OUTPIT
OUTdoor-Pädagogisches-
Inklusions-Team

Inklusive Methoden für draußen

von und für Outdoorfans

KJR Rems-Murr e.V.

Herausgeber:

KJR Rems Murr
Marktstr 48
71522 Backnang
Mail: info@jugendarbeit-rm.de
www.jugendarbeit-rm.de

Alle Rechte liegen beim KJR Rems Murr. e.V

Warum ein Methodenheft im Themenbereich Natur,- Erlebnis,- Wald Pädagogik?

Dieses Methodenheft hat den Anspruch ein Inklusives Methodenheft zu sein, das heißt ein Heft für alle, die Lust haben inklusiv mit Referent*innen und/ oder inklusiven Teilnehmer*innen zu arbeiten.

Dieses Methodenheft ist im Rahmen des Projekts „Outdoor Inklusiv- Empowerment erleben“ entstanden. Ein Projekt bei dem Menschen mit Behinderung als Referent*innen und/oder Koreferent*innen im Outdoorbereich befähigt wurden.

In diesem Methodenheft stellen wir verschiedene Fachbereiche mit ihren Schwerpunkten vor, mit denen wir im Outdoorbereich gearbeitet haben. Das waren Erlebnispädagogik, Wald,- und Wildnispädagogik und die Erlebnispädagogik mit Islandpferden. Zusätzlich zu den fachspezifischen Pädagog*innen arbeiteten wir mit Naturparkführer*innen zusammen. Wir haben die Methoden aufgegriffen, die wir selber ausprobiert und für gut befunden haben. Uns ist es wichtig euch, die Lust auf „draußen sein“ haben, Ideen an die Hand zu geben, die ihr alleine oder auch in Gruppen durchführen könnt.

Besonderen Dank gilt den Autor*innen:

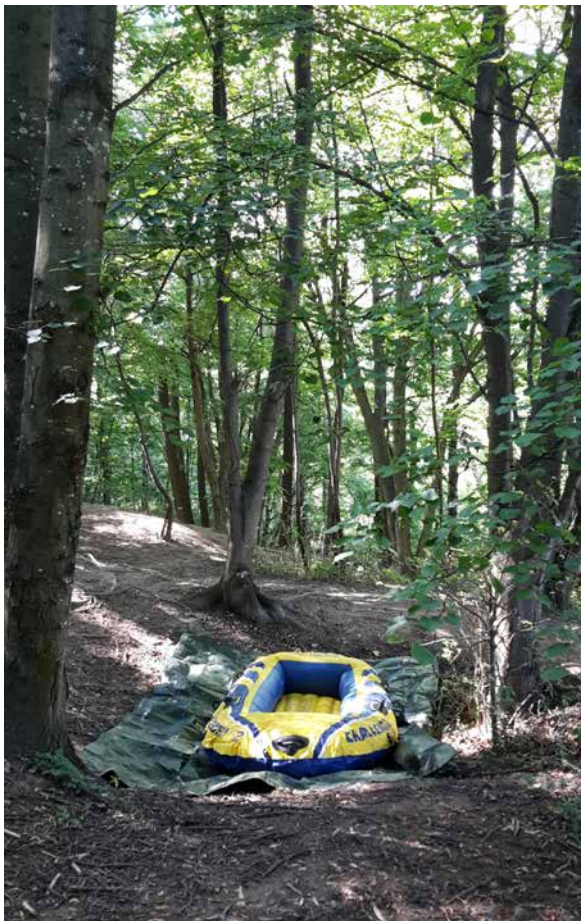
Danielle Gehr, Michaela Genthner, Tanja Uter, Kirstin Kreuder, Anja Steinbach, Petra Klinger, Fabian Fälchle, Kevin Stark, Claudia Schöndeling, Carolin Kubotsch, Katharina Schönemann, Katharina Gehr, Ursula Wörz-Ziegaus, Luise Geiger, Lisa –Marleen Urschel und v.m.

Redaktion: Angelika Roth
Lektorat: Annette Hohnerlein
Grafik und Layout: Boris Willi
Fotos über Aktionen des Projekts „OUTdoor Inklusiv- Empowerment erleben“
Februar 2021

Das Methodenheft konnte im Rahmen des Projekts „OUTdoor Inklusiv -Empowerment erleben“, erstellt werden, das Projekt wurde von der Baden Württemberg Stiftung gefördert und von ganz vielen motivierten Menschen ausgearbeitet. Ein Dankeschön, an alle, die beim Projekt von März 2018 bis März 2021 mitgewirkt und an dem Methodenheft mitgearbeitet haben.

Baden-Württemberg Stiftung
WIR STIFTEN ZUKUNFT

OUTPIT
OUTdoor-Pädagogisches-Inklusions-Team



Inhaltsverzeichnis

Einführung 8

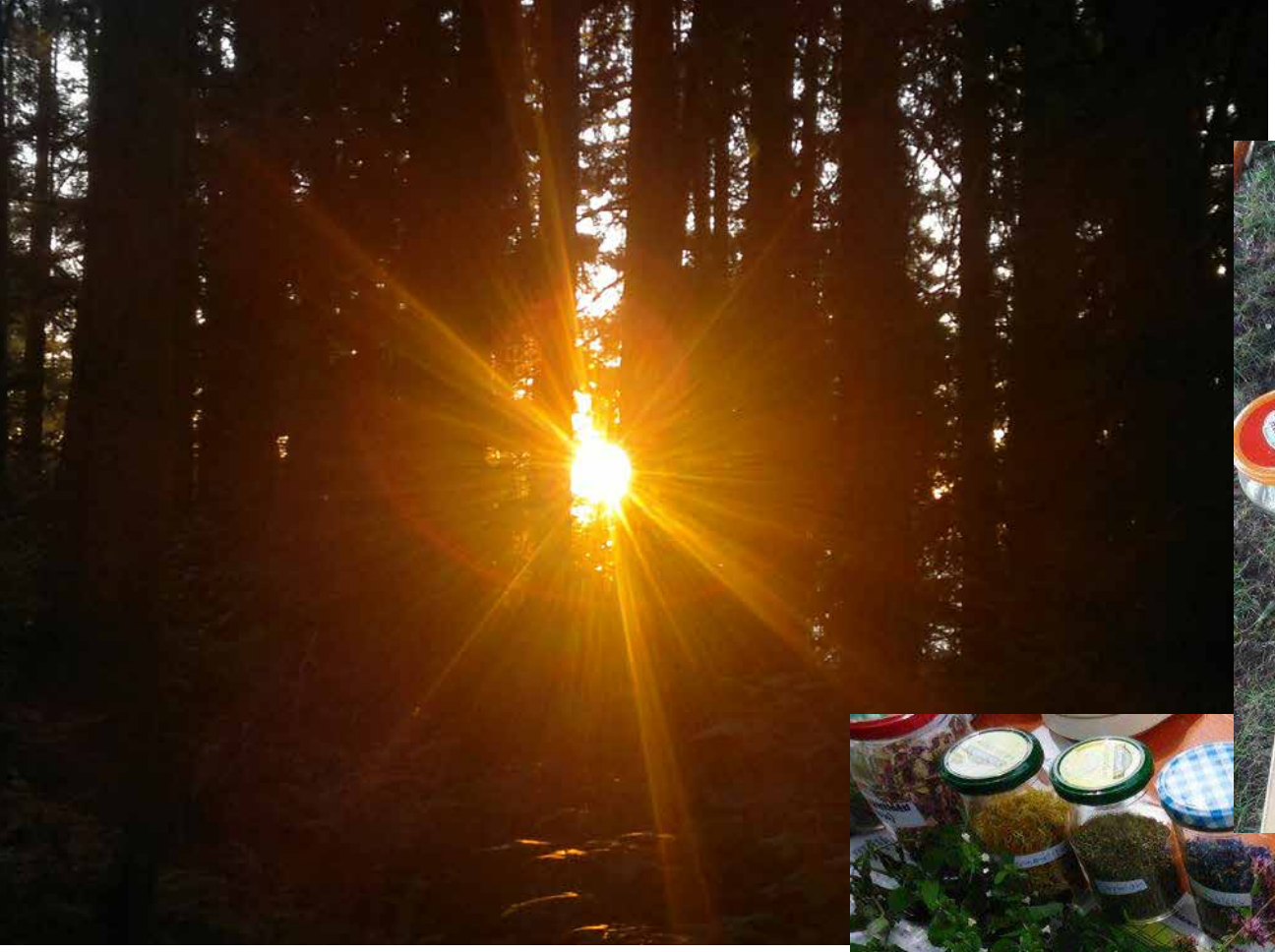
1. Einführung Inklusion beim Projekt Outpit 8
2. Erlebnispädagogik 12
3. Erlebnispädagogik mit Islandpferden 16
4. Naturparkführer*innen vermitteln Nachhaltigkeit 17
5. Umweltpädagogik Bereich „Wasser“ 18
6. Waldpädagogik 19
7. Wildnispädagogik 20

Modulübersicht 22

Module 24

Anhang 74

1. Infos über Bedarfsmedikation 74
2. Rezept Stockbrotteig mit und ohne Hefe 75
3. Geschichte: Die Suche nach dem Elfenlicht 76



Lavendel
Thymian

Unsere Vögel
1 mal 1 des Pilzesammelns

„Es verbindet uns mehr als uns trennt“

1. Was ist Inklusion?

Übersetzt bedeutet Inklusion „Zugehörigkeit“.

In einer Gesellschaft leben viele verschiedene Menschen:
Männer und Frauen, junge und alte Menschen, Menschen aus verschiedenen Ländern mit unterschiedlichen Hautfarben, Menschen mit und ohne Behinderung .....
In einer inklusiven Gesellschaft ist es normal, dass es verschiedene Menschen gibt.

Sie sind überall selbstverständlich dabei: im Kindergarten, in der Schule, bei der Arbeit, in der Freizeit, im Urlaub ...
Dazu müssen Hindernisse abgebaut werden: in den Köpfen, auf den Straßen, in Bussen, in Häusern ...
Damit die verschiedenen Menschen an der Gesellschaft teilhaben können, muss es ihnen möglich sein: Texte zu lesen und zu verstehen, Orte erreichen zu können, notwendige Hilfsmittel (z.B. Rampen) zur Verfügung zu haben ...

Inklusion gilt nicht nur für Menschen mit Behinderung, sondern für alle verschiedenen Menschen einer Gesellschaft. Alle haben die gleichen Rechte und Pflichten.
Jeder Mensch kann frei entscheiden, wo und mit wem er/sie wohnen, arbeiten, die Freizeit und den Urlaub verbringen möchte.

Dabei müssen nicht alle bei allem mitmachen. Jede/r bringt seine Fähigkeiten mit seinen Stärken und Schwächen in die Gruppe ein. Dies belastet eine Gruppe und/oder ein Angebot nicht, sondern ist eine Bereicherung und führt zu einer bunten Vielfalt.

2. Rechtliche Grundlagen

Die UN-Behindertenrechtskonvention ist ein Menschenrechts-Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderung. Dieses wurde am 13. Dezember 2006 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen beschlossen. Es ist am 3. Mai 2008 in Kraft getreten.
Es regelt unter anderem:
Teilnahme am kulturellen Leben, soziale Sicherheit, Arbeit und Beschäftigung, Rehabilitation, Gesundheitssorge, Bildung, Schutz von Ehe und Familie, Achtung der Privatsphäre, Meinungsfreiheit und Informationszugang, Gebärdensprache, Barrierefreiheit, persönliche Mobilität, unabhängige Lebensführung, körperliche Unversehrtheit, Freizügigkeit und Staatsangehörigkeit, Geburtsregister und Namensrecht, Ausbeutung, Gewalt und Missbrauch, Folter und Menschenversuche, Freiheit und Sicherheit der Person, Zugang zur Justiz, Rechtsfähigkeit und Geschäftsfähigkeit, humanitäre Notlagen, Recht auf Leben, Zugänglichkeiten, Kinder mit Behinderung, Frauen mit Behinderung, Gleichberechtigung und Nichtdiskriminierung.....

Artikel 1, UN-Behindertenrechtskonvention

„Zweck dieses Übereinkommens ist es, den vollen und gleichberechtigten Genuss aller Menschenrechte und Grundfreiheiten durch alle Menschen mit Behinderungen zu fördern, zu schützen und zu gewährleisten und die Achtung der ihnen innewohnenden Würde zu fördern."

Artikel 3 des Grundgesetzes der Bundesrepublik Deutschland

(1) „Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich."
(3) „Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden."

3. Mit wem wollen wir arbeiten?

Mit jungen Menschen mit Einschränkungen, egal welcher Art. Diese können sein: schlecht sehen/hören/gehen oder nicht lesen/schreiben/rechnen/sprechen können.
Hierzu gehören auch Menschen, die eine Lernbeeinträchtigung haben. Es gibt Menschen, die einer Sache nur kurz Aufmerksamkeit geben können. Oder alle Dinge um sich herum wahrnehmen, aber dabei mit ihren Sinnen nicht bei einer Aktion bleiben können. Der Mensch hat folgende Sinne: riechen, schmecken, fühlen/tasten, sehen, hören, bewegen/Gleichgewicht.
Und es gibt auch seelische Beeinträchtigungen, die man zuerst meist gar nicht sieht. Diese Menschen haben zum Beispiel starke Ängste, Krämpfe oder plötzliche tiefe Traurigkeit. Andere sind nach etwas süchtig, zum Beispiel nach Computerspielen.

Wichtig ist es, den Menschen ganzheitlich zu sehen und ihn nicht auf seine Einschränkung zu reduzieren. Ein Mensch, der zum Beispiel nicht lesen kann, kann trotzdem gut sehen können und ist bei diesem Sinn nicht behindert.

4. Warum in erlebnis- und naturpädagogischen Angeboten inklusiv arbeiten?

Johann Heinrich Pestalozzi, der von 1746 bis 1827 lebte, prägte den Begriff „mit Kopf, Herz und Hand". Er meinte damit ein ganzheitliches Lernen, das zur Selbständigkeit in einer demokratischen Gesellschaft erzieht.
Maria Montessori, die von 1870 bis 1952 lebte, sprach später vom Mensch als „Baumeister seines Selbst". Sie hatte den Grundsatz: „Hilf mir, es selbst zu tun".

Erlebnis- und naturpädagogische Angebote finden in der Gruppe, in der Natur statt. Die Natur bietet dabei vielseitige Möglichkeiten zum Riechen, Schmecken, Fühlen, Sehen, Hören, Bewegen. Diese Erfahrungen können gemeinsam in und mit der Gruppe gemacht werden.
Am Ende steht die Erfahrung: Wir haben die gestellte Aufgabe gemeistert, indem alle in der Gruppe ihren Teil eingebracht haben. Dabei rücken Unterschiede wie Sprache, gehen können und anderes in den Hintergrund. Zum Beispiel können gerade sehbehinderte Menschen oft besser riechen. Für die Einzelnen in der Gruppe ist es eine besondere Erfahrung, dass Menschen mit Einschränkungen auch besondere Fähigkeiten haben.

5. Wann ist ein Assistent sinnvoll?

Die Unterstützung des Menschen mit Behinderung orientiert sich:

- an der Größe der Gruppe
- an der Zusammensetzung der Gruppe (Alter, bekannte Fähigkeiten der Einzelnen zum Thema...)
- an den Einschränkungen des Menschen mit Behinderung zum Thema und im Umgang mit einer Gruppe

Dabei kann eine 1:1-Betreuung sinnvoll und notwendig sein. Dadurch ist die Gruppe gut betreut, und der Mensch mit Behinderung kann nach seinen Fähigkeiten in die Gruppe einbezogen werden. Manchmal ist auch ein schnelles Eingreifen notwendig. Dies geht nicht, wenn der/die Mitarbeiter*in noch für beispielsweise 15 andere Kinder zuständig ist.
Es gilt die Regel: So wenig Einzelassistenz wie möglich, soviel wie nötig.
Sollte der/die Mitarbeiter*in unsicher sein, ist auch hier eine Unterstützung sinnvoll. Inklusion geht baden, wenn die Mitarbeiter*innen, Teilnehmer*innen und/oder behinderten Menschen überfordert sind.

6. Methodische Tipps

- Sollten Menschen im Rollstuhl oder mit starker Einschränkung beim Gehen dabei sein, können diese nicht einfach in die Büsche. Ein tragbarer Sichtschutz als Toilette wäre gut.
- Über Activcam-Fotos auf einem Handy oder Tablet kann der-/diejenige, der/die nicht ins Gelände kann, mit dabei sein.

Punkte zum Abklären bei einer Veranstaltung:

- Gibt es Behindertenparkplätze beim Veranstaltungsort?
- Gibt es Behindertentoiletten in der Nähe?
- Wie barrierefrei ist die Aktion und der Ort für bestimmte Formen der Einschränkungen (riechen, schmecken, fühlen/tasten, sehen, hören, bewegen/Gleichgewicht)?
- Sind Texte in leichter Sprache verfasst?
- Werden Inhalte/Informationen in verständlicher Sprache erklärt? Gibt es für Erklärungen/Nachfragen genügend Zeit?
- Wie können sich blinde Menschen informieren?
- Wie können Menschen, die nicht lesen können, Texte verstehen? Hier sind Bilder hilfreich.
- Gibt es jemanden, der/die Hilfe leisten kann, wenn es nötig ist?
- Ist eine Begleitung notwendig? Wer kann diese machen, zum Beispiel den Rollstuhl schieben oder einen blinden Menschen führen?
- Sind begleitende Mitarbeiter*innen notwendig? Sind diese über ihre Aufgaben ausreichend informiert?
- Gibt es bei Bedarf eine barrierefreie Möglichkeit zum Unterstellen?
- Muss für Essen und Trinken gesorgt werden? Was für spezielle Hilfsmittel, zum Beispiel Strohhalme zum Trinken, sind dafür notwendig?
- Sind Sorgeberechtigte und Teilnehmer*innen ausreichend über eventuelle Gefahren informiert?
- Ist eine Erste-Hilfe-Ausrüstung dabei? Ist diese entsprechend der Bedürfnisse des Menschen mit Behinderung ergänzt? Hat die Leitung die wichtigen Telefonnummern dabei?

7. Was sollte mit den Erziehungsberechtigten/Betreuer*innen abgesprochen werden?

- Müssen Medikamente genommen werden? Darf diese die Gruppenleitung verabreichen? Wie müssen diese verabreicht werden?
- Kann es zu Anfällen kommen? Welche sind dies? Was muss man dann tun? Ist eine zusätzliche Person dafür notwendig? Wie wird diese geschult?
- Gibt es Notfallmedikamente? Wer darf diese verabreichen? Wie müssen diese verabreicht werden?
- Worauf sollte aufgrund der Behinderung geachtet werden? Bitte nur das wirklich Notwendige nennen, nach dem Motto: Was muss ich wissen, damit ich mein Angebot erfolgreich durchführen kann? Dabei sind zum Beispiel Probleme in der Schule nicht wichtig. Auch ein Mensch mit Behinderung hat ein Recht auf Privatleben. Nicht alle, die mit ihm/ihr zu tun haben, müssen alles wissen.
- Wie sind Angehörige telefonisch erreichbar?
- Welche Notfallnummern sollten im Handy eingespeichert sein? (Giftzentrale, Notarzt, Krankenwagen)

8. Quellenverzeichnis

- www.behindertenrechtskonvention.info
- www.aktion-mensch.de
- „Was ist Inklusion?“ – eine Erklärung in Leichter Sprache von der Lebenshilfe Landesverband Schleswig - Holstein

Erlebnispädagogik

„... sie trägt zur zwischenmenschlichen Begegnung und Beziehung bei, weil sie durch oft notwendige persönliche Nähe neue Sichtweisen der Fremd- und Selbstwahrnehmung eröffnet, weil bisher feste Einstellungen und Urteile ins Wanken kommen können."
Heckmair und Michl

Einführung

„Wir vermögen mehr, als wir glauben. Wenn wir das erleben, werden wir uns nicht mehr mit weniger zufriedengeben." (Kurt Hahn)

Abenteuer - Aufbruch zu neuen Ufern, Unbekanntem begegnen, etwas erleben, durchhalten, Situationen aus eigener Kraft meistern.
Doch wo gibt es in unserer Gesellschaft noch Gelegenheiten für naturnahe Abenteuer?
Durch die Erlebnispädagogik wollen wir Gelegenheiten zum Abenteuer schaffen. Es geht dabei nicht um schneller, höher, weiter. Es geht um Bewältigung von Situationen, um das Erlebnis, gemeinsam etwas zu erreichen, um positive Grenzüberschreitungen.

