

GRÜNE TEXTE

Die NEUEN NATURTHERAPIEN

Internetzeitschrift für Garten-, Landschafts-, Waldtherapie,
Tiergestützte Therapie, Green Care, Green Meditation,
Ökologische Gesundheit, Ökopsychosomatik
(peer reviewed)

2015 begründet und herausgegeben von
Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold (EAG) in Verbindung mit:

Gartentherapie:

Konrad Neuberger, MA, D Düsseldorf, *Edith Schlömer-Bracht*, Dipl.–Sup. D Brilon

Tiergestützte Therapie:

Dr. phil. Beate Frank, D Bad Kreuznach, *Ilonka Degenhardt*, Tierärztin, D Neuwied

Landschafts- und Waldtherapie:

Bettina Ellerbrock, *Dipl.-Soz.-Päd.* D Hückeswagen, *Christine Wosnitza*, *Dipl. Biol.*, D Wiehl

Gesundheitsberatung, Health Care:

Dotis Ostermann, *Dipl.-Soz.-Päd.*, D Osnabrück, *Dr. rer. pol. Frank-Otto Pirschel*, D Bremen

Ernährungswissenschaft, Natural Food:

Dr. med. Susanne Orth-Petzold, *MSc. Dipl. Sup.*, D Haan, *Dr. phil. Katharina Rast-Pupato*, Ch Zürich

Green Meditation:

Ilse Orth, *Dipl.-Sup. MSc.*, D Erkrath, *Tom Ullrich*, *Dipl.-Soz.-Arb.* D Ulm

Ökopsychosomatik:

Dr. med. Ralf Hömberg, D Senden, *Dr. mult. Hilarion Petzold*, D Hückeswagen

Naturgestützte Integrative Therapie:

Dr. med. Otto Hofer-Moser, Au Rosegg, *Susanne Heule*, Psychol. Lic. rer. publ. CH Zürich

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen.
Grüne Texte ISSN 2511-2759

Ausgabe 20/2019

Die NaturSchule Grund –
ein geeigneter Ort für *Integrative Naturtherapie?**

*Stefanie Barzen, Remscheid***

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, . Mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>).

** Teilnehmerin unserer Weiterbildung ‚Garten- und Landschaftstherapie im Integrativen Verfahren®‘. Betreuer/Gutachter dieser Arbeit: Univ.-Prof. Dr. H. G. Petzold.



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	2
1.1. Persönlicher Werdegang und Motivation für diese Arbeit	2
1.2. Integrative Garten- und Landschaftstherapie	2
1.3. Vorstellung der Natur-Schule-Grund	3
2. Ausarbeitung	6
2.1. Unterrichtseinheit ‚Natur aufs Brot‘	6
2.1.1. Vorstellung der Unterrichtseinheit	6
2.1.2. Verbindung zum theoretischen Hintergrund	7
2.1.3. Beobachtungen zur therapeutischen Wirkung	9
2.2. Spiel zur Sinneserfahrung ‚Einem Baum begegnen‘	11
2.2.1. Spielregeln und Durchführung	11
2.2.2. Verbindung zum theoretischen Hintergrund	12
2.2.3. Beobachtungen zur therapeutischen Wirkung	14
2.3. Unterrichtseinheit ‚Mein Freund, der Baum‘	16
2.3.1. Vorstellung der Unterrichtseinheit	16

2.3.2	Verbindung zum theoretischen Hintergrund	17
2.3.3	Beobachtungen zur therapeutischen Wirkung	19
3	Empathie	21
3.1	Naturempathie	21
3.2	Mitmenschliche Empathie	22
4	Reflexion und Fazit	23
4.1	Reflexion	23
4.2	Fazit	24
5	Zusammenfassung / Summary	25
6	Literaturverzeichnis und Bildnachweis	25
6.1	Literatur	25
6.2	Weiterführende Literatur	27
6.3	Bildnachweis	27
7	Anhang	28
7.1	Unterrichtseinheiten der Natur-Schule-Grund	28
7.2	Arbeitsblätter zu ‚Mein Freund, der Baum‘	30
7.3	Kräuter	32

1 Einleitung

1.1 Persönlicher Werdegang und Motivation für diese Arbeit

Als Diplom-Biologin arbeite ich seit Herbst 2000 an der Natur-Schule-Grund in Remscheid im Bereich der Umweltpädagogik. Diese Einrichtung steht mit ihren Gegebenheiten als möglicher Ort für Naturtherapie im Mittelpunkt dieser Abschlussarbeit.

Seit 2010 bin ich im Rahmen des LVR - Projektes ‚Flüsterwald - Erlebnisse in wertvoller Natur‘ zertifizierte Naturführerin für das Flora - Fauna - Habitat von Müngsten bis Unterburg. Hierzu zählen die Wupper als Fließgewässer mit Unterwasservegetation und die Hänge rechts und links der Wupper mit ihren Hainsimsen-Buchenwäldern und den hier beheimateten seltenen Arten (prächtiger Dünnfarn, Feuersalamander, Groppe, Eisvogel etc).

Als Naturführerin habe ich eine zusätzliche Fortbildung absolviert, um Führungen mit Menschen mit besonderen Bedürfnissen durchzuführen. Schwerpunkte hierbei sind Führungen für Menschen mit Sehbeeinträchtigung und Blinde, für die ich zusammen mit Kolleg*innen Wegstrecken und Führungen ausgearbeitet habe.

Sowohl die Erfahrungen im Bereich der Umweltpädagogik als auch die Naturführungen zeigen mir die zunehmende Entfremdung der Menschen, besonders der Kinder, von der Natur. Hinzu kommt eine fehlende Empathie für die sie umgebende Natur.

Da ich von Kindern immer wieder Äußerungen höre, wie: „Ich traue mich, in den Wald zu gehen!“ (als Meistern einer Herausforderung) oder „Ich bin noch nie im Wald gewesen!“ ist es mir ein dringendes Anliegen, Kinder an die Natur heranzuführen.

