

Konzept Walderlebnistage/Projektstage für Kinder- und Jugendliche

Die Lebenssituation bei Kindern und Jugendlichen in der heutigen Zeit ist geprägt durch Bewegungsarmut und Mangel an primären Erlebnissen und Spielerfahrungen in der Natur.

Die Idee zum erlebnisgeprägten Spüren in der Natur mit allen Sinnen für Kinder und Jugendliche entstand daraus, dass immer höher werdender Leistungsdruck, soziale Isolation, zunehmende depressive Erkrankungen und die fortschreitende Technisierung im Alltag (vor allem der massive Einfluss virtueller Medien) eine innere Leere und Lücke hinterlassen, der man entgegenwirken muss.

Zunehmende Bebauungen auch des ländlichen Raumes, die ständige Erreichbarkeit, sowie der Mangel an freizeitpädagogischen Aktivitäten ohne virtuellen Rahmen führen zu einer Naturentfremdung bei Kindern und Jugendlichen. Das bewusste Erleben von Pflanzen und Tieren, von unterschiedlichen Witterungsbedingungen, das Wahrnehmen der Jahreszeiten oder das Lauschen der Geräusche in der Natur und daserspüren der Stille dort ist dann nicht mehr möglich. Da wir aber als Menschen ein Teil dieser Natur sind führt diese Entfremdung auch gleichzeitig zur Entfremdung von uns selbst.

Durch diverse Gruppencoachings und Projektstage sollen Kinder und Jugendliche behutsam in für sie ungewohnte Bereiche geführt werden und animiert werden, den Wald auf eigene Initiative wahrzunehmen. Herausgenommen aus ihrem Alltagsgeschehen sollen sie sich auf „eigene Wege“ wagen, sich auf Neues einlassen.

Über den Weg sinnlicher Erfahrungen können erste positive Beziehungen zur Natur entwickelt werden. Dabei werden sie behutsam begleitet den Lebensraum Wald und verschiedene andere Naturorte für sich zu entdecken.

Prägende Leitwörter dafür sind das Denken in Zusammenhängen, die Entwicklung eines gesunden Sozialverhaltens, einer positiv emotionalen Grundbeziehung zur Natur. Die Kinder und Jugendlichen sollen den Wald in seiner ganzen Vielfalt entdecken, erforschen, erleben, ergründen und letztlich auch ihn genießen zu lernen.

Die Ermutigung zum Begreifen der Natur als einen Bewegungs- und Freiraum für Körper, Geist und Seele, Begleitung bei Annäherung und Akzeptanz von unbekanntem Lebensräumen, Förderung des nachhaltig wirkenden Verständnisses der Umwelt, Sensibilisierung der eigenen Gefühlswelt, sowie das Wissen um diese Welt sollen gefördert werden.

Schwerpunkt dieser teils auch psychiatrischen Kinder- und Jugendlichen- Arbeit, soll vor allem die Förderung individueller Potentiale und sozialer Kompetenzen sein. Die Kinder und Jugendlichen erhalten die Möglichkeit Verantwortung für sich Selbst und für einander zu übernehmen. Das schafft Selbstbewusstsein und Vertrauen und macht zudem stark und mutig.

Wesentlich dabei ist die Möglichkeit eines Austausches über das Erlebte und die Möglichkeit sich mitzuteilen – das fördert die Nähe zu Anderen, das Zugehörigkeitsgefühl, den Zugang zu unserer inneren Gefühlswelt – und baut gleichzeitig Ängste ab, wenn wir merken, dass wir mit unseren Gefühlen nicht alleine sind.

Die Kernzielgruppe von Projekttagen konzentriert sich vor allem auf Kinder und Jugendliche mit psychiatrischen Erfahrungen oder innerfamiliären Krisen.

Neben Wertevermittlung sollen auch Verantwortungsübernahmebereitschaft, die Ermutigung zu eigenständigem Denken und Handeln, sowie die Impulsgebung und Begleitung bei

Handlungsprozessen/Teamarbeiten/Selbsterfahrung zu gewissen mentalen Themen angeleitet und gelernt werden.