Menschen können Unglaubliches leisten, wenn sie individuell gefördert und gefordert werden. Sie können neue Fähigkeiten erlangen, ihre persönlichen Grenzen überwinden und sie erweitern. Durch Erlebnisse, subjektive Grenzsituationen und Abenteuer werden bestimmte Schwierigkeiten und Blockaden bei uns Menschen aufgehoben und uns unsere Stärken bewusst. Die Erlebnispädagogik soll bei der Persönlichkeitsbildung unterstützen und uns helfen, im Rahmen unserer Möglichkeiten selbstreflektiert zu denken und zu handeln. Die Klient*innen sollen durch gruppendynamische Prozesse lernen, sich selber Mut zuzusprechen und der Gruppe bei Problemen Hilfestellung geben, um dann zu einem gemeinsamen Ziel zu gelangen. Die Idee der Erlebnispädagogik ist es, den Menschen ihre Fähigkeiten aufzuzeigen und diese zu fördern, einen Transfer in den Alltag zu schaffen und ihnen somit ein selbstbestimmtes, kreatives Leben in unserer Gesellschaft zu ermöglichen.

Erlebnispädagogik bedeutet nicht, dass alle alles machen können, sondern dass sich jeder mit seinen Fähigkeiten, Schwächen und Stärken in die Gruppe einbringen kann, um somit ein buntes Miteinander zu ermöglichen. Dabei spielt es in erster Linie keine Rolle, was für Fähigkeiten körperlicher sowie geistiger Art die Teilnehmer mitbringen. Entscheidend ist, wie die jeweilige Aufgabenstellung ausgearbeitet und an die Gruppe angepasst wird. Somit eröffnen sich alle Facetten der Erlebnispädagogik.

Lernen mit Kopf, Herz und Hand

Hard-, Soft-, Metaskills

Die Planung und Durchführung einer prägenden und zielführenden erlebnispädagogischen Aktion setzt das Beherrschen der drei Fähigkeiten voraus. Das Einsetzen dieser Fähigkeiten macht aus einer Aktion, einem Spiel etwas Greif- und Nutzbares für die Teilnehmer*innen.

Hardskills (Hand): Technisch-instrumentelles Können/Beherrschung des Mediums

- Seil- und Knotentechniken
- Spieltechniken
- Sicherer Umgang mit der verwendeten Ausrüstung
- Gewährleistung der Sicherheit

Softskills (Herz): Sozialkompetenz und Herzfähigkeiten

Softskills sind die Fähigkeiten, Hardskills mit Leben zu füllen und Stimmungen erzeugen. Nur so wird aus einer Aktion eine tiefgründige Erfahrung und ein Erlebnis.

Metaskills (Kopf): Die Fähigkeit, herauszufinden, was der echte, relevante Punkt in einem Spiel/einer Aktion ist.

- Transfer in den Alltag
- Reflexion
- Das Erlebte nutz- und greifbar machen

Umsetzung Erlebnispädagogik mit Menschen mit seelischer und körperlicher Beeinträchtigung

Grundsätzlich stehen bei der Erlebnispädagogik die Gruppe beziehungsweise die Klienten*innen im Vordergrund. Jede Maßnahme und Aktion wird der Klientel angepasst und dementsprechend gestaltet und umgesetzt. Bei der Umsetzung einer erlebnispädagogischen Maßnahme wird bei allen Teilnehmer*innen die derzeitige psychische und physische Verfassung geprüft und berücksichtigt. Dies kann im Vorfeld, aber auch während einer Maßnahme umgesetzt werden. Die Maßnahmen werden individuell auf die Gruppen zugeschnitten und abgeändert, mit dem Grundsatz: Alles geht, nichts muss.

Es muss den Personen die Aussicht gegeben werden, Selbstwirksamkeit und Selbstbemächtigung zu erfahren. Dies kann bereits bei der Planung (Mitgestaltung) oder während einer Aktion umgesetzt werden.

Je nach Gruppenkonstellation sollte ein höherer Mitarbeiterschlüssel berücksichtigt werden. Im Einzelfall auch eine 1:1-Betreuung oder mehr, falls dies der psychische und physische Zustand der jeweiligen Personen fordert. Dies gewährleistet, dass die Gruppe bestmöglich betreut und gefördert wird und dass im Einzelfall schnell und präzise eingegriffen werden kann. Dies ermöglicht eine hohe Wertigkeit der erlebnispädagogischen Arbeit, fördert das individuelle Entfalten der einzelnen Personen und reduziert das Risiko von Gefahrensituationen.

Bei der erlebnispädagogischen Arbeit mit seelisch kranken Menschen muss vor und während der Aktion noch sensibler auf die jeweilige Person eingegangen werden. Auch das Heranführen an Grenzsituationen erfolgt dementsprechend sensibler und bedachter. Zeigt eine zu betreuende Person im Alltag bestimmte auffällige Verhaltensmuster, sollte dies mit der erlebnispädagogischen Fachkraft

abgesprochen werden, da vor allem in Grenzsituationen ein reibungsloser Ablauf stellenweise höchste Priorität hat.

Es ist äußerst wichtig, sich bei entsprechenden Personen im Vorfeld über den aktuellen psychischen Stand zu informieren. Vor allem bei Aktionen mit höherem Gefahrenpotential wie zum Beispiel Aktionen in der Höhe (Klettern, Klettersteig oder ähnliches) ist dies unerlässlich. Denn bei Menschen mit möglichen suizidalen Gedanken kann hier ein sehr hohes Risiko entstehen, sich selbst, aber auch andere Teilnehmer*innen oder Mitarbeiter*innen zu gefährden oder zu schädigen.

Um ein Triggern zu vermeiden, ist es bei der erlebnispädagogischen Arbeit mit seelisch kranken Menschen unerlässlich, stets Sicherheit zu vermitteln und die betreffenden Personen über alle Unklarheiten zu unterrichten. So werden Situationen und Orte geschaffen, an denen sich die Klienten wohl und sicher fühlen. Der/die Betreute muss in seiner Verletzbarkeit wahrgenommen werden, um ihn vor einem Flashback oder einem Trigger zu schützen.

Grundsätzlich gilt: Die Aktion muss für die jeweilige Gruppe abgeändert und angepasst werden.

Planung und Durchführung erlebnispädagogischer Übungen

Die Planung und Durchführung einer erlebnispädagogischen Aktion sollte stets unter Berücksichtigung der folgenden Punkte stattfinden:

1. Auftrag/Zielsetzung
2. Vorbereitung
3. Durchführung
4. Reflexion

1. Auftrag/Zielsetzung

- Welche Ziele sollen erreicht werden (klarer Auftrag)?
- Können diese Ziele erreicht werden?
- Realistische Zielsetzung
- Was soll gefördert, verbessert oder herausgearbeitet werden?
- Wie kann dieses Ziel erreicht werden?

Die Zielsetzung ist die Grundlage für eine erlebnispädagogische Maßnahme!

2. Vorbereitung

- Wo steht die Gruppe in ihrem Gruppenprozess?
- Welche Stärken/Schwächen zeigen die Teilnehmer*innen und die Gruppe als Ganzes?
- Welche Bedürfnisse haben einzelne?
- Gibt es bei einzelnen etwas Spezielles zu beachten (Ethische/religiöse Besonderheiten, Berührungsängste, Hypermotorik oder ähnliches)?
- Wie ist ihre physische und psychische Leistungsfähigkeit?

- Welche psychischen und physischen Gefahren sind zu überdenken?
- Wahl der Übung zum Erreichen der Ziele - das Ziel bestimmt die Übung
- Notfallplan erstellen

Was möchte ich erreichen/Was ist die Zielsetzung?
Übungen dementsprechend gestalten!

3. Durchführung

- Einen Plan haben
- Einführung in die Übung (Geschichte um die Aktion, Motivation schaffen)
- Mit Feingefühl arbeiten
- Sich zurücknehmen, die Gruppe beobachten
- Die Gruppe arbeiten lassen
- Nicht als dominante Leitungsfigur den Prozess beeinflussen
- Beobachten, Informationen sammeln
- Bei ernsten Konflikten oder physischen Gefahren eingreifen
  (Der/die Erlebnispädagoge/in lässt die Gruppe noch einmal ihr Handeln beziehungsweise ihre Lösungsstrategie durchdenken, erschwert/vereinfacht die Übung oder bricht bei größeren Problemen oder Gefahren ab.)
- Variabel sein in der Durchführung
- Gegebenenfalls einen Notfallplan haben
- Pausen schaffen

4. Reflexion

- Transfer in den Alltag schaffen
- Das Erlebte nutzbar machen
- Erlebnisse aufgreifen/aufarbeiten
- Sensibel sein
- Situationsbedingte Reflexion
- Man muss nicht immer alles totreden

Abschließend

Die Erlebnispädagogik kann für eine Vielzahl von Gruppen und Personen eingesetzt werden und erzeugt einen hohen Mehrwert für die Teilnehmer*innen. Viele der bekannten erlebnispädagogischen Methoden können so angepasst werden, dass sie für eine vielfältige Personengruppe zugänglich werden. Wenn die Gruppe zusammenhält, können die tollsten Momente entstehen, von denen alle profitieren und noch lange etwas haben.

Erlebnispädagogik mit Islandpferden

Die Erlebnispädagogik mit dem Pferd unterscheidet sich von anderen Methoden dadurch, dass das Lebewesen Pferd im Zentrum des Geschehens steht. Der Umgang mit dem Pferd spricht die emotionale Seite der Menschen unmittelbar an. Mit Hilfe von dem Pferd soll ein neuer Zugang zu sich und der Umwelt ermöglicht werden.
Die Erlebnispädagogik am Pferd bewirkt somit positive Veränderungen in motorischen, psychischen und sozialen Bereichen von unterschiedlichen Klient*innen.
Pferde sind das Spiegelbild der Seele, sie reagieren immer direkt und unterscheiden weder nach Geschlecht, Hautfarbe, Religion, Mensch mit oder ohne Beeinträchtigung.

Ziele der Erlebnispädagogik mit dem Pferd

- Bewegung am und auf dem Pferd, Verbesserung der/des Körperwahrnehmung/ -gefühls
- Förderung der Grob- und Feinmotorik
- Verantwortung für das Pferd und/oder seine*n Partner*in
- Teamfähigkeit
- Vertrauen gegenüber anderen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit

Möglichkeiten

- Klient*innen erleben das Pferd mit allen Sinnen - durch verschiedene Übungen am- oder mit dem Pferd
- Dreidimensionale Bewegung auf dem Pferd in unterschiedlichen Gangarten spüren
- Gruppenspiele

Beachten bei Menschen mit Beeinträchtigung:

- Stimmen die individuellen Rahmenbedingungen?
- Passende Pferdeauswahl
- Ressourcenorientierter Umgang sowohl mit Mensch als auch mit dem Pferd

Naturparkführer*innen vermitteln Nachhaltigkeit

Warum?

Wichtige Aufgaben der BANU-zertifizierten Natur- und Landschaftsführer*innen sind:

- Herausstellung naturräumlicher Potenziale mit Tieren, Pflanzen und Lebensräumen
- Herausstellung kulturlandschaftlicher Potenziale
- Vermittlung regionaler Heimatgeschichte
- Schaffung von Naturerlebnissen

Ziele und Möglichkeiten

Durch die Vermittlung von Informationen und Wissen zu Tieren, Pflanzen, Lebensräumen und ökologischen Zusammenhängen wird auch die Wissenserosion gestoppt. Nicht zuletzt wird hier der Generationendialog in Gang gesetzt. Wandern ist nicht nur eine sinnvolle Freizeitgestaltung, sondern dient auch der Gesundheitsförderung.

Menschen mit Behinderungen

Barrierefreiheit ermöglicht alten Menschen und Menschen mit Behinderungen ein gleichberechtigtes, selbstbestimmtes und unabhängiges Leben. Dies schließt Personen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen oder Personengruppen mit einer eingeschränkten Mobilität, zum Beispiel Eltern mit Kinderwagen oder Senior*innen, ein. Gerade auch im Hinblick auf den demografischen Wandel und die immer älter werdende Bevölkerung sind barrierefreie Lösungen im Alltag notwendig. Denn die uneingeschränkte Teilhabe am öffentlichen und sozialen Leben ist ein Grundrecht für alle.

Für die Naturparkführer*innen des Schwäbisch-Fränkischen Waldes bieten sich viele Bereiche auch für barrierefreie Führungen an:

Ebnisee für alle: mehrere Termine im Sommer
Eins und Alles, Welzheim: Erfahrungsfeld der Christopherus Lebens- und Arbeitsgemeinschaft
Der Aichstrutsee und der Waldsee in Fornsbach verfügen über behindertengerechte Einstiege und Wege.
Der Waldsee in Fornsbach hat einen Sinnesparcours und ein Blindenleitsystem entlang des Weges und ein Tretboot mit Hand- statt Fußantrieb.
Aichstrutsee: Reliefmodell für blinde Mitmenschen
Wanderbotschafter*innen: Ziel des Projekts ist es, die Teilhabe von Menschen mit Behinderung, insbesondere von mobilitätseingeschränkten Menschen, im Bereich Freizeit und Naturerlebnisse zu ermöglichen. Hierfür werden ehrenamtliche Wanderbotschafter*innen geschult und mit einem Wander- und Erfassungspaket ausgestattet. Sie testen und bewerten Wege, die zukünftig als barrierefreie Wanderwege angeboten und ausgeschildert werden. Wichtigste Kriterien für die Strecken sind, dass sie mit drei bis fünf Kilometern Länge kurz genug sind, um mit Rollstühlen und Gehhilfen auch eigenständig nutzbar zu sein. Außerdem sollen sie über Behindertenparkplätze verfügen und sich in direkter Nähe zu geeigneten Toiletten und/oder Gastronomiebetrieben befinden.

Umweltpädagogik Bereich „Wasser“

Warum?

Die Umweltpädagogik soll der Bevölkerung eine Grundlage für ökologisch sinnvolles Handeln, Entscheiden und Verhalten geben. Dabei sollen Erfahrungen in der Natur positiv erlebt werden, Eindrücke werden besser abgespeichert, wenn sie mit Emotionen verknüpft werden. Wir wollen Interesse wecken, Freude und Spaß in der Natur haben, aber gleichzeitig auch Grenzen aufzeigen.
In den vorgestellten Modulen zum Thema Wasser dreht sich alles um dieses mächtige Element, mit dem jede/r von uns schon einmal Kontakt hatte. Wasser übt auf viele Menschen eine Faszination aus, und es lädt geradezu ein, es zu nutzen, um verschiedene Sinne anzuregen. Wasser kann uns sehr gut dabei helfen, Verbindungen zur Natur zu festigen. Es wirkt je nach Situation und Individuum beruhigend, erfrischend, inspirierend und weckt Neugierde.

Ziele und Möglichkeiten

Innerhalb dieses Moduls sollen Menschen mit und ohne Behinderung dazu eingeladen werden, Wasser mit verschiedenen Sinnen zu erleben und dabei positive Erlebnisse in der Natur zu machen. Für mobilere Gruppen können kleine Gewässerexkurse angeboten werden, bei denen Wasserlebewesen gefangen und beobachtet werden können. Für Menschen mit eingeschränkten Sinneswahrnehmungen müssen verstärkt andere Sinne angesprochen werden. Auch wissenschaftliche Aspekte zum Thema Wasser können thematisiert werden.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderungen?

Was beachtet werden soll, hängt vor allem davon ab, welche Behinderungen die Menschen mitbringen. Hier kann keine Aussage pauschal getroffen werden, der/die durchführende Expert*in sollte die Gruppe und die Situation individuell betrachten.
Grundsätzlich sollte der Zugang zu einem naturnahen Gewässer so gut wie möglich begehbar und das Gewässer zumindest in der näheren Umgebung wahrnehmbar sein. Falls Personen dabei sind, die nicht schwimmen können, sollte das Ufergelände einigermaßen sicher sein, außerdem sollten genügend Begleitpersonen dabei sein. Für den Notfall einen Rettungsring dabei zu haben, schadet nicht. Die Experimente im Modul Wasser sind so angelegt, dass man sie überall - auch auf Augenhöhe - aufbauen kann.
Grundsätzlich bietet es sich an, einige sehr gute Lupen dabei zu haben, um Menschen mit Sehbehinderungen bei visuellen Erfahrungen zu unterstützen.

Waldpädagogik

Sage es mir, und ich werde es vergessen,
zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten;
lass es mich tun, und ich werde es können. Johann Wolfgang von Goethe

Was ist Waldpädagogik?

Waldpädagogik ist waldbezogene Umweltbildung. Sie verfolgt das Ziel, im Menschen mit „Kopf, Herz und Hand“ Verständnis für den Wald, die Natur und ihre Belange zu wecken.
Bei dem Begriff „Waldpädagogik“ geht es um

Pädagogische Ziele

- eine Form der Naturpädagogik –
- waldbezogene Umweltbildung
- ganzheitliches Erleben, Begreifen und Lernen im Lebensraum Wald, also mit „Kopf, Herz und Hand“
- zielgerichtete Jugendarbeit, erziehend und bildend
- Menschen aller Altersgruppen.

Inhaltliche Ziele

- Lernprozesse, die den Lebensraum Wald und seine Funktionen betreffen
- ein Entgegenwirken der Naturentfremdung
- Bewusstsein für Belange von Wald und Forstwirtschaft
- Nachhaltige Forstwirtschaft als Beispiel
- Zukunfts- und kreislauforientiertes Denken (Im Wald gibt es keinen Abfall)

Bildungsziele

- Vermitteln von Wissen und Werte
- Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) der UN-Dekade, d.h. Begeisterung der Menschen für nachhaltiges Denken und Handeln
- Kooperationen zwischen Wissenschaft, Schule, Wirtschaft und Praxis
- Ergänzung schulische Bildungsarbeit

Warum nutzen wir die Waldpädagogik?

Fakten verblassen -
Erlebnisse, Eindrücke und Gefühle bleiben!

Wildnispädagogik

Wildnispädagogik setzt sich mit den ursprünglichen Lebensweisen und dem Wissen von Naturvölkern auseinander. Sie vermittelt zum einen Fertigkeiten, um in der Wildnis überleben zu können. Zum anderen sollen sich die Adressat*innen in der Wildnis beziehungsweise in der Natur heimisch fühlen.

Im Vordergrund stehen das (sinnliche) Erleben und Erfahren. Es ermöglicht den Adressat*innen, die Zusammenhänge zwischen Mensch und Umwelt zu verstehen (Stichwort Umweltbildung) und das Verantwortungsgefühl für die Umwelt zu steigern (Stichwort Umweltschutz).

Der pädagogische Teil zielt vor allem auf die Förderung der natürlichen, individuellen Stärken und Fähigkeiten. Das bedeutet, dass die Adressat*innen dort abgeholt werden, wo sie stehen, um so einen niedrigschwelligen Zugang zu Lernprozessen zu ermöglichen.

„Menschen lernen das, was sie lernen müssen,
und zwar in ihrem eigenen Tempo“ (Coyote Guide, 2014)

Folglich stehen Prozessorientierung und das Tempo und Interesse der Adressat*innen im Vordergrund. Dennoch wird darauf geachtet, dass sie aus ihrer Komfortzone herausgeführt und vor neue Herausforderungen gestellt werden. Starre Verhaltensmuster werden durchbrochen, wenn bestimmte Wege durch den Lauf der Natur nicht eingehalten werden können. Kompromisse werden eingegangen und Flexibilität erlernt.

In diesem (Lern-) Prozess werden die Adressat*innen durch eine/n Mentor*in auf ihrem Weg unterstützt. Es handelt sich dabei um eine Lernbegleitung statt um verschulte Wissensvermittlung.

Wildnispädagog*innen verfügen über ein Repertoire an Wissen und Methoden, die nicht nach einem starren, vorgefertigten Ablaufplan abgerufen, sondern genau dann eingesetzt werden, wenn es in den natürlichen Lernprozess passt.

Dazu stelle man sich eine/n Bibliothekar*in vor, der/die gemeinsam mit einer Person durch die Gänge einer großen, wilden Bibliothek streift, um die für diese Person richtigen Bücher zu finden. Doch statt nur zu lesen riechen, hören, schmecken und betasten sie Bücher und Regale und fühlen sich in sie hinein.

In diesem Beispiel zeigt sich, dass sowohl die sinnliche Erfahrung als auch das Selbst-Tun im Fokus der Wildnispädagogik stehen. Daraus resultiert ein hohes Potenzial an Selbstwirksamkeit - eine Grundvoraussetzung für gelingende Lernprozesse.

Diese Lehrform nennt sich Coyote Mentoring oder Coyote Teaching und liegt der Wildnispädagogik zugrunde.