Das und mein an der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit erworbenes naturtherapeutisches Wissen veranlassen mich, diese Arbeit zu schreiben. Es wird gezeigt, dass die Natur-Schule-Grund ein geeigneter Ort für Naturtherapie ist und dass in den angebotenen Unterrichtseinheiten naturtherapeutische Aspekte enthalten sind.

Hierzu werden zwei Unterrichtseinheiten (‚Natur aufs Brot‘ und ‚Mein Freund, der Baum‘) sowie ein Spiel zur Natur- und Sinneserfahrung (‚Einem Baum begegnen‘) vorgestellt und in einen Zusammenhang mit Grundkonzepten des integrativen Verfahrens gebracht.

1.2 Integrative Garten- und Landschaftstherapie

Im Folgenden werden Aspekte der Garten- und Landschaftstherapie und eine kurze Definition vorgestellt, die für die vorliegende Arbeit von Bedeutung sind.

Die Grundlage der Garten- und Landschaftstherapie ist das integrative Verfahren, wobei der „multimethodische (...), biopsychosozialökologische (...) Ansatz“ (Petzold et al. 2008 in Petzold 2013) verfolgt wird. Hierbei wird die „leibliche Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit des Menschen und seine evolutionsbiologische Ausgerichtetheit auf natürliche Kontexte“ genutzt (ebd.). Gärten und Landschaften bieten dabei „vielfältige sensorische Anregungen“ (ebd.) und eröffnen „breite Möglichkeiten des Ausdrucks“ (ebd.). Die Begegnung mit der Natur bietet somit die Möglichkeit der

Reflexion und der Überwindung von negativen Gefühlen und Verhaltensweisen und unterstützt die Entfaltung der Persönlichkeit (vgl. ebd.).

Knümann (2015) fasst die für die vorliegende Arbeit relevanten Aspekte der Garten- und Landschaftstherapie zusammen: „Die integrative Naturtherapie versteht sich als Oberbegriff für Garten- Landschafts- und tiergestützte Therapie, deren Methoden sie kombiniert. Im aktiven, gemeinschaftlichen Tun beim Gärtnern, Wandern oder der Waldarbeit sollen die Klienten Freude an sich selbst, am Mitmenschen und an der Natur erleben. Die eigentlichen therapeutischen Maßnahmen sind eingebettet in die gärtnerische und naturerkundende Aktivität, so dass die Therapie ‚wie beiläufig‘ erfolgt. Ihr Ziel ist die Entwicklung eines gesundheitsfördernden, naturnahen Lebensstils mit guter Selbstfürsorge, viel Naturkontakt und einem stabilen sozialen Netzwerk“ (Knümann 2015).

1.3 Vorstellung der Natur-Schule-Grund

Die Natur-Schule-Grund wurde 1996 vom ‚Förderverein für Umweltbildung Remscheid e.V.‘ als Umweltbildungsstation gegründet. Untergebracht ist sie in einem um 1900 errichteten Gebäude, einem zweigeschossigen, verschieften Fachwerkbau in der Hofschaff Grund, der bis 1968 als Volksschule genutzt wurde. Einer der beiden Klassenräume dient, ausgestattet mit Tischen, Stühlen und Tafel als Veranstaltungsraum für Besucher*innen, bevor wir mit ihnen ins Freigelände gehen. Erste Sinneserfahrungen erleben die Besucher*innen bereits beim Betreten des Klassenraumes, da er einheimische, ausgestopfte Tiere sowie diverse Schädel, Abwurfstangen, Ringelnatterhäute und mehr präsentiert, wobei die meisten Exponate auch angefasst werden dürfen. Viel zu sehen und zu berühren gibt es auch zum Thema ‚Bienen, Hummeln, Wespen und Hornissen‘, wobei sich die Bestimmung der Honigschleuder beim Öffnen durch ihren Geruch erschließt.

Die Natur-Schule-Grund steht auf einem etwa 3000 qm großen Außengelände, dessen Garten zu Volksschulzeiten der Selbstversorgung des jeweiligen dort wohnenden Lehrers diente. Heute bietet das Außengelände Bauern- und Apothekergarten, Kräuterspirale, Aromabeet, Hochbeet, Steingarten, zwei Gartenteiche, Barfußpfad, Schauwabe und Bienenhaus (maximal drei Völker Buckfast-Bienen), Insektenhotel, Hühnerhaus, Freiluftklasse, Kompostierer und Vogelbeobachtungshaus.



Im erweiterten Außenbereich schließen sich Wiesengelände, Streuobstwiese und ein naturnaher Wald (Hainsimsen - Buchenwald) an.



Mit den oben genannten Gegebenheiten und den dazu passenden Seminaren und Unterrichtseinheiten vermittelt die Natur-Schule-Grund allen ihren Besucher*innen die Möglichkeit des

Erfahrens lebendiger Natur mit ihrer euthymen, salutogenen Wirkung. Biophilie, aus dem Griechischen übersetzt die ‚Liebe zum Leben‘, die ‚Liebe zum Lebendigen‘ ist die Grundlage aller Programme. Der Begriff der Biophilie lässt sich zurück führen auf Erich Fromm (1965): „Die Biophilie ist die leidenschaftliche Liebe zum Leben und allem Lebendigem; sie ist der Wunsch, das Wachstum zu fördern, ob es sich nun um einen Menschen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt“.

Den Besucher*innen werden „Ökologische (.) Achtsamkeit“ (Petzold 2006) verbunden mit „Ökosophie, (...) der weise / wissende, sorgfältige Umgang mit dem Raum des Lebendigen, “ (ebd.) vermittelt. Sie „lernen und erleben, dass die Natur schön ist“ (ebd.). Und können so „ein Bewusstsein dafür gewinnen, dass sie kostbar ist, und wir deshalb eine Ökophilie, eine ‚Liebe zur Natur‘, zu unserer Welt, eine ‚Freude am Lebendigen‘ entwickeln“ (ebd.).

