen im Umfeld wahrnehmen zu können. Ihre Augen sind dafür seitlich am Kopf angeordnet. Sie können nicht fokussieren und erkennen Gefahr nur an Bewegungen. Raubtiere müssen als Jäger ihre Beute fokussieren. Sie haben die Augen wie wir Menschen vorn im Kopf.

Variationen

Die Intensität des Spiels verändert sich mit der Größe des Spielfeldes. So beanspruchen kleinere Spielflächen eine größere Aufmerksamkeit der Spielenden.



© IMAGO-Westend61

5.1.2 Schatzsuche im Wald

Zielgruppe	ab 7 Jahre
Zeit	45 Minuten
Vorbereitungsaufwand	mittel
Materialien	eine Liste pro Kleingruppe mit den zu findenden Dingen

Lernziele

- » Wahrnehmung schulen
- » Entdecken der enormen Vielfalt der Umgebung
- » Neugier und Freude wecken für das Erkunden der Natur
- » Kennenlernen neuer Eigenschaften von Naturmaterialien

Inspiration

Habt ihr Lust auf eine Schatzsuche?

Anleitung

In diesem Spiel geht es darum, spielerisch den Wald und seine Vielfalt zu entdecken. Jede Kleingruppe (3–5 Personen) bekommt eine Liste und hat ca. 20 Minuten Zeit, die Dinge auf ihrer „Schatzliste“ in der Umgebung zu finden. Bevor es losgeht, dürfen sich die Gruppenmitglieder 5 Minuten beraten und Aufträge verteilen. In der Zeit des Suchens darf nicht miteinander gesprochen werden. Nur die Verständigung mittels Zeichensprache ist erlaubt. Die Schatzsuche endet mit einem vorher vereinbarten Ruf der Spielleitung. Alle versammeln sich dann wieder im Kreis. Die Gruppen werden nacheinander gefragt, was sie gefunden haben. Die Schätze werden präsentiert und die Kinder erzählen, was sie suchen sollten und auch, wo und wie sie die Dinge gefunden haben. So kann die Freude am Suchen und Finden in der Gruppe geteilt werden.

Hinweise zur Anleitung

Länge und Art der Liste sollten dem Alter und den natürlichen Gegebenheiten angepasst werden. Auch Gegenstände, die vielleicht nicht zu finden sind, können auf der Liste stehen. So kann erlebt werden, dass gewisse Dinge sehr rar oder schwer zu finden sind. Aus den gesammelten Schätzen lässt sich ein Altar oder ein kleines Naturmuseum einrichten.



© Hagen Stenzel

Einige Beispiele für die Liste:

- » etwas, das ein Geräusch macht
- » etwas, das ganz gerade ist
- » einen guten Wärmespeicher
- » eine essbare Pflanze
- » eine Feder
- » einen Knochen
- » etwas Rundes
- » etwas, das dir gefällt
- » eine Spur von einem Tier
- » einen Stein
- » etwas, das menschengemacht ist

Variationen

Um den Wald aus verschiedenen Blickwinkeln kennenzulernen, könnten beim nächsten Mal die Kinder eine eigene Schatzliste schreiben.

5.2 Baumkunde und Wildnisfertigkeiten

In diesem Abschnitt geht es um die Kraft der Bäume und Sträucher sowie um Fertigkeiten, die für ein Leben in der Wildnis notwendig sind. Gerade beim Leben im Wald wird deutlich, wie wichtig Bäume als Rohstofflieferant für so vieles im täglichen Leben

sind. Das Üben von Wildnisfertigkeiten macht Natur hautnah erlebbar. Es gibt wenig, was so ursprünglich ist, wie ein eigenes Feuer zu machen, eine wetterfeste Hütte zu bauen oder auf Spurensuche zu gehen. Diese traditionellen Fertigkeiten ermöglichen einen ganz direkten Naturbezug. Grundlegende Bedürfnisse wie Wärme, Nahrung, Unterkunft und Wasser nur mit natürlichen Mitteln zu erfüllen, ist eine kraftvolle Erfahrung. Nämlich die, dass die umgebende Natur lebensspendend ist und der Mensch von ihr abhängig ist. Über viele Jahrtausende waren Techniken wie das Spurenlesen, Feuermachen, Korbflechten, Pflanzenverarbeitung und vieles mehr Bestandteile des alltäglichen Lebens. Jede dieser Tätigkeiten war direkt mit der Natur verbunden und setzte deren genaue Kenntnis voraus. Der Mensch war darauf angewiesen, Artenkenntnis und eine sehr tiefe Verbundenheit zur Natur zu besitzen. Im Gegensatz zum kognitiven Verständnis wird bei den Wildnisfertigkeiten diese Abhängigkeit von der Natur am eigenen Leib spürbar und so eine nachhaltige Lernerfahrung ermöglicht. Die natürliche Umwelt erlangt persönliche Bedeutsamkeit und erfährt eine größere Wertschätzung.



© Getty Images

5.2.1 Begegnung mit einem Baum

Zielgruppe

ab 6 Jahre

Zeit

30 Minuten

Vorbereitungsaufwand

gering

Materialien

Augenbinden, Waldfläche mit vielen verschiedenen Bäumen

Lernziele

- » Tast- und Geruchssinn fördern
- » Bäume sinnlich erfahren
- » Vertrauen stärken
- » Verantwortung übernehmen



© Getty Images

Inspiration

Glaubt ihr, dass ihr einen Baum mit verbundenen Augen richtig gut kennenlernen könnt? So gut, dass ihr ihn unter vielen anderen wiedererkennt? Lasst es uns gemeinsam ausprobieren.

Anleitung

Erforderlich ist eine Fläche mit möglichst vielen verschiedenen Bäumen. Die Gruppe wird in Paare aufgeteilt. Die anleitende Person erklärt den Auftrag. Eine Person verbindet der anderen die Augen und führt sie langsam und gewissenhaft über Umwege zu einem Baum. Dort hat die Person mit der Augenbinde ausreichend Zeit, um den Baum zu betasten, zu umfassen, daran zu riechen usw. Sie muss versuchen, sich ein möglichst genaues Bild von „ihrem“ Baum zu machen. Wenn sie meint, ihren Baum gut genug zu kennen, wird sie wieder über Umwege vom Baum weggeführt. Nach dem Entfernen der Augenbinde soll die Person „ihren“ Baum finden. Anschließend wechseln die Partner:innen die Rollen.

5.2.2 Laubhütte bauen

Zielgruppe

ab 6 Jahre

Zeit

2 Stunden

Vorbereitungsaufwand

gering

Materialien

Laubwald mit viel Totholz,
Reisig und Laub

Lernziele

- » Grundlagenwissen über das Leben im Wald
- » Kooperation in Kleingruppen
- » Holz- und Materialkunde im Wald

Inspiration

Wir haben uns im Wald verirrt. Alle Versuche der Orientierung sind gescheitert. Ehe wir noch weiter ins Dickicht geraten, haben wir beschlossen, hier zu bleiben und auf Hilfe zu warten. Wir wissen jedoch nicht, wann man uns vermissen, suchen und finden wird. Deshalb müssen wir uns auf ein Überleben im Wald für einige Zeit einrichten. Lasst uns gemeinsam in Ruhe beraten, was zu tun ist.

Anleitung

Setzt euch mit der Gruppe im Kreis und berätet gemeinsam, was für das Überleben im Wald alles gebraucht wird. Sammelt die Antworten vorerst ohne Wertung. Wahrscheinlich werden genannt: Unterkunft, Essen, Wasser, Feuer und anderes mehr. Danach besprecht ihr, welche Dinge davon die wichtigsten sind. Dabei können Fragen des Wetters, der Temperaturen und der Verfügbarkeit essbarer Pflanzen herangezogen werden. Aber auch: Wie lange kommt ein Mensch ohne Wasser aus und wie lange ohne Essen? Die Prioritäten der Kinder werden unterschiedlich sein. Das hängt durchaus auch mit persönlichen Ängsten zusammen wie der Angst vor Kälte, Dunkelheit, Tieren usw. Bemüht euch gemeinsam um eine einvernehmliche Reihenfolge für das Vorgehen. Wildniserfahrene Menschen empfehlen, dem Bau einer Laubhütte hohe Priorität – vor der Suche nach Wasser – einzuräumen. Eine Laubhütte liefert Wärme und Schutz zugleich. Erholsamer Schlaf gibt neue Kraft für weitere Aufgaben. Besprecht nun in der Gruppe, wie eine Laubhütte aussehen sollte, was zu beachten ist und welches Material benötigt wird. Dann werden Kleingruppen von 4–5 Kindern gebildet, die gemeinsam bauen. Nach Fertigstellung der Hütten werden sie nacheinander aufgesucht. Die Kinder können in den unterschiedlichen Hütten probeliegen und erkennen sehr bald Vor- und Nachteile bestimmter Bauarten.



© Paula Kudthaus/WWF



© Astrid Paschowski/WWF

Hinweise zur Anleitung

- » Zum Üben reicht es, wenn jede Gruppe gemeinsam eine Hütte baut. Im Ernstfall benötigt jede Person eine eigene Hütte bzw. maximal eine Hütte für zwei Personen.
- » Besonders wichtig ist die Platzwahl für die Hütte. Dafür sollte ausreichend Zeit und Geduld aufgebracht werden. Der Standort muss sicher sein. Die Kinder sollten sich die Umgebung sehr genau anschauen. Besonders ist darauf zu achten, dass über dem Platz keine morschen Äste abbrechen können, weder Ameisenhaufen oder -straßen noch Erdwespenester vorhanden und keine Wildschweinspuren in der Nähe sind. Die Hütte sollte auch nicht in einer Senke oder zu nahe an Gewässern gebaut werden. Der Eingang zeigt möglichst nach Osten bzw. nach Süden, ein sonniger Platz ist eine gute Wahl. Ausreichend Material in der näheren Umgebung verkürzt die Wege und damit die Bauzeit enorm.
- » Benötigt wird ein langer gerader Ast von ca. zwei Metern Länge. Bei kleineren Kindern kann der Ast entsprechend kürzer sein. Der zukünftige Bewohner der Hütte kann sich zum Aufzeichnen der Umrisse auch auf den Boden legen. Weitere Materialien sind viele kürzere Äste und ganz viel Laub.