Mentor*innen setzen dazu die Kunst des Fragens bewusst ein, um

- Staunen und kreatives Potenzial zu entfachen
- Neugier zu schüren
- Begeisterungsfähigkeit zu wecken
- Lernprozesse ins Rollen zu bringen
- den Forscher- und Entdeckerdrang zu unterstützen

Um dies zu erreichen, wird an die kindlichen Vorlieben angeknüpft: Abenteuer erleben, klettern, verstecken, schleichen, entdecken, erforschen, Musik machen, Geschichten hören, mit Matsch hantieren. Das funktioniert sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen („das innere Kind“).

Die Natur ist frei von Bewertung und Beurteilung – so auch die Wildnispädagogik. Die Adressat*innen machen hier die Erfahrung, dass sie so sein können, wie sie sind, sie werden bedingungslos angenommen und akzeptiert.

Folglich kann das Vertrauen in sich und die Verbindung zur Natur gestärkt werden.

„Das Ganze ist ein organischer, sich entfaltender Prozess
– und das Ergebnis ist eine authentische Naturverbindung“ (Coyote Guide, 2014)

Kernroutinen helfen dabei, diese Naturverbindung aufrechtzuerhalten beziehungsweise zu vertiefen und im Einklang mit der Natur zu leben. Diese Routinen sind beispielsweise ein fester Sitzplatz (regelmäßiges Aufsuchen eines bestimmten Ortes in der Natur), die Erweiterung der Sinne und der Wahrnehmung, das Herumstreifen, Survival leben oder ein Naturtagebuch führen.

Wildnispädagogik wird somit eingesetzt, um Menschen aus ihrer Naturentfremdung herauszuführen, sie an der Hand zu nehmen und bei ihrer Annäherung an die Natur zu begleiten. Die Adressat*innen sollen sich so in der Natur wohl und als Teil eines großen Ganzen fühlen.

„Immerse yourself in nature’s symphony and let your senses burst with joy“ (Tom Brown Jr.)

Für wen ist Wildnispädagogik gedacht?

Für alle Altersklassen

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen: Wege sollten befestigt und weitestgehend frei von Unebenheiten und Steinen sein.

Modulübersicht

Übersicht Module		Dauer								Vorbereitung			Barrie
	Seite	5	10	20	30	1h	2h	3h	4h	wenig	aufwendig	viel Material	rollstuhlgerecht
1. Wildaquarium	24												
2. Tanzende Linsen	25												
3. Starkes Wasser	26												
4. Buntes Wasser	27												
5. Wassergeräusche	28												
6. Wasserrad aus Joguhrtbechern	29												
7. Fantasiereise & Atemübung	30												
8. Sitzplatz und Sinne	31												
9. Meditatives Gehen	32												
10. Am Feuer	33												
11. Namen und Eigenschaften	34												
12. Eierfall	35												
13. Tower of Power	36												
14. Auto,Haus,Sonne	37												
15. Daumen oben, Daumen unten	38												
16. Klettern in der Halle	39												
17. Slackline	40												
18. Geräuschlandkarte	41												
19. Landart	42												
20. Mandala gestalten	43												
21. Nahrungsnetz	44												
22. Natur Bingo	45												
23. Natur verfremden	46												
24. Rate- und Laufspiel	47												
25. Spiegelwald	48												
26. Spurensuche	49												
27. vorbereitete Spuren	50												
28. Sternenhimmel	51												
29. Blinde Karawane	52												
30. Barfußpfad	53												
31. Einstimmungsquiz	54												
32. Gesucht und gefunden	55												
33. Tatort Wald	56												
34. StockWERKE	57												
35. Naturmobile	58												
36. Bachentdeckertour	59												
37.Finde deinen Baum	60												
38. Naturmemory	61												
39. Postkarten	62												
40. Capture the flag	63												
41. Suche nach dem Elfenlicht	64												
42. Geschichten unterm Sternenhimmel	65												
43. Wiesenblume	66												
44. Kräutertour	68												
45. Ausflug zum Ebnisee	69												
46. Fackelwanderung	70												
47. Duft in der Nase	71												
48. Plalking	72												

erefrei	Ort					Lerninhalt				
blindengerecht	Wald	Wiese	Wasserzugang	beliebig	Extra	Sinnes erfahrung	Gemeinschaft	Bewegung, Spiel und Spaß	Kommunikation	Wissens vermittlung

1. Wildaquarium

Anleitung

Das Becken wird mit Pflanzen, Steinen und Wasser des Gewässers befüllt. Die Kleinstlebewesen lassen sich am besten durch Abklopfen von Uferpflanzen erkeschern. Oft reicht es, einen größeren Stein aus dem Wasser zu nehmen und umzudrehen, um etwas zu finden. Die Tiere lassen sich am besten mit Pinsel oder Pinzette einsammeln.
Sie können mit Lupen oder Binokularen beobachtet werden. Unter Verwendung verschiedener Bestimmungshilfen können die Tierarten herausgefunden werden.
Das Aquarium sollte nicht in der Sonne stehen und nach der Aktion wieder entleert werden. Die Tiere werden dann gemeinsam verabschiedet.

Fragestellungen

Beobachtet die Lebewesen im Wildaquarium. Wie viele Tiere siehst Du?
Wie viele unterschiedliche Arten erkennst Du?

Ziel

Beobachtung von Wasserlebewesen

Dauer

Circa 1 bis 3 Stunden

- Vorabinfos zum örtlichen Gewässer
- Keschern, bevor die Gruppe kommt - es reicht 1 Stunde zum Beobachten
- Keschern mit Gruppe dauert etwas länger.

Material

- Möglichst großes, klares Gefäß, zum Beispiel Aquarium
- Kescher oder Küchensieb
- Federstahlpinzette
- Pinsel
- Eventuell Messbecher
- Selbst gekescherte Kleinstlebewesen aus dem örtlichen Gewässer
- Wasserpflanzen/Steine/Stöcke
- Stark vergrößernde Lupen

Jahreszeit

Am besten geeignet ist der Sommer, Aktion ist aber auch im Herbst oder Frühling durchführbar

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Nicht für blinde Menschen geeignet. Menschen mit Seheinschränkungen können aber mit starken Lupen unterstützt werden.

2. Tanzende Linsen

Anleitung

Das Sprudelwasser wird in ein Schraubglas geschüttet. Anschließend streut man die Linsen oder Senfkörner in das Mineralwasser. Danach wird das Glas sofort mit dem Deckel verschlossen. Die Linsen sollen beobachtet werden, dazu können Lupen verwendet werden. Am besten konzentriert man sich auf eine Linse.

Beobachtung

An den Linsen bilden sich Bläschen, die mit ihrem Anhängsel an die Wasseroberfläche steigen. Dort angekommen trennen sich die Bläschen von der Linse und platzen. Die Linse sinkt zu Boden und das Spiel beginnt von neuem.

Erklärung

Bei der Herstellung von sprudelnden Getränken wird Kohlenstoffdioxid unter hohem Druck in die Flüssigkeit gepumpt. Das Gas ist aber bestrebt, auf schnellstmöglichem Weg die Flüssigkeit zu verlassen. Linsen bieten Kanten, Ecken und Unebenheiten, an denen sich das im Wasser gelöste CO2 in Form von Gasblasen „festhalten“ kann. Diese CO2 -Gasblasen haben einen hohen Auftrieb, da sie eine geringere Dichte als Wasser haben. Bei einer ausreichenden Anzahl von Gasblasen an einer Linse wird diese zur Wasseroberfläche getragen. Dort verlässt das Gas die Linse und geht in die Luft über. Die Linse sinkt nach unten, und es haften sich wieder neue Gasbläschen an. Dieser Vorgang kann sich wiederholen, bis das im Wasser gelöste CO2 verbraucht ist.

Ziel

Beobachtungen zum Phänomen Auftrieb

Dauer

Circa 10 Minuten

Material

- Linsen oder Senfkörner
- Sprudelwasser
- Schraubglas
- Stark vergrößernde Lupen

Jahreszeit

Mit entsprechender Kleidung draußen wie auch drinnen ganzjährig durchführbar

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Nicht für blinde Menschen geeignet. Menschen mit Seheinschränkungen können aber mit starken Lupen unterstützt werden.

3. Starkes Wasser

Anleitung

Man mischt die Speisestärke in einer Schüssel im Verhältnis 2:1 mit Wasser. Zum Beispiel nimmt man eine Tasse Wasser und zwei Tassen Speisestärke. Dann mischt man alles zusammen – wer möchte, nimmt noch Lebensmittelfarbe dazu. Das Gemisch wird auch Oobleck genannt.

1. Nimm einen Klumpen Oobleck in die Hand und drücke ihn fest zusammen. Was fühlst Du?
2. Öffne die Hand und beobachte, wie sich das Oobleck verhält.
3. Man kann auch versuchen, auf Oobleck zu laufen. Dazu braucht man eine Schüssel, die groß genug ist, um sich hineinzustellen. Diese füllt man mit ein paar Zentimetern Oobleck, stellt sich in die Schüssel und tritt auf der Stelle. Was geschieht? Dieses Experiment haben Menschen tatsächlich schon mit einem Pool voll Oobleck gemacht.
4. Wenn man die Möglichkeit hat, Oobleck auf eine vibrierende Oberfläche zu stellen, sollte man sich diesen Spaß auf gar keinen Fall entgehen lassen.

Beobachtungen

Bei Druck wird das Oobleck hart.
Im Ruhezustand ist das Oobleck flüssiger, als wenn es bewegt wird

Erklärung

Oobleck ist eine nicht-newtonsche Flüssigkeit, das heißt, seine Viskosität ist veränderlich. Je nach Druck ist es mal zäher und mal flüssiger. Das führt dazu, dass Oobleck auf einem brummenden Lautsprecher ein kurioses Verhalten zeigt. Je größer die Schergeschwindigkeit, desto zähflüssiger ist das Oobleck.
Denn die Viskosität hängt bei nicht-newtonschen Flüssigkeiten davon ab, wie schnell sich die Moleküle gegeneinander bewegen.

Ziel

Haptische Erfahrungen mit einem Stärke-Wasser-Gemisch

Dauer

Circa 15 bis 30 Minuten

Material

- Speisestärke (zum Beispiel Kartoffel- oder Maisstärke)
- Wasser
- Eine oder mehrere große Schüsseln
- Lebensmittelfarbe, um das Oobleck zu färben (optional).

Jahreszeit

Dieses Experiment ist bestens für draußen geeignet; hier kann man nach Lust und Laune schmuddeln. Aber es funktioniert auch drinnen. Im Winter sollte es nicht im Freien durchgeführt werden, da die Hände zu kalt werden könnten.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Dies ist ein Experiment, das vor allem den Tastsinn anspricht. Die Anordnung sollte so aufgebaut werden, dass auch Menschen, die im Rollstuhl sitzen, gut mit anpacken können.

4. Buntes Wasser

PH-Wert des Wassers messen mit Rotkohlsaft

Anleitung

Rotkohl klein schneiden und mit wenig Wasser kochen, abkühlen lassen und filtrieren. Einige Milliliter Rotkohlsaft (etwa daumenbreit) zu gleichen Anteilen in die 7 Reagenzgläser füllen, die gleiche Menge an Reagenzien hinzugeben und anschließend kurz schütteln.

Beobachtungen

Je nach pH-Wert der Lösung ändert sich die Farbe der Mischung.
Lösungen mit niedrigem pH-Wert werden mit einem rötlicheren Farbton angezeigt, Lösungen mit hohem pH-Wert mit einem bläulich-grünlichen Farbton.

Auswertung

Rotkohlsaft ist eine Indikatorlösung, also ein Farbstoff, der je nach p-H-Gehalt seine Farbe ändert. Verantwortlich dafür sind die Anthozyane. Die Farbskala des Rotkohls reicht dabei von Rot über Lila und Kornblumenblau bis hin zu Grün und Gelb. Gelb ist übrigens eine Farbe, die die irreversible Zerstörung des roten Farbstoffs anzeigt. Bei Zugabe von Säure wird die Lösung nicht wieder rot.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Beim Verwenden stark saurer oder alkalischer Lösungen sollte eine Schutzbrille getragen werden. Der Versuch basiert auf einem Farbumschlag; er ist deshalb für Menschen mit Sehbehinderung nur eingeschränkt zu empfehlen.

Ziel

Vermitteln der Funktion eines Indikators, Neugierde wecken

Dauer

Circa 1 bis 2 Stunden

- Wenn man mit den Teilnehmer*innen die Rotkohlindikatorlösung vorbereitet, 1,5 bis 2 Stunden einplanen.
- Wenn die Lösung bereits vorbereitet ist, können schon in 10 bis 30 Minuten verschiedene Beobachtungen gemacht werden.

Material

Für die Indikatorlösung:

- Rotkohl
- Messer
- Schneidebrett
- 7 Reagenzgläser mit Reagenzglasständer, Leitungswasser
- Herd, Gaskocher oder Feuer (Man kann die Lösung auch zuhause vorbereiten)
- Eventuell Schutzbrillen, auch für Brillenträger*innen, und stark vergrößernde Lupen

Reagenzien:

- Zitronensaft (oder Entkalkerlösung), Haushaltsessig
- Leitungswasser oder Wasser aus einem nahegelegenen Gewässer
- Kernseife in Wasser
- Kaisernatron-Lösung (gesättigt, mit Bodensatz)
- Vollwaschmittel-Lösung (gesättigt, mit Bodensatz)
- Sodalösung (gesättigt, mit Bodensatz)

5. Wassergeräusche

Anleitung

Den Teilnehmer*innen werden die Augen verbunden. Eine/r von ihnen macht ein Wassergeräusch, während die anderen raten, wie das Geräusch entsteht.

Ziel

Lauschen von Wassergeräuschen, Sinneserfahrung

Dauer

Circa 10 Minuten

Material

- Große Wanne oder Eimer, gefüllt mit Wasser

Hilfsmittel, um Wassergeräusche zu machen, zum Beispiel:

- Trinkglas
- Gießkanne
- Sprühflasche
- Schneebesen
- Spritze

Wassergeräusche können aber auch ohne Hilfsmittel gemacht werden, zum Beispiel:

- mit der Hand auf die Wasseroberfläche klatschen
- ins Wasser pusten/blubbern
- Wasser mit den Fingern rühren
- Wasser aus der Hand fließen lassen

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Nicht für gehörlose Personen geeignet

6. Bau eines Wasserrads aus Joghurtbechern

1. Schritt:

Den oberen Rand des Joghurtbechers in vier bis sechs gleich große Abschnitte einteilen und bis zum Boden des Bechers einschneiden.

Ihr habt nun vier oder sechs Schaufeln

2. Schritt:

Den Korken von beiden Seiten anbohren und jeweils einen Nagel in die Bohrlöcher stecken.
Mit dem Messer nun den Korken an der Seite vier beziehungsweise
sechs Mal etwa 5 mm tief einschneiden.
In diese Schlitze werden die Schaufeln probeweise gesteckt. Sind die Schnitte tief genug und passt auch der Winkel, werden die Schaufeln eingeklebt.

3. Schritt:

Damit sich das Wasserrad drehen kann, braucht ihr noch zwei passende Astgabeln, die ins Bachbett gesteckt werden oder versuchsweise auf einen Eimer gelegt werden.
Der Wasserstrom des Fließgewässers oder der Wasserstrahl aus der Gießkanne treiben das Wasserrad an. Es dreht sich.

Haltet euch mit dem Kescher am Ufer bereit, falls sich das Wasserrad löst. Wir wollen Plastikmüll in der Natur vermeiden.

Kann durch den Bau eines Wasserkreislaufs im Glas ersetzt oder erweitert werden

Ziel

Schulung der Motorik, Steigerung des Bewusstseins für regenerative Energien

Dauer

Circa 2 Stunden
Dieses Modul sollte an einem kleinen, fließenden Gewässer durchgeführt beziehungsweise erprobt werden. Die Funktionstüchtigkeit des Wasserrades kann aber auch mit dem Wasserstrom aus einem Eimer getestet werden.

Material

- Weinflaschenkorken
- Joghurtbecher
- 2 Nägel, zum Beispiel 10 cm lang
- 2 Astgabeln
- Bohrer, ø 3 mm
- Schnur
- Kescher, um das Wasserrad einzufangen, falls es wegschwimmt

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Machbar für Menschen, die nicht zu sehr bewegungseingeschränkt sind.

7. Fantasiereise und Atemübungen

Nach einem gemütlichen Schlendern durch den Wald kommen die Teilnehmer*innen an einer Stelle an, die zuvor sorgfältig ausgewählt wurde.

Es sollte genug Platz sein, dass sich alle hinsetzen können.

Mit einer einfachen Atemübung stimmt sich die Gruppe ein: Durch die Nase einatmen, bis tief in den Bauch, währenddessen bis drei zählen. Der/die Anleiter*in kann langsam laut vorzählen, sodass sich die Teilnehmer*innen ausschliesslich auf das Atmen konzentrieren können. Durch den Mund wird wieder ausgeatmet und wieder bis drei gezählt. Es folgen sieben Wiederholungen.

Im Anschluss daran wird eine Fantasiereise vorgelesen. Dafür können sich die Teilnehmer*innen hinlegen, wenn sie möchten. Sie sollten jedoch nahe genug beieinander liegen, dass sie die Geschichte hören können.

Nach dem Ende der Fantasiereise ist es wichtig, noch ein paar kurze Momente liegen zu bleiben und dann langsam aufzustehen.

Im Stehen wird noch einmal tief ein- und ausgeatmet. Dafür beim Einatmen die Hände langsam über die Seite nach oben über den Kopf heben und die Handflächen zusammenführen. Beim Ausatmen die Arme langsam wieder sinken lassen. Diese Übung zweimal wiederholen bevor es langsamen Schrittes zurück geht.

Ziel

- Stressabbau und -prävention
- Entspannungstechniken erlernen
- Natur als Entspannungsraum erleben
- Wahrnehmung fördern
- Vertrauen, Selbstvertrauen
- Wald mit allen Sinnen erleben
- Atemübungen erlernen

Dauer

2 Stunden

Material

- Wasserflasche
- wetterfeste Kleidung und Schuhe
- Decke
- Sitzunterlage

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Geistig, sprachlich, sozial-emotional, auditiv, visuell
Teilweise geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Motorisch

8. Sitzplatz und Sinne

Diese Übung ist von unterschiedlicher Dauer – je nach Aufmerksamkeitsspanne der Teilnehmer*innen.
Die Gruppe begibt sich an einen Ort, an dem genug Platz ist. Dort verteilen sich alle und kommen langsam zur Ruhe. Die Aufgabe ist es nun, die Umgebung auf sich einwirken zu lassen und mit allen Sinnen zu beobachten und zu entdecken. Dabei wird nicht gesprochen. Bei kleineren Kindern ist es ratsam, dass die Betreuer*innen sich so verteilt hinsetzen, dass sie alle Kinder im Blick haben.

Wenn die Ersten unruhig werden, den Sitzplatz auflösen und eine Reflexionsrunde einberufen. Dabei kann ein Redestab (ein schöner Stock) eingesetzt werden. Dann darf nur der/diejenige sprechen, der/die den Redestab in der Hand hält. Jetzt können alle von ihren Erfahrungen berichten.

Tipp: An einen Baum angelehnt fällt es den meisten Teilnehmer*innen leichter, länger sitzen zu bleiben.

Ziel

- Stressabbau und -prävention
- Entspannungstechniken erlernen
- Natur als Entspannungsraum erleben
- Wahrnehmung fördern
- Vertrauen, Selbstvertrauen
- Wald mit allen Sinnen erleben
- Atemübungen erlernen

Dauer

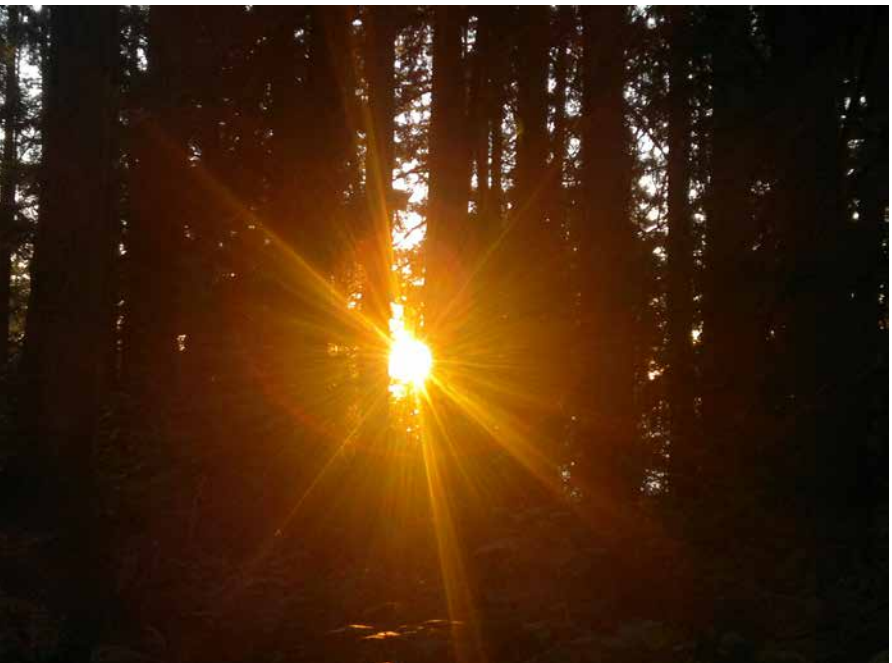
2 Stunden

Material

- Wasserflasche
- wetterfeste Kleidung und Schuhe
- Sitzunterlage

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Geistig, sprachlich, sozial-emotional, auditiv, visuell
Teilweise geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Motorisch



9. Meditatives Gehen

Bei dieser Übung geht es darum, so langsam wie möglich zu gehen. So kann ein ganzer Spaziergang gestaltet sein oder aber kurze Einheiten von 10 Minuten, die mit den anderen Einheiten kombiniert werden (Weg zum Sitzplatz, zur Fantasiereise).