Eine ebenso wichtige Grundlage aller Programme ist die Vermittlung von Naturempathie, als der „Fähigkeit, durch aufmerksame, achtsame Naturbeobachtung Prozesse des Lebens von Tieren und Pflanzen in und mit ihren Habitaten kenntnisreich zu verstehen ... und mit einem empfindsamen Beteiligtsein ihren Zustand (...) affektiv zu erfassen“ (Petzold/Orth-Petzold 2018). So entsteht ein Einfühlungsvermögen in die Natur.

Die Natur-Schule-Grund richtet sich neben ihrem vielfältigen Angebot an Seminaren, Wanderungen, Seniorengruppen, Fortbildungen und weiteren Angeboten hauptsächlich an Kinder im Kindergarten- und Schulalter. Diese werden altersgerecht und an die jahreszeitlichen Gegebenheiten angepasst, an die jeweiligen Naturthemen herangeführt. Hierzu gehören z.B. ‚Der Wald im Herbst‘, ‚Fleißig wie eine Biene‘, ‚Vom Korn zum Brot‘, ‚Vom Ei zum Küken‘, ‚Pfui Spinne‘ und viele mehr. Im Anhang unter 6.2 kann ein Teil der Programme in zwei Infoblätter nachgelesen werden. Die Angebote finden jeweils einmalig statt und dauern maximal dreieinhalb Zeitstunden. Spiele zur Sinneserfahrung, wie z.B. ‚Mein Freud, der Baum‘ werden bei den Angeboten nicht mit aufgezählt, sie sind immer ein Teil der Programme. Zum umweltpädagogischen Unterricht gehört das Erleben der Natur mit allen Sinnen, wie beim Probieren von Kräutern, beim Streicheln von Küken und Hühnern oder wolligen Minzeblättern, beim Riechen an frisch gemahlenem Mehl oder beim Erspüren der Natur mit nackten Fußsohlen. Die Wissensvermittlung erfolgt immer auch auf spielerische Art, z.B. durch Spiele mit Augenbinden (‚Blinde Raupe‘, ‚Einem Baum begegnen‘), versteckte Dinge finden, die nicht in den Wald gehören, die Welt auf den Kopf stellen mit einem Spiegelgang und weitere Spiele. Es wird darauf geachtet, den Kindern auf Augenhöhe zu begegnen und auf ihr vorhandenes Wissen einzugehen.

Die wichtigsten Ziele sind neben der Wissensvermittlung durch erlebte Natur- und Sinneserfahrung und Ökologisation positiv besetzte Naturbezüge zu schaffen, Achtsamkeit für die Natur mit allen ihren Lebewesen zu vermitteln, Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit Natur und Umwelt zu fördern und eine Sensibilisierung für die Gefährdung der Natur durch den Menschen und die Bedeutung der Natur für den Menschen zu erreichen, um somit Naturempathie zu vermitteln.

2 Ausarbeitung

2.1 Unterrichtseinheit ‚Natur aufs Brot‘

„Unkraut nennt man Pflanzen, deren Vorzüge noch nicht erkannt worden sind“

Ralph Waldo Emerson, Philosoph und Schriftsteller (1803 – 1882)

Diese Einheit habe ich erarbeitet, da mir immer wieder aufgefallen ist, mit welcher Begeisterung Kinder Kräuter aus dem Garten oder Wildkräuter probieren, sich also Natur quasi einverleiben möchten. Die unmittelbare Sinneserfahrung spielt hier eine wichtige Rolle. Die Kräuter werden mit den Augen herausgesucht, mit den Fingern ertastet, zerrieben, mit der Nase gerochen, je nach Oberflächenstruktur auch gehört und schließlich geschmeckt.



2.1.1 Vorstellung der Unterrichtseinheit

‚Natur aufs Brot‘ eignet sich für Kinder ab dem Vorschulalter. Die Einführung in das Thema beginnt im Klassenraum der Natur-Schule-Grund. Hier wird altersgerecht besprochen, dass im Garten, auf den Wiesen und im Wald essbare Pflanzen wachsen, die nicht nur dazu dienen, uns das Essen schmackhafter zu machen, sondern auch, um uns von Krankheiten zu heilen. Schüler*innen ab der 2.Klasse werden vor dem Verlassen des Klassenraumes in Gruppen von vier bis fünf Kindern eingeteilt und jede Gruppe mit Klemmbrett, Papier, Stift, Klebestreifen, Schüssel und Schere ausgestattet. Während wir durch den Garten auf die Wiese und an den Waldrand gehen, bleibe ich immer wieder stehen und zeige Pflanzen, frage, ob sie bekannt sind, nenne ihren deutschen Namen

und erkläre, wofür sie verwendet werden. Selbstverständlich muss darauf hingewiesen werden, dass nicht alle Pflanzen gegessen werden können, dass es auch giftige Pflanzen gibt und auch Heilpflanzen (hier besonders der im Garten wachsende *Digitalis purpurea*) für einen Gesunden durchaus extrem giftig oder sogar tödlich sein können. Aufgabe der Schüler*innen ist es, ein einfaches Herbarium anzulegen, indem jede Gruppe ein Exemplar der vorgestellten Pflanze pflückt, aufklebt und mit Namen versieht. Dann soll ein weiteres Exemplar der Pflanze gekostet werden. Je nach dem, ob sie den Kindern schmeckt oder nicht, wird sie auf dem Herbarblatt mit + oder – gekennzeichnet. Im Anschluss erhalten die Schüler*innen etwa zwanzig bis dreißig Minuten Zeit, um ihre Schüsseln mit den ausgewählten, geernteten Kräutern zu füllen. Zurück im Klassenraum gibt es für jede Gruppe eine leicht gesalzene, vorgerührte Mischung aus Quark, Schmand und saurer Sahne, in die die gewaschenen, klein geschnittenen Kräuter gegeben werden. Es gibt aufgeschnittenes Brot und jede Gruppe darf bei jeder anderen probieren. Zum Schluss können die Bestandteile des Kräuterdips auf ein Rezeptblatt notiert werden. Reste erhalten die Kinder im Marmeladenglas mit nach Hause. Für Vorschulkinder und Schüler*innen bis zur 2. Klasse entfällt das Anlegen des Herbariums und das Notieren des Rezepts. Sie ernten die Kräuter mit Hilfe der Erzieher*innen/Lehrer*innen, wenn sie ihnen geschmeckt haben, direkt nachdem ich die Kräuter vorgestellt habe. ‚Natur aufs Brot‘ kann auch vor Ort an einem Kindergarten oder einer Schule durchgeführt werden, bei entsprechender Umgebung und vorhandenem Außengelände, mit oder ohne Anlegen eines Herbariums. Dann werden die zuvor gesammelten Kräuter an einem Platz im Grünen mit dem mitgeführten Wasser gewaschen, klein geschnitten, in gesalzene Butter eingerührt und die so erhaltene Kräuterbutter auf den mitgebrachten Brotscheiben probiert. Vorteil der Durchführung vor Ort ist, dass die Kinder die Umgebung und die Natur vor ihrer Haustür besser kennen lernen. Im Anhang findet sich eine Liste der verwendeten Kräuter (Anhang 6.3). Ihre Verwendbarkeit richtet sich nach den jahreszeitlichen Gegebenheiten.

