

Individuelle Konzeption und Durchführung von

team hand-greiflich . Andree Schinke,
Minister-Stüve-Str. 1; 30 449 Hannover



Datum:	25. Oktober 2001
Tel:	0511 458 19 44
Fax:	
Mail:	Andree@hand-greiflich.de
Web:	www.hand-greiflich.de

ANU 2000 – Kompetenzen für eine Nachhaltige Entwicklung Umweltbildung für Jugendliche: Soziales und ökologisches Lernen verbinden

Einführung

„Wir werden nur das erhalten, was wir lieben. Wir lieben aber nur, was wir kennen. Wir kennen aber nur, was wir selbst gesehen und erfahren haben.“

Solche Zitate kennen wir zu genüge. Sie drücken aus, warum wir die Berufung des Umweltpädagogen / der Umweltpädagogin gewählt haben. Wir heilen uns selbst dadurch, dass wir in und mit der Natur leben und diese wie selbstverständlich schützen.

Auch heute noch tut die Natur den Menschen (Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen) gut.

Wir schulen unsere Sinne, wir bestehen Herausforderungen und entdecken unsere Fähigkeiten, wir entwickeln unsere Persönlichkeit, wir sind wach, begeisterungsfähig und ausgeglichen, wenn wir durch die Wälder streifen. Wir genießen Bewegungsfreiheit und Besinnung. Und wir spüren eine tiefe Dankbarkeit, wenn wir uns mit unserer Lebensgrundlage, der Natur, verbinden.

Unsere Aufgabe als Umweltpädagoge / Umweltpädagogin besteht darin, Motivation, Begeisterung und Verantwortung für die Mitgestaltung der Welt zu vermitteln. Das ist sehr viel schwieriger als die Vermittlung von Fachbegriffen. Die umweltpädagogische Forschung hat schon lange erkannt, dass Wissensanhäufung und Faktensammlung keinerlei Verhaltensänderungen nach sich ziehen, da sie nicht den ganzen Menschen ansprechen. Emotionale Zugänge (Gefühle) und die Ermutigung zu eigenen Erfahrungen sind die Grundlagen der heutigen Umweltbildung.

Die geforderten vielfältigen Kompetenzen betreffen den Umgang der Kinder und Jugendlichen mit sich selbst und den Umgang miteinander. Sie sind unter dem Begriff der Emotionalen Intelligenz zusammengefasst.

Wie Kinder laufen lernen - von der Defizitanalyse zur Schatzsuche

In unserer leistungs- und konkurrenzorientierten Gesellschaft besteht für viele Menschen ein Gefühl von Wertlosigkeit. Schon ab dem vierten Lebensjahr wird ein Großteil der Kinder mit Angriffen gegen ihre Selbstachtung auf Gehorsam, Abhängigkeit, Gefühlsunterdrückung und Unzulänglichkeit konditioniert. Über verschiedene Protesthandlungen (Flucht in Krankheit, Aufmerksamkeit um jeden Preis, Verweigerung als Grundhaltung; später dann z.B. Sucht, Gewalt oder das Anhäufen von Statussymbolen) sucht man nach Wertschätzung / Anerkennung.

Die beste Möglichkeit zur Stärkung der emotionalen Intelligenz besteht darin, die Kinder mit der gleichen Achtung und Rücksicht zu behandeln, die man umgekehrt auch von ihnen erwünscht. Über altersgerechte Aktionsformen erleben die Kinder und Jugendlichen (und vielleicht auch die Erwachsenen) eine Erweiterung ihres Selbstbildes und eine Erweiterung ihrer Grenzen. Durch positive Rückmeldungen erhalten sie häufig nicht gekannte Zugänge zu:

- Selbstvertrauen („Ich-Stärke“, bzw. das Gefühl, sich selbst etwas zuzutrauen)
- Entschlossenheit
- Mut (im Sinne von Standhaftigkeit bei äußerem Druck)
- Motivation (Ziele im Auge behalten, nach Rückschlägen nicht aufgeben)
- Einem positiven Körpergefühl
- Realistischer Selbsteinschätzung und Selbstannahme
- Konzentration von Aufmerksamkeit
- Akzeptanz anderer Denk- und Verhaltensweisen
- Anbieten und Annehmen von Hilfe
- Offener und ehrlicher Umgang mit Gefühlen
- Vertrauen zu anderen
- Anerkennung durch die Gruppe
- Dem Gefühl, für andere wichtig zu sein
- Geborgenheit in der Gruppe (Integration, „Wir-Gefühl“)