Ziel

- Stressabbau und -prävention
- Entspannungstechniken erlernen
- Natur als Entspannungsraum erleben
- Wahrnehmung fördern
- Vertrauen, Selbstvertrauen
- Wald mit allen Sinnen erleben
- Atemübungen erlernen

Dauer

2 Stunden

Material

- Wasserflasche
- wetterfeste Kleidung und Schuhe

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Geistig, sprachlich, sozial-emotional, auditiv, visuell
Teilweise geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Motorisch

10. Am Feuer

Jede/r Teilnehmer*in sucht sich einen Platz am Feuer (nach Möglichkeit zum Sitzen, eventuell hilft ein/e Partner*in dabei). Nach Möglichkeit kann selbst Feuer gemacht, das heißt mit Feuerstein und Watte experimentiert werden. Anschließend wird ein großes Feuer auf der Grillstelle angezündet.
Eventuell können Stecken für das Stockbrot vorher selbst bearbeitet und geschnitzt werden.
Ein Angelrutenständer oder eine Astgabel für den Stockbrotstecken (Metallspieß mit Gabel) kann hilfreich sein.
Stockbrot und Schokobananen machen. Dabei werden die Bananen aufgeschnitten, mit Schokoladenstücken gefüllt und in die Glut gelegt. Wenn die Bananen schwarz sind, können sie aus der Glut herausgenommen und mit dem Löffel gegessen werden. Fladen mit Kräuterfüllung oder Feuereier (aus „Wildes Naturhandwerk“ von Sabine Simeoni).
Es muss darauf geachtet werden, dass der Abstand zum Feuer groß genug ist.
Eventuell Himmelslaterne ohne Kerze über warmer Luft steigen lassen. In Deutschland sind Himmelslaternen mit Feuer verboten.

Ergänzend dazu kann auch geräuchert werden

Ziel

- Förderung der Aufmerksamkeit - genaues Hinhören, Erleben mit den verschiedenen Sinnen, Erleben von Gemeinschaft am Lagerfeuer, körperliche Tätigkeiten
- Das Element Feuer bewusst wahrnehmen als Wärme und Licht.

Dauer

60 bis 120 Minuten

Material

- Holz
- Zeitung
- Feuerzeug
- Eimer zum Löschen
- Feuersteine und Stab zum Feuer machen
- Watte zum Anzünden
- Messer
- Grillstecken
- Zutaten Schokobananen, Stockbrot
- Angelrutenständer für Stockbrotstange
- Himmelslaterne

Jahreszeit

alle Jahreszeiten, auf optimale Kleidung achten, keine Niederschläge

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Je nach Gruppengröße ebene, barrierefreie Fläche um die Feuerstelle am Grillplatz, Sitzgelegenheit ums Feuer, eventuell tragbarer Sichtschutz als Toilette im Grünen. Angelrutenständer für Stockbrotstange, im Winter Erste-Hilfe-Decke, damit es einem/r Rollstuhlfahrer*in nicht zu kalt wird.

11. Namen und Eigenschaften

Die Mitspieler*innen sollen ihren Namen von oben nach unten groß auf ein Blatt Papier schreiben. Zu den jeweiligen Buchstaben schreiben sie Adjektive, die ihre Person betreffen, Eigenschaften oder Eigenarten, die sie ausmachen.

Beispiel:

K (katastrophal, klaustrophobisch, kleinlich, ...)
L (lachend, lustig, ...)
A (anstrengend, albern, ...)
U (unruhig, unternehmungslustig...)
S (süß, spaßig, ...)
Sind alle Mitspieler*innen fertig, stellen sie sich und ihre Eigenschaften/Eigenarten der Gruppe im Plenum vor.

Varianten:

- Nur eine Eigenschaft zum ersten Buchstaben.
- Fragestellung erweitern (zum Beispiel: Was erhoffst du dir von heute?)
- Kennt sich die Gruppe schon, kann man dies als schönes Reflexionsspiel einsetzen: Die Namen werden wieder von oben nach unten auf ein Blatt geschrieben. Auf Ansage geben alle ihr Blatt einen Platz nach links (im Uhrzeigersinn) weiter und jeder schreibt eine Eigenschaft zu der Person, deren Namen auf dem Blatt steht, dazu (Doppelungen dürfen vorkommen!). Ist die Gruppe instabil, sollte man vorher ansagen, dass nur positive Eigenschaften aufgeschrieben werden dürfen. Danach gibt man das Blatt wieder einen Platz weiter, so dass alle Spieler*innen auf jedem Zettel etwas hinterlassen haben.

Auswertung:

Jede/r Spieler*in liest seine/ihre Ergebnisse vor und darf Nachfragen stellen, falls Unklarheiten herrschen. Man kann sich auch dazu äußern, ob gegebenenfalls Kritik berechtigt ist oder man sich sehr missverstanden fühlt. Wichtig für Gruppenleiter: Gesprächsführung!!!

Ziel

Positive Veränderung der Gruppendynamik, Kommunikation verbessern

Dauer

Je nach Gruppengröße 10 bis 30 Minuten

Material

Stifte und Papier für jede/n Teilnehmer*in

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Bei Gehörlosen muss die Übung dementsprechend angepasst werden. Mit einem/r Gebärdendolmetscher*in durchführbar.

12. Eierfall

Variante draußen:

Jede Gruppe bekommt ein Ei und muss dieses möglichst gut verpacken. Der Gruppe stehen hier nur Naturmaterialien zur Verfügung (gegebenenfalls kann man es mit bereitgestelltem Bindfaden erleichtern). Nun hat die Gruppe Zeit, mit den gefundenen Materialien das Ei so zu verpacken, dass es einen höchstmöglichen Sturz aushält. Des Weiteren kann sich die Gruppe eine Geschichte zu dem Ei einfallen lassen; darin muss das Ei einen Namen haben und es muss erklärt werden, warum das Ei aus einer solchen Höhe fällt.
Wenn alle Eier fertig verpackt sind, kann man, wenn man möchte, einen Wettkampf starten.

Mögliche Kriterien für den Wettkampf:

- Welches Ei übersteht die höchste Höhe?
- Schönheitspreis
- Kreativste Geschichte zum Ei

Variante drinnen:

Auch hier bekommt jede Gruppe ein Ei und muss dieses verpacken. Als Materialien stehen zum Beispiel Strohhalme, Papier, Kisten oder ähnliches zur Verfügung. Das kann je nach Gruppenleiter*in frei entschieden werden. Der weitere Ablauf ist so, wie bei der Variante für draußen beschrieben.

Ziel

Positive Veränderung der Gruppendynamik, Kommunikation verbessern.

Dauer

Je nach Variante 30 bis 90 Minuten

Material

Draußen: Naturmaterialien, welche von der Gruppe gesammelt werden, eventuell Bindfaden

Drinnen: Strohhalme, Zeitung, Tesafilm, Bindfaden, Tüte, ...

Je nach Gruppe kann die Aktion mit mehr oder weniger Materialien vereinfacht oder erschwert werden

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Bei verschiedenen Formen von Behinderungen unbedingt die Gruppen mischen.

13. Tower of Power

Ziel:

Auf- und Abbau eines Turms durch gemeinschaftliches Tun und Agieren.

Anleitung:

Die Teilnehmer*innen bilden einen Kreis, in dessen Mitte die Holzklötze so aufgestellt werden, dass sich die Nut im oberen Drittel befindet.

Jede Person nimmt eine oder mehrere Schnüre in die Hand und spannt sie so, dass die Hängevorrichtung über den Klötzen ausgerichtet werden kann. Nun gilt es, mit dem Bügel in der Nut eines Klotzes einzuhaken, diesen hochzuheben und auf einen anderen Holzklotz zu stellen. Dabei ist es wichtig, dass die Teilnehmer*innen ihre Schnur am hinteren Ende festhalten und sie nicht durch Vorgreifen verkürzen.

Varianten:

- Turm abbauen
- Während des Spiels darf nicht gesprochen werden
- Die Teilnehmer*innen arbeiten nur mit einer Hand
- Einem/r Mitspieler*in werden die Augen verbunden

Ziel

Positive Veränderung der Gruppendynamik, Kommunikation verbessern, Frustrationstoleranz steigern. Das Aktionsspiel „Tower of Power“ (Fröbelturm) bietet eine gute Gelegenheit, Kindern das Gefühl „Gemeinsam schaffen wir das, gemeinsam sind wir stark“ auf super einfache Weise zu vermitteln.

Dauer

15 bis 45 Minuten

Material

Fröbelturm (siehe Bild)

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Beim Kreis sollte nicht Rollstuhl neben Rollstuhl stehen.

14. Auto, Haus, Sonne

Die Gruppe wird in Kleingruppen unterteilt. Nun bekommt jede Gruppe einen Stift und ein Blatt Papier. Die Aufgabe ist es, identische Bilder zu zeichnen. Dafür muss jede Gruppe an einen separaten Ort, so dass sie die Blätter der anderen nicht sehen kann. Der/die Übungsleiter*in bestimmt drei Dinge (zum Beispiel Auto, Sonne, Haus). Diese drei Dinge müssen auf den Blättern gezeichnet werden. Die Gruppen bekommen zum Beispiel fünf Minuten Zeit, wobei sie nur zwei Minuten zur Besprechung in der Großgruppe haben. In der Besprechungszeit dürfen sich alle Gruppen an einem „neutralen“ Ort treffen, um ihr Vorgehen zu abzustimmen. Die Gruppen dürfen sich ihre Blätter dabei nicht zeigen.

Danach gibt es eine Auswertung. Die Übung kann dann mit den Erkenntnissen der ersten Runde erneut versucht werden.

Varianten:

- Weniger oder mehr Gegenstände zeichnen (zum Beispiel nur ein Auto)
- Kariertes Papier macht es einfacher
- Besprechungszeit verkürzen oder der Gruppe so viel Zeit geben, wie sie benötigt

Ziel

Positive Veränderung der Gruppendynamik, Kommunikation verbessern

Dauer

10 bis 30 Minuten

Material

Papier und Stifte

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Ausgewogene Gruppen bilden

15. Daumen oben, Daumen unten

Die Gruppe steht oder sitzt im Kreis. Alle Teilnehmer*innen müssen die Augen schließen. Nun stellt der/die Gruppenleiter*in verschiedene Fragen, zum Beispiel:

- Wie hat es dir heute gefallen?
- Hast du dich wertgeschätzt gefühlt?
- Warst du Teil der Gruppe?

Bei jeder Frage müssen die Teilnehmer*innen ihren Daumen nach oben, zur Seite oder nach unten strecken.
Die Reflexion bleibt geheim, nur der Gruppenleiter sieht die Ergebnisse und kann im Nachhinein noch einiges ansprechen.

Ziel

Transfer in den Alltag, Stimmung der Gruppe sichtbar machen, Mitgestaltung der Teilnehmer*innen

Dauer

3 bis 5 Minuten

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Bei Personen, welche die Hände nicht einsetzen können, werden andere Signale vereinbart (zum Beispiel Kopf schütteln/Nicken).

16. Klettern in der Halle

Der Ablauf:

Begrüßung, Aufwärmen, nötige Fähigkeiten durchgehen (Gurt anziehen, Kommunikation, Körperhaltung, abseilen), klettern, Verabschiedung

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Die Referent*innen sollten eine professionelle Schulung zum Thema Klettern und Sichern durchlaufen haben.

Voraussetzung für die Nutzung dieses Moduls ist das lückenlose Wissen und die fehlerfreie Benutzung der genannten Materialien.

Der/die Referent*in muss sich in der Umgebung auskennen, um mögliche Gefahren zu erkennen und einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten.

Der Termin muss mit der Halle abgesprochen sein, so dass ausreichend Platz vorhanden ist.

Die einzelnen Teilnehmer*innen müssen von den Referent*innen in ihrer Art und ihren Möglichkeiten eingeschätzt werden. Zu stürmische Teilnehmer*innen müssen gebremst, zu ruhige motiviert werden. Sie alle müssen in ihren Fähigkeiten gefördert und beansprucht werden. Es darf ihnen nicht zu schwierig und nicht zu leicht gemacht werden.

Die Referent*innen müssen schnell herausfinden, ob die Teilnehmer*innen über genügend Körperspannung verfügen, um sich in einer aufrechten, sitzenden Körperhaltung abzuseilen. Falls ein/e Teilnehmer*in an der Wand den Rücken überspannt, kann ein Brustgurt zur Hilfe genommen werden.

Die Kommunikation zwischen Teilnehmer*innen und Referent*innen muss funktionieren. Die gängigen Kommunikationsformen beim Klettern werden verwendet. Falls Teilnehmer*innen mit einer Hörschädigung dabei sind, können Handzeichen verwendet werden.

Ziel

Erfahrungen beim Klettern möglich machen.

Dauer

2 bis maximal 4 Stunden, mit mehreren kurzen (5 Minuten) und mindestens einer längeren Pause (10 bis 20 Minuten)

Material

- Kletterhalle mit vorgefertigten Routen
- Bereits eingehängte Seile an Toprope-Routen
- Klettergurte – Anzahl entsprechend der Teilnehmer*innen und Referent*innen
- Sicherungsgerät, vorzugsweise Grigri – Anzahl entsprechend der Referent*innen
- Möglicherweise Kletterschuhe
- Möglicherweise Kletterhelme
- Möglicherweise Brustgurte
- Möglicherweise Kindergurte

17. Slackline

Der/die Referent*in muss eine Slackline in sachgerechter Höhe aufbauen können.

Die Teilnehmer*innen sollen die Slackline überqueren können.

Als Gruppenaufgabe kann ein/e Teilnehmer*in den mit Seilen präparierten Klettergurt anziehen. Nun können die restlichen Teilnehmer*innen die Person auf der Slackline mit den Seilen stabilisieren. Dabei müssen sie sich gut koordinieren. Sie müssen so stark ziehen, dass die Seile spannen, aber nicht zu sehr, sonst könnte die Person auf der Slackline heruntergezogen werden. Im Anschluss gehen die Helfer/innen im Gleichschritt voran, sodass die Slackline überquert werden kann.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können die Teilnehmer*innen auf der Slackline eine Augenbinde anziehen. Außerdem kann man ihnen Bälle zuwerfen.

Auch Einzelpersonen ohne Klettergurt dürfen die Slackline benutzen. Entweder freihändig oder an der Hand geführt.

Die Referent*innen müssen immer in der Nähe der Person sein, die sich gerade auf der Slackline befindet, um diese aufzufangen und mögliche Stürze zu verhindern.

Ziel

Erfahrungen auf der Slackline möglich machen

Dauer

Je nach Gruppengröße circa 1 Stunde

Material

- Slackline
- Idealerweise 2 Bäume, aber auch andere feste Strukturen sind möglich
- Klettergurt
- Kletterhelm
- Mehrere Seile, mindestens 4, welche an dem Gurt befestigt werden
- Augenbinde
- Bälle zum werfen und fangen
- Eventuell ein Hocker oder eine Kiste, um den Aufstieg zu erleichtern.

18. Geräuschlandkarte

Jede/r Teilnehmer*in sucht sich einen Platz (nach Möglichkeit zum Sitzen, eventuell hilft ein/e Partner*in dabei). Es muss darauf geachtet werden, dass der Abstand zwischen den Personen groß genug ist, damit sie nicht miteinander kommunizieren.
Während der ersten 10 Minuten versucht jede/r Teilnehmer*in, alle Geräusche, die zu hören sind, so zu notieren, dass man am Schluss aus der Skizze die Richtung, Art und Entfernung der Geräusche ablesen kann (eventuell mit vorher vereinbarten Buchstaben und Symbolen, bei blinden Teilnehmer*innen ohne Skizze). Eventuell ergänzend versteckten Ting-Stift mit Tiergeräuschen einsetzen. Passive Verstärkung der Geräusche durch einen Trichter möglich. Nach der vorgegebenen Zeit werden die Skizzen miteinander verglichen.

Ziel

Förderung der Aufmerksamkeit - genaues Hinhören.
Beim Vergleich der Blätter wird untersucht, ob die gehörten Geräusche in den Skizzen übereinstimmen und an bestimmte Landschaften gebunden sind (Vogelstimmen an Hecken oder Bäumen, Autos an Fahrstraßen...).
Warum können Geräusche hinter dem eigenen Standort nicht oder kaum wahrgenommen werden?
Möglichst wenig Trennung von der Natur

Dauer

20 Minuten

Material

Papier, eventuell mit Klemmbrett als Schreibunterlage, Bleistift, eventuell versteckter Ting-Stift mit Tiergeräuschen ergänzend.
Nach Bedarf Stühle, Rollator oder geländegängigen Rollstuhl mitbringen.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Je nach Gruppengröße ebene, barrierefreie Fläche, zum Beispiel Weg, Wiese, Gewässer, Waldrand, Heckenlandschaft, bei Bedarf mit speziellem Rollstuhl, Stuhl oder Rollator mit Sitzgelegenheit. Eventuell großer Schirm als Windschutz für Rollstuhlfahrer*innen, tragbarer Sichtschutz als Toilette im Grünen. Passive Verstärkung der Geräusche durch einen Trichter.

Jahreszeit

Frühjahr oder Sommer, solange die Vögel zwitschern

19. LANDART – Kunst mit und in der Natur

Zu Beginn gehen wir mit dem „Einkaufszettel“ in die Natur zum Sammeln. Man kann aber auch nach und nach mündliche Sammelaufträge erteilen. Oder abwechselnd überlegen, nach was man Ausschau halten soll. Ein Zettel könnte Folgendes beinhalten: Sammle etwas Hartes und etwas Weiches, etwas Rundes und etwas Eckiges, etwas Schönes, und so weiter. Danach stellen wir uns gegenseitig die gesammelten Dinge vor und machen eine kleine Ausstellung.
Anschließend schaffen wir damit ein Kunstwerk.
Unter dem Motto „Die Sonne vom Himmel holen“ können wir eine große Sonne aus gelben Blüten auf den Boden legen. Oder mit Grashalmen das Bild eines Hauses legen - mit allem was dazu gehört. Oder mit verschiedenen Materialien das Bild eines Waldwichtels legen. Weitere Ideen: ein kunterbuntes Mandala, ein großes Schachbrett, bei dem jedes Feld mit einem anderen Material gefüllt wird (zum Beispiel Blätter, Zapfen, Erde), ein Gesicht aus Steinen und Blättern. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Wer möchte, kann seinem Kunstwerk mithilfe von Stöcken oder Ähnlichem noch einen Rahmen geben.
Und wie das in einem Kunstmuseum so üblich ist, gibt es zum Abschluss noch einen gemeinsamen Rundgang. Wir schauen unsere Werke nochmals an, wer mag, darf sein Kunstwerk vorstellen.
Landart ist vergänglich. Sie verbleibt in der Natur, und schon der nächste Wind, ein Regenschauer oder ein unachtsamer Mensch kann unsere Werke zerstören. Das ist jedoch nicht schlimm. Was bleibt, sind die vielen Eindrücke beim Sammeln und Gestalten, die Freude darüber, etwas Schönes erschaffen und Neues entdeckt zu haben. Wer mag, kann zur Erinnerung noch ein Foto von seinem Landart-Kunstwerk machen.

Ziel

Beim Sammeln und Gestalten mit Naturmaterial die Vielfalt an Formen und Farben in der Natur entdecken und die eigene Wahrnehmung schärfen. Dabei zur Ruhe kommen und auf das Hier und Jetzt konzentrieren.