2.1.2 Verbindung zum theoretischen Hintergrund

Die Unterrichtseinheit ‚Natur aufs Brot‘ bietet den Kindern direkten Zugang zur Natur, da Natur hier in Form von Gartenkräutern und wild wachsenden Kräutern wirklich einverleibt wird, d.h. dieses Stück Natur wird ein Teil des eigenen Leibes. Gartenarbeit, hier die Kräuternernte, und Naturerleben werden miteinander verbunden.

Mit dem Betreten des Gartens wirkt zuerst der optisch-ästhetische Eindruck durch die Vielfalt an Pflanzenarten, Formen und Farben und die üppige Insektenwelt auf die Kinder. „Der Garten prägt durch seine Struktur und die der lebendigen Natur seiner Pflanzen, wie jede Art von (belebter) Umwelt, das menschliche Leben und Erleben mit“ (Neuberger 2011). Daher wird den Kindern Zeit gegeben, diese prägenden Eindrücke aufzunehmen. Somit wirkt „der Garten als betrachteter, ja kontemplierter, heilsamer und aufbauender Raum, der interiorisiert werden kann und als ‚innerer Garten‘ salutogene Wirkungen zu entfalten vermag“ (Petzold 2012). Die aufgenommene, „interiorisierte Schönheit trägt zur Gestaltung eigener innerer Schönheit bei“ (ebd.). Die Kräuternernte dient nicht nur der Herstellung des Kräuterdips, also der Ernährung, „sondern auch der körperlichen Ernährung, der geistigen Einbettung und Verknüpfung mit Gefühlen wie auch der Stärkung der Seele, dem Bindeglied zwischen Körper und Geist“ (Neuberger 2011).

Die Kinder werden gefragt, ob es beim Betreten eines Gartens Dinge gibt, die zu beachten sind. Gedanken hierzu werden gesammelt. Fotos von Weinbergschnecken sind an mehreren Stellen im Garten angebracht. Das sagt uns, wir müssen aufpassen, dass wir nicht auf sie oder auf andere Lebewesen im Garten treten. Pfefferminze ist oft von Blattkäfern bewohnt, die wir nicht vertreiben möchten. Es hängen Spinnennetze zwischen den Pflanzen. Diese Kunstwerke sollen nicht zerstört werden. Brennnesseln mit Schmetterlingsraupen bleiben stehen, usw. Von selten vorkommenden Kräutern werden nur einige Blätter genommen, häufigere als ganzer Stiel geerntet, wobei beachtet wird, dass die restliche Pflanze bei der Ernte nicht beschädigt wird und dass die Wurzel in der Erde verbleibt. Geerntet wird mit einer Schere. Für den Kräuterdip wird nur verarbeitet, was allen Gruppenmitgliedern schmeckt. Hier wird ‚Naturempathie (...) geschult‘ (Petzold / Orth-Petzold 2018). Wissen wird vermittelt und gleichzeitig lernen die Kinder, sich in Tier und Pflanze einzuspüren, indem sie überlegen müssen, wo sie bei ihrer Ernte den Lebensraum eines Tieres zerstören könnten oder welche Blätter und wie viele sie von einer Pflanze ernten möchten, ohne ihr Leben zu beenden. Diesem Vorgehen liegt auch das integrative Modell ‚komplexer Achtsamkeit‘ zu Grunde: „Selbst-Achtsamkeit, Achtsamkeit für das Selbst als Gärtner, Achtsamkeit für den Anderen als Mitmensch, für den Anderen als Mit-Gärtner, Achtsamkeit für die Natur, für die Natur in diesem Garten, usw.“ (Neuberger 2011).

Bevor die ausgewählten Pflanzen geerntet werden, werden sie sehr genau untersucht. Hier wird der ‚informierte Leib‘, das Basiskonzept der ‚Integrativen Therapie‘ angesprochen: „Der Leib ist ‚totales Sinnesorgan‘ und wird durch seinen Grundantrieb der ‚explorativen Neugier‘ auf der Suche nach Information gehalten. Dadurch ist er durch die Sinne ‚informierter Leib‘. Garten- und landschaftstherapeutische Arbeit trägt diesem Suchantrieb Rechnung und vermittelt explorative Freude“ (Petzold et al. 2013).

Der erste Eindruck vor der Ernte ist der optische, also das Sehen, das Betrachten der gesamten Pflanze: Gefällt sie mir? Möchte ich sie berühren? Sieht sie aus, als könnte sie mir weh tun? Zeigt sie Zeichen der Jahreszeit? Ist sie gesund oder angefressen? Leben Tiere auf ihr, usw.?