- Teamfähigkeit
- Problemlösungskompetenz
- Eigenständigkeit
- Empathie (Anteilnahme und Interesse)
- Kontakte aufnehmen und pflegen
- Verantwortungsgefühl für sich selbst und für die Gruppe
- Spaß, Kurzweile, Kreativität und Lebendigkeit

Bei der Reflexion der gemachten Erfahrungen finden wichtige positive Rückmeldungen statt, wodurch wir bestärkt und ermutigt werden, Veränderungen tatsächlich herbeizuführen. Wir haben selbst die Erfahrung machen dürfen, uns stark zu fühlen. Das ermuntert dazu, Probleme und Schwierigkeiten auch in anderen (nicht-angeleiteten) Situationen aktiv anzugehen und Ängste zu bewältigen.

Exkurs Menschenbild

Es ist häufig schwer, Kritik anzunehmen, weil uns als Kind schon tagtäglich gesagt wurde, was an uns alles falsch sei. Jede Kritik restimuliert alte Schmerzerfahrungen / Abwertungen, die dann unser Denken ausschalten. Aktuelles „schwieriges“ Verhalten gründet also nicht auf der gegenwärtigen Realität, sondern auf alten Schmerzaufzeichnungen. Negative Einstellungen und Verhaltensweisen können früher durchaus ihren Sinn gehabt haben (z.B. uns vor Demütigung schützen), aber es kann ebensogut möglich sein, dass sich die Ausgangsbedingungen schon verändert haben.

Was uns heilt, ist die Einsicht, daß alle unsere Gefühle richtig sind und daß es auch richtig ist, sie (im geschützten Rahmen) auszudrücken. Es gibt kein gutes oder schlechtes Gefühl. Wir müssen aufhören, uns schlecht über uns selbst zu fühlen. Wenn z.B. die Wut nicht kommen darf, dann wird sie auch nicht gehen. Wer auf diese Weise den alten Schmerz entlastet, erhält seine Denkfähigkeit zurück und kann seine alten Entscheidungen (z.B. ob ich in Belastungs- oder Unzufriedenheitssituationen Medikamente einwerfe, ob ich Pausen für Rauchen nutze, ob ich bei Beschimpfungen zuschlage etc. etc.) verändern.

Es ändert sich nichts, wenn wir unsere Gefühle nicht haben wollen. Vielleicht sind wir ja auch nur so wütend, weil wir es nie sein durften. Dann würde es darum gehen, die Wut geschützt und ungestraft auszuleben, dort, wo sie niemandem schadet. Die Negativität verschwindet nicht, wenn sie verdrängt oder runtergeschluckt wird.

Wer gewalttätig ist, kann sich sagen, daß er nicht die Schuld für sein Verhalten trägt. Niemand bejaht irgend etwas, was nicht zuvor ihm angetan wurde. In der Regel hassen sich gewalttätige Menschen selbst für ihr Verhalten. Was man braucht, ist Aufmerksamkeit. Diese ist leider ein knappes Gut geworden (und wurde deshalb kommerzialisiert).

Jede Konfliktschlichtung sollte mit der Bestätigung beginnen, dass alle Beteiligten gut sind. Dann wäre es gut, nach den alten Verletzungen / Schmerzerfahrungen der Beteiligten zu fragen. Und erst im dritten Schritt kann man sich dann berichten lassen, was aus der Sicht der Kontrahenten geschehen ist. Mit dieser Vorgehensweise finden sich leicht Lösungswege und man geht auch an das Thema heran, wie man beim nächsten Mal anders reagieren kann.

Für Konfliktschlichter gilt: Mache keinen Bogen um Situationen, die Dir nicht in den Kram passen. Vielleicht kommen sie gerade dann nicht wieder.

Es geht also vorrangig um die (Wieder-) Entdeckung unserer positiven Seiten und unserer Talente. Dahin sollten wir all unsere Aufmerksamkeit richten. Dann können wir uns selbst anerkennen und wertschätzen. Häufig muß nur jemand da sein, der uns Aufmerksamkeit schenkt, der uns ermutigt (statt uns zu bestrafen) und der daran glaubt, daß wir gut sind. So werden wir nicht nur unser Selbstbewußtsein stärken, sondern auch unsere natürliche Lernbegeisterung und unsere Neugierde auf das Leben wiederfinden.

Und für Lehrkräfte ist es eine sehr befriedigende Aufgabe, den Erziehungsprozeß menschlich zu gestalten.