Dauer

20 Minuten, beliebig verlängerbar

Material

- „Einkaufszettel“ in Schrift oder Bild, was es zu sammeln gilt (auch mit mündlichen Sammelaufträgen möglich)
- Sammelschalen (zum Beispiel Blumentopfuntersetzer) oder Stoffbeutel
- Wer möchte, einen Fotoapparat

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Bitte darauf achten, ob die Pflanzen giftig sind oder unter Naturschutz stehen.
Darauf hinweisen, dass nur einzelne Pflanzenteile mitgenommen und nicht ganze Zweige/Pflanzen abgerissen werden.
Grundsätzlich für jeden Personenkreis geeignet. Sehr gut auch alleine, zu zweit oder in einer kleinen Gruppe machbar.
Bei gemischten Gruppen die Paare entsprechend bilden, zum Beispiel ein/e Rollstuhlfahrer*in zusammen mit einem Menschen, der gut zu Fuß ist. Bei blinden Teilnehmer*innen müssen die Suchaufträge angepasst werden.

20. Mandala gestalten

Ein Mandala ist ein symmetrisches Bild (im Buddhismus ein Sinnbild für den Zusammenhang von Mensch und Kosmos). Die Teilnehmer*innen bekommen die Aufgabe, auf dem Untergrund mit Naturmaterialien (Äste, Blätter, Blüten, Zapfen, Steine oder ähnliches) eine möglichst symmetrisch aufgebaute Form zu legen und diese dann mit verschiedenfarbigen Dingen auszugestalten. Um die Vorstellungskraft anzuregen, können vorher einige Bilder von Mandalaformen gezeigt werden.

Für eine ganze Gruppe darf das Mandala durchaus zwei Meter Durchmesser haben. Es kann aber auch einzeln oder in Kleingruppen gearbeitet und die Mandalas entsprechend kleiner gestaltet werden.

Ziel

Gemeinsam künstlerisch tätig sein, Teamarbeit, gegenseitige Unterstützung, Wahrnehmungsschulung (Farben, Formen, Symmetrie, Schönheit der Natur)

Dauer

Je nach Teilnehmerzahl und Objektgröße: 30 bis 120 Minuten

Material

- Was es in der Natur zu sammeln gibt (es darf nichts abgesägt werden): Äste, Blätter, Blüten, Zapfen, Steine und so weiter.
- Ein Ort mit möglichst farbigen Materialien, ebener Untergrund, vegetationsfrei, eventuell Bilder von Mandalas

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Für alle geeignet, gegenseitige Unterstützung erwünscht.

21. Nahrungsnetz

Jede/r Teilnehmer*in vertritt eine Tier- oder Pflanzenart. Entsprechend werden die (Post-)karten verteilt (Variation: Jede/r erhält ein Stück Kreppklebeband mit einem Symbol darauf, das in Brusthöhe angeklebt wird). Für Blinde, Gehörlose und Nicht-Lesende können Gegenstände verwendet werden (zum Beispiel kleine Tierfiguren, Zweige, Samen, Zapfen...). Dann bilden die Teilnehmer*innen einen Kreis. Der/die Spielleiter*in, in der Rolle als Baum, hält den Wollknäuel in der Hand und stellt eine Frage in die Runde:
„Wer lebt in meiner Borke/Rinde und frisst sich ordentlich satt?“
Das Ende der Wolle wird festgehalten und dem Borkenkäfer zugeworfen. Jetzt steht die Frage im Raum, wer den Borkenkäfer frisst, zum Beispiel der Specht.
Das Knäuel geht weiter und weiter. Wenn sich am Ende alle Tier- und Pflanzenvertreter*innen an der Schnur festhalten, ist ein Netz entstanden.
Tier- und Pflanzenvorschläge: Fichte, Tanne, Buche, Eiche, Vogelbeere, Erdbeere, Pfifferling, Ameise, Raupe, Borkenkäfer, Biene, Käferlarve, Regenwurm, Maulwurf, Maus, Hase, Fuchs, Dachs, Reh, Hirsch, Wolf, Mensch.
Am Ende kann die Frage gestellt werden „Was passiert, wenn der Wald verschwindet?“
Dann müssen alle Tiere loslassen, die vom Wald abhängen, und man erkennt, dass dadurch das Nahrungsnetz lückenhaft wird und schließlich ganz zu Boden fällt.
Eventuell kann auch die Laubdecke aufgegraben werden. Sind da Lebewesen zu sehen? Wonach riecht die Erde?

Eine Kombination mit dem Modul „Spurensuche“ ist möglich.

Ziel

- Erkennen, dass Lebewesen miteinander verbunden sind und voneinander abhängen.
- Abschließend können die Lebensweisen der Tiere, die im Nahrungsnetz vertreten waren, näher betrachtet werden.

Dauer

15 bis 20 Minuten, je nach Gruppengröße

Material

Wollknäuel, Tier- und Pflanzenpostkarten (alternativ in Folie eingeschweißte Begriffe oder Kreppband und Stift), Gegenstände zum Beispiel für Blinde (kleine Tierfiguren, Zweige, Samen, Zapfen...). Tragbarer Sichtschutz als Toilette.
Sehbehinderte: Eventuell für den Fuchs ein Stück Fell zum Fühlen. Anschauungsmaterial mitbringen, zum Beispiel Stacheln vom Igel: Wer kann diesen getötet haben und warum liegen jetzt nur noch Stacheln herum?

Jahreszeit

Frühjahr oder Sommer, dann sind mehr Tiere zu hören und zu entdecken.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Je nach Gruppengröße ebene, barrierefreie Fläche, zum Beispiel Parkplatz, eventuell Sitzgelegenheiten für die Teilnehmer*innen.

22. Natur Bingo

Variante 1:

Die Teilnehmer*innen erhalten ein DINA4-Blatt mit 9 bis 12 Bildern (je nach Schwierigkeitsgrad), die in einem Quadrat oder Rechteck angeordnet sind.
Die Aufgabe besteht nun darin, die auf den Bildern/ Fotos dargestellten Objekte in der Natur zu suchen. Das können beispielsweise ein Wurm, ein Schmetterling, ein Baumstamm mit einem Loch, eine Ameise, ein Käfer oder ein Eichenblatt sein.
Hat ein/e Teilnehmer*in Erfolg, überprüft der/die Spielleiter*in den Fund und markiert das betreffende Bild mit einem Stift.
Wer alle Objekte einer Reihe gefunden hat, ruft „Bingo“ und erhält einen kleinen Waldpreis. Das Spiel kann so lange weitergespielt werden, bis ein/e Teilnehmer*in alle Gegenstände auf dem Blatt gefunden hat.
Jede/r Teilnehmer*in mit einem Bingo erhält einen Waldpreis. Für ein Gesamt-Bingo (alle Bilder gefunden) gibt es einen Extrapreis.

Variante 2:

Die Teilnehmer*innen erhalten je einen Eierkarton, bei dem auf der Innenseite des Deckels 10 Naturobjekte abgebildet sind. Dies können beispielsweise Eicheln, Bucheckern, Federn, Rindenstücke, ein Eichenblatt, eine Eichel, ein Schneckenhaus oder ein Stein sein.
Die Teilnehmer*innen sollen nun diese Naturobjekte suchen. Wer eine Reihe in seinem Eierkarton gefüllt hat, ruft „Bingo“ und erhält einen Waldpreis.
Wer alle Naturobjekte gefunden hat, erhält einen Doppel-Waldpreis.

Variante 3:

Zur Vorbereitung werden von dem/der Spielleiter*in Wäscheklammern in unterschiedlichen Farben (blau, gelb, weiß, grün, lila, braun, rot, orange...) an den Rand der Eierpalette geklemmt.
Die Teilnehmer*innen suchen nun Naturobjekte in diesen Farben und legen sie in die farblich passende Reihe der Eierpalette.
Wer eine Reihe voll hat (auch farbübergreifend und diagonal möglich!)
ruft „Bingo!“ und erhält einen Waldpreis.

Ziel

- Wahrnehmung fördern
- Sprachförderung
- Naturmaterialien kennenlernen
- Niedrigschwelliger Zugang zu Natur
- Farbenlehre
- Neugier und Begeisterungsfähigkeit fördern
- Spaß und Freude

Dauer

1,5 bis 2 Stunden

Material

Variante 1: Zettel mit 9 bis 12 Bildern (Malvorlagen) oder Fotos
Variante 2: Eierkarton (10er), Vorlage mit Bildern oder Fotos
Variante 3: Eierpalette (30er), bunte Wäscheklammern
Gewinn: Waldpreis wie zum Beispiel Tannenzapfen, ein besonderer Stein (Halbedelstein), Harz

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Mehrere Spielleiter*innen sinnvoll, um besser Unterstützung leisten zu können

Geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Geistig, sprachlich, sozial-emotional, auditiv.

Teilweise geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Motorisch, visuell.

23. Natur verfremden

Vorbereitung:

Entlang einer circa 50 Meter langen Strecke mit unterschiedlichem Bewuchs werden naturfremde Gegenstände am Streckenrand in unterschiedlichen Höhen und Entfernungen angebracht. Manche Gegenstände sollen sich abheben, andere an die Umgebung anpassen, so dass man sie schwer erkennen kann.

Durchführung:

Die Teilnehmer*innen gehen oder fahren nach Möglichkeit einzeln oder mit Partner*in und in Abständen die Strecke entlang und versuchen, möglichst viele Gegenstände zu entdecken, ohne sie wegzunehmen und ohne sie durch allzu neugierige Blicke den nachfolgenden Personen zu verraten. Eventuell als Anreiz: Wer die meisten Gegenstände benennen kann, gewinnt.
Danach wird die tatsächliche Anzahl an Gegenständen verraten, die Strecke wird zurückgegangen und die Gegenstände werden eingesammelt.

Pirschpfad als Alternative:

Als Alternative können verschiedene Spielzeugtiere (Reh, Eichhörnchen, Specht, Fuchs...) am Wegrand versteckt werden. Dazu werden je nach Teilnehmerzahl zwei Gruppen gebildet. Jede bekommt circa sechs Tiere, die sie entlang zweier unterschiedlicher Wegstrecken versteckt. Nun werden die Gruppen getauscht. Die Teilnehmer*innen gehen oder fahren nach Möglichkeit einzeln und in Abständen die Strecke entlang und versuchen, möglichst viele Waldtiere zu entdecken, ohne sie wegzunehmen und ohne sie durch allzu neugierige Blicke den nachfolgenden Teilnehmern zu verraten.
Danach wird die Strecke gemeinsam zurückgegangen und die Waldtiere werden eingesammelt.
Parallel dazu könnten für Blinde noch passende Felle oder Federn den Tieren zugeordnet werden.

Ziel

Schulung der Beobachtungsgabe, Aufklären über die Müllproblematik in unserer Landschaft, Erkennen von Sinn und Zweck von Warn- und Tarnfarben: Tarnung als Anpassung von Tieren an ihren Lebensraum zum Schutz von Beutetieren. Warnfarben: Früchte sind oft knallig rot oder orange, damit sie von den Tieren entdeckt werden, andere Früchte sind erst zu sehen, wenn die Blätter abgefallen sind (zum Beispiel die unauffälligen Beeren des Wilden Weins)

Dauer

20 bis 30 Minuten

Material

10 bis 15 naturfremde Gegenstände unterschiedlicher Färbung (Bleistift, Wäscheklammer, Papier, Plastiktüte, Flasche, Spiegel, Schere). Eventuell doppelte Anzahl der Gegenstände, so dass sie von Blinden erfühlt werden können.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Ebener, möglichst geteerter Weg, der am Rand dicht bewachsen ist, um die Gegenstände zu tarnen. Spiel ist für Blinde weniger geeignet. Lupe zur Vergrößerung von Gegenständen um diese besser sehen zu können.

24. Rate-/Laufspiel

Zu Beginn werden die drei vorbereiteten Gesichter zum Beispiel an drei Bäumen befestigt, die einige Meter auseinander stehen. Oder einfach auf den Boden gelegt.
Der/die Spielleiter*in macht Aussagen, welche ganz allgemein gehalten sein können (zum Beispiel: „Jetzt regnet es.“) oder speziell zu einem Thema passen (zum Beispiel: „Das Eichhörnchen kann gut klettern.“). Es können sowohl einfache als auch richtig schwierige Sätze dabei sein – das macht das Ganze spannend.
Die Teilnehmer*innen müssen sich nun entscheiden, ob diese Aussage wahr oder falsch ist. Halten sie sie für wahr, laufen sie schnell zum lachenden Gesicht, halten sie sie für falsch, zum weinenden. Wissen sie es nicht, zum neutralen. Bevor man die Lösung verrät, fragt man die Teilnehmer*innen – manchmal sind auch beide Antworten richtig.
Auch die Teilnehmer*innen können abwechselnd Aussagesätze nennen.
Eigentlich kommt es bei diesem Spiel nicht auf Schnelligkeit an - das kann bei einer großen Gruppe rasch sehr turbulent werden. Möchte man das Spiel auf Schnelligkeit auslegen, muss man zu Beginn genaue Absprachen treffen, damit niemand umgerannt wird.

Ziel

Bewegung und Quiz in einem. Damit kann man zu Beginn einer Veranstaltung spielerisch erfahren, was schon bekannt ist, am Ende einer Veranstaltung dient es als Wiederholung oder zwischendurch als Auflockerung.

Dauer

10 Minuten, beliebig verlängerbar

Material

- Drei Schilder (circa DinA3) mit Gesichtern: ein lachendes, ein trauriges, ein neutrales
- Stichwortliste mit Aussagesätzen oder/und spontan Ausgedachtes

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Auch für bewegungseingeschränkte Menschen geeignet, dann aber die Abstände zwischen den drei Gesichtern nicht zu groß wählen.

25. Spiegelwald

Jede/r Teilnehmer*in erhält einen Spiegel. Diesen hält er/sie sich mit der Spiegelseite nach oben an die Nasenspitze (je nach Behinderung wird ein/e Partner*in benötigt, um den Spiegel zu halten. Oder der Spiegel hat eine Verlängerung wie ein Smartphone-Selfiestab). Dadurch können die Baumkronen betrachtet werden, ohne nach oben schauen zu müssen. Darüber hinaus wird der Blick auf den Boden durch den Spiegel verdeckt.
Haben die Teilnehmer*innen sich an den Blick in den Spiegel gewöhnt, sollen sie damit beginnen, langsam und vorsichtig durch den Wald zu laufen. Dabei können sie sich an den Baumkronen orientieren. Je nach Behinderung benötigen die Teilnehmer*innen eine/n Partner*in, der sie zum Beispiel dabei führt oder den Spiegel hält. Es kann auch eine Schlange gebildet werden, bei der eine Person, die ohne Spiegel rückwärts geht, die Gruppe anführt. Die nachfolgenden Teilnehmer*innen legen, wenn möglich, die Hand auf die Schulter des Vordermanns.

Ziel

Förderung der Wahrnehmungs- und Konzentrationsfähigkeit

Dauer

10 bis 15 Minuten

Material

Mehrere Spiegel; eventuell VR-Brille zu einem Spiegelhalter umbauen; Fahrradhelm als Halterung für Spiegel benutzen (Eigenkonstruktion)

Jahreszeit

Frühjahr, Sommer oder Herbst, wenn der Wald grün oder bunt ist

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Flaches, gut begehbares Waldstück mit hohen Bäumen, am besten Laubbäumen. Alternativ geländefähiger Rollstuhl.
Je nach Behinderung benötigen die Teilnehmer*innen eine/n Partner*in, um sie zu führen oder den Spiegel zu halten. Bei Menschen mit Gehbehinderung wird Assistenz zum Führen und Stützen benötigt.
Für Blinde ist das Spiel nicht geeignet.

26. Spurensuche

Nach einer kurzen Besprechung (Worauf ist zu achten? Welche Spurentypen können wir hier entdecken?) gehen die Teilnehmer*innen in kleinen Gruppen in einem vorher begrenzten Gebiet auf Spurensuche. Sämtliche Funde werden mit Pfeilen oder Wäscheklammern markiert. Anschließend werden die Funde auf einer gemeinsamen Runde besprochen und bestimmt. Falls dies für Rollstuhlfahrer*innen nicht möglich ist, kann man per WLAN Fotos direkt an sie auf ein Tablet übertragen.

Zusätzliche Tipps/Hinweise

Tierspuren: Wer sich in der Natur aufhält, entdeckt in der Regel nur wenige Tiere. Die meisten ziehen sich zurück, bevor sie entdeckt werden. Andere Arten sind ausschließlich in der Dämmerung oder nachts aktiv. Da jedoch alle Tiere eine Vielzahl mehr oder weniger deutlicher Spuren hinterlassen, können wir viel über sie erfahren, wenn wir auf ihre Spuren achten.
Trittspuren: Das sind Spuren, die von den Tieren in feuchter Erde, im Schlamm oder im Schnee hinterlassen werden. Teilweise kann auch eine Aussage über das Alter der Spur gemacht werden, das heißt, wann das Tier hier gewesen ist.
Fraßspuren: Zu den Fraßspuren zählen beispielsweise Beutereste (Knochen, Federn oder Fell), aber auch angeknabberte Früchte und Samen oder Klopfspuren von Spechten an den Bäumen. Anhand von Fraßspuren lässt sich meist die Tierart bestimmen.
Kot: Anhand des Kots kann bei vielen Tierarten ebenfalls sehr leicht die Art ermittelt werden.
Achtung: Kot nicht anfassen! Fuchskot enthält häufig Eier des Fuchsbandwurms. Hände waschen vor dem Essen.
Gewölle: Da Eulen und Greifvögel ihre Nahrung mit Haut und Haaren verspeisen, diese aber nicht verdaut werden können, werden Fellhaare (bei Eulen auch Knochen) im Kropf gespeichert und nach der Mahlzeit als Gewölle hervorgewürgt. Anhand des Gewölles kann die Tierart und das Beutespektrum des Räubers ermittelt werden.
Ruhelager und Wohnbauten: Auch wenn Tiere schlafen oder ruhen, hinterlassen sie Spuren. Gelegentlich können auch Nester entdeckt werden, in denen die Tiere ihre Jungen aufziehen.
Achtung: Bewohnte Nester sollten unbedingt in Ruhe gelassen werden!

Ziel

Förderung der Aufmerksamkeit, genaues Hinsehen, Wissen über Tiere in einem bestimmten Lebensraum erweitern

Dauer

30 bis 60 Minuten

Material

Holzwäscheklammern oder bunte Pfeile aus Pappe, Korb für Sammelstücke, Foto und Tablet mit WLAN-Bildübertragung

Jahreszeit

Winter (Schnee), Herbst (Fraßspuren)

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Je nach Gruppengröße ebene, barrierefreie Fläche, zum Beispiel entlang eines Weges, spezieller Rollstuhl. Wenn die Spuren nicht für alle Teilnehmer*innen zugänglich sind, eventuell Videoübertragung über WhatsApp oder Activcam. Lupe für ein Auge, um die Tiere und Spuren besser sehen zu können.

27. Vorbereitete Spuren finden

Vorbereitung:

Der/die Gruppenleiter*in spannt ein Seil und verteilt das mitgebrachte Spurenmaterial im Abstand von ca. 1,5 m links und rechts des Seils am Boden sowie in und an den Bäumen.

Beschreibung:

Die Teilnehmer*innen gehen nacheinander (größeren Abstand einhalten) langsam und ruhig am Seil entlang und achten auf Spuren. Haben sie eine entdeckt, markieren sie die Stelle mit einer Wäscheklammer am Seil. Anschließend gehen alle Teilnehmer*innen gemeinsam am Seil entlang und zeigen sich gegenseitig ihre Funde. Dabei werden diese von dem/der Gruppenleiter*in erläutert

Ergänzend: Tierbeobachtung

Eventuell von einem mobilen Hochsitz (Aussichtsposten) mit Blick auf eine Wiese in der Dämmerung Tiere/Wild beobachten (circa 1 Stunde)

Ziel

Förderung der Aufmerksamkeit, genaues Hinsehen, Wissen über Tiere in einem bestimmten Lebensraum erweitern

Dauer

30 Minuten

Material

Seil, Holzwäscheklammern, eventuell vorhandenes Spurenmaterial (Knochen, Federn, Nest), ansonsten im Wald vorhandene Spuren nutzen

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Geeignet sind ein lichtes Waldstück, der Waldrand oder eine Strecke entlang eines Weges, möglichst barrierefrei. Je nach Art der Behinderung kann das Seil weggelassen werden, oder es wird ein/e Partner*in benötigt. Blinden Teilnehmer*innen kann man verschiedene Materialien mit und ohne Tierspuren zum Fühlen in die Hand geben, zum Beispiel unversehrte und Borkenkäfer-Rinde, verschiedene Fußgipsabdrücke, eine angeknabberte und eine mit dem Nussknacker geöffnete Nussschale, intakte und angeknabberte Zapfen, Federn)

28. Sternhimmel und Sternschnuppen/Wolfspfad/Fledermausführung

Beschreibung: (Nicht für Blinde geeignet)

Jede/r Teilnehmer*in sucht sich einen bequemen Platz (nach Möglichkeit zum Liegen), eventuell hilft ein/e Partner*in dabei. Bei Rollstuhlfahrer*innen Sitzkantelung nach hinten klappen. Isomatte auf den Boden legen, Liegematte oder Liegestuhl benutzen und im Schlafsack (warm einpacken) den Nachthimmel beobachten. Geeignet bei Neumond, aufgehendem oder untergehendem Mond. Hilfreich für das Erkennen der Sternbilder oder Wandersterne (Planeten) können die Apps „Orbitron“ oder „Stellarium“ sein.
Mit etwas Glück kann man auch eine Sternschnuppe oder einen Kometen mit Schweif sehen.
Mit einem normalen Fernglas oder Teleskop (bei Bedarf spezielles Dopson-Teleskop für Rollstuhlfahrer, das heißt ein ums Eck schauendes Teleskop).

