



Marina Hummel

Naturpädagogische Fortbildung im Wald mit einem Hortteam

„Glaube mir, denn ich habe es erfahren, du wirst mehr in den Wäldern finden als in Büchern. Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.“ *Bernhard von Clairvaux*

Neben Ritualen für einen bewussten Übergang in den Wald läute ich mit diesem Spruch unseren gemeinsamen Fortbildungstag ein. Die Natur steckt voller Erfahrungs- und Entdeckungsmöglichkeiten. Sie bietet uns Vielfalt und Schönheit, schenkt uns Ruhe und Erholung, kann uns aber auch sehr fordern. So auch an diesem Tag: Dauerregen! Doch wir, ein siebenköpfiges Hortteam und ich, trotzen dem Regen und integrieren ihn in unsere Haltung: Annehmen, was ist, und sich an die Gegebenheiten anpassen. Gemeinsam tauchen wir in das Walderleben ein und erforschen mit unterschiedlichen Methoden unsere natürliche Mitwelt. Wir widmen uns an diesem Tag unter anderem Fragen wie: Welche Aktionen kann ich mit Kindern im Hortalter im Wald durchführen? Warum ist es überhaupt so wichtig, für Erwachsene ebenso wie für Kinder, in die Natur zu gehen? Welchen Herausforderungen begegnen wir im Wald, und wie kann ich mich gut darauf vorbereiten?

Zu Beginn stellen wir uns aber selbst die Frage: „Was verbindet ICH eigentlich mit Natur?“ Es geht dabei eher um eine

Momentaufnahme, darum, aus dem Bauch heraus in ein Gefühl zu kommen. Und natürlich ist die Antwort auf diese Frage sehr subjektiv. Für die einen ist es die Demut oder die Dankbarkeit, für die anderen steht jetzt gerade im Moment die Kraft, das Abenteuer oder die Inspiration im Vordergrund. Eines zeigt diese Frage jedoch: Wenn wir an die Natur denken, dann kommen uns sofort Bilder in den Kopf, und es tauchen Gefühle dazu auf.

Intuitiv zieht es uns Menschen in die Natur, und irgendwie fühlen wir uns auch besser, wenn wir von ihr umgeben sind. Die Gründe dafür werden mittlerweile von vielen wissenschaftlichen Untersuchungen geliefert. So leistet die Natur einen wichtigen Beitrag für unsere psychische und physische Gesundheit. Sie stärkt unser Immunsystem, fördert unsere Konzentrationsfähigkeit und reguliert unser Nervensystem. So haben beispielsweise Experimente gezeigt, dass sich das Gehirn bei der Berührung von unbehandeltem Holz entspannen kann.¹

Das Eintauchen in die Natur erleichtert es uns, wieder in Kontakt mit uns und unserer natürlichen Mitwelt zu treten,

¹ Vgl. Yoshifumi Miyazaki, *Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden: Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem* (2018).

und schafft Möglichkeiten der Erholung und Entlastung von den Anforderungen, die uns im Leben begegnen. Sie ist heute Kontrasterfahrung zum Alltag, zur Zivilisation, zur Berufswelt und auch zur virtuellen Welt. Letztendlich führt sie uns zurück zu unserem Ursprung. Denn während der Evolution haben wir den Großteil unserer Zeit in einer natürlichen Umgebung verbracht.

Kinder profitieren in vielerlei Hinsicht vom Naturerlebnis

Neben den ganz allgemeinen positiven Effekten auf uns alle schafft der Aufenthalt in der Natur für Kinder (hier im Speziellen Bezug nehmend auf das Alter zwischen 6 und 13 Jahren) viele Möglichkeiten, auf deren entwicklungsrelevante Bedürfnisse einzugehen. Kinder in diesem Alter brauchen unter



Fraßspuren eines Eichhörnchens

anderem Bewegung und Körpererfahrung, sie wollen die Welt erkunden, mit Gleichaltrigen Zeit verbringen, sich auch mal zurückziehen und Ruhe haben oder Wissen und Können erwerben. Diese Bedürfnisse können wunderbar in das Wald-erleben mit Kindern eingebettet werden.