Sätze, die man als Lehrkraft gegenüber den SchülerInnen gelegentlich im Kopf haben darf:

„Deine Gefühle sind wichtig. Ich möchte gern wissen, wie Du Dich fühlst, egal, wie schlimm es sich anfühlt.“

„Du kannst alles lernen. Es gibt kein Problem, das Du nicht lösen kannst und keine Fähigkeit, die Du nicht erwerben kannst.“

„Du mußt nie aufgeben oder aufhören, etwas auszuprobieren. Du kannst an der Verwirklichung Deiner größten Träume arbeiten. Niemand kann Dich jemals davon

abbringen.“

„Du kannst immer Deine eigene Wahl treffen. Du kannst Dein Leben so gestalten, wie Du entscheidest. Andere Menschen werden andere Entscheidungen treffen --Du triffst Deine Entscheidungen für Dich selbst.“

„Niemand verdient es, schlecht behandelt oder übergangen zu werden. Die Menschen behandeln sich nur deshalb gegenseitig so schlecht, weil sie verletzt worden sind und ihnen niemand zugehört hat.“

Alle meine Verhaltensmuster gehen auf vorher bereits getroffene Entscheidungen zurück (z.B. ob ich in Belastungs- oder Unzufriedenheitssituationen Medikamente einwerfe, ob ich Pausen für Rauchen nutze, ob ich bei Beschimpfungen zuschlage etc. etc.). Dieser einmal getroffenen Entscheidung sind wir aber nun nicht ein Leben lang ausgeliefert. Wir können uns jederzeit anders entscheiden.

Grundlage dafür ist die Erkenntnis, dass es Handlungsmöglichkeiten gibt, die den gleichen Zweck erfüllen, uns aber nicht so sehr schaden. Was wir dafür ganz besonders brauchen, ist Integrität: der Mut, zu unseren Entscheidungen zu stehen und nach unseren Werten zu handeln.

Um einen Menschen dahin zu bringen, daß er uns mag, müssen wir ihm vermitteln, daß wir ihn mögen.

Wenn Ihr Euch darauf einlaßt, Euch gegenseitig zu helfen und zu unterstützen, werdet Ihr merken, wie gut sich das anfühlt.

Es gibt keine besseren und schlechteren Menschen.

Exkurs: Skizzen einer praktischen Salutogenese

Das klassische pathogenethische Gesundheitsmodell sieht so aus, dass Beschwerden, Symptome und Schmerzen im Vordergrund der Betrachtung stehen und sich alle Anstrengungen auf ihre Beseitigung richten (Defizitmodell des Menschen). Antonowsky's Modell der Salutogenese geht davon aus, daß

die Frage, warum Menschen gesund bleiben, wichtiger ist als die Frage nach den Krankheitsursachen. Es geht darum herauszufinden, welche Faktoren die Gesundheit schützen. Bei der praktischen Salutogenese geht es darum, die gesunden Teile als persönliche und soziale Ressourcen wahrzunehmen und zu fördern. Die Befähigung zur Wahrnehmung dieser Ressourcen unterstützt die subjektive Befindlichkeit und Lebenszufriedenheit, was sich wiederum positiv auf das Gesundheitsempfinden auswirkt.

Bei den zu entdeckenden schützenden Ressourcen handelt es sich um ein positives Körpergefühl, Freude, Glück, Zufriedenheit, Selbstverwirklichung und Sinnfindung. Mit der Aktivierung dieser Ressourcen schaffen es Menschen auch unter Belastungsbedingungen, ihr Leben positiv zu gestalten. Gesundheit wird also nicht verordnet, sondern durch die Entwicklung der eigenen Kompetenzen / Ressourcen selbstverantwortlich aufgebaut. Wer Zugang zu seinen eigenen Ressourcen hat, kann Stressoren besser verarbeiten und ist damit weniger anfällig für Krankheit.

Beim gesundheitsfördernden Sozialtraining vom Team hand-greiflich geht es darum, Schwierigkeiten als bewältigbar zu erleben. Die SchülerInnen entdecken ihre persönlichen und sozialen Ressourcen, um Herausforderungen aktiv und flexibel anzugehen und zu bestehen. Aufgaben können als Herausforderungen angesehen werden und werden nicht als Last oder Qual empfunden. Die SchülerInnen werden ermutigt, ihre inneren Ressourcen wahrzunehmen und routinemäßig zu aktivieren (und nicht nur in pädagogisch angeleiteten Situationen). Sie sind auch in bedrohlichen Situationen handlungsfähig. Sinnhaftigkeit wird durch die Erfahrung gefördert, auf die Gestaltung von (Alltags-) Situationen Einfluß zu haben. Sie lernen u.a. das körperliche Selbstregulativ kennen: Anspannungen werden durch Erholung ausgeglichen, d.h: bei einem Problem muss ich nicht in blinde Wut geraten und auch keine Tabletten einwerfen; vielleicht reicht schon ein Spaziergang oder ein gutes Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin. Das Vertrauen in uns selbst entwickelt sich so zu einem positiven Grundgefühl. Dieses ist entscheidend für die Gesunderhaltung, denn wir achten selbst darauf, gesundheitsgefährdendes Verhalten zu vermeiden, bzw. bei Einwirkung von Stressoren vorhandene Ressourcen zu mobilisieren. Wir gewinnen das Selbstvertrauen, dass wir auch schwierige Situationen meistern werden und nicht hilflos in Resignation, Krankheit oder Sucht fliehen müssen.