Ergänzend:

Wolfspfad
Die Teilnehmer*innen laufen alleine oder mit Partner*in entlang eines Weges, an dem immer wieder elektrische Kerzen aufgestellt sind. Es kann auch mit UV-Licht etwas am Wegrand markiert werden, das dann mit UV-Taschenlampen beleuchtet wird.
Das Ziel kann eine Feuerstelle sein, bei der auf die anderen gewartet wird.

Tierbeobachtung
Von einem mobilen Hochsitz (Aussichtsposten) mit Blick auf eine Wiese in der Dämmerung Tiere (Wild) beobachten (circa 1 Stunde)

Fledermausnachtwanderung
Mit einem Fledermausdetektor Fledermäuse hören.

Ziel

Förderung der Aufmerksamkeit, genaues Hinsehen, Konzentration, die Natur mit verschiedenen Sinnen und bei Nacht erleben

Dauer

20 bis 60 Minuten

Material

Schlafsack, Decke, Isomatte, Liegestuhl, Fernglas, App als Unterstützung, Dopson-Teleskop für Rollstuhlfahrer*innen mit Trageriemen, damit es nicht auf den Boden fallen kann, Rotlicht-Stirnlampe oder Rotlicht-Taschenlampe, zu kaufen zum Beispiel über Astroshop.

Jahreszeit

Sommer (Juli), in mondarmen Nächten, ohne künstliche Lichter

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Ebene, barrierefreie Fläche oder Wiese, warm einpacken, eventuell Windschutz

29. Blinde Barfußkarawane

Das Modul kann nahezu überall durchgeführt werden, wo der Boden Abwechslung bietet. Ansonsten kann dafür auch ein angelegter Barfußpfad genutzt werden.

Die Teilnehmer*innen ziehen die Schuhe aus, stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und legen, wenn möglich, die Augenbinden an. Wer dies nicht möchte, kann auch einfach nur die Augen schließen und bei Bedarf ein bisschen spicken. Das Tasterlebnis ist mit geschlossenen Augen jedoch deutlich intensiver. Die Hände werden auf den Schultern der Vorderfrau/des Vordermanns abgelegt. Das bietet den Teilnehmer*innen Halt, und sie können schon an der Bewegung der Schultern spüren, ob der Weg bergauf oder bergab geht (zum Beispiel, wenn er über Stufen führt).

Die Gruppenleitung führt nun die „blinde Karawane“ im Schneckentempo durch das Gelände. Wenn es jemandem zu schnell geht, ruft dieser sofort „Stopp“ oder „Langsam“.

So können verschiedene Untergründe intensiv ertastet und erlebt werden.

Ist der Pfad blind durchschritten, können die Augen geöffnet werden. Wer möchte, kann nun den Weg sehend noch einmal zurück laufen, und manche/r wird überrascht sein, wie anders das Erlebnis dann ist.

Ziel

Intensive Naturerfahrung, Tasterlebnis, Anregung der Fußreflexzonen, Abenteuer, Mutprobe, verbindendes Gruppenerlebnis

Dauer

20 bis 30 Minuten

Material

- Augenbinden
- Gelände mit abwechslungsreichem Untergrund oder Barfußpfad

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Nicht für Menschen mit Gehbehinderung geeignet

30. Barfußpfad selbst gebaut

Zur Einstimmung werden von dem/der Leiter*in vor der Aktion einige Stoffbeutel mit verschiedenen Naturmaterialien gefüllt. Pro Beutel nur ein Material, zum Beispiel Zapfen, Erde, Stöckchen. Die Teilnehmer*innen müssen dann erraten, was sich in dem Säckchen befindet.

Wir wollen gemeinsam einen Barfußpfad bauen – wie könnten wir das machen?

Die Teilnehmer*innen bekommen die Aufgabe, Naturmaterialien zu sammeln. Aus großen Ästen wird eine Leiter auf den Boden gelegt. In jeden Zwischenraum kommt dann ein Naturmaterial: Moos, Zapfen, Gras, kleine Steine, große Steine, gar nichts. Den Pfad kann man beliebig lang machen, auch können sich einzelne Materialien wiederholen.

Wer möchte, darf am Schluss den Pfad barfuß durchschreiten; wer ganz mutig ist, auch mit verbundenen Augen!

Ziel

Gemeinsam etwas erschaffen

Dauer

Mindestens 45 Minuten

Material

- Alles was die Natur hergibt
- Lange Äste vorbereiten, falls nicht vorhanden
- Eventuell kleine Handtücher, um die Füße hinterher wieder zu säubern

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Superaktion auch für altersgemischte Gruppen und Familien.

Variante: Für bewegungseingeschränkte und blinde Menschen können Fühlsäckchen mit Materialien gefüllt werden. Man kann auch ein Fühlmemory herstellen, indem man immer zwei Säckchen mit dem gleichen Material füllt. Die Teilnehmer*innen müssen diese Paare finden.

31. Einstimmungsquiz

Es geht darum, das Thema der Veranstaltung zu erraten, zum Beispiel ein bestimmtes Tier oder eine Pflanze, einen Gegenstand.
Dazu wird dieses Tier/Pflanze/Gegenstand mit einzelnen Stichpunkten beschrieben. Zu Beginn sehr allgemein, dann immer konkreter (Beispiele siehe unten). Dazwischen gibt es kurze Pausen zum Nachdenken.
Wer von den Teilnehmer*innen die Lösung zu wissen glaubt, ruft diese nicht laut raus (sonst wäre das Quiz ja schnell vorbei), sondern:

- Kinder tippen mit dem Zeigefinger auf ihre Nasenspitze
- Jugendliche und Erwachsene bekommen eine Farbkarte, vorne rot, hinten grün und drehen diese dann von rot nach grün.

Wenn alle glauben, die Lösung zu wissen, oder wenn alle Stichpunkte genannt sind, wird das Rätsel aufgelöst:

- Die erste Person, die die Lösung wusste, darf sie verraten.
- Oder alle Teilnehmer*innen rufen laut gemeinsam die Lösung.

Beispiel für ein Quiz Eichhörnchen:
Wer bin ich?

- Ich bin ein Tier.
- Ich bin ein Nagetier.
- Ich liebe Nüsse, Samen, Eicheln und Bucheckern.
- Mein größter Feind ist der Marder.
- Ich wohne hoch oben in den Bäumen.
- Daher kann ich sehr gut klettern und weit springen.
- Mein Nest heißt Kobel und ist gut gepolstert.
- Ich vergrabe viele Vorräte.
- Wenn ich im Winter Hunger habe, finde ich das meiste davon wieder, denn
- Ich kann ausgezeichnet riechen.
- Ich habe Haarbüschel an den Ohren.
- Ich habe einen langen, buschigen Schwanz.

Ich bin das Eichhörnchen!

Ziel

- Einstimmung ins Thema
- Aufmerksamkeit und Interesse der Gruppe wecken

Dauer

Wenige Minuten, beliebig verlängerbar

Material

Bei erwachsenen Teilnehmer*innen für jeden eine Farbkarte: eine Seite rot, eine Seite grün oder ähnliches, Stichwortliste

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Das Schöne an diesem Quiz ist, dass niemand bloßgestellt wird. Alle haben die gleiche Möglichkeit, auf die Lösung zu kommen.
Zu Beginn mehrmals darauf hinweisen, dass die Lösung nicht laut gesagt werden darf!
Alle Altersgruppen lieben dieses Spiel. Wenn möglich und passend, kann man sich mehrere geeignete Rätsel überlegen.
Das Quiz kann auch spontan, ohne große Vorbereitung durchgeführt werden.

Für alle Menschen geeignet (eventuell Schwierigkeitsgrad anpassen, langsam und deutlich reden).

32. Gesucht und gefunden

Auf einem Tuch liegen 10 verschiedene Dinge, welche es in der näheren Umgebung zu finden gibt (zum Beispiel ein Stein, Grashalme).
Die Teilnehmer*innen finden sich in Zweiergruppen zusammen und schauen sich diese Dinge genau an (eventuell eine Zeitvorgabe von 30 Sekunden). Dann wird das zweite Tuch darüber gedeckt. Die Teilnehmer*innen gehen nun los und suchen die gleichen Dinge, die sich auf dem Tuch befinden. Je nach Alter/Beeinträchtigung exakt das gleiche, also nicht nur irgendein Blatt, sondern ein genau gleiches Blatt. Oder aber ein Blatt, ein Stein, eine Blume, und so weiter.
Auch muss das Ganze nicht abgedeckt werden, sollte das zu schwierig sein.
Die Teilnehmer*innen kommen so gleich miteinander ins Gespräch und nehmen ihre Umgebung ganz genau wahr.
Variante: freie Sammelaufträge: Bringt 5 verschiedene Blätter. Oder: Bringt 3 verschiedene Blumen.
Weitere Variante: eine Liste mit Sammelaufträgen: etwas weiches, etwas hartes, etwas das gut riecht.

Ziel

Hemmungen abbauen, miteinander ins Gespräch kommen, Wahrnehmung der Umgebung

Dauer

20 Minuten, beliebig verlängerbar

Material

- Großes helles Tuch, eventuell ein zweites Tuch zum Abdecken,
- Sammelschalen (zum Beispiel Blumentopfuntersetzer) oder Stoffbeutel

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Für alle geeignet.
Bei blinden Menschen müssen die Suchaufträge angepasst werden.

Die gesammelten Dinge werden mit denen unter dem Tuch verglichen und dann eventuell auch bestimmt (bei den anderen Varianten werden die Dinge untereinander verglichen und besprochen).
Dann kann mit dem Gesammelten kreativ weitergearbeitet werden:
Wir sortieren alles nach Größe, Form oder anderen Kriterien.
Wir gestalten damit ein großes Bodenbild oder Mandala.
Jeder darf sich ein Erinnerungsbild kleben (Karteikarte DinA6 mit doppelseitigem Klebeband vorbereiten).

Hinweis: Bitte auf giftige Pflanzen und Pflanzen unter Naturschutz achten!
Darauf hinweisen, dass bewusst nur einzelne Pflanzenteile genommen werden, nicht ganze Zweige oder ähnliches abgerissen werden.
Bei gemischten Gruppen die Paare entsprechend bilden, zum Beispiel ein/e Rollstuhlfahrer*in mit einem Menschen, der gut zu Fuß ist.

33. „Tatort Wald“ – Veränderungen auf die Spur kommen, Fehler entlarven

Beim Spazierengehen im Wald suchen wir uns eine Stelle auf dem Waldboden welche möglichst mit unterschiedlichen Materialien bestückt ist. Z.B. liegen da Zapfen oder morsche Äste, Moos und Gras wechseln sich ab, etc. Nun legen wir mit dem mitgebrachten Seil einen Rahmen um einen Ausschnitt des Waldbodens. Das geht auch gut z.B. mit herumliegenden Ästen. Die Fläche sollte nicht größer als 1 m² sein. Nun müssen alle Teilnehmer*innen diese Fläche genauestens betrachten und versuchen sich möglichst viele Details einzuprägen. Ein/e Teilnehmer*in wird ausgewählt. Er / Sie bekommt die Aufgabe etwas zu verändern (z.B. einen Zapfen an eine andere Stelle legen), etwas vom Boden zu entfernen (z.B. ein morsches Stück Holz) oder etwas dazu zulegen (z.B. ein grünes Blatt von einem Baum). Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Allerdings ist es sinnvoll mit einer „einfachen“ Veränderung zu beginnen und dann den Schwierigkeitsgrad zu steigern. Verkleinert man den „Tatort“, also die umgrenzte Fläche, so kann man auch ganz kleine Details verändern. Schwierigkeitsgrad einfach der Gruppe/ den Teilnehmer*innen anpassen. Wer möchte kann vom „Tatort“ vor und nachher Fotos machen. So kann man auch später noch auf „Spurensuche“ gehen. Das ist gar nicht so einfach, wie man denkt!
Natürlich kann man „Tatort Wald“ auch auf einem Wiesenstück spielen, auf dem Weg oder sogar im Haus: dann wird daraus „Tatort Wiese“, „Tatort Straße“ oder „Tatort Küchentisch“.
Ihr werdet sehen, wenn euch das „Tatort Fieber“ gepackt hat, lässt es euch so schnell nicht mehr los!

Hinweis: Nicht in Naturschutzgebieten spielen und auf giftige Pflanzen und Pflanzen unter Naturschutz achten!

Ziel

Konzentration auf die nächste Umgebung, Details wahrnehmen, Unterschiede und Veränderungen erkennen, Wahrnehmung schulen .... Und ganz viel Spaß!

Dauer

10 Minuten, beliebig verlängerbar

Material

- Wer möchte ein Seil, ansonsten reicht das was wir vor Ort finden können.
- Als Variante für Zuhause / für später: ein Fotoapparat

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Grundsätzlich für jeden Personenkreis möglich. Sehr gut auch zu zweit oder in einer kleinen Gruppe. Bei größeren Gruppen die Gruppe aufteilen.
Auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Ort entsprechend wählen. Man kann auch auf einem Tisch ein Stück Natur „nachbauen“ und dann auf dem Tisch spielen.
Für blinde Menschen: gleiches Vorgehen-Teilnehmer*innen tasten und erfühlen das Aktionsfeld

34. StockWERKE

Im Wald findet man viele Stöcke: längere und kürzere, krumme und gerade, schwere und leichte.
Vor allem Kinder werden von Stöcken magisch angezogen; sie machen sie zum Schwert oder zu Pfeil und Bogen. Aber mit Stöcken lässt sich noch viel mehr machen. Der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt.
Hier ein paar Vorschläge:
Wir wandeln klassische Spiele ab. Zum Beispiel Mikado kann man gut auch mit Naturstöcken spielen. Oder das Spiel Packesel: mit Stöcken ähnlich wie mit Bauklötzen hohe Türme stapeln, am besten auf einem Baumstumpf. Wer schafft es, den höchsten oder den schönsten Turm zu bauen?
Hat man entsprechend große, lange Stöcke, kann man ein Lager für alle bauen, ein großes Vogelnest, in dem gevespert wird, oder eine ganze Burg. Haben Kinder keine Lust mehr zu laufen, wird der Stock zur Lokomotive und zieht alle hinter sich her, die sich dran hängen.
Zwei oder mehr Personen können sich einen Stock zwischen ihre Handflächen oder Fingerspitzen klemmen und versuchen, so zu laufen, ohne dass der Stock herunterfällt.
Mit Stöcken kann man auch Kunststücke einüben, sie zum Beispiel auf der Handfläche quer oder hochkant balancieren.
Oder man benützt zwei Stöcke als Verlängerung der Arme und versucht, damit Dinge (zum Beispiel Zapfen) aufzuheben, zu tragen und weiterzureichen.
Weitere Ideen: Wanderstöcke schnitzen, Eisenbahnschienen durch den Wald legen, Stockweitwurf.

Hinweis: Möglichst nur Äste und Stöcke benützen, die am Boden liegen.
Stöcke, die nicht mehr gebraucht werden, nicht auf dem Weg liegen lassen.
Soll ein Wanderstock geschnitzt werden, kann man auch einen Ast von einem Haselnussstrauch abschneiden.

Ziel

- Spiel und Spaß im Wald mit dem, was es dort zuhauf gibt: Stöcke
- Kreativität fördern beim Entwickeln eigener Spiele
- Konzentration üben beim Bauen und Balancieren

Dauer

20 Minuten, beliebig verlängerbar

Material

Wer mag, ein Taschenmesser, ist aber eigentlich nicht nötig (Hier aber Schnitzregeln beachten: Wer schnitzt, der sitzt; immer von sich weg schnitzen)

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Für alle geeignet.

35. Naturmobile

Alle stehen im Kreis, Blick nach außen, Hände auf dem Rücken (alternativ: Hände vorne, Augen geschlossen). Zur Gruppenbildung wird jedem ein Gegenstand aus der Natur in die Hand gelegt, (von jedem Ding gibt es zwei Exemplare), die Gegenstände sollen ertastet und erraten werden, ohne sie anzusehen. Dann wird der/ die jeweilige Partner*in mit dem gleichen Gegenstand gesucht, mit den Händen immer noch auf dem Rücken. Anschließend werden die Dinge auf dem Boden ausgelegt und den entsprechende Bilder/ Fotos zugeordnet und man kann nun in der Gruppe darüber sprechen, um was es sich dabei handelt. So kann jede/r sein Wissen dazu beitragen.
Je nach örtlicher Gegebenheit, könnten jetzt die vorher gebildeten Zweierteams raus gehen und draußen in der Natur noch mehr solcher Dinge suchen, alternativ hat man dies schon vorher gesammelt und vorbereitet und kann gleich damit beginnen, ein Mobile zu bauen. Jedes Team bekommt eine Schnur, ca. 150 -180 cm lang, und darf sich nun von jedem Gegenstand einen nehmen und diese dann alle nacheinander an die Schnur binden. Zum Schluss kann noch eine vorbereitete und gebohrte kleine Holzscheibe an die Schnur gebunden werden, auf die jede/r seinen Namen schreibt. Die Schnüre werden dann nebeneinander an den Holzstock gebunden, den man nun als Kunstwerk irgendwo aufhängen kann, z.B. an einer Hauswand.

Ziel

Vermittlung von Naturwissen, Sinneserfahrungen, gemeinsam kreativ sein

Dauer

30-60 Minuten (variabel, je nach Gestaltung und örtlichen Gegebenheiten)

Material

1 Stock, Länge je nach TN-Zahl, Dinge aus der Natur, je 1 pro Team (Holz, Steine, Pflanzenteile, Früchte, Moos, Federn, Schneckenhäuser etc.), Schnur oder Wollfäden (1 pro Zweierteam), Holzscheiben (1 pro TN), Stifte, Schere
Fotos oder Bilder, die im Zusammenhang mit den einzelnen Natur Materialien stehen

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Für alle machbar.

36. Bachentdeckertour

Ausgerüstet mit der rechts genannten Forscherausrüstung und entsprechend wassertauglichen Schuhen (oder barfuß) begeben wir uns ins Bachabenteuer. Zunächst kann der zu untersuchende Abschnitt mit verbundenen Augen wahrgenommen werden. Dazu legen die Teilnehmer*innen die Augenbinden an, stellen sich hintereinander in einer Reihe auf und legen die Hände jeweils auf die Schulter des Vordermanns/der Vorderfrau. Die Gruppenleitung bleibt sehend und führt die Gruppe an. Im Schneckentempo und vorsichtig mit den Füßen tastend wird nun der Bachabschnitt erkundet. Das erfordert schon ein bisschen Mut und Vertrauen. Die Gruppe bietet jedoch Halt und Sicherheit.

Ist diese Mutprobe überstanden, beginnt die Forschungsreise. Zunächst wird das Wasser belauscht. Dies kann mithilfe der langen Stöcke geschehen, die man beispielsweise an einem Strudel ins Wasser stellt und dann das Ohr ans obere Ende anlegt. An einer anderen Stelle hört sich das Wasser wieder anders an. Wenn vorhanden, können für das Abhören des Wassers die Stethoskope verwendet werden. Aber Vorsicht, Wasser kann sehr laut sein!

Anschließend werden verschiedene Steine umgedreht und geschaut, was darunter hervorkommt. Vielleicht kleine Krebse, Schnecken, Bachflohkrebse, Köcherfliegenlarven oder anderes Getier?

Diese Tiere können mit Kescher und Sieb oder mit den Becherlupen gefangen, angeschaut und anhand der Bestimmungskarten bestimmt werden. Danach werden die Tierchen auf jeden Fall wieder frei gelassen. Meistens sind die Teilnehmer*innen sehr überrascht über die Vielfalt der kleinen Lebewesen im Bach, die man sonst nicht wahrnimmt.