- » Die Hütte wärmt nur dann gut, wenn sie nur minimal größer als deren Bewohner:in ist. Als Vorbild kann der Nestbau von Vögeln oder anderen Tieren dienen.
- » Der lange Ast liegt an einer Seite auf dem Boden auf und muss an der anderen Seite in Schritthöhe gebracht werden. Dies kann bei Vorhandensein von Schnur durch Befestigung an einem Baum erfolgen. Andernfalls muss mit Astgabeln gearbeitet werden. Als Schnüre können auch Wurzeln z. B. von Fichten (Flachwurzler) verwendet werden.
- » Wenn dieses Grundgerüst fertig ist, werden von beiden Seiten möglichst gerade Äste angelegt. Diese sollen den langen Ast nur wenig nach oben überragen, da sonst Regen daran in die Hütte laufen kann.
- » Nachdem ein dichtes Hüttengestell aus Ästen fertig ist, wird die Hütte mit sehr viel Laub bedeckt. Je dicker die Schicht, umso wärmer wird die Hütte. Auch innen sollte trockenes Laub eingebracht werden. Das sorgt für weiches Liegen. Bei starker Kälte muss der gesamte Innenraum mit viel Laub ausgestopft werden. Aus Stöcken, Wurzeln und Reisig kann dann noch ein Verschluss für den Eingang gebaut werden.

Variationen

- » In Abhängigkeit von Temperatur und Wetter kann die Ausführung der Hütte mit mehr oder weniger Laub erfolgen.
- » Die Gruppen können wahlweise Hütten für ein oder zwei Personen bauen.

5.2.3 Feuer machen

Zielgruppe	ab 6 Jahre
Zeit	40 Minuten
Vorbereitungsaufwand	mittel
Materialien	Streichholzschachteln mit jeweils 3 Streichhölzern

Lernziele

- » Grundlagenwissen über Feuer erarbeiten
- » Kooperation in Kleingruppen
- » Holz- und Materialkunde im Wald
- » Feuerkunde

Inspiration

Eine Gruppe von drei Spurensucherinnen war in Skandinavien unterwegs, um Wolfs- und Bärenspuren zu folgen. Es war Winter. Der Schnee formte eine wunderschöne weiße Landschaft, die das Spurenlesen sehr einfach machte. Wie in einem Buch konnten die Spurensucherinnen die Fährten der verschiedenen Tiere lesen, und jeden Tag lernten sie mehr über die Wölfe, Bären, Rehe, Elche und all die anderen Waldbewohner. Eines Morgens folgten sie ganz konzentriert einer Fährte. Wahrscheinlich war es die Spur eines Wolfes, der am Morgen, nicht lange vor ihnen, hier entlanggegangen war. Völlig vertieft in die Spuren vergaßen die drei, auf die Umgebung zu achten. Sie merkten nicht mehr, wohin sie eigentlich gingen. Sie befanden sich auf einer riesengroßen weißen Fläche, die völlig baumlos war. Plötzlich knackte es laut und eine der drei Spurensucherinnen fiel in ein Loch.

Schlagartig wurde ihnen klar, dass sie sich auf einem gefrorenen See befanden. Nach dem ersten Schock gelang es den beiden auf allen Vieren langsam zu ihrer eingebrochenen Freundin zu kriechen. Mit großer Anstrengung schafften sie es, die Verunglückte aus dem Eis zu ziehen und ans Ufer zu bringen.



© Marijana Bogdanovic/Shutterstock

Sie war völlig durchnässt und durchgefroren. Sie zitterte am ganzen Körper. Ihre Freundinnen halfen ihr, die nassen Sachen auszuziehen und steckten sie in ihre trockenen Schlafsäcke, die sie zum Glück im Rucksack hatten. Eine von ihnen krabbelte mit in den Schlafsack, um die Verunglückte zusätzlich zu wärmen. Die andere lief los und holte Brennmaterial. Das Problem war dann, dass die Streichhölzer in dem Rucksack waren, der ins Wasser gefallen war. In der Packung waren nur noch drei trockene Streichhölzer. Sie war zum Glück geübt im Feuermachen und es gelang ihr schnell, ein wärmedes Feuer in Gang zu setzen. Mit einem Restschreck in den Gliedern saßen die drei anschließend am Feuer und waren dankbar für diesen glimpflichen Ausgang. Sie nahmen sich vor, niemals mehr ihre Umgebung aus dem Blick zu verlieren, auch wenn die Spuren noch so spannend sein sollten.

Anleitung

Nun seid ihr dran. Stellt euch vor, ihr seid die Freund:innen, die ein Feuer machen müssen. Ihr habt jetzt genau zehn Minuten Zeit, um Material zu sammeln und ein Feuer so aufzubauen, dass es mindestens fünf Minuten brennt. Natürlich habt ihr auch nur drei Streichhölzer. Geht also sorgsam damit um. Wenn euer Feuer fünf Minuten brennt, habt ihr eure:n Freund:in gerettet, weil ihr daraus ein großes Feuer hätten machen können.

Nach zehn Minuten Sammelzeit darf kein weiteres Brennmaterial mehr geholt werden. Nun bauen die Gruppen ihre Feuerstellen auf und erhalten jeweils eine Packung mit drei Streichhölzern. Die Gruppen entzünden nacheinander ihr Feuer und versuchen, es für fünf Minuten lang am Brennen zu halten. Das wird nicht allen Gruppen gelingen. Dann können „Bonus-Streichhölzer“ verteilt werden. Die Kinder beobachten die Feuerversuche aller Gruppen aufmerksam. Anschließend kann in der großen Runde besprochen werden, welches Material sich gut eignet, welches nicht und worauf zu achten ist.

Wenn es vielen Gruppen nicht gelingt, ein Feuer zu entfachen, können zehn „Bonusminuten“ gegeben werden, in denen die Kinder neues Feuermaterial besorgen dürfen. Zuvor ist der Austausch über die unterschiedlichen Brenneigenschaften verschiedener Materialien hilfreich.

Ein besonderes Erlebnis ist es, am Schluss ein großes Feuer zu entfachen, für das alle zusammen Material gesucht und das alle gemeinsam entzündet haben. Um das brennende Feuer kann ein Redekreis stattfinden, in dem die Kinder erzählen, wie sie das Feuermachen erlebt und was sie gelernt haben.

Hinweise zur Anleitung

- » Holt eine Erlaubnis zum Feuermachen ein.
- » Wählt einen Platz in der Nähe eines Waldes, in dem sich Feuerholz finden lässt.
- » Informiert die Kinder über die Wichtigkeit einer ordnungsgemäßen Feuerstelle. Wenn möglich sollte ein Steinkreis gelegt und alles benachbarte Material entfernt werden, das sich leicht entzündet.
- » Sammelt nur Brennmaterial vom Boden, und brecht keine Äste von stehenden, gesunden Bäumen ab.

Ratet den Kindern, ein kleines „Tipi“ mit einem Eingang für das Streichholz zu bauen. Dünne äußere Birkenrinde enthält ätherisches Öl und vergrößert dadurch die Flamme. Auch ein kleines Klümpchen Harz erfüllt diese Funktion. Das Brennmaterial muss trocken sein. Trockenes Holz knackt und fühlt sich warm an. Bei feuchtem Wetter findet man trockenes Material beispielsweise unter großen, alten Fichten. Zum Aufbau des „Feuertipis“ wird etwas feine Birkenrinde oder Harz in die Mitte gelegt. Drum herum wird sehr dünnes Reisig in der Form eines Tipis geschichtet. Es folgen dann mehrere Schichten, wobei die verwendeten Stöckchen maximal doppelt so dick sein dürfen wie die der vorherigen Schicht. Dabei darf die Schichtung nicht zu kompakt sein, denn das Feuer benötigt Luft. Man kann das Feuer durch Pusten von unten (nicht von oben) unterstützen. Ist die Schichtung allerdings zu lose, fehlt es den Flammen an „Futter“.

Variationen

- » Das Feuerspiel kann bei verschiedenen Wetterlagen und zu verschiedenen Uhrzeiten veranstaltet werden.
- » Die Anzahl an Streichhölzern kann variiert werden. Im Originaltitel heißt das Spiel „One-Match-Fire“ und es gibt je Gruppe nur ein Streichholz.
- » Das Spiel kann in unterschiedlichen Waldgebieten durchgeführt werden, um verschiedene Brennstoffe kennenzulernen.

5.3 Vogelkunde und Vogelsprache

Die Vögel sind die Augen und Ohren der Natur und das Frühwarnsystem aller Tiere und der Menschen!

Ralph Müller



© Getty Images

innere Ruhe.

Ein für die meisten Menschen unerforschtes Gebiet in der Natur ist die Vogelsprache. Damit ist nicht nur die Bestimmung von Arten anhand ihres Gesangs gemeint, sondern auch, welche Botschaften sich hinter den einzelnen Rufen und Bewegungen der Vögel verbergen. Diese geheime Sprache gibt einen Einblick in das unglaubliche

Kommunikationssystem im Wald. Die Vögel sind darauf angewiesen, sich permanent über potenzielle Gefahren zu informieren, Reviergrenzen zu markieren, Kontakt miteinander zu halten und vieles mehr. Mithilfe verschiedener Rufe kommunizieren sie miteinander und informieren ihre Artgenossen im Wald. Das Erlernen der Vogelsprache ist hervorragend geeignet, um die Sinne zu schulen. Um in der Lage zu sein, Gefahren oder Bewegungen im Wald wahrzunehmen, ohne sie zu sehen, braucht es permanente Aufmerksamkeit. Anfangs reicht es, den verschiedenen Geräuschen der Waldnatur zu lauschen und den bekanntesten Vögeln (Kohlmeise, Amsel, Zaunkönig, Buchfink und so weiter) zuzuhören. Mit der Zeit wird das Gehör sensibler, und es erschließen sich die feinen Unterschiede der Sprachen der einzelnen Arten. Mit regelmäßiger Übung gelingt es, die verschiedenen Rufe eines Vogels zu erkennen und zu deuten. Mit entsprechender Geduld kann man schließlich der Kommunikation zwischen den Tieren des Waldes folgen. Diese Fertigkeit erfordert ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit, geschärfte Sinne und