Beispielsweise **bewegen** sich Kinder, die sich im Freien aufhalten, mehr. Gerade im Wachstum ist Bewegung essenziell für einen gesunden Muskel- und Knochenaufbau, für die Entwicklung der Organe, für ein ausgewogenes Hormonsystem, für den Aufbau des Nervensystems und für die Entwicklung motorischer Fähigkeiten.² Bewegung ist darüber hinaus wichtig, um Stress abzubauen. Sie trägt somit neben den physischen Komponenten auch wesentlich zur seelischen Ausgeglichenheit von Kindern bei. Der Aufenthalt in der Natur verstärkt diese positiven Effekte aufgrund seiner heilsamen Wirkung auf unseren Organismus.

Die Natur ist für Kinder außerdem ein wunderbarer **Bildungsort**. Kinder können in der Natur Wissen und neue Fertigkeiten erwerben, oft ganz nebenbei naturwissenschaftliche Erkenntnisse gewinnen und Zusammenhänge erkennen. Auch sprachliche Bildung kann durch einen Aufenthalt in der Natur gefördert werden. Durch Entdeckungen in der Natur werden Kinder zum Nachfragen, Philosophieren und Geschichtenerzählen angeregt. So kann sich der Wortschatz erweitern und somit auch die Fähigkeit, sich differenziert auszudrücken.

Der regelmäßige Aufenthalt in der Natur kann des Weiteren die **sozialen Kompetenzen** von Kindern stärken. Das Vermitteln und Vorleben von Respekt und Achtung für die Natur durch das pädagogische Personal ist eine wichtige Grundlage für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur. Gerade im Alter zwischen 6 und 13 Jahren werden moralische und ethische Normen erworben und entwickelt. Erwachsene haben hier also eine wichtige Vorbildfunktion für die Kinder. Durch naturpädagogische Methoden, in denen gemeinsam etwas erschaffen wird, wie zum Beispiel beim Bau eines Waldsofas, sowie generell durch die Herausforderungen, denen wir im Wald begegnen und die Flexibilität und Kreativität erfordern (etwa in Bezug auf äußere Umstände wie das Wetter), können Teamkompetenzen und die Rücksichtnahme aufeinander gefördert werden.³

Der Entfremdung von der Natur entgegenwirken

Die genannten positiven Effekte bei einem Aufenthalt in der Natur stellen lediglich Beispiele dar. Vieles davon wissen

2 Vgl. www.ganztaegig-lernen.de/system/files/document/The-menheft+08+-+Schule+ist+meine+Welt.pdf

3 Vgl. Anke Wolfram, *Handbuch Naturraumpädagogik: in Theorie und Praxis* (2021), und Andreas Raith, Armin Lude, *Startkapital Natur: Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert* (2014), Herausgeber: FORUM BILDUNG NATUR.



oder spüren wir intuitiv. Und obwohl wir uns der Bedeutung der Natur für unser (Über-)Leben durchaus bewusst sind, hat über die vielen Jahre der Urbanisierung eine Entfremdung des Menschen von der Natur stattgefunden, ja fast eine Art Trennung: Hier bin ich, der Mensch, und dort ist die Natur.

Die Naturpädagogik möchte dieser Entfremdung entgegenwirken und einen Raum kreieren, der uns anhand verschiedener Methoden die Möglichkeit gibt, mit der Natur ganz bewusst in Kontakt zu treten und Naturvertrautheit (wieder) zu erlangen. Im Vordergrund stehen dabei erst mal nicht Begriffe wie „Klimabewusstsein“ oder „Nachhaltigkeit“. Es geht vielmehr darum, wieder in die Neugierde, das Staunen und Entdecken zu kommen. Aus den verschiedenen Naturbegegnungen und Erfahrungen, die in der Naturpädagogik geschaffen werden, kann dann aber eine Verbundenheit entstehen, aus der heraus wir Wertschätzung, Achtung und ein Verantwortungsgefühl anderen Lebewesen und letztendlich auch uns selbst gegenüber entwickeln.