Das Berühren der Pflanze spricht bereits durch die Textur der Blattoberfläche den Tastsinn an. Das Zerreiben von Blättern bietet Geruchserlebnisse und etwas zum Hören, das Einverleiben des Blattes bedient den Geschmackssinn, alle exterozeptiven Sinne werden angesprochen: „Die Basis all dessen ist der menschliche Leib, der die Umgebung nicht nur vermittels der fünf (exterozeptiven) Sinne (des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens, Tastens) aufnimmt, rezeptiv tätig ist und in allgegenwärtiger Resonanz mit der Umwelt steht, (...) Informationen vom Zustand und Wohlbefinden des eigenen Körpers (werden) vermittelt“ (Neuberger 2011). Die verwendeten Pflanzen entsprechen der Definition einer ‚Sinnespflanze‘ nach Schneider–Ulmann (2010). Demnach sind Sinnespflanzen „Pflanzenarten, die bei Menschen ohne Beeinträchtigung der Wahrnehmung das Auge und mindestens ein weiteres Sinnesorgan mit charakteristischen, gut wahrnehmbaren Reizwirkungen versorgen. Diese Erregungen bewirken entsprechende Verarbeitungsprozesse im Gehirn. Häufig stimulieren Sinnespflanzen neben dem Sehen auch den Geruchs- und/oder Tastsinn“.

Als gartentherapeutische Wirkfaktoren sollen die zu diesem Programm besonders passenden leiblichen Komponenten die Sinneswahrnehmung hervorgehoben werden: „Die Sinne verbinden uns mit unseren Mitmenschen und unserer Mitwelt. Sie sind Tore zur Innen- und Außenwelt, gesteuert

durch den neuro-physiologischen Wahrnehmungsprozess (Camphausen). Pflanzen ‚laden dazu ein‘, sie zu berühren – ein menschliches, sensorisches Phänomen. Das Berühren erlaubt mit dieser zweiten Sinnesmodalität, das Gesehene zu prüfen und zu bestätigen, ähnlich dem Lernprozess, der verstärkt wird, wenn weitere Sinne hinzugenommen werden. Das Riechen – ein ‚Türöffner‘ für Gespräche und Erinnerungen und achtsamkeitsbasierte Übungen“ (Neuberger 2011).

Durch die vielfältigen Sinneseindrücke „nimmt der Mensch Natur und Lebenswelt auf, er ‚verkörpert‘ sie, ‚verleiblicht‘ sie, indem er sie interiorisiert, d.h. sie so verinnerlicht, dass dadurch eine eigene ‚innere Kraftquelle‘ entsteht. Wir sprechen von ‚embodiment,“ (Petzold et al. 2013).

Sinneserfahrungen aktivieren sensorische Bereiche im Gehirn, „die Emotionen und physiologische Funktionen kontrollieren. Signale der Sinnesorgane sorgen so für Veränderungen in der Körperchemie“ (Meier 2018). Die Natur-Schule-Grund bietet einen Garten für alle Sinne, in dem die Kinder erlebnisaktiviert (Bewegung, ins Tun kommen, ernten...) tätig sein dürfen, d.h. sie erfahren ‚Erlebnisaktivierung‘ (Petzold 25/2013): „Erlebnisaktivierung ist ein bedeutsamer ‚Weg der Heilung und Förderung‘ – wir sprechen vom dritten Weg “ (Petzold 25/2013). Nach Neuberger (2011) sind bei der Integrativen Gartentherapie als Methode unter anderem Achtsamkeit, Phytoresonanz, Naturerfahrung, Verbindung von Tätigkeit und Gespräch sowie gärtnerisch-botanischen Wissensaustausch/Wissensvermittlung zu nennen, die den Menschen im bio-psycho-sozial-ökologischen Kontext beachten und fördern sollen.

„Gartenwelten bringen die Heilwirkungen der Natur direkt vor unsere Haustüre und wir können uns gestalterisch in ihnen ausleben“ (Auvray 2018).

Gartentherapie „ist eine erlebnisaktivierende Psychotherapie in der freien Praxis.“ (Petzold et al. 2013). Der Garten ist ein Ort ‚der Schönheit und Produktivität‘, er besitzt ‚reaktives Potential‘ und ‚Heilkraft‘, er dient der ‚Naturerkenntnis‘ und ‚ästhetischen Erfahrung‘ (ebd.).

2.1.3 Beobachtungen zur therapeutischen Wirkung

Alle Kinder, die den Garten der Natur-Schule-Grund besuchen, äußern ihre Begeisterung in Sätzen wie: „Hier ist es aber schön!“, „Ihr habt aber viele Blumen!“, „Die hat ja ganz rosa Blätter, damit kann man ja malen!“. Das so Ausgesprochene zeigt, dass die Kinder die Ästhetik des Gartens, der bewusst einen etwas verwilderten Charakter hat und in dem auch außerhalb der Beete Spannendes wachsen darf, anspricht. Die Kinder fühlen sich in diesem Garten wohl, es entsteht ‚ökologische Empathie‘ als „ökologisches Erfassen von Kontexten: d.h. jemand verfügt über die Fähigkeit, Umgebungen als ökologische Systeme/Ökotope, mit dem, was sie umfassen, komplex wahrzunehmen (Petzold 1, in Arbeit). Dieser Garten lädt direkt zum Erleben und Tun ein. Die purpurnen Blätter des Baumspinats (*Chenopodium giganteum*) werden auf Grund ihrer ansprechenden Farbe direkt angefasst und beim Bemerkten, dass sich Farbkügelchen lösen, sofort als Färbemittel für Hände und Arme genutzt. Hier zeigt sich, dass die Experimentierfreudigkeit der Kinder durch die Pflanzen angesprochen wird.