Letztendlich ist es das Stillen der Sehnsucht in jedem von uns ein Leben im Einklang mit der Natur zu führen – dieser Umstand erfüllt unseren Körper und unsere Zellen mit einer tiefen Zufriedenheit

Exemplarisch einige Methoden und Übungen um genau das zu erreichen:

- Ankommens-Ritual, Sitzkreis, Wer bin ich? Und welche Erinnerungen habe ich zum Thema Wald/Natur, und wenn keine, was fällt mir dazu ein – *„ich erkenne in welchem Stadium sich das Kind befindet, ob ganz fremd in dieser Thematik oder bereits Erfahrungen darin; gleichzeitig neugierig für andere, keine langweilige Eckdaten“*
- Aussuchen des Schlafplatzes, Kinder und Jugendliche dürfen sich den Ort ihres Schlafplatzes (dieser natürlich eingegrenzt) selbst aussuchen – *fördert Entscheidungsfähigkeit, Bauchgefühl, werden natürlich dabei nicht alleine gelassen, wenn Kind/Jugendlicher sich nicht entscheiden kann wird er dabei begleitet – keine Übernahme – „spür mal an diesem Ort in Dich hinein, dann in dem Anderen“ – wo fühlst du dich wohler und kannst du es benennen Warum?*
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, sich gezielt auf das Hier und Jetzt zu fokussieren und belastende Gedanken und Stressgefühle dadurch abbauen

z.B. Übung Waldfee: Erzählung an Kinder und Jugendliche von der Waldfee, die Bäume verzaubern kann. Bitte diese, mit ihrem Körper einen Baum darzustellen, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, unter ihren Schuhen würden Wurzeln in die Walderde wachsen. Sobald gewisser Ton ertönt, beginnen die „Bäume“ im Wald zu tanzen. Beim nächsten Ton wird es wieder still im Wald. Alle Bäume stehen wieder „angewurzelt“ da.

z.B. Übung Barfußweg: Einsammeln von Naturmaterialien, diese zu einem Weg formen, barfuß darüber laufen oder versuchen mit Zehen/Füßen zu ergreifen.

z.B. Übung Atmung: Einsammeln von Naturmaterialien und dabei beobachten, wie es sich bewegt beim Einatmen oder Ausatmen z.B. vorstellen: Einatmen Blumengeruch, Ausatmen Kerze – spielerisch

z.B. Übung Steine: Jeder wählt Lieblingsstein, haltet ihn und beschreibt wie er sich anfühlt

- Naturbeobachtung und verstärktes Wahrnehmen, *Fantasiespiele z.B. was kannst du hören/um dich wahrnehmen? Welche Tiere? Welche Zeichen? Such dir ein Tier aus und versetze dich in diese Lage und nimm die Umgebung wahr oder z.B.*

5 Dinge, die du siehst.

4 Dinge, die du hörst.

3 Dinge, die du fühlst.

2 Dinge, die du riechst.

1 Ding, das du schmeckst.

- Die Kunst des Schleichens
- Stille zulassen können
- Kochen am Feuer, *gemeinsames Feuerholz sammeln oder Schnitzen eines Grillstocks*
- Herstellen von Gegenständen aus Naturmaterialien
- Redekreis und Sprechen von Herzen – *zu altersentsprechender Thematik, die alle verbindet/interessiert, damit sie auch daran teilnehmen– vlt. Mit etwas Positivem verknüpfen oder gemeinsam auf eine Idee kommen; z.B. angesagtes Thema Rollenbilder/Gruppendynamiken, wie wichtig es ist, dass jeder eine andere Stärke mitbringt, - Vergleich mit d. Natur, Blume/Baum alleine kann nicht überleben, benötigt andere Lebe/Waldwesen dafür; Nahrungskette etc.*
- Spiele, Lieder, Geschichten
- Nachtwanderungen
- Wir-Gefühl entstehen lassen durch häufig wechselnde Kleingruppenteilungen, durch etwas gemeinsam bauen
- Freie Actionzeit ohne Regeln, innere-Kind Zeit, *jedes Kind darf natürlich auch Freizeit genießen und genau das machen, wonach es Lust hast*

Die Veranstaltungen finden in Gruppen von x-x Teilnehmer vor allem draußen statt. Das Angebot umfasst jahreszeitlich angepasste Erlebnistage (halbtags) oder mehrtätige Projektstage mit Übernachtungsmöglichkeiten im Zelt.