Praxisteil

Kleine Auflockerungen (z.B. Taka Taka Tan, Rakarö, Sardina-ina-ina, Knecht Ruprecht)

Das Land der Riesen und Zwerge, Goofy; Wurzelspiel, Gewitter zieht vorüber

Gefühlstheater / -pantomime, Märchentheater

Kommunikation: Counseln, Good and new; Blindes Zählen, Zahlenreihe

Entspannung: Fantasiereise, Märchenspiel oder Massage

Bewegungseinheit (z.B. Tanz, 10-s-Spiel, Inselfpiel)

Körperübung (Blinde Bildhauerin, Rückenzeichner, Gesichtsmaske, Dickicht, Ringkampf)

Vertrauensübung: Kippen, Pendeln, Reise über die Köpfe, Holzfäller

Selbst- und Fremdwahrnehmung: Trösterspiel, Hände erfühlen

Problemlösungsspiel (Greifroboter, Sandsturm, Nägel stapeln, Appollo 14, Brainstorming)

Selbstwahrnehmung: Wellness, Mandala, Ich mag an Dir

Teamfähigkeit (Seilquadrat, Spinnennetz, Säuresee, Bälle werfen, Gordischer Knoten)

Animationen (im Sinne von Belebungen)

Namen werfen

Beim Namen werfen stehen alle im Kreis. Reihum macht jedeR eine Bewegung oder eine Gestik und nennt dabei laut den eigenen Namen. Sobald der- oder diejenige wieder „normal„ steht, machen alle anderen die Bewegung / Gestik nach und nennen - möglichst gleichzeitig - den Namen.

Das schnellste Namensspiel der Welt / Energiekreis

Alle stehen im Kreis. Die Hände werden seitlich ausgestreckt, die Handflächen zeigen nach oben. Die linke Hand ist unter der Nachbarhand, die rechte Hand liegt auf der Nachbarhand auf. EineR beginnt, in dem er /sie die rechte Hand auf die Hand des linken Nachbarn schlägt und dabei laut vernehmlich etwas sagt (z.B. den eigenen Namen oder „zoom“). Dieses Signal geht dann möglichst schnell durch den gesamten Kreis. EineR kann auch in der Mitte stehen und mit Stoppuhr die Zeit nehmen. 24 Leute können es in 8 sec. schaffen.

Taka - taka - tan

Alle stehen im Kreis und sprechen gemeinsam und schwungvoll hintereinander weg:

1) Taka-taka-tan

2) tan-tan-tan

3) Taka-taka-tan, taka-taka-tan

4) Tan

Bei 1) und 3) wird mit den Händen auf den Oberschenkeln geklopft, bei 2) und 4) wird für jedes „tan,, einmal in die Hände geklatscht.

Ra-ka-rö

Ein Bewegungsgesang im Kreis und in drei Strophen! Es geht dreimal drei Schritte nach rechts, zzgl. ein Zwischenschritt, dann dreimal drei Schritte nach links (ebenfalls mit Zwischenschritt). Dabei sagt man dann insgesamt 6x „Ra-ka-rö,,. Bei der ersten Strophe berührt man sich mit den Händen auf den Nachbarsschultern, bei der zweiten Strophe mit den Händen auf den Nachbarsknien, bei der dritten mit den Händen auf den Nachbarsknöcheln.

Stille Freundin / stiller Freund

Strengste Geheimhaltung bei diesem Detektivspiel. JedeR schreibt den eigenen Namen auf einen leeren Zettel. Diese kommen nun in die Lostrommel (Mütze o.ä.). Dann zieht jedeR einen Zettel. Man darf auf keinen Fall verraten, wen man gezogen hat. Zu dieser Person soll man nun eine Woche lang unauffällig nett sein (Bonbon auf den Platz, Kompliment machen etc.). Die SchülerInnen haben die Aufgabe, herauszufinden, wer sie wohl gezogen hat. Am Ende der Woche wird das Rätsel gelüftet. JedeR äußert einen Verdacht, der auch begründet werden muß. In der zweiten Runde sagt jedeR, was er/sie an Nettigkeiten verteilt hat und dann auch, wen man gezogen hatte. Ach ja: Falsche Fährten zu legen ist natürlich erlaubt und aus Gründen der Verwirrung und des Spaßes auch ausdrücklich erwünscht.