Vögel haben uns etwas zu sagen: Es ist eine alte, fast schon vergessene Kunst, sich die wachen Sinne der Tiere und im Besonderen die der Vögel zunutze zu machen. Mit ihrem Gesang und ihrem Verhalten geben sie uns spannende und letztlich auch für uns selbst lebenswichtige Informationen über die feinen und tiefen Zusammenhänge in der Natur. Vögel machen aufmerksam auf die wilde Jagd des Habichts und des Steinadlers, sie zeigen an, wo sich Puma und Löwe verborgen halten, und können uns sogar vor großen Gefahren wie einem Tsunami warnen.“

Ralph Müller
5.3.1 Vogelsitzplatz

Zielgruppe	ab 8 Jahre
Zeit	25–60 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	Sitzunterlagen, Plakat, Stifte und Notizbuch

Lernziele

- » Kennenlernen der Grundlagen der Vogelsprache
- » Schulung des Hörsinnes

Inspiration

Vor einigen Jahren saß ich regelmäßig an einem See in den Wäldern nördlich von Berlin. Umgeben von Pappeln, Holunder, Springkraut und Brennnesseln hatte ich einen Platz direkt an einer Robinie entdeckt. Jeden Tag, zu verschiedenen Tages- und Nachtzeiten, kam ich zu diesem Platz, um die dort lebenden Tiere und Pflanzen zu erkunden. Besonders interessiert war ich an der Sprache der Vögel. Jahre zuvor hatte mir ein Mann erzählt, dass Vögel permanent kommunizieren und sich gegenseitig Hinweise geben. Sie singen, kontaktieren sich, betteln nach Essen und schlagen Alarm. Zuerst lauschte ich aufmerksam den Gesängen der verschiedenen Vögel, und bald konnte ich Buchfink, Rotkehlchen, verschiedene Meisen, den Zaunkönig und viele andere voneinander unterscheiden. Dann fing ich an, mich mit dem Alarmsystem der Vögel zu beschäftigen und lernte mithilfe von CDs die verschiedenen Alarmsignale kennen. Besonders spannend fand ich den Luftalarm der Meisen. Sie machen einen sehr hohen, aufgeregten Ton, wenn eine Gefahr aus der Luft droht, zum Beispiel wenn sich ein Greifvogel nähert.

Eines Tages machte ich mich wieder auf den Weg zu meinem Sitzplatz. Ich setzte mich hin, um zu beobachten und zu lauschen. Ganz plötzlich hörte ich mehrere aufeinander folgende hohe Töne der Meisen und dachte sofort an den Luftalarm. Ich war mir sicher, dass jetzt gleich ein Greifvogel auftauchen würde. Nach nur wenigen Momenten flog er tatsächlich direkt über meinen Kopf, und fast alle Vögel im Wald verstummten.

Ich war erstaunt und beglückt, dass ich das Alarmsystem anscheinend verstanden hatte und über den heran- nahenden Greifvogel schon informiert wurde, bevor er zu sehen war. Nun war mir klar, dass es im Wald eine sehr genaue und informative Sprache gibt, der es sich lohnt zuzuhören.



© Ola Jennersten, WWF

Anleitung

Findet einen Platz in der Natur, z. B. eine Wiese, einen kleinen See, ein Feld oder eine Lichtung. Am besten geeignet sind Übergänge zwischen zwei verschiedenen Landschaften, weil dort besonders viele Tiere aktiv sind. Vereinbart zwei Zeichen. Das erste läutet den Anfang ein und das zweite das Ende eurer Sitzplatzzeit. Es könnten ein Kuckucks- und ein Krähenruf sein. Wenn ihr das Zeichen hört, wisst ihr, jetzt geht es los. Besprecht Vorgehen und Auftrag:

Jede Person braucht für die Übung einen Notizblock und einen Stift. Verteilt euch einzeln in ca. 10–20 Metern Abstand. Zum Beispiel könntet ihr euch um eine Lichtung setzen, sodass alle auf die gleiche Lichtung schauen, nur von einer anderen Perspektive. Ihr könnt aber auch in einer Reihe sitzen. Konzentriert euch mit allen Sinnen auf eure Umgebung, schaut und lauscht,



© Klemens Karkow

riecht und schmeckt.

Wenn die Spielleitung das vereinbarte Startsignal gibt, dann notiert euch alles, was ihr wahrnehmt. Konzentriert euch vor allem auf die Vögel. Aber auch andere spannende Entdeckungen sind Notizen wert. Versucht dabei auch, die Richtung und Entfernung der Vogelstimmen festzuhalten. Zur Richtungsbestimmung hilft es, wenn ihr euch am Zifferblatt einer Uhr orientiert. Demnach bedeutet die Notiz „zizizi zizizi auf 3 Uhr“, dass du diesen Ton rechts von dir gehört hast.

Nach dem Schlussignal verlasst ihr euren Sitzplatz, um euch am vereinbarten Treffpunkt wieder zusammenzufinden. Tragt eure Beobachtungen und Wahrnehmungen als Gruppe auf einem großen Plakat zusammen.

Dort skizziert ihr z. B. die Lichtung, an der ihr gesessen habt, und verzeichnet die Flugbahnen der Vögel und deren Alarmsignale oder Gesänge. So könnt ihr gemeinsam und schnell die Sprache der Vögel erlernen und herausfinden, wie alle Signale zusammenhängen.

Hinweise zur Anleitung

Klare Absprachen zu den Signalen und deren Bedeutung sowie zum Sammelplatz sind notwendig. Berücksichtigt überdies bei der Dauer des Sitzplatzes die Aufmerksamkeitsspanne von Kindern und Jugendlichen.

Variationen

Je nach Aufmerksamkeit und Fähigkeiten reicht es anfangs aus, nur aufzuschreiben, wer Vögel gehört hat, wie viele es waren, aus welcher Richtung die Vogelstimmen kamen und wie sie sich ungefähr angehört haben (Lautsprache). Es braucht ein wenig Übung, um die Ohren für die Gesänge zu sensibilisieren. Danach kann man sich auch mit Vogelstimmen-CDs weiter ausbilden.

5.4 Säugetiere und Spurenlesen

Die erste Spur ist das Ende einer Kette. Am anderen Ende bewegt sich irgendein Wesen, ein Geheimnis, das alle paar Handbreit einen Hinweis auf sich selbst hinterlässt, etwas über sich verrät, bis du es schließlich fast leibhaftig vor dir siehst, noch ehe du es erreichst. Das Geheimnis entschleierte sich langsam, Spur für Spur, aber es verrät seine Herkunft bald, um dich in seinen Bann zu ziehen. Du folgst der Spur, und sie erzählt dir wesentliche, ganz persönliche Einzelheiten über das Leben dessen, der oder die sie hinterließ, und bald ist er oder sie dir vertraut wie ein alter Freund. Das Geheimnis streut sich auf den Weg wie eine Spur von Brotkrumen, und wenn du dich vorangegessen hast bis zum Erzeuger der Fährte, ist das Geheimnis in dir, für immer ein Teil von dir.

Tom Brown, jr.



© Getty Images

Betrachtet man die gesamte menschliche Evolution, dann ist es noch nicht lange her, dass der Mensch darauf angewiesen war, Spuren und Fährten im Wald zu erkennen und in ihnen wie in einer Tageszeitung zu lesen. Noch heute gibt es Jäger und Sammler, die diese Kunst, die auch eine Wissenschaft ist, beherrschen. Sie sind in der Lage, aus Spuren wie z. B. Trittsiegeln, Fraßspuren, Losungen, Nestern, Federn und anderen Dingen viel über ein Tier zu erfahren, ohne es je gesehen zu haben. Sie können die Art, das Geschlecht, die Größe und das Gewicht des Tieres annähernd bestimmen. Darüber hinaus können sie Aussagen darüber treffen, wie alt die Spuren sind, wie schnell und wohin das Tier unterwegs war und in welchem Gemütszustand es sich dabei befand. Gute Spuren- und Fährtenleser sind sogar in der Lage, einzelne Individuen voneinander zu unterscheiden. Auch heutzutage wird diese Art des Lesens wieder genutzt, um Informationen über Tierbestände und deren Verhalten zu sammeln. Es ist eine alte Kunst, die gerade wieder auflebt. Spurenlesen ist eine ganzheitliche Erfahrung, bei der es darauf ankommt, mit allen Sinnen wahrzunehmen und äußerst aufmerksam zu sein. Die erste Aufgabe ist also das wertfreie Wahrnehmen: Was sehe ich hier? Was rieche ich? Was höre ich? ...

Auf der anderen Seite geht es darum, sich permanent neue Fragen zu stellen, Hinweise zu entdecken, Thesen aufzustellen und zu verwerfen. Es ist eine Art wissenschaftlicher Diskurs, weil mithilfe von Beweisen und Indizien eine Theorie aufgestellt werden kann.

Statt bei schnellen Antworten zu verharren, gilt es, mithilfe von Fragen immer tiefer in das Phänomen einzudringen, um es zu begreifen. Hilfreich ist dabei die Erkenntnis, dass es Dinge gibt, die uns verschlossen bleiben. Erhaltet euch eine kindliche Neugier und eine forschende Haltung.

5.4.1 Schleichender Wolf

Zielgruppe	ab 6 Jahre
Zeit	mind. 30 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	Augenbinde und zwei Stöcke pro Gruppe

Lernziele

- » Übung der lautlosen Bewegung und des Gleichgewichtsinns beim Schleichen
- » Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration
- » Gefühl für Stille und die Sensibilität von Tieren vermitteln
- » Störeffekt lauter Bewegung im Wald verinnerlichen

Inspiration

Vor langer, langer Zeit lebte ein Junge in den Wäldern Amerikas. Er beobachtete die älteren Kinder und auch die erwachsenen Jäger. Er wollte auch so viel über Spuren wissen wie sie und so leise und lautlos durch den Wald schleichen können. Er lauschte den Geschichten der Jäger am abendlichen Lagerfeuer. Die erzählten, wie sie sich ganz nah an die Tiere herangeschlichen hatten. Der Junge übte das Schleichen. Jeden Tag. Mit der Zeit wurde er besser und besser. Bald war er in der Lage, sich an ein Reh anzuschleichen und es zu berühren. Alle im Dorf erkannten sein Talent und bald war er einer der besten Schleicher. Er war nun so weit, sein Können auf eine große Probe zu stellen. Er wollte sich an einen Wolf anschleichen, ihn berühren und dann wieder von ihm wegschleichen. Lange bereitete er sich darauf vor, und eines Tages war es dann so weit. Sein Abenteuer begann. Nachdem er die Windrichtung festgestellt hatte, schlich er sich gegen den Wind an einen Wolf heran. Wie in Zeitlupe bewegte er sich vorwärts und war bald dem Wolf sehr nahe.