Die Schulklassen oder Kindergartengruppen, die uns besuchen, kommen hauptsächlich aus Remscheid und Wuppertal. Ihre Einrichtungen sind innenstädtisch oder naturnah gelegen, ebenso unterschiedlich leben die Eltern der Kinder. Aus den Namen der Einrichtungen kann ich auf die Lage der Institution schließen und da ich immer versuche, mit den Kindern ins Gespräch zu kommen,

erfahre ich einiges über die vorhandene oder nichtvorhandene Naturerfahrung der Kinder. Sie öffnen sich und erzählen, angeregt durch Beobachtungen im Garten, aus ihrem Leben. Kinder, die durch die Einrichtung und/oder die Familie Naturerfahrung bereits erlebt haben, bewegen sich im Garten freier, zeigen meist weniger Scheu und sind viel eher bereit, ein Blatt zu kosten. Viele Pflanzen laden wegen ihrer Blattoberfläche zum Berühren ein, wie z.B. die wollige Pfefferminze (*Mentha spicata*). Ihr Geruch bringt die Kinder zum Reden: „Das riecht voll nach Kaugummi!“ oder beim Lavendel (*Lavandula angustifolia*): „Das riecht wie meine Oma!“ Auch Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), die nach Zitrone schmeckt aber nicht so aussieht, wird ebenso gerne probiert wie die Schildampfer (*Rumex scutatus*) mit ihrem hohen Säuregehalt. Diese Sinneserfahrungen laden zu weiteren Gesprächen ein.

Die Kräuternernte bietet eine Gelegenheit, zu beobachten, wie die Kinder hierbei vorgehen. Wenige Kinder nehmen die Blätter vorsichtig von der Pflanze und achten darauf, sie nicht zu verletzen. Die meisten Kinder rupfen an der Pflanze, obwohl die Gefahr besteht, die Wurzel zu verletzen oder die Pflanze komplett auszureißen. Dieses Verhalten lässt auf eine zunehmende Entfremdung von der Natur und mangelnde Naturempathie schließen, die Pflanze wird nicht als Lebewesen wahrgenommen, ihr wird nicht mit Achtsamkeit begegnet. Hinzu kommt das mangelnde Wissen über die Natur, eine entwurzelte Pflanze kann nicht weiter wachsen. Mit diesen Kindern wird noch einmal über ihr Verhalten, über Achtsamkeit gegenüber der Natur, die Bedeutung der Pflanzen für uns, die Bedeutung der Pflanzenteile für die Pflanze, usw. gesprochen. Es wird versucht, fehlende Naturempathie zu fördern.

Für den Dip dürfen auch Brennnesseln (*Urtica minor*) gesammelt werden. Ihre Nützlichkeit für einheimische Schmetterlingsraupen und die menschliche Gesundheit wird angesprochen. Es wird genau erklärt, wie man Brennnesseln erntet, ohne sich zu verbrennen. Die Brennhaare müssen in die Richtung, in die sie geneigt sind, also zur Blattspitze hin, abgestreift werden. Ein Kommentar einer Grundschülerin hierzu: „Wenn ich der Brennnessel nicht weh tue (gemeint war das Zerschlagen der Pflanzen mit Stöcken durch Mitschüler*innen), wenn ich sie streichle (gemeint war das Abstreifen), dann bedankt sie sich bei mir und tut mir nicht weh!“ Diese Schülerin, die hier unbewusst ihre naturempathischen Gedanken formuliert, sieht nicht nur die Achtsamkeit des Menschen gegenüber der Natur, sondern meint auch, eine Achtsamkeit der Natur gegenüber den Menschen zu spüren und formuliert damit einen vermeintlichen Gedanken der Gegenseitigkeit. Dies bietet eine passende Grundlage, um mit der gesamten Gruppe über die Bedeutung der Natur zu sprechen, dass wir ein Teil der Natur sind und ohne sie nicht existieren können und wie wir der Natur helfen können. So wird durch Naturerfahrung verbunden mit „grünem Lernen“ (vgl. Petzold/Orth-Petzold 2018) Naturempathie geschult.

In der Regel stehen die Kinder den sinnlichen Naturerfahrungen von ‚Natur aufs Brot‘ begeistert gegenüber. Sie lieben es, sich durch den Garten zu bewegen, Blätter zu ernten und zu probieren. Die häufig gestellte Frage: „Kann man das auch essen?“ ist ein Zeichen ihrer Begeisterung und Neugierde. Die Auswahl und der Geschmack der Kräuter bringen die Kinder untereinander ins Gespräch und der selbst hergestellte Kräuterdip wird anschließend mit Genuss verzehrt.

2.2 Spiel zur Sinneserfahrung ‚Einem Baum begegnen‘

„Ein alter Baum ist mir Bruder und Freund, ich kann ihn umarmen und er tröstet mich“

Christina Telker, Erzieherin und Hobbyautorin (*1949)

Dieses Spiel war an der Natur-Schule-Grund bereits etabliert, als ich im Herbst 2000 meine Arbeit dort begann. Ich habe es ebenfalls im Rahmen eines Seminars am Waldpädagogischen Zentrum und Arboretum Burgholz (Wuppertal - Cronenburg) und während der Fortbildung ‚Integrative Garten- und Landschaftstherapie‘ am EAP - FPI als Mitspielende erlebt. Beschrieben wird es bei Joseph Cornell (1998). Wichtig ist auch hier die Sinneserfahrung, das Riechen und Ertasten, das Einfühlen in den Baum, aber auch die Verantwortung für die Person mit den verbundenen Augen.

2.2.1 Spielregeln und Durchführung

Das Spiel eignet sich für Kinder ab dem Vorschulalter. Es werden Paare gebildet. Einer Person werden die Augen verbunden. Sie wird zu einem Baum geführt, den sie ertasten soll. Hat sie sich den Baum eingepägt, wird sie zum Ausgangsort zurückgeführt. Nun soll sie, sehend, ihren Baum wieder finden.