Gedränge / Schutz des Schwächsten

Es gibt einen Starken und einen Schwachen. Die Gruppe hat die Aufgabe, den Schwachen zu schützen. Der Starke versucht nun, den Schwachen auf seinem Weg zum Ziel von A nach B (Wegstrecke ca. 15-20m) zu berühren, was die Gruppe aber zu verhindern soll. Die Arme sollten bei diesem Spiel nicht benutzt werden. Sie liegen am Körper an.

Gefühlstheater

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften geteilt. Abwechselnd bekommt eine Gruppe ein Gefühl auf Karteikarte gezeigt, welches pantomimisch dargestellt werden soll. Die andere Mannschaft hat die

Aufgabe, daß dargestellte Gefühl zu erraten. Beispiele für Gefühle: Wut, Angst, Trauer, Freude, Einsamkeit, Eifersucht/Neid, Liebe, Arroganz, Langeweile, Ekel, Stolz etc.

Spiegeln

Jeweils zwei Personen sitzen oder stehen sich gegenüber. Eine davon ist der Spiegel und macht alle Bewegungen des Gegenübers (spiegelverkehrt) nach. Zunächst sollte vielleicht nur der Kopf bewegt werden, dann auch die Hände. Die Bewegungen sollten langsam ausgeführt werden, damit der Gegenüber ihnen folgen kann. Nach 3-5 Minuten ist Rollenwechsel.

Siamesische Zwillinge

Jeweils zwei Leute sind an den Schultern miteinander verbunden und gehen als siamesische Zwillinge durch den Raum. Sie sind richtig wütend aufeinander. „Nie kann ich mal alleine sein! Du nervst mich!“, etc. Ist das gelaufen, kommt die zweite Runde. Man hat eingesehen, dass man zu streng war, und bittet nun um Entschuldigung. Im dritten Durchgang dann besinnt man sich darauf, dass der Zwillingspartner doch der beste Freund ist, mit dem man auch schon viele tolle gemeinsame Erlebnisse hatte.

Brainstorming-Spiel

Ein bestimmtes (fiktives) Problem wird vorgegeben, z.B.: „Nur weil ich dicker bin als die anderen, werde ich immer wieder gehänselt. Ich fühle mich nicht mehr wohl in der Klasse und möchte am liebsten gar nicht mehr zur Schule gehen.“ Die SchülerInnen schreiben auf Karteikarten alle möglichen Problemlösungen, die ihnen einfallen. Sie sollen wirklich jede Idee aufschreiben, die sie bekommen (Zeitvorgabe 3-4 Minuten). Alle Karteikarten werden gesammelt und in Clustern zusammengefaßt. Die Gruppe kommt darüber ins Gespräch, welche Ideen gut sind (Fühlst Du Dich denn auch zu dick? Sind es wirklich alle, die Dich hänseln?) und welche keine Hilfe darstellen (Hör auf zu essen, mach Sport).

Trösterspiel

Die Hälfte der Gruppe bleibt im Klassenzimmer und bekommt ein Problem (siehe Vordruck). Die anderen kommen nun hinein und setzen sich jeweils zu jemandem und hören sich das Problem dieser Person an. Sie sollen dieser Person helfen (zuhören, trösten, Ratschläge geben, etc.). Die Tröster wechseln dann zu anderen „Problemfällen“, - mehrere Durchgänge. Anschließend tauschen alle ihre

Erfahrungen aus. Bei welchen Personen / Problemen konnte ich gut helfen, in welchen Situationen war ich selbst unsicher / hilflos? Welche Art von Trost hat mir bei meinem Problem gut geholfen, welche war für mich nicht hilfreich?

Kapui

Alle stehen im Kreis. JedeR merkt sich die beiden Nachbarn. Dann laufen alle kreuz und quer durch die Gegend. Wenn der Ruf „Kapui“ erschallt, soll die Gruppe wieder ganz genau so wie vorher im Kreis stehen.