Ob ihr es glaubt oder nicht: Er berührte tatsächlich den Wolf. Er konnte es selbst kaum glauben. Aber als er wieder wegschleichen wollte, trat er, unaufmerksam geworden, auf einen Stock, der mit einem knackenden Geräusch zerbrach. Der Wolf schreckte auf, drehte sich um und lief davon. Als der Junge am Abend allen seine Geschichte erzählte, war er voller Stolz und Aufregung. Alle hörten ihm gespannt zu und freuten sich mit ihm über dieses Meisterstück. Von da an nannten sie ihn „Schleichender Wolf“. Und nun habt ihr die Möglichkeit, schleichen zu lernen und euch so leise zu bewegen wie „Schleichender Wolf“.



© Getty Images

Anleitung

Bildet einen Kreis, in dessen Mitte sich jemand von euch als „Schleichender Wolf“ hinsetzt. „Schleichender Wolf“ hat verbundene Augen und zwei Stöcke vor sich. Die anderen sind angehende Schleicher:innen und wollen ihr Können ausprobieren. Das Ziel ist es, sich an den „blinden“ Wolf anzuschleichen, ohne dass er es hört, um dann die Stöcke, die vor ihm liegen, aufeinander zu schlagen. Ein:e Schleicher:in macht sich auf den Weg. Der Wolf darf mit dem Finger in die Richtung zeigen, wo er etwas wahrgenommen hat. Wenn der Finger auf die sich anschleichende Person weist, muss diese wieder an ihren Platz im Kreis zurückkehren. Dann ist die nächste Person dran. Ist der Fingerzeig des Wolfes falsch, darf weitergeschlichen werden. Damit der Wolf keine Hinweise erhält, bestimmt ihr am besten die Reihenfolge der Anschleicher:innen ohne Worte und ohne Namen zu nennen. Die Person, der es gelungen ist, unbemerkt die Stöcke zu erreichen und aufeinanderzuschlagen, löst sodann den Wolf ab und nimmt dessen Platz in der Mitte ein. Ihr könnt natürlich auch einfach so die Rolle des „Schleichenden Wolfes“ untereinander wechseln.

Hinweise für die Anleitung

Es ist von Vorteil, Kleingruppen zu bilden, damit alle Gelegenheit haben, sich im Schleichen zu üben. Der Abstand zum Wolf muss mindestens 10 große Schritte betragen. Die Schleicher:innen sollten per Handzeichen oder Melden selber ihre Reihenfolge organisieren. Die anleitende Person ist zugleich Schiedsrichter und entscheidet, ob die Fingerzeige des Wolfes zutreffen oder nicht.

Achtung: Es gibt „Schleichende Wölfe“, die permanent um sich zeigen, ohne wirklich etwas gehört zu haben. Dann sollte eingegriffen und daran erinnert werden, dass es nicht ums Raten, sondern Hinhören geht.

Vor dem Spiel empfiehlt es sich, das Schleichen gemeinsam zu üben. Den besten Bodenkontakt hat man barfuß oder mit ganz flachen Schuhen mit dünner Sohle.

Der Bewegungsablauf:

- » rechtes Bein anheben und nach vorn bringen
- » zuerst die seitliche Fußkante (Außenrist) und erst dann die ganze Fußsohle aufsetzen
- » erst jetzt wird das Gewicht vom linken auf den rechten Fuß nach vorn verlagert
- » das linke Bein wird angehoben und der Bewegungsablauf beginnt von vorn
- » Dieses achtsame Gehen wird in der Wildnispädagogik auch Fuchsgang genannt. Die Bewegungen sind sehr langsam und möglichst lautlos. Das Kinn ist erhoben, die Augen schauen im Weitwinkelnblick ohne Fokus geradeaus. Die Geisteshaltung ist offen und neugierig.

5.4.2 Werde zum Tier

Zielgruppe	ab 5 Jahre
Zeit	mind. 45 Minuten
Vorbereitungsaufwand	mittel
Materialien	Zollstock, Maßbänder oder Lineale, Spurenbücher oder Abbildungen von Trittsiegeln unterschiedlicher Tierarten, evtl. Spurenstempel

Lernziele

- » Einstieg in die Spuren- und Fährtenkunde
- » Bestimmungskriterien für Tierfährten kennenlernen
- » Spurensuche draußen ermöglichen
- » Neugier und Begeisterung wecken
- » Bewegungsablauf und Gangarten von Tieren begreifen
- » körperliches Einfühlen in das Tier

Inspiration

Vor ein paar Jahren war eine Gruppe von Spurensucher:innen in der Lausitz unterwegs. Jeden Tag studierten sie die Spuren der Wölfe, um mehr über deren Leben herauszufinden. Sie standen morgens früh auf, und voller Neugier machten sie sich auf den Weg, um neue Spuren zu finden. Mit der Zeit wurden sie so gut, das sie fähig waren zu erkennen, wie schnell ein Wolf war, ob es sich um ein Männchen oder Weibchen handelt und wann der Wolf vorbeigekommen war. Indem sie die einzelnen Spuren und die Abstände dazwischen vermaßen, wurden sie immer besser darin, die Wolfsspuren zu identifizieren. Sie gingen auf allen vieren, um nachzuvollziehen, in welcher Gangart die Wölfe unterwegs waren. Eines Tages geschah Folgendes: Nach mehreren Stunden der Suche fand die Gruppe eine merkwürdige Spur. Wie immer hatten sie alles vermuten, die Gangart des Tieres rekonstruiert – und waren sprachlos. Sie fanden nur drei Pfotenabdrücke. Unmöglich. Irgendetwas hatten sie übersehen. Sie überlegten hin und her. Tatsächlich tritt der Wolf manchmal genau in seine eigenen Spuren. Aber nachdem alle die Abdrücke studiert hatten, konnte es nur eine Erklärung geben: Sie waren auf die Spuren eines Wolfes mit drei Pfoten gestoßen. Oder etwa doch nicht? Nach einiger Zeit trafen die Spurensucher:innen auf eine Wolfsexpertin. Sie erzählten ihr von dem sonderbaren Fund. Sie trauten sich kaum zu fragen, ob es hier einen dreifußigen Wolf gäbe. Taten es aber dann doch. Groß war die Überraschung, als ihnen von der Expertin versichert wurde: „Ja, eure Vermutung ist richtig. In der Region ist ein männlicher Wolf unterwegs, der wegen einer verletzten Pfote nur auf drei Pfoten läuft.“. Voller Stolz über ihre Fähigkeiten machten sie sich zufrieden auf den Weg nach Hause, um Freund:innen und Bekannten ihre ungewöhnliche Geschichte zu erzählen.



© Getty Images (2 x)

Anleitung

Nun seid ihr gefragt. Geht auf Spurensuche. Besonders erfolgversprechend ist die Spurensuche nach Schneefall oder Regen und auf leicht matschigen Wegen oder Lichtungen. Findet ihr eine Fährte, dann schaut genau hin. Sucht die verschiedenen Pfotenabdrücke und steckt kleine Stöckchen daneben. Untersucht die einzelnen Abdrücke. Erkennt ihr Abdrücke von Ballen, Zehen, Krallen oder Schalen? Zählt sie und messt deren Größe. Wenn ihr wollt, könnt ihr die Schrittlänge des Tieres ausmessen. Unter der Schrittlänge versteht man den Abstand zwischen dem Abdruck einer Pfote bis zum erneuten Abdruck derselben Pfote. Ihr messt also zum Beispiel den Abstand zwischen dem ersten Abdruck des rechten Vorderfußes und dem nächsten Abdruck des rechten Vorderfußes.

Macht eine Skizze, in der ihr alle Spuren aufzeichnet. Vergesst nicht, die Schrittlänge und die Größe der Spuren zu notieren. Untersucht auf diese Weise alle Pfotenabdrücke und vergleicht sie. Sind alle gleich groß? Versucht, Erklärungen zu finden. In welche Richtung ist das Tier gelaufen? Welcher Abdruck gehört zu welcher Pfote? Links vorn, rechts vorn, links hinten, rechts hinten. Geht einmal selber durch die Gegend, so wie ihr normalerweise lauft und probiert aus, welche Gliedmaßen ihr gleichzeitig bewegt. Bewegen sich der rechte Arm und das rechte Bein gleichzeitig, wenn ihr geht, oder geht ihr im sogenannten „Wechselgang“? Das bedeutet, dass sich immer die diagonal gegenüberliegenden Gliedmaßen bewegen. Rechtes Bein (Hinterlauf) und linker Arm (Vorderlauf) und dann linkes Bein und rechter Arm. Nutzt eure Arme und Beine als Vorder- und Hinterbeine und spielt nach, wie das Tier gegangen ist! Stellt Vermutungen auf, wie schnell das Tier unterwegs war und wie groß es etwa gewesen ist. Begründet eure Theorie.



© Getty Images

Es gibt so viele Fragen, die ihr euch und den Kindern beim Spurenlesen stellen können. Hier die sechs wichtigsten, mit denen ihr euch auseinandersetzen solltet, wenn ihr draußen auf Spurensuche seid.

- » WER hat diese Spur hinterlassen?
- » WAS hat das Tier hier gemacht?
- » WANN war das Tier hier?
- » WARUM war dieses Tier hier?
- » WOHIN ist es gegangen?
- » WIE hat es sich bewegt?

Also dann viel Spaß!

Hinweise zur Anleitung

- » Viele Tiere laufen im „Energiesparmodus“. Das ist ein leichter Trab, bei dem häufig die Hinterpfote im Abdruck der Vorderpfote landet. Daher befindet sich der Abdruck der Hinterpfote oft direkt auf dem Abdruck der Vorderpfote. Die einzelnen Abdrücke sind dann nur bei genauer Betrachtung zu erkennen.
- » Häufig zu finden sind Spuren von Hunden, Katzen und auch Rehen. Daran lassen sich die Unterschiede der Trittsiegel von Schalenwild, Hunde- und Katzenartigen gut erkunden.
- » Im Spezialhandel gibt es Spurenstempel zu kaufen. Damit kann man selbst Spuren legen, die dann von den Kindern und Jugendlichen untersucht und gedeutet werden können.
- » Ist kein Spurenstempel da, können die Kinder auch selbst in verschiedenen Gangarten auf weichem Grund ihre Spuren hinterlassen. Die anderen können dann herausfinden, von wem die Spur stammt und wie genau diese Person gelaufen ist.
- » Spannend ist auch ein selbst angelegtes Spurenfeld, das täglich beobachtet wird. Hinterlasst dazu auf einer weichen Fläche, z. B. auf dem Schulhof oder im Garten, einen kräftigen Fußabdruck. Beobachtet und notiert, wie sich eure Spur im Wechsel des Wetters verändert. Das hilft euch später dabei, das Alter von Spuren im Wald in Abhängigkeit vom vorangegangenen Wetter einzuschätzen.