Ziel

Sinneserfahrungen am Wasser,
Abenteuer,
Naturerleben, Wissensvermittlung

Dauer

60 bis 120 Minuten

Material

- Pro Teilnehmer*in Augenbinde, Becherlupe, wasserfeste Bestimmungskarte, Kescher, Sieb, Sammelbehälter (zum Beispiel Kunststoffschalen), langer Holzstock mit circa 2 bis 3 cm Durchmesser oder Stethoskop. Eventuell wassertaugliche Schuhe (nicht unbedingt notwendig)
- Begehbarer Bachlauf oder kleiner Fluss, in der warmen Jahreszeit

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Nicht für Menschen mit Gehbehinderung geeignet

37. Finde deinen Baum

Es werden Zweierteams gebildet.

Zuerst werden einem/r Partner*in mittels Augenbinde die Augen verbunden, beim zweiten Durchgang wird dann gewechselt.

Die sehende führt nun die „blinde“ Person über Umwege zu irgendeinem Baum. Diesen Baum darf der/die „Blinde“ nun ausgiebig ertasten, befühlen und beriechen. Wenn er/sie den Baum gut zu kennen glaubt, geht es gemeinsam zum Ausgangspunkt zurück, ebenfalls gerne über Umwege. Dann darf der/die vormals „Blinde“ die Augenbinde abnehmen und nun sehend den betreffenden Baum suchen.

Danach werden die Rollen getauscht und der zweite Durchgang startet.

Ziel

Vertrauensübung mit Partner*in, Achtsamkeit und Verantwortung im Umgang miteinander, Tastsinnerfahrung, Konzentration

Dauer

30 Minuten

Material

Augenbinden, Außengelände mit Bäumen (Wald, Obstwiese, Park oder ähnliches)

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Je nach Gelände für alle geeignet

38. Naturmemory

Auf einem Tuch werden die vorher gesammelten Dinge ausgebreitet und mit dem zweiten Tuch abgedeckt.

Alle Teilnehmer*innen sammeln sich um diese Tücher herum im Kreis. Nun wird für eine kurze Zeit das obere Tuch abgenommen, so dass alle die darunter liegenden Gegenstände sehen und sich einprägen können. Dann wird das Tuch wieder darüber ausgebreitet.

Die Teilnehmer*innen schwärmen nun aus, um in der Umgebung möglichst viele der zuvor gesehenen Dinge zu sammeln. Eventuell mit Zeitvorgabe (Stoppuhr).

Anschließend trifft sich die Gruppe wieder am Ausgangspunkt, und es wird gezählt, wer sich die meisten Dinge merken konnte und diese dann auch gefunden hat. Außerdem kann nun über die verschiedenen Gegenstände gesprochen werden. Zum Beispiel: Sind sie pflanzlichen oder tierischen Ursprungs? Um welche Pflanzenteile handelt es sich?

Die Aufgabe kann einzeln oder auch in Teams (zum Beispiel in Zweierteams) gelöst werden.

Ziel

Naturwissen vermitteln, Sinne für die Natur wecken

Dauer

30 bis 45 Minuten

Material

- 2 Tücher
- Naturmaterialien aus der Umgebung (Zapfen, Früchte, Blätter, Rindenstücke, Gräser, Moose, Flechten, Äste, Blüten, Schneckenhäuser, Federn, Steine)
- eventuell Stoppuhr

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Je nach Gelände für alle geeignet

39. Postkarten/Visitenkarten gestalten

Die Postkarten flächendeckend mit doppelseitigem Klebeband bekleben und verteilen. Die Teilnehmer*innen sammeln nun, wenn nicht schon vorbereitet, verschiedene Naturmaterialien und kleben sie auf ihre Karten. Am besten wirken die Farben und Muster, wenn die Materialien möglichst zerkleinert und wie Mosaiksteinchen gesetzt werden. Die Karten sollen komplett beklebt werden, so dass am Ende der Untergrund nicht mehr sichtbar ist. Mit Naturmaterialien können Muster, Initialen oder Symbole gestaltet werden.

Man kann diese Methode auch anschließend für eine Vorstellungsrunde nutzen. Jede/r Künstler*in stellt sich mit seiner/ihrer Post- oder Visitenkarte vor.

Ziel

Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien

Dauer

30 Minuten
Mit anschließender Vorstellungsrunde je nach Teilnehmerzahl länger

Material

- Postkarten (DIN A6) oder auch kleiner (Karteikarten)
- doppelseitiges Klebeband
- Schere
- möglichst vielfältige Materialien aus der Natur (alle möglichen Pflanzenteile, aber auch Sand oder kleine Steine möglich). Können gegebenenfalls von den Teilnehmer*innen selber gesammelt werden.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Für alle geeignet

40. Capture the flag/Fahnenklau (Geländespiel)

Bevor das Spiel los geht, werden die Spielregeln erklärt und das Gelände von allen Teilnehmer*innen abgegangen, damit sie es kennenlernen (15 Minuten).

Anschließend werden zwei Einheiten (schleichen und tarnen) durchgeführt.

1. Schleichen (15 Minuten)
Die Teilnehmer*innen lernen den Fuchsgang und bewegen sich so leise wie möglich. Die Teilnehmer*innen heben dafür langsam, in Zeitlupe, den rechten (oder linken) Fuß. Zunächst werden die Zehen auf den Boden aufgesetzt, dann die rechte Außenkante des Fußes, der Fußballen, dann Stück für Stück die Ferse und schließlich die Fußsohle. Anschließend die gleiche Bewegungsabfolge mit dem anderen Fuß.

2. Tarnen (15 Minuten)
Die Teilnehmer*innen lernen, wie sie Naturmaterialien nutzen können, um ihre Silhouette zu brechen und sich tarnen können.

Im Anschluss daran bilden sich zwei Teams, die ihr Areal mit farbigen Stoffstreifen abstecken und ihre Fahne platzieren.

Das Spiel startet, wenn der/die Spielleiter*in das vereinbarte Signal gibt. Die Teams müssen nun versuchen, die Fahne der gegnerischen Gruppe zu klauen.

Wenn ein/e Angreifer*in von einem/einer Verteidiger*in gefasst wird, muss diese/r zurück zu seiner Fahne gehen und darf erst dann wieder losziehen.

Variante 1: Das Spiel ist beendet, wenn eine Mannschaft die Fahne der anderen in der Hand hält.

Variante 2: Das Spiel ist beendet, wenn eine Mannschaft die Fahne der anderen in das eigene Lager zurückgebracht hat.

Ziel

- Bewegung, Spaß und Freude
- Orientierung im Gelände
- Teamarbeit, Sozialkompetenz
- Schleichen
- Tarnen

Dauer

Ca. 2 Stunden

Material

- Zwei Stöcke
- 2 weiße Tücher bzw. Fahnen
- mehrere farbige Stoffstreifen
- 1. Hilfe Set

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Geistig, sprachlich, sozial-emotional, auditiv.

Teilweise geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Motorisch, visuell.

Teilnehmer*innen mit körperlichen Beeinträchtigungen können als Wachposten im Gelände oder an der Fahne eingesetzt werden, die ihr Team vor Eindringlingen warnen.

41. Die Suche nach dem Elfenlicht

Zu Beginn wird ein Teil der Geschichte vom Elfenlicht vorgelesen und das Ziel der Aktion besprochen: Die Teilnehmer*innen müssen das Elfenlicht finden, doch auf dem Weg lauern große Gefahren!

Zum „Schutz“ suchen sich die Teilnehmer*innen zunächst einen Talisman (= Naturgegenstand). Dann machen sich Spielleiter*in und Teilnehmer*innen auf den Weg in den Wald hinein. Währenddessen wird immer wieder kurz angehalten und ein weiterer Teil der Geschichte vorgelesen.

Teil des Weges beinhaltet auch, am Troll vorbei zu schleichen. Dafür üben die Teilnehmer*innen den Fuchsgang und einfache Gebärden, um sich lautlos unterhalten zu können.

Immer wieder soll nach Spuren des Kojoten Ausschau gehalten werden (Tierspuren des Kojoten markieren den Weg) und führen die Teilnehmer*innen schließlich zu ihrem Ziel: Dem Elfenlicht. Dort müssen sie ein Rätsel lösen, um das Elfenlicht (Feuer) zu entfachen.

Ziel

- Natur taktil entdecken (Naturobjekte suchen)
- Schleichen
- Feuer machen
- Tierspuren entdecken und erkennen
- Fantasie und Kreativität fördern
- Sprachförderung

Dauer

1,5-2 Stunden

Material

- Geschichte „Die Suche nach dem Elfenlicht“
- Schnüre/Wolle (um Talismane um den Hals zu hängen)
- Tierspuren (laminiert auf Karten oder Trittsiegel)
- Magnesium
- Streichhölzer
- 1. Hilfe Set.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Geistig, sprachlich, sozial-emotional, auditiv.

Teilweise geeignet für Geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Motorisch, visuell.

Bei blinden und sehbehinderten Teilnehmer*innen einem „Seil-Parcour“ möglich (Weg zum Elfenlicht am Seil entlang).

42. Geschichten unter‘m Sternenhimmel

Die Teilnehmer*innen versammeln sich um das Feuer und machen eine kurze Begrüßungsrunde.

Dann wird eine Geschichte vorgelesen (Thema Natur und/Sterne und Welt). Weiter wird etwas über das Sternensystem und die Planeten anschaulich erzählt (Aufstellung der TeilnehmerInnen als Planeten).

Zum Abschluss spazieren die Teilnehmer*innen zurück und erleben so den Wald in der Dunkelheit (Nachtwanderung).

Optional: Sollte es etwas kälter sein, kann heißer Tee angeboten werden.

Ziel

- Gemeinschaft erleben
- Natur in der Dämmerung und im Dunkeln erleben
- Geschichten von und über Naturvölker
- Informationen über Sterne und Planeten
- Sprachförderung

Dauer

2 Stunden

Material

- Feuerholz
- Streichhölzer
- evtl. Sitzkissen oder Stuhl

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Motorisch, geistig, sprachlich, sozial-emotional, auditiv.

Teilweise geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Visuell.

Der Weg zur Grillstelle sollte eben und leicht zugänglich sein (Rollstuhlfahrer) und über Sitzgelegenheiten verfügen.

Informationsmenge sollte sich nach dem kognitiven Entwicklungsstand der Teilnehmer*innen richten.

43. Wiesenblumen

Ziel

- Wiesenblumen entdecken und erkennen

Dauer

90 Minuten

Material

- 6 verschiedene Wiesenblumen
- 6 Becher
- Sitzkissen
- Bestimmungsbüchlein oder Tabellen zum Bestimmen von Pflanzen von Otto Schmeil
- 6 Klemmbretter
- 6 helle Tücher
- 6 Blätter weißes Papier
- Vaseline
- Küchentücher
- 2-3 Handspiegel

Vorbereitung: 6 verschiedene Wiesenblumen pflücken und in den Bechern bereitstellen, zum Beispiel Wegwarte, Dost, Schafgarbe, Wilde Möhre, Spitzwegerich, Wiesenlabkraut

Laufen zur Wiese: Kurz thematisieren: Was ist eine Wiese und für wen sind die Wiesen? Zum Beispiel Futterwiesen für den Bauernhof

Einteilen der Teilnehmer*innen in Gruppen:
Neben der Wiese, je nach Gegebenheit

2 Möglichkeiten:

1. Schweinerotte: Die Wildschweine kommen oft auf Wiesen, um nach Futter zu suchen: Wurzeln, Käfer und Würmer. Sie kommen in Gruppen und graben die oberste Erdschicht um.
Spielverlauf: Der/die Spielleiter*in ruft eine Zahl, und die Teilnehmer*innen sollen sich in Gruppen der entsprechenden Größe zusammenfinden. Wenn der/die Spielleiter*in aber „Schweinerotte“ ruft, müssen alle zusammenstehen.
Aufteilen der Teilnehmer*innen in 6 Gruppen

2. Beutel: Diese enthalten verschiedene Naturgegenstände wie Walnüsse, Steine, Kiefernzapfen, Schneckenhäuschen, Rindenstücke, Haselnüsse. Vorher je nach Teilnehmerzahl und Gruppengröße das Material abzählen.

Die einzelnen Gruppen bekommen jeweils eine Blumenart zugeteilt
Nun müssen alle ihre Blumen genau anschauen. Wie sieht die Blüte aus, welche Farbe hat sie, wie sehen die Blätter aus, riecht sie? Jede Gruppe sollte alle Blumen auf der Wiese erkennen und sammeln können.
Zu beachten:

- Nicht die ganze Pflanze ausreißen, nur ein bis zwei Blumen mit Blättern pflücken (Vergleich: Das Reh ist ein Feinschmecker, das nur da und dort ein bisschen knabbert)
- Je nach Bewuchshöhe nicht kreuz und quer über die Wiese laufen, besser als Schlange hintereinander gehen (Tipps für eine Futterwiese, damit nicht der ganze Bewuchs zertreten wird)

Die Teilnehmer*innen schauen sich nochmals die Wiese an und gehen los, um ihre Gruppenpflanze zu suchen und mitzunehmen.

Bestimmen der Pflanzen: Die Teilnehmer*innen jeder Gruppe setzen sich im Kreis auf Sitzkissen. In der Mitte liegt das Tuch mit der Zeigerblume. Jede/r Teilnehmer*in hat solch eine Blume gepflückt. Die Zeigerpflanze geht zurück zum/zur Spielleiter*in. Die Aufgabe besteht nun darin, die Blume im Bestimmungsbuch oder in der Bestimmungstabelle zu finden.

Pflanzen vorstellen: Jede Gruppe stellt ihre Blume mit Namen und Merkmalen vor (erzählen, vorlesen, spielen). Die Teilnehmer*innen wechseln sich in der Gruppe ab.

Markante Extras ergänzen

Zum Beispiel:

1. Wegwarte (Korbblütengewächs)

Wächst nur an Wegen, Blüten folgen der Sonne, gehen bei trübem Wetter zu. Aus der Wurzel wurde früher Kaffeeersatz gemacht (Zichorienkaffee). Ebenfalls aus der Wurzel wird unter Lichtabschluss der Chicorée (bitterer Salat) gezüchtet.

2. Dost (Lippenblütengewächs)

Auch Wilder Majoran oder Oregano genannt. Wenn man die Blätter zerreibt, entsteht ein Geruch, der an Pizza erinnert. Dost ist gut für die Gesundheit (Magen, Leber, Verdauung).

3. Schafgarbe (Korbblütengewächs)

Enthält ähnliche ätherische Öle wie die Kamille. Schafe fressen gerne die Blätter.

4. Wilde Möhre (Doldenblütengewächs)

In der Mitte der Dolde dunkle „Mohrenblüte“ (Fliegenattrappe). Die Blume wird von Fliegen bestäubt. Die Gartenmöhre wurde aus der Wilden Möhre gezüchtet.

5. Spitzwegerich (Wegerichgewächs)

Dient als „Wiesenpflaster“ bei Pusteln, Verbrennungen durch Brennnesseln und Insektenstichen. Der Saft bedeckt die Stichstelle wie ein Pflaster. Nasse Samen (des Breitwegerichs) bleiben an den Schuhen kleben (Indianer: Fußtritt des weißen Mannes).

6. Wiesenlabkraut (Rötegewächs)

Daraus können Armreifen, Haar- oder Blumenkränze gebunden werden. Es gibt auch das echte Labkraut, das früher zur Käseherstellung genutzt wurde.

Gesammelte Blumen verwerten: Blumentattoos

Blüten und Blätter abzupfen und mit Vaseline auf Arme, Beine oder Gesicht kleben.

Aktionen zum Ergänzen:

- **Lieder :**
  “I like the flowers” („Ich lieb den Frühling“)
  „Summ, summ, summ, Bienchen summ herum“
- **Elfchen schreiben :**
  Ein Elfchen ist ein kleines Gedicht und besteht aus elf Wörtern in fünf Zeilen. Es beschreibt eine bestimmte Sache oder ein Ereignis. Es beginnt mit einem Wort, das auf das Thema einstimmt, dann kommt pro Zeile ein Wort hinzu und es schließt in der letzten Zeile wieder mit einem Wort, das thematisch abschließt.
  1,2,3,4,1, zum Beispiel:
  „Blumen/ Viele Arten/ blau, rot, gelb, / auf der Wiese grün /Blumenglück“

44. Wiese Kräutertour

Geeignete Wegstrecke aussuchen, von der aus bequem die geeigneten Kräuter gesammelt bzw. gezeigt werden können.
Man muss auch auf der Wegstrecke einen Platz haben, an dem man sich setzen kann. Am besten natürlich so etwas wie ein Vesperplatz für Wanderer mit Bänken und einem Tisch.
Bevor man die Kräuter zubereitet, sollte sich jeder die Hände waschen, man hat ja beim Sammeln vielleicht auch Kontakt mit Giftpflanzen gehabt.
Nicht zu viele verschiedene Kräuter sammeln, am besten nur zwei unterschiedliche. Die müssen vor dem Verarbeiten natürlich nochmal genau untersucht werden, damit sich nicht ein Ungenießbares dazwischen geschmuggelt hat.
Gemeinsam die Kräuterbutter, -quark zubereiten und schmecken lassen.

Ziel

Zusammen Kräuter sammeln und kennenlernen. Welche sind genießbar, ungenießbar oder sogar giftig? Zusammen die Kräuter verarbeiten und einen leckeren Brotaufstrich herstellen oder für jeden eine Teemischung zusammenstellen, die er dann zu hause ausprobieren kann.

Dauer

Die Kräutertour ist auf ca. 2 Stunden angesetzt.

Material

- kleine Stofftäschchen zum Sammeln der Kräuter.
- Butter oder Quark in einer Kühltasche
- Brot, bereits aufgeschnitten
- Messer und Schneidebrettchen
- Plastikteller
- Wasserkanister, Handtuch zum Händewaschen
- Behältnis für eine Probe (zum Einfrieren, damit ausgeschlossen werden kann, dass vom Kräuterquark oder der Kräuterbutter Unwohlsein verursacht werden kann).

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Menschen mit Sehbehinderungen die gesammelten Kräuter über Ertasten oder über das Riechen erklären.
Die Wegstrecke vorher erkunden, für Menschen mit Gehbehinderungen (Rollstuhl- und Rollifahrer) geeignet?
Man sollte je nach Teilnehmerzahl 2 oder mehr Helfer*innen mit dazu ziehen.

45. Ausflug zum Ebnisee

Gemeinsamer Spaziergang zum Kiosk am oberen Ende des Sees. Dort eine Vesperpause einlegen und wer will kann sich die Geschichte von der Entstehung des Sees anhören.

Gemeinsamer Rückweg mit Eispause.

Ziel

Wie sind unsere Seen entstanden? Bei uns gibt es nämlich keine natürlichen Seen, es sind alles Stauseen. Ausflugsziel, der Ebnisee wird auch „Perle des Schwäbisch-Fränkischen Waldes genannt. Meist sind viele Besucher*innen dort.
Wasser ist für uns alle ein großer Anziehungspunkt. Welche Tiere leben auf dem See?

Dauer

2-3 Stunden

Material

- Gute Laune
- Für Essen und Trinken sorgen, oder ein Taschengeld für den Kiosk dabei haben.
- Bootfahren, baden usw. muss je nach Teilnehmergruppe genau abgesprochen werden. Alle Risiken beachten.
- Sonnenschutz.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Eine Umrundung ist mit dem Rollstuhl nicht möglich, aber bis zum Kiosk am oberen Ende ist es kein Problem.
Die Hin- und Rückfahrt muss gut organisiert sein, auch das Parkplatzproblem muss vorher gut abgeklärt werden.
Für jede/n Teilnehmer*in muss eine Begleitperson vorgesehen werden.

46. Fackelwanderung

Treffpunkt ist an einem gut ausgebauten Weg möglichst in Bachnähe (Wasser muss dann nicht im Eimer mitgetragen werden).
Jede/r Teilnehmer*in erhält eine Fackel oder seine/ihre Begleitperson.
Gemütlicher Fackelzug, keiner darf zurückbleiben.
Am Anfang und Ende des Zuges muss eine Aufsichtsperson laufen.
Unterwegs kann eine Geschichte erzählt werden oder ein Lied gesungen.
Eine Station, an der es Punsch und Gebäck gibt wäre optimal.

Ziel

Zusammen die Natur bei Nacht erleben.
Auf Geräusche von Tieren achten.
Gemeinsam ist man stark. Ein Nachterlebnis nur mit Fackellicht setzt Gefühle frei, die spannend und aufregend sind.
Wie lebten unsere Vorfahren, die keine Straßen- und Wegbeleuchtung hatten?