Zur Durchführung verlässt die Gruppe das Gartengelände der Natur-Schule-Grund und wird in ein ebenes Waldstück geführt. Dort werden die Kinder gebeten, sich zu zweit zusammen zu finden. Es wird erklärt, dass ein Kind während einer Spielrunde eine Augenbinde trägt und dass nach Abschluss der Runde getauscht wird. Aufgabe des sehenden Kindes ist es, sich ‚heimlich‘ einen Baum

auszusuchen, zu dem es das Kind mit der Augenbinde führen soll. Es wird durch Nachfragen geklärt, wie eine blinde Person durch den Wald geführt wird: Man hält sie untergehakt dicht am eigenen Körper, geht langsam und vorsichtig, weist sie, vielleicht auch durch kurzes Stehen bleiben, auf tief hängende Äste oder Hindernisse am Waldboden hin und hilft ihr über diese hinweg. Den Spielenden wird ein achtsamer, verantwortungsvoller Umgang mit dem blinden Kind vermittelt. Mit einer freiwilligen Person wird das Spiel demonstriert. Ich führe sie zu einem Baum und weise noch darauf hin, frühzeitig vor dem Baum anzuhalten und eine Hand der Person mit der Augenbinde auf die Rinde zu legen, damit diese nicht mit der Stirn an den Baum stößt. Ich erfrage, woran man einen Baum erkennen kann: Umfang – der Baum wird umarmt, Rinde – sie wird mit der Wange erfühlt oder mit der Handfläche ertastet. Mit den Füßen erfühlt man, wie das Wurzelwerk im Boden verschwindet. Mit den Händen wird die Wuchsform erkundet: Ist der Stamm verzweigt, beschädigt, gibt es Seitenäste, Moos, Flechten, Baumpilze usw. Ich führe die freiwillige Person zurück zum Ausgangsort des Spieles. Dort wird erläutert, wie das Spiel etwas schwieriger gestaltet werden kann: Die Person mit der Augenbinde sollte nicht geradewegs zum ausgesuchten Baum und zurückgeführt werden, sondern auf Umwegen zurück gebracht oder auch kurz im Kreis gedreht werden. Dann darf die blinde Person die Augenbinde abnehmen und auf die Suche gehen. Vor Spielbeginn wird festgelegt, wie weit die Paare sich entfernen dürfen und dass die Person ohne Augenbinde, falls notwendig, bei der Suche des Baumes helfen darf. Nach einem Durchgang wird getauscht. Mit Beendigung des Spiels wird gefragt, ob die ertasteten Bäume wieder gefunden wurden, ob und woran die Bäume erkannt wurden, ob jemand seine Erfahrungen mitteilen möchte und wie es sich anfühlt, blind durch einen Wald geführt zu werden, sich auf eine andere Person verlassen zu müssen.

2.2.2 Verbindung zum theoretischen Hintergrund

Durch den Waldaufenthalt während des Spieles erleben die Kinder den Effekt des ‚Waldbadens‘. Dieser Begriff stammt aus dem Japanischen, heißt dort ‚shirin-yoku‘ und lässt sich übersetzen mit ‚Einatmen der Wald-Atmosphäre‘ (vgl. Arvay 2016). Shirin-yoku ist „eine in Japan offiziell anerkannte Methode zur Vorbeugung gegen Krankheiten sowie zu deren unterstützender Behandlung“ (ebd.). Die in der Waldluft enthaltenen Terpene (sekundäre Pflanzenstoffe) werden von den Bäumen abgegeben und dienen der Kommunikation der Pflanzen untereinander (ebd.). Sie wirken beim Einatmen und durch die Aufnahme über die Haut stärkend auf das menschliche Immunsystem. Blutuntersuchungen nach Waldaufenthalt zeigen z.B. einen ‚Anstieg der natürlichen Killerzellen‘ des Immunsystems bei gleichzeitig ‚erhöhter Aktivität der Killerzellen‘ sowie ein deutlich gestiegenes Niveau der ‚Anti-Krebs-Proteine‘ (ebd.). „Waldluft baut Stresshormone ab, kann Blutdruck, Pulsschlag und Blutzuckerspiegel senken. Gesteigert werden dagegen Anzahl und Aktivität unserer natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), die virusinfizierte Zellen erkennen und bekämpfen“ (Meier 2018). Somit ist Waldluft „Medizin zum Einatmen“ (ebd.).

Mit dem Spiel ‚Einem Baum begegnen‘ befinden wir uns in direktem Körperkontakt mit dem Baum und somit in einer gesundheitsförderlichen Position: „Es könnte aber sein, dass das Umarmen von Bäumen tatsächlich eine besondere gesundheitliche Wirkung entfaltet. Die Borke der Bäume ist nämlich eine der reichhaltigsten Quellen für Terpene. Wenn wir einen Baum umarmen, dann bewegen

wir uns mit unseren Atmungsorganen und unserer Haut sehr nahe an diese Quelle heran“ (Arvay 2018).

Auch unsere Körpergröße sorgt dafür, dass wir uns während des Spiels in einer für das ‚Waldbaden‘ guten Lage befinden: „Messungen haben ergeben, dass die Konzentration der Terpene im Wald dank dieser Schutzmechanismen in ein bis zwei Metern am stärksten ist“ (ebd.). Schutzmechanismen meint hier die Waldkrone, die die gasförmigen Terpene in der Waldluft zurück hält sowie der durch sie gespendete Schatten, der einen Abbau der Terpene durch die UV-Strahlen der Sonne verhindert (ebd.).

Dieses Spiel findet nicht im Garten, sondern im Wald, also in einem anders strukturierten Stück Natur, statt. Es kann mit dem integrativen Model ‚komplexer Achtsamkeit‘, ein Konzept von Petzold 2009f; vgl. Petzold, Moser, Orth 2012; Neuberger 2011) verknüpfen werden. Das Spiel fördert Selbst-Achtsamkeit, Achtsamkeit für das Selbst als Spielender, Achtsamkeit für den Anderen als Mitmenschen und Mitspieler, Achtsamkeit für die Natur.

Die Spielenden sollen z.B. darauf achten, im Wald nicht über Wurzeln oder Ähnliches zu fallen, sie sollen sich auf das Spiel und seine Regeln einlassen und sie sind verantwortlich für einen achtsamen, verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und dem Kind mit der Augenbinde, in das sie sich hineinfühlen müssen, gegenseitiges Vertrauen ist notwendig. Somit entsteht ‚zwischenleibliche, wechselseitige Empathie‘ (Petzold 2018n).