© Getty Images

5.5 Pflanzenkunde

Die Erde schenkt uns noch immer ihre Gaben, in jeder Heilpflanze steckt ein Stück ihrer Lebenskraft; wenn wir sie mit Achtsamkeit und Dankbarkeit annehmen, wird sie uns eine starke Medizin sein.

Susanne Fischer-Rizzi

Die Natur bietet mit ihrem Pflanzenreichtum eine schier unendliche Fülle an Nahrung und Arznei. Das Wissen um nutzbare Pflanzen war für lange Zeit ein ganz natürlicher Teil der Allgemeinbildung, weil die Versorgung und das eigene Wohlbefinden davon abhingen. Es war üblich, die essbaren und heilsamen Pflanzen des eigenen Lebensraumes zu kennen und zu wissen, wann und wie man diese ernten und verarbeiten muss. Dieses Wissen wollen wir wieder aufleben lassen und die „Heilkräfte der Natur“ auch Kindern und Jugendlichen zugänglich machen. Wir wollen ihnen mit den Übungen und Spielen das enorme Potenzial der Pflanzen vor unserer Haustür erlebbar machen, die teilweise als Unkraut gelten. Direkter Kontakt zu den Pflanzen und eine sinnvolle wie sinnliche Verarbeitung sollen helfen, den Kindern und Jugendlichen die Bedeutung und Wertigkeit zu vermitteln. Wer selber einmal Tees, Salben oder Räucher-mischungen aus einheimischen Kräutern hergestellt hat und diese Produkte sogar regelmäßig nutzt, weiß um den Wert und die potenzielle Wirksamkeit der Pflanzen. Um Pflanzen aber richtig nutzen zu können, muss man sie zunächst bestimmen. Dafür braucht es ein geschultes Auge und ein gewisses Maß an ökologischem Verständnis. Der Standort, an dem eine Pflanze bevorzugt wächst, ist kein Zufall. Wer die Gründe kennt, dem erschließen sich auch leichter die konkreten ökologischen Zusammenhänge. Das Studium einer Pflanze schult die Aufmerksamkeit für kleine Details in der Natur und macht die wechselseitige Verbundenheit aller natürlichen Phänomene sichtbar.

Jemand, der einige wenige Pflanzen in der Natur beobachtet hat, ihnen wirklich begegnet ist, ihre Heilwirkung ganzheitlich erfasst hat, weiß viel mehr als jemand, der viele Pflanzen nur aus Büchern kennt. Ich möchte deshalb dazu anregen, hinauszugehen, eigene Erfahrungen zu machen, achtsam zu sein und sich für den Schutz der Heilpflanzen einzusetzen. Gemeinsam können wir uns fragen: Welche Kräfte hat diese Pflanze, was kann ich von ihr lernen, was ist ihr Wesen, zu welchem Teil in meinem Körper steht sie in Verbindung, welche Pflanzen sind meine Heilmittel, und wie können wir helfen, dass diese Pflanzen geschützt und vermehrt werden?

Susanne Fischer-Rizzi

5.5.1 Pflanzenmemory

Zielgruppe	ab 4 Jahre
Zeit	mind. 25 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	3 weiße oder schwarze Tücher pro Kleingruppe, Pflanzenteile aus der näheren Umgebung, mehrere Pflanzenbücher

Lernziele

- » Pflanzenkunde einheimischer Pflanzen
- » Neugier für die Vielfalt der Pflanzenwelt
- » Wahrnehmungs- und Sinnesschulung

Inspiration

Der Wald diente seit jeher den Menschen als Nahrungsquelle und Apotheke. Schon sehr junge Kinder indigener Völker sind fähig, Dutzende verschiedener Pflanzen voneinander zu unterscheiden und wissen, welche Heilwirkung sie besitzen oder wann und wie sie essbar sind. Sie gehen im Bewusstsein durch den Wald, dass sie dort überall Essen und Heilmittel finden. Um die verschiedenen Pflanzen voneinander zu unterscheiden, braucht es ein waches Auge und eine geschulte Wahrnehmung. Kennt ihr die essbaren und heilsamen Pflanzen in eurer Nachbarschaft? Jetzt habt ihr die Möglichkeit, sie näher zu erkunden!



© Astrid Paschkowski, WWF

Anleitung

Teilt die Kinder in Gruppen von fünf bis acht Mitspieler:innen auf. Legt für jede Gruppe ein „Pflanzenbild“ aus verschiedenen Pflanzenteilen auf ein Tuch und deckt es mit einem zweiten Tuch zu. Die Gruppen versammeln sich nun um den für sie versteckten Pflanzenschatz.

Das „Pflanzenbild“ wird dann für 30 Sekunden aufgedeckt. Die Kinder nutzen diese Zeit, um sich die Pflanzen und deren Anordnung einzuprägen. Sie sollen dabei Größe, Form, Farbe und die Lage zueinander genau betrachten.

Nach 30 Sekunden werden die Pflanzen wieder verdeckt. Die Kinder tauschen sich kurz aus, welche Pflanzen sie gesehen haben. Dann legen sie fest, wer welche Pflanzen besorgt und gehen los, um diese zu sammeln. Legt die Sammelzeit entsprechend der Verfügbarkeit der Pflanzen selbst fest, und vereinbart mit den Kindern einen Tierruf, der alle zur Rückkehr auffordert.

Anschließend dürfen die Kinder noch einmal kurz unter das Tuch schauen und haben fünf Minuten Zeit, um eine exakte Kopie anzufertigen.

Nacheinander werden die Originale aufgedeckt und mit den Kopien der Gruppen verglichen. Gemeinsam wird nun ausgewertet und über Erlebnisse und Erfahrungen berichtet. Mögliche Frage:

Welche Pflanzen habt ihr gefunden und wo waren sie? Welche Pflanzeigenschaften haben euch geholfen, um die Pflanzen wiederzuerkennen? Welche eurer Sinne habt ihr genutzt – habt ihr auch gerochen, geschmeckt oder gefühlt? Welche Pflanzen habt ihr nicht gefunden?

Als Abschluss kann es hilfreich sein, sich eine oder mehrere Pflanzen genauer anzuschauen, sie evtl. zu zeichnen und mithilfe von Büchern mehr über sie herauszufinden. Jede Gruppe könnte eine Pflanze näher studieren und dann allen anderen in einer Minipräsentation vorstellen.



Hinweise zur Anleitung

Die anleitende Person sammelt in Vorbereitung auf das Spiel 5–12 verschiedene Pflanzenteile (Blätter, Früchte und Samen) für jede Gruppe und ordnet sie auf jeweils einem Tuch an. Die Pflanzenbilder werden dann verdeckt. Die Anzahl der Teile kann je nach Alter der Kinder variiert werden. Wenn die Wege zum Wald oder Park sehr lang sind, sollte entsprechend mehr Zeit für das Sammeln eingeplant werden.

Es geht nicht vorrangig darum, sich die Namen der Pflanzen einzuprägen, sondern die eigene Wahrnehmung zu schärfen. Die Erfahrung des Merkens und Wiederfindens ist das Ziel dieser Übung.

Versucht Pflanzenteile zu nehmen, die bereits auf dem Boden liegen, und verzichtet unbedingt auf solche, die in eurer Gegend selten sind. Achtet beim Sammeln darauf, keinen Schaden anzurichten. Vor allem müssen die Wurzeln der Pflanzen fest im Boden bleiben. Bitte weist die Kinder vor dem Sammeln ausdrücklich darauf hin.

Variationen

- » Die Anzahl der Pflanzenteile kann variiert werden, um so den Schwierigkeitsgrad zu verändern. Außerdem kann das Spiel genauso gut mit anderen Elementen aus der Natur gespielt werden (Steine, Rinden usw.).
- » Eine andere Abwandlung besteht darin, das Spiel ab dem Aufdecken des Schatzes wortlos zu spielen. So muss die Kommunikation über das Sammeln in der Gruppe mit Mimik und Gestik geschehen. Eine tolle Herausforderung für Jugendliche oder Erwachsene.



5.5.2 Triff eine Pflanze

Zielgruppe	ab 10 Jahre
Zeit	ca. 40 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	keine

Lernziele

- » persönliche Beziehung zu einer Pflanze entwickeln
- » ökologische Zusammenhänge begreifen
- » Beobachtungsgabe und Wahrnehmung schulen
- » innere Ruhe entwickeln

Inspiration

Es war einmal ein Mädchen. Es wohnte in der Nähe eines kleinen Parks, an dem es nach der Schule vorbeikam. Eines Tages sah sie eine wunderschöne Pflanze in der Nähe eines Baumes stehen. Und da sie etwas müde war, setzte sie sich zu der Pflanze, legte ihren Rucksack auf den Boden und ruhte sich aus. Nach einiger Zeit sah sie, wie eine Biene heransummt, in die Blüte der Pflanze hineinflog, kurz verweilte, um dann weiterzufliegen. Es war bezaubernd, die Biene zu beobachten. Wie hatte die Biene die Pflanze wohl gefunden? Und wie oft kommen hier Bienen vorbei, fragte sich das Mädchen. Sie blieb noch ein wenig sitzen. Nach einer Weile bemerkte sie, dass auf einem der Pflanzenblätter schon die ganze Zeit eine Raupe gesessen hatte. Die hatte sie übersehen. Hatte sich die Raupe vor ihr versteckt? Sie versuchte, die Beine der Raupe zu zählen. Dabei entdeckte sie Löcher und Einkerbungen in den Blättern der Pflanze. Fast so, als hätte jemand daran geknabbert. Vielleicht die Raupe?