10 - s- Spiel

Alle gehen kreuz und quer durch den Raum. Die SchülerInnen können auch versuchen, in möglichst gleichbleibender Geschwindigkeit zu gehen, ohne Andere anzurempeln. Dann kommt jeweils ein Auftrag, der in nur 10 Sekunden ausgeführt werden soll, z.B.: möglichst vielen Leuten die Hand geben, möglichst vielen (vorsichtig!) am Ohrläppchen zupfen, möglichst viele Waden berühren, mit vielen MitschülerInnen Rücken an Rücken stehen etc.

Goofy

Bei Goofy kriegen die Teilnehmenden die Augen verbunden und bewegen sich vorsichtig im Raum. EineR bekommt von der Lehrkraft das Wort „Goofy“, eingeflüstert und ist nun Goofy. Die SchülerInnen haben folgende Aufgabe: Immer, wenn Ihr eine andere Person trifft, gebt Euch die Hand, und fragt: „Bist Du Goofy?“, Wenn Dein Gegenüber die gleiche Frage gestellt hat, müßt Ihr Euch wieder trennen und weitersuchen. Goofy selbst ist nämlich stumm. Gerät man als irgendwann an Goofy und stellt wieder die Frage, erhält man keine Antwort und weiß, dass man erfolgreich war. Man bleibt dann mit Goofy verbunden und geht fortan als Kette weiter. Am Ende sind alle in einer langen, stummen Kette zusammen.

Ein Gewitter zieht vorüber

Alle sitzen im Kreis. Der oder die ÜbungsleiterIn gibt nacheinander verschiedene Impulse herum, die im Kreis der Reihe nach weitergegeben werden. Ist das erste Signal wieder angekommen, wird das zweite Signal herumgeschickt usw. Die SchülerInnen müssen darauf achten, daß sie selbst ein Signal

so lange weitermachen, bis das nächste bei ihnen angekommen ist. Und hier die fünf verschiedenen Signale, die dann auch in umgekehrter Reihenfolge wieder abgebaut werden, so dass es sich wirklich wie ein vorüberziehendes Gewitter anhört. Hände aneinanderreiben - Finger schnippen - langsam klatschen - Hände auf die Oberschenkel klopfen - Hände auf die Oberschenkel klopfen + Füße stampfen.

Blind führen

Es werden 2er-Pärchen gebildet. EineR hat die Augen verbunden und wird vom anderen geführt. Der Führende hat die Verantwortung dafür, dass die blinde Person sich nicht verletzt und sich sicher fühlt. Man erkennt den Erfolg an der Haltung des Blinden (locker oder verkrampt). Man kann an den Schultern führen, die Hand halten oder sich nur an den Fingerspitzen berühren. Nach ca. 4-5 Minuten ist Rollenwechsel.

Kippen

Auch hier gibt es wieder 2er-Pärchen. Man stellt sich hintereinander auf. Der / die Vordere bleibt stocksteif (Besenstiel verschluckt) und läßt sich nach hinten fallen. Die hintere Person steht im sicheren Ausfallschritt und hält die vordere Person. Die hintere Person muß das Vertrauen erst aufbauen. Man fängt also weit oben an, die kippende Person zu halten und kann dann - wenn Vordermann / Vorderfrau ein sicheres Gefühl von Gehalten werden haben, die Fallstrecke erhöhen. Der Haltende sollte nur so weit gehen, wie er die kippende Person sicher halten kann.

Pendeln

Das Pendeln ist von der Art her ähnlich wie das Kippen. Nur wird man nicht von einer Person gehalten, sondern von mehreren, die Schulter an Schulter im Kreis stehen. Optimal sind 8-10 Personen im Kreis. Die Haltenden müssen wieder auf den Ausfallschritt achten (stabiler Stand) und dass die Hände zum Abfedern nach vorne gebeugt sind. Wer in der Mitte steht, sollte wieder stocksteif bleiben und kann bei einem sicheren Gefühl des Gehaltenseins die Augen schließen und das Pendeln genießen.

Holzfäller

Alle stehen mit verbundenen Augen im ganzen Raum verteilt. Es gibt je nach Gruppengröße 6-8 Holzfäller, die aber keine Augenbinden umhaben. Die Blinden sind Bäume, die von den Holzfällern

gefällt werden. Die Holzfäller tippen einen Baum nach dem anderen an und transportieren ihn auf den Holzstapel (eine Ecke des Klassenzimmers). Wer als Baum angetickt wurde, läßt sich stocksteif nach hinten fallen und wird in stocksteifer Haltung (Körperspannung!) abtransportiert.