Die Natur auf vielfältige Weise entdecken

Doch nun zurück zu unserem gemeinsamen Fortbildungstag. Wir tauchen mithilfe verschiedener naturpädagogischer

Methoden in den Wald ein. So schärfen wir mit Wahrnehmungsübungen unsere Sinne, machen Such-, Rate- und Bewegungsaktionen, singen gemeinsam Lieder und lauschen Geschichten und Gedichten. Dabei widmen wir uns beispielsweise den Tieren und gehen auf die spannende Entdeckungsreise von Tierspuren oder erkunden die Welt der Bäume. Eine sehr schöne Übung wie ich finde, ist Folgende:

„Baumfühlen“:⁴ In der Gruppe werden Paare gebildet. Person A bekommt die Augen verbunden, Person B führt A zu einem Baum, der für sie interessant erscheint. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann die führende Person B kleine Umwege gehen. Am Baum angekommen, tastet A den ausgewählten Baum ab. Wie dick oder dünn ist der Baum? Wie fühlt sich die Rinde an? Welche Besonderheiten stelle ich fest? Danach wird A wieder zum Ausgangspunkt geführt. Die Augen können nun wieder geöffnet werden. Nun versucht A, den ertasteten Baum mit geöffneten Augen wiederzufinden. Anschließend findet ein Rollentausch statt.

⁴ Vgl. Joseph Cornell, *Cornells Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche – Sonderedition: Die besten Klassiker und neue Spiele* (2017).

Schwerpunkt

Einen Baumstamm mit geschlossenen Augen zu ertasten entspannt nicht nur unser Nervensystem. Wir schärfen dabei unseren Tastsinn und machen oft die erstaunliche Erfahrung, „unseren“ Baum unter den vielen anderen Bäumen wiederzufinden. Auf den ersten Blick scheinen viele Bäume gleich auszusehen. Doch jeder Baum bringt so seine kleinen Besonderheiten mit.

Jede der durchgeführten naturpädagogischen Aktionen ermöglicht es uns auf unterschiedliche Weise, mit der Natur in Kontakt zu treten und verschiedene Haltungen ihr gegenüber einzunehmen.

So gibt es auch Übungen, in denen wir einen Perspektivwechsel einnehmen. Damit schaffen wir wunderbare Möglichkeiten, unser Einfühlungsvermögen gegenüber anderen Lebewesen zu fördern. Bei einer Aktion zum Beispiel haben sich die Teilnehmer:innen im Wald ein Lebewesen ausgewählt (einen Baum, eine bestimmte Pflanze, einen Käfer usw.) und versucht, es so gut wie möglich kennenzulernen. Wie fühlt sich dieser Baum an? Wie riecht meine ausgewählte Pflanze? Wie fügt sich der Käfer in die Umgebung ein? Anschließend gehen die Teilnehmer:innen mit dem Lebewesen „ins Gespräch“ und erhalten zur Orientierung einen Fragebogen. Wie alt bist du? Wie geht es dir? Wie oft bekommst du Besuch?



Gespräch mit der Natur, Joseph Cornell

Was brauchst du, um gut leben zu können?⁵ Das sind nur einige der Fragen, die wir stellen können.

Die Naturpädagogik schafft Räume für Begegnung mit der Natur, unter anderem mit den beschriebenen Übungen. Aber auch im Alltäglichen, Privaten können wir ganz einfach den bewussten Kontakt mit der Natur erfahren. Riechen Sie an einer Pflanze, lauschen Sie den Vögeln, berühren Sie einen Baum, und fragen Sie ihn von Zeit zu Zeit, wie es ihm geht.

Schenken wir uns und unseren Kindern Zeit in der Natur! Damit werden wir sensibler für unsere natürliche Mitwelt und leisten gleichzeitig einen großen Beitrag für unser aller Wohlbefinden.



Schatzkarte von Brigitta Lipold



Marina Hummel

Naturpädagogin, Koordination der Inhousefortbildungen beim Evangelischen KITA-Verband Bayern

5 Vgl. ebenda.