Dauer

Die Fackelwanderung ist auf ca. 2 Stunden angesetzt.

Material

- Fackeln
- Feuerlöschdecke
- Feuerlöscher
- Feuerzeug
- Ein Eimer Wasser zum schnellen Löschen und zum sicheren Löschen der Fackeln
- Müllsack für heruntergebrannte Fackeln

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Die Wegstrecke vorher erkunden, für Menschen mit Gehbehinderungen (Rollstuhl- und Rollifahrer) geeignet?
Man sollte je nach Teilnehmerzahl eine/n Helfer*in mit dazuziehen.
Warme Kleidung.

47. Der Duft in meiner Nase

Jede/r sucht sich auf der Wiese eine Pflanze, die er/sie gerne riecht, oder nicht gerne riecht. Oft wird der Geruch stärker, wenn man die Pflanze zwischen den Fingern reibt. Jede/r muss sich den Duft seiner/ihrer Pflanze merken. Sie wird dann ins Döschen getan und das Döschen mit dem Deckel zugeschraubt.
Alle Mitspieler*innen stellen oder setzen sich dann im Kreis auf und geben ihr Döschen nach rechts weiter. Das geht so lange, bis der/die Spielleiter*in „stopp“ ruft. Dann schnuppern alle in das Döschen, das sie gerade in der Hand halten.
Das wird solange wiederholt, bis jede/r seines/ihres in der Hand hält, also seinen/ihren Geruch wieder erkannt hat.

Ziel

Warum hat jede Pflanze einen eigenen Geruch? Wie riechen die unterschiedlichen Pflanzen? Kann ich sie unterscheiden?

Dauer

ca. 0,5 Stunden

Material

- leere Döschen mit Deckel (Filmdöschen), man braucht für jede/n Mitspieler*in eins.

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Ist es für die Teilnehmer*innen zu schwierig, sich auf der Wiese zu bewegen, dann kann man das Spiel auch so vorbereiten:
Der/Die Spielleiter*in sucht die verschiedenen Pflanzen selbst aus und breitet sie zum Beispiel auf einem Leintuch aus. Von dort kann sich dann jeder seine Pflanze bequem aussuchen.

Man sollte je nach Teilnehmerzahl 2 oder mehr Helfer*innen mit dazuziehen.

48. Plalking

Diese Aktivität setzt sich aus den englischen Wörtern **P**icking up **L**itter und w**ALKING** zusammen und bedeutet, während eines Spaziergangs Müll zu sammeln.

Die Teilnehmer*innen werden mit Handschuhen, Mülltüten und Greifzangen ausgestattet und sammeln auf einer vorher festgelegten Wegstrecke bei einem Spaziergang Müll, den sie am Wegrand entdecken. Nach ca. 30 Minuten kommen die Teilnehmer*innen zusammen und zeigen, was sie gefunden haben.

Mit Hilfe von Infokarten wird nun geschaut, in welche Kategorie der jeweilige Müll passt. Dann wird dieser sortiert.

Gemeinsam wird im Anschluss daran überlegt, welche Alternativen es geben könnte, um weniger Müll zu produzieren.

Variante: Statt einer Wegstrecke, kann PLALKING auch rund um das Schul-/Kita-/Einrichtungsgebäude stattfinden.

Ziel

- Bewusstsein schaffen und Auseinandersetzung mit den Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit (Mülltrennung, Recycling)
- Bewegung in der Natur

Dauer

2-3 Stunden

Material

- Mülltüten
- Handschuhe
- Greifzangen
- Infokarten (zu Müllarten und -sortierung)
- Desinfektionszeug
- 1. Hilfe Set

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Geeignet für Menschen mit besonderem Unterstützungsbedarf in folgenden Bereichen: Motorisch, geistig, sprachlich, sozial-emotional, auditiv, visuell.

Die Inhalte sollten sich am kognitiven Entwicklungsstand der Teilnehmer*innen orientieren, um eine Überforderung durch zu viel Informationsweitergabe zu verhindern.

Allgemeine Hinweise für Modul Wiese
Wiese mit Händen, Ohren und Nase sehen

Verschiedene Spiele auswählen: Der Duft in meiner Nase, Tierpantomime, Farbpalette, Alle Vögel fliegen hoch, Pflanzenmemory.....

Ziel

Eine Wiese ist ein Lebensraum. Es gibt noch viele andere Lebensräume, wie zum Beispiel Teiche, Weinberge, Bäche, Hochmoore, Wälder und Äcker.
Ein Lebensraum wird auch Biotop genannt. Alle Tiere und Pflanzen eines Lebensraumes werden als Lebensgemeinschaft bezeichnet.

Der Lebensraum und die dort lebende Lebensgemeinschaft bilden zusammen ein Ökosystem.

Ziel ist, anhand von verschiedenen Spielen, die einzelnen Stockwerke der Wiese mit ihren Pflanzen und Tieren kennenzulernen.

Dauer

Die Spiele sind auf eine Dauer von durchschnittlich 0,5 Stunden angelegt. Wenn man eine Veranstaltungsdauer von ca. 2 Stunden zugrunde legt, kann man mit 4 verschiedenen Spielen eine sehr abwechslungsreiche und informative Veranstaltung anbieten.

Material

- Augenbinden, Duftdöschen mit verschiedenen Gerüchen, leere Filmdöschen, Tiernamenskärtchen (Bildkärtchen), Farbpaletten aus Papier, Märchen zum Thema, Lieder.....

Was ist zu beachten für Menschen mit Behinderung?

Allgemein ist vorab zu klären, welche Wiese geeignet ist (beim Eigentümer Erlaubnis zum Betreten einholen, Wiese sollte gemäht sein, damit man das Gras nicht niedertrampelt, das man später mähen möchte).

Die Erreichbarkeit der Wiese erkunden, für Menschen mit Gehbehinderungen (Rollstuhl- und Rollifahrer) geeignet?

Parkplatz- und Toilettenverfügbarkeit prüfen.

Bei Beobachtungsspielen (Tiere und Pflanzen) sind blinde Menschen benachteiligt. Duft- und Geräuschspiele auswählen.

Info über die Bedarfsmedikation:

- Die Eltern müssen eine schriftliche ärztliche Anweisung mitbringen (stellt jeder Arzt problemlos aus) und den Anleitenden genau einweisen, was zu beachten ist.
- Auch wenn sich die Person mit Behinderung alleine versorgen kann, muss für den Notfall eine Einweisung stattfinden.
- Die Aufklärungspflicht liegt bei den Eltern.
- Bei Allergien und Unverträglichkeiten müssen die Eltern immer die Mitarbeitenden informieren.
- Wie erkennt man einen allergischen Schock: er tritt in der Regel 2-3 Minuten nach dem Auslöser (Essen, Medikamente, Stich) ein. Wenn innerhalb dieser Zeit nichts passiert, kommt normalerweise kein Schock mehr. Reaktionen können sein: rote Pusteln, Ödeme, Halskratzen, Erstickungserscheinungen.
- Was tun beim allergischen Schock: 1. Rescue Pen ohne Zögern SOFORT, auch durch die Hose, ins Bein stecken und „abdrücken“ (funktioniert wie ein Kuli, es ist nur eine Injektion drin). Jede Sekunde zählt. 2. Rettungsdienst rufen 3. Eltern informieren.
- Bei Schwellungen z.B. Stichen: möglichst steril kühlen, bei Schwellung der Atemwege Kaltes zum Schlucken geben (Eise, kalte Getränke,...)
- Zecken: immer sofort entfernen und sofort die Eltern informieren.
- Was darf man:
  Bei Wunden: Wundversorgung: ja, Desinfizierung: nein,
  grundsätzlich nichts in den Körper einführen (außer mit ärztlicher Bescheinigung) und nichts entfernen (außer Zecken)
- Hunde-/ Tierbiss: Tollwutimpfung muss sofort geimpft werden. Sofort die Eltern kontaktieren. Bei einem Tierbiss: Besitzer*in wenn möglich ausfindig machen.
- Bei Diabetes: Mit den Eltern Umgang abklären.

Stockbrotteig mit Hefe:

Für den Grundteig (6 Portionen):
250 g Mehl
1/2 TL Salz
20 g frische Hefe (oder 1 Päckchen Trockenhefe)
150 ml lauwarmes Wasser
1 TL Honig
2 EL Olivenöl

1. Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. Die Hefe zerbröckeln und im lauwarmen Wasser unter Rühren auflösen.
   Tipp: Wenn Sie Trockenhefe verwenden, können Sie alle Zutaten direkt miteinander verkneten.
2. Öl und Honig zum Teig geben und zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in eine Schüssel geben und an einem warmen Ort abgedeckt circa 30 Minuten gehen lassen.
4. Inzwischen lange, feste Stöcke an einem Ende entrinden oder fest mit Alufolie umwickeln und mit Öl bestreichen.
5. Den Teig nochmals auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Händen durchkneten und in 6 bis 8 Stücke teilen. Jedes Stück zu einem circa 20 cm langen Strang formen.
6. Jeweils einen Teigstrang spiralförmig um ein Stockende schlingen und an den Enden festdrücken. Stockbrot 10 bis 12 Minuten über dem heißen Feuer rösten, dabei den Stock ab und zu drehen.

Stockbrotteig ohne Hefe:

Geht etwas schneller

Zutaten für circa 6 Portionen:
150 g Magerquark
6 EL Öl
1 Ei (Größe M)
1 TL Salz
250 g Mehl
2 TL Backpulver

1. Quark, Öl, Ei und Salz in eine Schüssel geben und mit den Quirlen des Handrührers vermischen.
2. Mehl und Backpulver mischen, zur Quark-Mischung geben und mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und in Klarsichtfolie gewickelt 15 Minuten kalt stellen.
3. Etwa tennisballgroße Teigstücke abtrennen und diese zu cirka 20 cm langen Strängen formen.
4. Jeweils einen Teigstrang spiralförmig um ein Stockende schlingen und an den Enden festdrücken. Stockbrot 10 bis 12 Minuten über dem heißen Feuer rösten, dabei den Stock ab und zu drehen.

Stockbrotteig von Matthias Haupt (www.essen-und-trinken.de/brot/)

Die Suche nach dem Elfenlicht

Luke und seine Freunde Anna und Pete streiften durch den Wald als plötzlich aus dem Gebüsch ein Gnom sprang!

Ganz außer Atem blieb er vor ihnen stehen und schnappte nach Luft.
„Ihr da!“ Er keuchte. „Ihr müsst mir helfen.“

Den Freunden fielen vor Staunen beinahe die Augen aus dem Kopf. Abends am Feuer hatten sie oft den Geschichten der Erwachsenen gelauscht, die ihnen von den magischen Wesen im Wald erzählt hatten. Doch nie hätten sie es für möglich gehalten, dass sie auch stimmten. Und nun stand eins dieser Kreaturen vor ihnen und bat sie um Hilfe. Erstaunt schauten sie einander an.

Luke ergriff als Erstes das Wort: „Wer bist du?“
Pete, der sich jederzeit in ein Abenteuer stürzen würde, preschte sofort vor: „Wir sind dabei! Was sollen wir tun?“

Anna versetzte ihm einen leichten Schlag mit der Hand gegen den Arm: „Sag doch nicht einfach ja. Du weißt doch gar nicht, worum es geht!“

Anna, die Vorsichtige, Luke schmunzelte und fragte noch einmal: „Also, wer bist du und wo kommst du her? Welches Problem gibt es, bei dem du unsere Hilfe benötigst?“
Er war der kluge Kopf ihrer kleinen Bande, jederzeit hilfsbereit, aber mit Bedacht.

Der Gnom keuchte: „Das Elfenlicht! Das Elfenlicht ist erloschen und verschwunden! Ohne es sind wir alle in Gefahr!“

Pete grinste. Das war ganz nach seinem Geschmack. Schon allein das Wort „Gefahr“ spornte ihn an und er war bereit, sofort loszulegen – obwohl er noch keine Ahnung hatte, was sie zu tun hatten.
Nun war auch Annas Neugier geweckt. „Elfenlicht? Was hat es damit auf sich?“

Der Gnom ließ sich auf den Boden plumpsen und schaute bedeutungsvoll zu ihnen herauf. „Das Elfenlicht ist seit jeher das schützende Licht, dass gefährliche und böse Kreaturen von unserem Wald fernhält. Letzte Woche war es plötzlich verschwunden und mit ihm zusammen der Wächter des Licht, Breremor. Wir haben keine Ahnung, wie das passieren konnte. Noch nie, in all den Jahren, ist das Licht ausgegangen. Die Gemeinschaft der magischen Wesen hat immer dafür gesorgt, dass das Licht weiter brannte.“

Luke war beeindruckt. Es gab also eine Gemeinschaft der magischen Wesen. Er bedeutete dem Gnom weiter zu reden.
„Wir haben uns aufgeteilt und bitten nun alle, die uns begegnen und uns sehen können, um Hilfe. Ihr müsst wissen, nicht jeder kann uns sehen. Wir sind für diejenigen, die den Glauben an uns verloren haben, unsichtbar.“

Pete wurde ungeduldig.
„Nun sag schon, was sollen wir tun?“

Der Gnom schaute ihn an, nickte und antwortete: „Du bist ganz nach meinem Geschmack. Mutig und tapfer! Folgt der Perlenspur des Reineckes. Doch nehmt euch vor dem Troll in Acht! So, genug gequasselt, ich muss weiter!“

Mit einem Satz war er auf den Beinen und rannte los. In nullkommanix war er verschwunden.

Verblüfft schauten die drei in das wackelnde Gebüsch.
Anna fand zuerst ihre Stimme wieder: „Was war denn das? Und was soll das heißen? Die Perlenschnur des Reinekes? Wer ist denn Reineke?!“

„Na, Meister Fuchs!“ Luke liebte Fabeln und daher wusste er sofort, von wem der Gnom gesprochen hatte.
„Und die Perlenschnur? Tragen Füchse nun Perlenketten?“ Pete lachte über seinen Witz.

Luke runzelte die Stirn. „Nein, ich glaube, er meint etwas anderes. Er hat Perlenspur gesagt, nicht Schnur. Damit hat er uns den Hinweis gegeben, dass wir der Spur des Fuchses folgen sollen.“

„Und wie sieht die aus?“ Pete und Anna sahen ihn erwartungsvoll an.

„So genau weiß ich das auch nicht, wir sollten den Waldläufer aufsuchen, er kann uns bestimmt helfen.“
Und so machten sich die drei auf den Weg zur Hütte des Waldläufers, der erfahrende Waldexperte würde ihnen sicher zeigen können, wonach sie suchten.

Sie hatten Glück. Pfeile schnitzend saß er vor der Tür und blickte auf als die drei Freunde auf ihn zukamen.
„Was führt euch zu mir? Seid ihr vom Weg abgekommen?“
Luke übernahm das Antworten: „Wir wollten dich fragen, ob du uns sagen kannst, wie die Perlenspur des Fuchses aussieht. Wir müssen das Elfenlicht finden, es ist verschwunden.“

Überrascht ließ der Waldläufer beinahe sein Schnitzmesser fallen. „Das Elfenlicht ist verschwunden? Holladiewaldfee, das ist übel! Erzählt mir alles, was ihr wisst.“

Durcheinander plapperten die drei los, doch den großen, bärtigen Mann störte das nicht. Als sie mit ihrem Bericht fertig waren, sagte er: „Ich kann euch nicht alleine gehen lassen. Wenn ich es richtig verstehe, müsst ihr am Troll vorbeischleichen. Das ist viel zu gefährlich für euch Unerfahrenen. Ich komme mit euch.“

In nur wenigen Minuten hatte er seine Sachen gepackt und sie zogen los. Sicher bahnte der Waldläufer ihnen den Weg durch den Wald bis er abrupt stehen blieb.

„Hier, das ist die Perlenspur."

Die Freunde blickten zu Boden und entdeckten kleine runde Kreise, die wie Perlen auf einer Schnur aufgezogen aussahen.

„Das sind die Spuren des Fuchses, ihnen müssen wir folgen."
Immer die Spuren im Blick behaltend, gingen sie schnellen Schrittes durch den Wald.

Plötzlich gab der Waldläufer ihnen ein Zeichen, stehen zu bleiben. Mit dem Zeigefinger vor den Lippen, bedeutete er ihnen leise zu sein.

„Zieht eure Schuhe aus. Wenn wir wie der Fuchs am Troll vorbei schleichen wollen, sind wir ohne Schuhe leiser. Schaut einmal her, wie wir nun die nächsten paar Meter gehen."

Der Waldläufer hielt einen kurzen Moment inne und hob dann langsam, in Zeitlupe, seinen rechten Fuß. Mucksmäuschenstill blickten die Kinder auf seine Bewegung. Er setzte nach scheinbar endlos langer Zeit zunächst die Zehen auf den Boden, dann die rechte Außenkante des Fußes auf den Boden. Stück für Stück erreichte auch seine Ferse und schließlich die Fußsohle den erdigen Untergrund. Dann begann er die gleiche Bewegungsabfolge mit dem linken Fuß.

Als er wieder mit beiden Füßen auf dem Boden stand, drehte er sich um und gab ihnen mit einem Zeigen auf ihre Schuhe zu verstehen, dass sie es ihm gleich tun sollen.

Still zogen sie ihre Schuhe aus, hielten sie in der Hand und machten die Bewegungen des Waldläufers nach.
Anna konzentrierte sich so sehr, dass sie kurz den Atem anhielt.
Der Waldläufer merkte es und schmunzelte. „Anna, atmen", sagte er leise und Anna stieß leise die angehaltene Luft aus.

Schritt für Schritt und so leise, dass kein Laut zu hören war, bahnten sie sich ihren Weg durch den Wald.

Nach einer Weile bedeutete ihnen der Waldläufer, dass sie nun wieder ihre Schuhe anziehen können. Erleichtert atmete die Gruppe auf. „Geschafft! Das habt ihr ganz prima gemacht! Richtige Naturtalente seid ihr!" lobte er sie.

Es dauerte nicht lange und die Fuchsspur hörte plötzlich vor einem Baum auf. Zwischen den Wurzeln entdeckten sie ein Loch, darüber war ein Zettel am Stamm befestigt.

„Was steht darauf?" Anna konnte ihre Neugier kaum zurückhalten.

Pete riss den Zettel an sich und las vor:

„Wenn du mein Rätsel lösen kannst, weißt du, wo ich bin und wie du mich entfachst. Überlege weise.

Im Inneren meines kleinen Zeltes bin ich trocken und weich und ich liege auf einem Bett aus weißer Rinde und holzigen Engelslocken.

Um mich herum bestehen meine Zeltwände aus dünnem Reisig, eine Öffnung steht bereit, damit ich noch ein bisschen Luft bekomme.
Eine weitere Schicht bilden etwas dickere Äste, die frei sind von Saft, Wasser, Moos und Flechten. Das würde nur den Troll durch Rauchzeichen herbeirufen.

Willst du mich entzünden, so lege mein Bettchen nicht von Anfang an in mein Zelt, sondern vor dich hin. Der Stein des Feuers wird dir helfen, mich mit funkelnder Wärme zu versorgen, doch lege mich sogleich in mein Bettchen im Zelt.

Möchtest du mich lieber durch die Öffnung entfachen, kannst du dir aus weißer Rinde eine Fackel bauen und mir die Flamme ins Innere bringen.
Sobald ich meine Zeltwände leuchten, sorge dafür, dass du immer wieder Holz nachlegst, damit ich nicht ausgehe.

Nur das Leuchten der Flammen hält die Gefahren des Waldes fern, drum sorge dich gut um mich.“

„Was hat das zu bedeuten?“ Anna trat nervös von einem Bein auf das andere. Der Waldläufer blickte sie erwartungsvoll an.
„Gib mal her“, sagte Luke und Pete reichte ihm das Blatt Papier.

Nachdem er sich den Text kurz durchgelesen hatte, strahlte er auf.
„Ich hab die Lösung! Los, lasst uns an die Arbeit machen!“

Er gab ihnen kurze Anweisungen und der Waldläufer schaute ihnen interessiert zu.

Schnell und zügig folgten sie Lukes Anweisungen. Dann war der große Moment gekommen.
„Nun mach schon!“, drängte Pete.

Luke vollführte den letzten Schritt und mit einem lauten Jubelschrei standen die drei Freunde und der Waldläufer um das Elfenfeuer herum.
„Wir haben es geschafft!“ schrien sie. „Das Elfenlicht brennt wieder!“

Schafft auch ihr es, das Elfenlicht zu entfachen?

OUTPIT

OUTdoor-**P**ädagogisches-
Inklusions-**T**eam

Inklusion gemeinsam gestalten