Igelballmassage

Die Hälfte der Klasse sitzt bequem und mit verbundenen Augen im Stuhlkreis. Hinter jedem/r Sitzenden steht eine Person mit einem Igelball. Die Sitzenden haben die Aufgabe, nur zu genießen und sich zu entspannen. Wer hinten steht, ist dafür zuständig, daß der oder die vor ihm Sitzende die Massage wirklich genießen kann. Am besten mit Entspannungsmusik. Die Lehrkraft steht im Kreis und gibt den Massierenden ab und zu ein Zeichen, woraufhin diese ihre Position wechseln. Nach ca. 5 min. ist Rollenwechsel.

Polarexpedition

Jede/r steht nach einem Flugzeugabsturz über dem Polarmeer auf einer Eisscholle (leere Getränkebox, Teppichfliese, Stuhl). Ziel des Spiels ist es, dass alle sich auf die Rettungsinsel (vier zusammengestellte Tische o.ä.) retten sollen. Niemand soll zurückbleiben. Die Schollen sind gleichmäßig im ganzen Raum verteilt. Eine Eisscholle darf nur bewegt werden, wenn niemand darauf steht. Wer den Boden (eiskaltes Wasser) berührt, bekommt ein Handicap (Augen verbunden, Luftballon zwischen die Knie, o.ä.). Für jede/n, der sich auf die Rettungsinsel gerettet hat, verschwindet die zuletzt betretene Eisscholle. Es sind also immer so viele Schollen im Spiel wie Leute.

Schlangengrube

So viele Stühle wie Teilnehmende werden in eine lange Reihe gestellt. Jede/r stellt sich nun auf einen der Stühle. Ab nun darf der Boden nicht mehr berührt werden, da man sich auf einer schmalen Brücke über einer Schlangengrube befindet (ansonsten Handicap - s.o.). Die SchülerInnen erhalten die Aufgabe, sich nach bestimmten Vorgaben zu sortieren (z.B. nach Körpergröße, Geburtsdatum, Schuhgröße u.a.).

Greifroboter

Jeweils ca. 8 Personen erhalten folgendes Material: Ein Grillrost, zwei Salatlöffel, ca. 40 Meter Paketschnur und eine Schere. Die Kleingruppe soll einen ferngesteuerten Greifroboter erstellen. Auf

einem Schwungtuch o.ä. liegen verschiedene Materialien (Teelicht, Stofftier, Edelstein etc.), die geborgen werden müssen, ohne dass das Tuch (sozusagen die möglicherweise kontaminierte Planetenoberfläche) berührt wird. Die Forschergruppe hat ca. 20-25 min. Zeit, den Roboter so zu konstruieren, dass er sich freischwebend über dem Tuch bewegen läßt und die Bodenproben geborgen werden können. Wer das Tuch berührt, bekommt ein Handicap (verbundene Augen, auf dem Rücken zusammengebundene Hände o.ä.).

Wasserrettung

Im Prinzip vergleichbar mit dem Greifroboter. Eine ca. 8-köpfige Forschergruppe soll ein gefülltes Wasserglas, welches in der Mitte des Tuches steht, bergen. Das Material sind ein Stück breites Gummiband (ca. 10 cm), eine Schere und ca. 40 m Paketschnur - sonst nichts. Das Wasserglas soll sicher geborgen werden, ohne dass die Planetenoberfläche berührt werden darf.

Sandsturm

Die SchülerInnen gehen auf den Schulhof und bekommen dort die Augen verbunden. Sie sind in einen fürchterlichen Sandsturm geraten und können wirklich absolut nichts mehr sehen. Sie können nur überleben, wenn sie sich in ihr Basislager (das Klassenzimmer) retten. Sie sollen darauf achten, das niemand zurückgelassen wird.

Blindes Seilquadrat

Die Teilnehmenden stehen mit verbundenen Augen im Kreis und umfassen mit ihren Händen eine Schnur (bei 10 TN sollte die Schnur mindestens 12 m lang sein). Die Gruppe bekommt die Aufgabe, ein Quadrat zu formen. Zeitvorgabe kann gegeben werden (10 – 15 Minuten).

Apollo 14

Die Teilnehmenden sind als Computer-Hacker ins NASA-Forschungsprogramm eingedrungen und haben herausgefunden, dass ein neuer Planet entdeckt wurde. Die Schwerkraft dort ist so gewaltig, dass herkömmliche Raumschiffe zerschellen würden. Die Gruppe wird geteilt. Jeweils drei bis vier Personen erhält ein Raumschiffmodell (ein rohes Ei). Nur aus Naturmaterialien darf der Schutzmantel zusammengebaut werden (Erde, Blätter, Gräser, Zweige, etc. – nichts von lebenden Bäumen abbrechen).