Es war verblüffend, was es im Park alles zu sehen gab. Nun war es schon spät geworden, und sie musste nach Hause, nahm sich aber vor, morgen nach der Schule wieder zurückzukommen. Genau das machte sie auch. Weil es dort jedes Mal etwas Neues zu entdecken gab, kam sie nun zwei- bis dreimal in der Woche vorbei, um sich in Ruhe zu ihrer Pflanze zu setzen. Die veränderte sich jeden Tag ein wenig. Eines Tages saß das Mädchen so ruhig und still, dass sie von einem Eichhörnchen unbemerkt blieb, das an ihren Füßen vorbeiging und in der Nähe der Pflanze eine vergrabene Nuss ausbuddelte, um sie dann genüsslich auf einer nahe stehenden Kiefer zu verspeisen. Was für ein Abenteuer das war. Immer öfter begegnete sie Tieren an ihrem geheimen Platz. Dort konnte sie Marder, Mäuse, Maulwürfe, Eulen und sogar den Fuchs ganz nah beobachten. Vor allem aber sah sie die wunderschöne Pflanze jeden Tag und konnte so verfolgen, wie sie wuchs, blühte, sich veränderte, um dann wieder zu verblühen.

Zu Hause las sie in einem Bestimmungsbuch nach und fand heraus, dass die Blätter der Pflanze zu einem Tee verarbeitet werden können. Für das nächste Jahr nahm sie sich vor, selber Tee zu machen und sich einer anderen Pflanze zu widmen, um sie ebenso gut kennenzulernen.

Mal sehen, welche Abenteuer ihr erlebt, wenn ihr euch still und ruhig neben eine Pflanze setzt.



© Viktoria Strelets/iStock-Getty-Images

Anleitung

Nehmt euch die Zeit, einen Ort zu finden, an dem eine Pflanze wächst, die euch gefällt und neugierig macht. Das kann eine ganz kleine und erdnahe Pflanze sein, genauso wie ein Strauch oder ein Baum. Es ist nicht wichtig, ob ihr die Pflanze schon kennt oder nicht. Jetzt ist die Gelegenheit, sie kennenzulernen. Wo steht die Pflanze und wer sind ihre Nachbarn? Wer kommt zu Besuch? Sind es Käfer, Vögel oder Insekten? Vielleicht wohnt ja jemand in eurer Pflanze. Bekommt sie dort viel Sonne ab, wo sie steht? Setzt euch in ein paar Metern Abstand zu eurer Pflanze und beobachtet sie in aller Stille. Hört, riecht, lauscht und schmeckt, was es an diesem, eurem Ort alles zu entdecken gibt. Aber bleibt ruhig sitzen, als ob ihr euch verstecken wollt. Nur dann gelingt es euch, dass ihr von den Vögeln oder anderen Tieren unbemerkt bleibt und ihnen nahe kommen könnt. Wenn ihr zurückkommt, dann erzählt eure Geschichte so detailliert wie möglich den anderen. Am besten macht ihr dazu einen Redekreis.

Hinweise zur Anleitung

Bei Kindern bestehen große Unterschiede hinsichtlich der Aufmerksamkeitsfähigkeit. Gut möglich, dass es für manche schon eine Herausforderung ist, fünf Minuten ruhig draußen zu sitzen. Daher sollte diese Übung am besten regelmäßig gemacht werden. Beginnt eher kurz und steigert die Zeit dann langsam. Es sollte Spaß machen! Der Abstand der Sitzplätze untereinander und vom Sammelplatz sollte vom Alter der Kinder abhängig gemacht werden. Ältere Kinder ab 12 Jahren können

sich Plätze suchen, wo sie niemand sehen kann und sie sich wirklich allein und ungestört fühlen. Das vermittelt ein Gefühl von Abenteuer. Vereinbart mit den Kindern einen Tierruf (Kuckuck, Krähe, Wolf...), der das Ende des Sitzplatzes anzeigt und alle zur Rückkehr zum Sammelplatz auffordert.

Variationen

Eine tolle Variante, die eher für Ältere geeignet ist, besteht darin, sich auf dem Platz die Augen zu verbinden und wahrzunehmen, wie sich der Platz anhört und anfühlt.

5.5.3 Kräutersalz

Zielgruppe

ab 6 Jahre

Zeit

mind. 45 Minuten

Vorbereitungsaufwand

groß

Materialien

Messer, Schneidebrett, Mörser und Stößel, Meersalz oder Speisesalz (ca. 50 g pro Teilnehmer), Wildkräuter, mehrere Tüten oder Gläser, Aufkleber und Stifte

Lernziele

- » Kräuterkunde – essbare Wildpflanzen erkennen
- » einheimische Wildkräuter wertschätzen
- » „Unkraut“ als Lebensmittel erfahren
- » eigenes Lebensmittel aus der Natur herstellen

Inspiration

Kennt ihr Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere und Spitzwegerich? Wo wachsen sie? Sind das Unkräuter? Oder kann man sie vielleicht sogar essen? Lasst es uns gemeinsam herausfinden.



© Yana Tatevosian/iStock-Getty-Images

Anleitung

Sammelt alle gemeinsam in eurer Umgebung jeweils eine gute Handvoll essbarer Wildkräuter. Am besten wählt ihr schon vorher geeignete Kräuter aus und geht dann mit einem Bestimmungsbuch gezielt auf die Suche. Bedankt euch bei der Natur, dass ihr die Kräuter für euer Essen pflücken durftet. Jetzt könnt ihr euer eigenes Kräutersalz herstellen und später mit nach Hause nehmen. Wascht eure Kräuter und trocknet sie gut ab. Dann schneidet ihr die gesammelten Wildkräuter so klein wie möglich und gebt sie gemeinsam mit dem Salz in einen Mörser. Jetzt stampft und reibt ihr so lange, bis sich Salz und Kräuter zu einer einheitlichen, sehr feinkörnigen Masse verwandelt haben. Legt das Salz noch einmal zum Trocknen aus und füllt es dann in Butterbrottüten oder Gläser ab. Je nach Art und Menge der Kräuter könnt ihr so das Kräutersalz eurer Wahl produzieren. Beschriftet euer Kräutersalz und schreibt die Bestandteile auf das Etikett.

Hinweise zur Anleitung

Das Sammeln der Pflanzen sollte mit Achtsamkeit geschehen, vorzugsweise an einem trockenen Tag. Schaut die gesammelten Kräuter zusammen mit den Kindern genau an und stellt sicher, dass kein Kraut verwendet wird, über dessen Essbarkeit Zweifel bestehen. Es empfiehlt sich, die Kräuter nicht direkt an befahrenen Straßen zu sammeln oder an Wegen mit regem Hundeverkehr.

Nach Möglichkeit sollten sich die Kinder bereits vor dem Sammeln mit geeigneten Wildkräutern beschäftigen.

5.6 Ökologie

In der Natur ist alles mit allem verbunden; alles durchkreuzt sich, alles wechselt mit allem, alles ändert sich, eines in das andere.

Gotthold Ephraim Lessing



© Getty Images

Wahrscheinlich ist die Natur der geeignetste Ort, um die vielfältigen Verbindungen zwischen allem Lebendigen untereinander zu erfahren und zu verstehen. In der intensiven Naturerfahrung, die sich auf ökologische Aspekte konzentriert, geht es vor allem um die Beziehungen natürlicher Phänomene untereinander. Wie beeinflussen sie sich gegenseitig, und wie sensibel ist das natürliche Gleichgewicht? In diesem Teilbereich fließen alle anderen Themen ein wenig zusammen, und anstatt uns auf ein weiteres Thema zu fokussieren, geht es darum, die Zusammenhänge aus einer Art Vogelperspektive zu betrachten. Statt einen Baum zu bestimmen und seine Blattform, Früchte und Holzeigenschaften zu untersuchen, stehen Fragen nach Zusammenhängen im Vordergrund:

Warum steht der Baum genau hier und wer sind seine Nachbarn? Welche Pflanzen wachsen um ihn herum und welche Standortfaktoren gibt es hier zu untersuchen? Wie wirkt sich dieser Baum auf seine Umwelt aus, und welche Tiere profitieren in welcher Form von seiner Anwesenheit?

Es geht also um die Beschaffenheit der Landschaft und die Gründe dafür. Dabei kann es sinnvoll sein, sich mit gewissen „Landschaftsanzeigern“ zu beschäftigen. Damit sind Pflanzen und Tiere gemeint, die besonders typisch für bestimmte Standortfaktoren sind. Die Erle zum Beispiel ist so gut an das Leben an und in Gewässern angepasst, dass sie als wichtiger Anzeiger einer gewässernahen Landschaft gilt. Natürlich gibt es sehr viele Zeigerarten. Ein toller Einstieg in die ökologischen Eigenschaften einer Landschaft ist es, die für sie ganz typischen Arten kennenzulernen.

Denn das wissen wir, die Erde gehört nicht den Menschen, der Mensch gehört zur Erde – das wissen wir. Alles ist miteinander verbunden, wie das Blut, das eine Familie vereint. Alles ist verbunden. Was die Erde befällt, befällt auch die Söhne 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.

Ted Perry

5.6.1 Naturkreisläufe

Zielgruppe	ab 10 Jahre
Zeit	15–45 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	Sitzkissen

Lernziele

- » vernetztes Denken schulen
- » ökologische Zusammenhänge entdecken und begreifen



© IMAGO-Panthermedia

Anleitung

Finde einen gemütlichen Platz in der Natur, vorzugsweise erhöht. Sorge dafür, dass du nicht abgelenkt wirst, dass dir nicht zu heiß oder kalt ist und dass du nicht zu viel Wind oder Sonne abbekommst. Setz dich hin und entspann dich, am besten im Schneidersitz.

Mach dich „weit“. Richte deine Aufmerksamkeit auf etwas Kleines direkt vor dir, so etwas wie eine Ameise oder einen Kieselstein, was gerade deine Aufmerksamkeit auf sich zieht. Fokussiere dich auf diese eine Sache, bemerke seine Einzigartigkeit und Schönheit, die vielen verschiedenen Formen und Farben. Dann weite deinen Blick auf Dinge aus, die mit deinem kleinen Gegenstand oder deinem Tier in irgendeinem Zusammenhang stehen, erweitere deinen Radius immer mehr. Deine Aufmerksamkeit ist nun so ausgedehnt, dass der ganze Lebenskreislauf miteingeschlossen ist.