Ching Chang Chong

Alle stehen im Kreis. Mit der Hand können folgende vier Zeichen dargestellt werden: Brunnen, Stein, Schere, Papier. Der Kreis löst sich erst auf, wenn die Gruppe es geschafft hat, dass wirklich alle zeitgleich das gleiche Handzeichen zu geben.

Bermuda – Dreieck***Kuhstall******Hände ertasten******Schoßsitzen******Dornröschen******Maul- und Klauen-Seuche******Passive Bewegung******Ebbe und Flut******Die Wächterin des Lichts******Heißer Tropfen******Sardina –ina –ina******Steinorchester******Schüttelhexe******Tischklettern******Titanic-Bullauge******Wettlauf mit Bedienung***

Mülleimer und Schatzkiste

Naturpädagogik

Im Bereich der Naturpädagogik geht es häufig darum, einen emotionalen Bezug zur Natur herzustellen. Dadurch, dass ich zur Ruhe und Besinnung komme, die frische Luft einatme, mich

wieder mit den Rhythmen der Natur verbinde, die Pflanzenvielfalt genieße, finde ich wieder ein Stück weit zu mir selbst und fühle mich ausgeglichen und gestärkt.

Beispielangebote aus dem Bereich der Naturpädagogik

Naturerlebnisse

Dieser handlungsorientierte Programmpunkt ist nach dem Prinzip der Rucksackschule aufgebaut. Die Schulklasse wird in Kleingruppen aufgeteilt, um sich dann – mit entsprechender Ausrüstung – auf Entdeckungstour zu begeben. Während beispielsweise eine Forschergruppe nach ganz unterschiedlichen Tierspuren sucht, erkundet eine andere Kleingruppe die Lebewesen in einem Baumstumpf. Zwischendurch werden wir immer wieder in unserem selbstgebauten „Adlerhorst“, zusammenkommen und der Gesamtgruppe Zwischenergebnisse unserer Arbeit in origineller Form vorstellen. Immer wieder werden unsere Erkundungen durch Naturerlebnisspiele und Sinneswahrnehmungen aufgelockert. Wir gestalten uns ein spannendes Suchmemory, werden uns im Laub einbuddeln, barfuß gehen, Bäume ertasten und wilde Naturspiele spielen.

Indianer

Altersgruppe: 6-12 Jahre

Indianisches Leben bedeutet ein hohes Maß an Gemeinschaftlichkeit und einen respektvollen Umgang mit der Natur. Zum selbstbestimmten und entdeckenden Lernen gehört auch die Orientierung im Gelände und das Feuermachen ohne technische Hilfsmittel. Die Konstruktion einer Seilbrücke, die Herstellung von Pfeil und Bogen und der Bau von Musikinstrumenten werden im Kontext zur indianischen Lebensauffassung gestellt. Über das Basteln von Indianerschmuck, dem Erzählen von Geschichten am Lagerfeuer und das Singen von Liedern erspüren die Teilnehmenden zusätzlich indianische Sichtweisen zu den vier Elementen und ihr Verständnis zum Schutz der Mutter Erde. Ein wichtiges Anliegen unserer Arbeit ist der Umgang der Teilnehmenden untereinander. Es geht also nicht nur um das Erkennen eigener Fähigkeiten und Kompetenzen, sondern ganz besonders um Kooperation, Vertrauen, Kommunikation, Toleranz, Verantwortung und Zusammenhalt.

Unsere Sinne

Allzu häufig sind unsere natürlichen Fähigkeiten im Alltagsleben verloren gegangen. Bei diesem Programmpunkt werden wir unserer ursprüngliche Lebendigkeit und unsere Naturverbundenheit

wieder nachspüren. Über vielfältige Sinneswahrnehmungen erfreuen wir nicht nur unseren Körper, sondern bekommen auch ein Gefühl dafür, was unser Platz in der Welt ist. Wir erleben die bedingungslose Gastfreundschaft der Natur uns gegenüber und finden zurück zum kindlichen Spaß an der natürlichen Bewegung und zum Urvertrauen in die natürlichen Kreisläufe.

Natur erforschen

Bei diesem Angebot machen wir uns auf die Suche, natürliche Zusammenhänge zu entdecken. Wir lernen das Staunen, wenn wir nach Tierspuren suchen, verschiedene Waldbewohner kennenlernen, Laubstreu und Totholz untersuchen oder Staudämme bauen. Wichtiger als die Vermittlung von Artenkenntnissen und Fachwissen ist das eigenständige Entdecken aus dem Antrieb spielerischer Neugierde. Dafür wird in diesem Programm der geeignete Rahmen geschaffen.