Hinweise zur Anleitung

Diese Übung erfordert innere Ruhe und die Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Die Zeit der Übung muss der Aufmerksamkeitsdauer und der Bereitschaft der Teilnehmer angepasst werden.

Variationen

Eine Abwandlung besteht darin, nicht sitzen zu bleiben, sondern auch Spuren, die man findet, nachzugehen. Zum Beispiel die Ameise verfolgen oder nach heruntergefallenen Blättern eines Baumes suchen. Der Auftrag sollte immer sein, einer Verbindung zu einem natürlichen Phänomen auf der Spur zu bleiben.

Die Übung kann auch durch das Erzählen von beobachteten Kreislaufgeschichten erweitert werden. Beispielsweise fällt ein Regentropfen von einem Blatt auf den Boden. Welchen Weg geht dieser Regentropfen und was bewirkt er?

Solche Kreislaufgeschichten können auch in einem Bild oder in einer Karte dargestellt werden.

5.6.2 Sinnesmeditation

Zielgruppe	ab 7 Jahre
Zeit	5–25 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	keine

Lernziele

- » Aktivierung der Sinne
- » Wahrnehmungsschulung und Stärkung der Naturverbindung



© Sonja Ritter/WWF

Anleitung

Diese Übung ist eine Art der Naturmeditation, die ein intensives Erfahren der Umwelt möglich macht. Stellt euch im Kreis auf und findet eine bequeme Position. Lasst die Arme hängen. Nehmt euch kurz Zeit, eine angenehme Körperhaltung zu finden und schließt die Augen. Ich werde euch auf eine kleine Reise zu euren Sinnen mitnehmen.

Körperwahrnehmung

Als Allererstes lade ich euch ein, einen tiefen Atemzug zu nehmen und darin alles zu sammeln, was euch gerade davon abhält, im Hier und Jetzt zu sein. Sorgen oder Probleme, Zukunftspläne und Aufgaben können während des Ausatmens einfach in den Wind geblasen werden. Nachdem ihr das ein paar Mal gemacht habt, möchte ich nun eure Aufmerksamkeit in euren Körper lenken. Haltet die Augen weiter geschlossen und spürt eure Füße. Wie fühlen sie sich an? Geht nun weiter nach oben und nehmt die Waden und Knie wahr. Wie geht es denen? Fühlt in die Oberschenkel, das Becken und dann weiter in den Rücken. Wie geht es dem Magen? Und wie fühlt sich der Brustkorb an? Nun richtet eure Aufmerksamkeit auf die Schultern, die Arme und eure Hände. Nehmt euch die Zeit herauszufinden, wie sich die anfühlen. Als Letztes spürt noch mal euren Nacken und den Kopf. Sind die angespannt oder entspannt?

Hören

Nun lade ich euch dazu ein, euch ganz auf das Hören zu konzentrieren. Haltet weiterhin die Augen geschlossen und werdet ganz zu einem Wolf oder einer Schleiereule. Beide können unglaublich gut hören. Zuerst konzentriert ihr euch nur auf ein Ohr. Beginnt mit dem rechten Ohr und nehmt wahr, was ihr alles rechts von euch wahrnehmt. Achtet dabei nicht auf den lautesten, sondern auf den leisesten Ton. Hört genau hin, was sich zwischen den lauten Geräuschen verbirgt. Nehmt euch Zeit. Versucht herauszuhören, wie viele Vögel ihr hört und wo die sind.

Nun wechselt die Seite und fokussiert euch ganz auf das linke Ohr. Was gibt es da zu hören? Woher kommen die Geräusche, und wie viele Vögel singen gerade? Was ist das leiseste Geräusch, das ihr wahrnehmen könnt.

Nachdem ihr nun eure beiden Ohren trainiert habt, probiert jetzt beide Ohren voll und ganz anzuschalten. Was hört ihr vor euch, hinter euch, über euch und unter euch? Nehmt den ganzen Raum nur mit euren Ohren wahr.

Riechen und Schmecken

Lasst weiter die Augen geschlossen und steckt nun eure Nase in den Wind. Öffnet leicht euren Mund, um gleichzeitig zu schmecken. Was liegt hier in der Luft? Stellt euch vor, ihr seid ein Igel, der nicht sehr gut sehen kann, aber eine ausgezeichnete Nase hat. Schnüffelt einmal in den Wind. Könnt ihr riechen, welcher Boden unter euch ist und welche Bäume euch umgeben? Welchen Geruch hat der Wind? Schnüffelt am besten so wie ein Hund, mehrere Male hintereinander. So könnt ihr am meisten riechen.

Spüren

Nehmt euch jetzt Zeit und verbindet euch mit eurer Haut. Wo berührt die Luft eure Haut? Im Gesicht, an den Händen oder an den Armen vielleicht? Nehmt wahr, wie euch die Sonne berührt oder kalter oder warmer Wind auf eure Haut trifft.

Sehen

Jetzt bitte ich euch gleich, eure Augen zu öffnen. Wenn ihr sie dann öffnet, schaut wie die Eule. Sucht euch einen Punkt etwas über dem Horizont und betrachtet ihn fest. Lasst dabei euer Blickfeld größer werden, und seht auch die Dinge, die am Rande eures Blickfeldes sind. Ohne die Augen zu bewegen, könnt ihr probieren, die Person neben euch wahrzunehmen oder die Bäume, die links und rechts von euch stehen. Schaut also ohne zu fokussieren, und nehmt auch kleinste Bewegungen am Rande des Blickfeldes wahr. Man nennt dieses Sehen auch Eulen- oder Weitwinkelblick.

Abschluss



© Getty Images

Als Höhepunkt unserer Sinnesreise habe ich nun eine echte Herausforderung für euch. Probiert einmal, alle Sinne, die wir bis jetzt einzeln benutzt und geschärft haben, gleichzeitig zu nutzen. Spürt in euren Körper, hört weiterhin ganz genau auf eure Umgebung, riecht und schmeckt die Luft und spürt sie auf eurer Haut und schaut weiterhin wie die Eule. Und nun kommt langsam zum Ende, nehmt ein paar Atemzüge und kommt wieder ganz im Kreis und in der Gruppe an.

Hinweise zur Anleitung

Die Anleitung ist so formuliert, dass sie in der vorliegenden Form direkt für die Sinnesmeditation so gesprochen werden kann (ohne die Überschriften). Lasst nach jeder Anweisung eine ausreichend lange Pause, um das Wahrnehmen auszuprobieren. Die Teilnehmenden brauchen ausreichend Zeit, um wirklich in die einzelnen Sinne zu gehen. Führt Sie die Reise insgesamt langsam durch.

Je nach Alter sind Tempo und Zeitspanne des ruhigen Wahrnehmens anzupassen. Für junge Kinder kann diese Übung auch erst einmal auf ein paar Minuten begrenzt sein. Teile dieser Sinnesreise können auch eine tolle Vorbereitung sein, um Spiele und andere Wahrnehmungsübungen einzuleiten.

5.7 Gefahren

Die Angst vor der Natur ist gerade bei Kindern und Jugendliche ein weit verbreitetes Phänomen. Meist ist diese Angst sehr diffus und einem Mangel an Naturerfahrung und Kenntnis geschuldet. Auch in dem Wort „Wildnis“ steckt ein Stück dieser Unkenntnis, indem damit die unberührte Natur als ungeordnet oder sogar chaotisch bezeichnet wird. In anderen, naturnahen Völkern wird die umgebende Natur nicht als „Wildnis“ betitelt, sondern eher positiv beschrieben als ein Ort des Gleichgewichts. Die Natur ist alles andere als ein Ort von chaotischer Unkontrolliertheit. Alles ist eng miteinander verbunden und geschieht aus einem ganz bestimmten Grund. Eigentlich ist hier genau das Gegenteil von Wildnis zu erleben. Nämlich ein System, das selbst organisiert nach einem Gleichgewicht strebt und in dem alles nach natürlichen Gesetzen abläuft.



© Getty Images

Es ist daher wichtig, Kinder und Jugendliche dabei zu begleiten, die Dinge, die sie als Gefahren wahrnehmen, zu erforschen und sich mit ihnen vertraut zu machen. Meist ist Angst auch eine Tür, die eine engere Beziehung zur Natur ermöglichen kann.

Es gibt darüber hinaus echte Gefahren, die es zu erkennen gilt und die als Werkzeug für Naturverbindung gesehen werden können. Natürlich gibt es wie überall auch im Wald Dinge, die eine potenzielle Gefahr darstellen. Es ist von Vorteil, diese für die jeweilige Region möglichst genau zu kennen. Durch die Anwesenheit von Gefahrenquellen entsteht eine Notwendigkeit, aufmerksam zu sein, und es ist sinnvoll diese Notwendigkeit in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu nutzen. Nehmen wir die Angst vor Zecken als Beispiel. Diese Angst kann der Anfang einer Beziehung sein, indem ich mich auf die Reise mache, die Gefahr kennenzulernen.

Wo und wie leben Zecken? Welche Zeckenarten gibt es und wie übertragen sie die Krankheiten, die gefährlich sind. Wie sehen sie überhaupt aus, und was kann ich tun, um das Risiko zu verringern?

Ein anderes Beispiel ist die Angst davor, sich in der Natur nicht ausreichend orientieren zu können und sich letztlich zu verlaufen. Hier ist es wichtig, sich in Situationen der Orientierungslosigkeit besonnen zu verhalten. Übt die Orientierung anhand von Wegemarken wie Strommasten, Gebäuden und natürlichen Gegebenheiten regelmäßig.

5.7.1 Trommellauf

Zielgruppe	ab 6 Jahre
Zeit	30 Minuten
Vorbereitungsaufwand	gering
Materialien	Trommel, Augenbinden

Lernziele

- » Orientierung nach Gehör schulen
- » Sicherheit in der Orientierung in der Natur stärken
- » Ängste abbauen



© Getty Images

Anleitung

Sucht ein etwas unwegsames Gelände mit Hindernissen wie zum Beispiel Bäumen und Sträuchern aus. Die Kinder nehmen ihre Startpositionen an verschiedenen Stellen ein. Ihnen werden die Augen verbunden. Positioniert euch in einer Entfernung von ca. 50 Metern mit einer Trommel. Die Kinder kennen euren Standort nicht. Die Trommel wird nach Beginn des Spiels ca. alle 30 Sekunden einmal geschlagen. Die Teilnehmer:innen versuchen, sich am Schlag der Trommel zu orientieren und zu euch zu gelangen. Wenn alle Kinder angekommen sind, ist das Spiel beendet.

Variationen

Durch die Wahl des Geländes kann der Schwierigkeitsgrad variiert werden. Auf unwegsamem Untergrund müssen sich die Kinder sehr viel aufmerksamer und vorsichtiger bewegen. Statt einer Trommel kann auch ein anderes zur Klangerzeugung geeignetes Instrument verwendet werden.

5.8 Traditionelles Wissen der Vorfahren

In diesem Bereich geht es um das vielfältige alte Wissen traditioneller und naturverbundener Kulturen. Darunter sind Rituale, Zeremonien und Traditionen zu verstehen, die in diesen Kulturen Bedeutung für die Beziehung untereinander und auch für die Verbundenheit zur Natur hatten und noch haben. Viele dieser Kulturelemente sind entweder verloren gegangen oder nur noch rudimentär vorhanden. In unserem Kulturkreis gibt es zum Beispiel altes Wissen über die Nutzung von heilsamen und essbaren Pflanzen. Manche Großeltern haben vielleicht noch selbst Lebensmittel oder Medizin aus der sie umgebenden Natur hergestellt. Über viele Jahrhunderte wurden bestimmte Kräuter, Früchte und Nüsse in der Natur gesammelt und so ein enormes Wissen gepflegt und weitergegeben.



© Shutterstock-Valmedia

Auch bei bestimmten Festen und Feiern, die sich auf den Jahreszyklus beziehen, handelt es sich um kulturelle Relikte, die dem Menschen dazu dienen, seiner Verbundenheit zur Natur und zu den Geschenken der Natur Ausdruck zu verleihen, wie z. B. das Erntedankfest.

Es geht nicht darum, eine andere Kultur zu kopieren und dabei die eigene Identität aufzugeben, sondern darum, sich auf den Weg zu machen und zu schauen, welche Elemente in anderen Kulturen besonders geeignet sind, um ein harmonisches Gleichgewicht zwischen den Menschen und zwischen Mensch und Natur herzustellen. Es kann sehr inspirierend sein, geeignete Elemente von Zeremonien und Traditionen anzupassen und in das eigene Leben zu integrieren.

5.8.1 Danksagung

Bei den Haudenosaunee, der Konföderation der Irokesen-Stämme in Nordamerika, gibt es den Brauch, vor Versammlungen und am Anfang des Tages gemeinsam Worte des Dankes zu sprechen. Bei dieser Danksagung, auch „Thanksgiving Address“ genannt, wird der ganzen Schöpfung gedankt. Sie dient den Menschen dazu, sich darauf zu besinnen, dass sie mit allem Lebendigen verbunden sind. Außerdem unterstützt es sie dabei, eine Dankbarkeit für das sie umgebende Leben zu empfinden. Mit dieser Wertschätzung im Zustand der Dankbarkeit sorgen die Haudenosaunee dafür, dass wichtige Entscheidungen im Bewusstsein über die Konsequenzen für die sie umgebende Natur und für die kommenden Generationen nachhaltig getroffen werden. In einer ihrer Tradition entsprechenden Reihenfolge wird allen Bereichen der Natur gegenüber Dank ausgedrückt und auf die lebenswichtigen Funktionen ihrer Bestandteile hingewiesen.



© Yi Ning Chu/iStock-Getty-Images

Es kann eine spannende Übung sein, mit Kindern und Jugendlichen zu überlegen, welche Dinge in der Natur für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden wichtig sind – aber auch welche Menschen in unserer Umgebung. Wofür könnten und sollten wir dankbar sein? Danksagungen können sich richten an die vier Elemente, an die Sonne und den Mond, an alle Tiere und Pflanzen und an Menschen, die uns nahestehen und für uns da sind. Das Muster einer Danksagung ist die Erwähnung des „Adressaten“ des Dankes und mindestens eines wichtigen Grundes der Dankbarkeit: „Wir danken der Luft, die uns atmen lässt und uns die Winde bringt, die die Samen der Pflanzen verbreiten, die uns Nahrung geben. ...“

So könnte eine ganz persönliche oder besser noch eine gemeinsame Danksagung entstehen, die ein besonderes Erlebnis der Verbundenheit entstehen lässt. Wenn sich alle auf eine gemeinsame Danksagung geeinigt haben, trägt einer sie vor, während sich alle anderen mit geschlossenen Augen im Kreis sitzend auf die Worte konzentrieren.



5.8.2 Räuchern

Das Räuchern ist ein uraltes Ritual, bei dem Räucherwerk (Harze, getrocknete Kräuter und Hölzer) mithilfe von Kohle oder einfach durch Anzünden zum Rauchen gebracht werden. Das Räuchern soll Altes vertreiben und symbolisiert einen Neubeginn: einen neuen Tag oder einen neuen Anfang. Das Räucherwerk muss dabei in eine feuerfeste Schale, wie zum Beispiel eine große Muschel gelegt werden. Nach dem Anbrennen wird das Räucherwerk mit einer Feder am Glimmen gehalten. Die Räucherutensilien können bei entsprechender Auswahl die vier Elemente symbolisieren. Die Muschelhälfte steht für das Element Wasser, die Feder für die Luft, das Räucherwerk steht für die Erde und Feuer und Rauch für das Feuer. Die Schale macht die Runde unter den im Kreis Sitzenden. Jede Person kann sich auf ihre eigene Weise mit dem Rauch einhüllen oder dabei meditieren. Besonders schön ist es, wenn während dieser Zeremonie im Kreis Naturlieder gesungen werden.

© Lev Dolgachov/Alamy-Stock-Photo



6. Literaturempfehlungen

Spiele, Übungen und Praktisches

- » „Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Grundlagen der Wildnispädagogik“, Jon Young, Ellen Haas, Evan McGown, Biber Verlag
- » „Mit Cornell die Natur erleben“ von Joseph Cornell, Verlag an der Ruhr
- » „Wie lerne ich Spurenlesen? – Ein praktischer Ratgeber zur Wiederentdeckung einer alten Kunst“ von Hans-Jörg Kriebel, Books on demand
- » „Tierspuren: Fährten, Fraßspuren, Losungen, Gewölle u.a.“ von Preben Bang und Preben Dahlström, BLV Buchverlag
- » „Tom Brown’s Field Guide to Nature and Survival for Children“ von Tom Brown, jr., Berkley Trade
- » „Tom Brown’s Field Guide to Nature Observation and Tracking“ von Tom Brown, jr. , Berkley Trade
- » „Die geheime Sprache der Vögel“ von Ralph Müller, AT Verlag
- » „Medizin der Erde; Heilanwendung, Rezepte und Mythen unserer Heilpflanzen“ von Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag
- » „Mit der Wildnis verbunden; Kraft schöpfen, Heilung finden“ von Susanne Fischer-Rizzi, AT Verlag
- » „Zwiebel, Safran, Fingerhut: 50 Pflanzen, die unsere Welt verändert haben“ von Bill Laws und Frank Auerbach, Gerstenberg Verlag
- » „Pflanzliche Antibiotika: Geheimwaffen aus der Natur“ (GU Ratgeber Gesundheit) von Aruna M. Siewert, GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH
- » „Kleine Outdoor-Apotheke: Erste Hilfe mit frischen Pflanzen für Freizeit, Sport und Reisen“ von Claudia Rawer und Ingrid Zehnder, Vogel Teufen
- » „Alles aus Wildpflanzen: Kochen & konservieren, heilen & vorbeugen, waschen & färben, räuchern & zaubern“ von Coco Burckhardt, Ulmer Verlag

Wissenschaftliches

- » „Das letzte Kind im Wald“ von Richard Louv, Beltz Verlag
- » „Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur“ von Andreas Weber, Ullstein Verlag
- » „Kinder raus!“ von Malte Roeser, Südwest Verlag
- » „Kind und Natur – Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung“ von Ulrich Gebhard, Springer Verlag

Geschichten

- » „Kinder brauchen Märchen“ von Bruno Bettelheim, dtv
- » „Die große Erzählwerkstatt für kleine Geschichtenerfinder: Das Praxispaket zur Entwicklung von Erzählkompetenz und Kreativität“ von Claus Clausen, Auer Verlag
- » „Die Geschichtenerfinderwerkstatt: Mit Kindern freies Erzählen üben“ von Sylvia Englert und Helga Gruschka, Don Bosco Verlag
- » „Die Könnerschaft mündlicher Erzählkunst“ von Norbert Kober und Sonja Wimmer, xlibri

Bestimmungsbücher

- » „Tierspuren und Fährten erkennen und bestimmen“ von Gerd Ohnesorge und Bernd Scheiber, Bassermann Verlag
- » „Tierspuren: Fährten, Fraßspuren, Losungen, Gewölle und andere“ von Preben Bang und Preben Dahlström, BLV Verlag
- » „Essbare Wildpflanzen: 200 Arten bestimmen und verwenden“ von Steffen G. Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger, AT Verlag
- » „Was blüht denn da? Wildwachsende Blütenpflanzen Mitteleuropas“ von Dietmar Aichele , Marianne Golte-Bechtle, Marianne Golte-Bechtle, Kosmos Verlag
- » „Der Kosmos Vogelführer: Alle Arten Europas, Nordafrikas und Vorderasiens“ von Killian Mullarney, Lars Svensson, Dan Zetterström, Franckh Kosmos Verlag
- » „Die Vögel Europas und des Mittelmeerraumes“ von Lars Jonsson, Franckh Kosmos Verlag
- » „Säugetiere und Kaltblüter des Waldes“ von Gottfried Amann, Neumann-Neudamm Verlag



Junior

Spaß in der Natur? Ein doppelt gutes Geschenk!

Kinder lieben es draußen zu sein. Sie entdecken neugierig ihre Umwelt und entwickeln dabei wichtige Fähigkeiten für ihr späteres Leben. Mit einer WWF Junior Mitgliedschaft schenken Sie sinnvoll: Unvergessliche Erlebnisse in der Natur, spannendes Wissen kindgerecht erklärt und kreative Tipps für den Umweltschutz im Alltag. Gleichzeitig unterstützen Sie mit Ihrer Spende die wichtige Naturschutzarbeit des WWF. Doppelt gut.

Jetzt ein Kind
anmelden:
wwf.de/junior