‚Einem Baum begegnen‘ bietet den Teilnehmer*innen ein besonderes Erlebnis wenn einer unserer exterozeptiven Sinne, das Sehen, mit Hilfe der Augenbinden ausgeschaltet wird. Es entsteht eine Naturerfahrung, die eine bessere Konzentration auf Fühlen, Riechen und Hören ermöglicht, wenn der Baum ertastet wird. Der Weg mit verbundenen Augen über den Waldboden fordert auch die propriozeptiven Sinne Gleichgewicht, Muskelspannung, Körperhaltung und – Stellung, wenn über Unebenheiten gegangen oder über Äste am Boden gestiegen werden muss.

Auch hierbei, wie in Kapitel 2.1.2, nehmen die Teilnehmer*innen ‚Natur und Lebenswelt‘ auf, der ‚informierte Leib‘ als ‚totales Sinnesorgan‘ wird angesprochen. Die ‚explorative Neugier‘ kann ausgelebt werden, ‚explorative Freude wird vermittelt‘ (vgl. Petzold et al. 2013).

Das Spiel ‚Einem Baum begegnen‘ bietet Erlebnisaktivierung zur Persönlichkeitsentfaltung: “Methodisch kommt der Integrativen Gartentherapie die Erlebnisaktivierung zur Persönlichkeitsentfaltung zu (der 3. Weg der Heilung und Förderung)” (Neuberger 2011 und Kapitel 2.1.2).

Die Kinder erleben „ökopsychosomatische Effekte“ (vgl. Petzold 2018c), wenn sie den hallenartigen, alten Buchenwald betreten. Sie bestaunen die großen Bäume, entdecken Spechthöhlen in großer Höhe und Hexenringe am Boden und möchten den Wald am Liebsten laufend von Baum zu Baum erkunden, der Wald hat „Aufforderungscharakter“ (ebd.). Die durch den Aufenthalt im Wald und das Spiel vermittelte „Ökopsychosomatik (...)“ fördert eine ‚ökosophische Grundhaltung‘ für einen ‚weisen Umgang mit der Natur‘ (Petzold et al. 2013), erschließt eine ‚komplexe Achtsamkeit‘ für das Lebendige, die Natur, das eigene Leben (Petzold et al. 2012) und das bedrohte Leben der Natur heute“ (Petzold 2018). ‚Ökologische Empathie‘ (Petzold 1, in Arbeit) wird gefördert (siehe auch Kapitel 2.1.3).

Die Spielteilnehmer*innen erleben den Wald als eine ‚helle, freundliche, ökologisch gesunde und schöne Umgebung‘, die ‚einen ökosychosomatisch aufbauenden, entspannenden, stressmindernden Charakter‘ besitzt und eine ‚ökologisch salutogene Stimulierung‘ fördert (vgl. Petzold 2018c).

‚Einen Baum umarmen‘ bietet ‚Salutogenes Naturerleben‘: „Die ‚Neuen Naturtherapien‘ sind hin zur ökologischen Bewusstseinarbeit und ‚hin zur Natur‘ orientiert. Salutogenes Naturerleben, Wald-, Wasser- Landschafts-, Gartenerleben und tiergestützte Therapie sowie Waldmedizin sind ko-existentiell notwendiger denn je geworden“ (Hömberg, 2019). Aus therapeutischer Sicht bieten ‚Einen Baum umarmen‘ und ‚Natur auf`s Brot‘ mehr als nur Spielen und Kräuter ernten: „Naturtherapie und Gartentherapie sind im Integrativen Ansatz also weitaus mehr, als in die Natur zum Wandern oder in Garten zum Pflanzen und Jäten zu gehen. Es ist ein ‚WEG‘ des Erkennens der eigenen Natur “ Petzold (17/ 2013).

2.2.3 Beobachtungen zur therapeutischen Wirkung

Um zu dem für dieses Spiel geeigneten Platz im Wald zu gelangen, müssen wir von der asphaltierten Straße weg auf einen Waldweg, wobei folgende Sätze der Kinder keine Ausnahme sind: „Ich bin noch nie im Wald gewesen!“ oder „Ich traue mich, in den Wald zu gehen“ (als Bestehen einer Mutprobe). Dies zeigt deutlich die Entfremdung der Kinder von der Natur, besonders traurig in der naturnahen, waldreichen Umgebung Remscheids. Ich beobachte ebenfalls häufig Kinder, die anderen Kindern gerne hinterher laufen würden, dies aber nicht schaffen, weil sie nicht mehr in der Lage sind, über einen unebenen, mit Wurzeln durchwachsenen, ausgetretenen, schmalen Waldweg zu laufen und mehr oder weniger vor sich hin stolpern. Ihre Füße sind nur noch asphaltierte Straßen gewöhnt, sie verlieren zunehmend, auf von der Natur gegebenen Böden zu gehen. Sie sind der Natur entfremdet und häufig fehlt ihnen die körperliche Kondition, um den anderen Kindern hinterher zu laufen: „Die ‚multiplen Naturentfremdungen‘ sind ein erhebliches Gesundheitsrisiko für den modernen Menschen “ (Petzold 2018c).

Hömberg (2019) spricht, im selben Zusammenhang von ‚ökologischer Entfremdung‘: „Auf den ‚multiplen Entfremdungswegen‘ (von unserer Leiblichkeit, unseren Mitmenschen, unserer Gesellschaft,...) insbesondere mit der Schärfe ‚ökologischer Entfremdungen‘, verlieren wir das ‚grounding‘ zur Ökosphäre unserer Erde. Achtlos, zuweilen ahnungslos vermüllen und vergiften viele von uns *Landschaften*, *Gewässer* und *Lüfte*. Diese ‚ökologische Entfremdung‘ begegnet mir auch, wenn Kinder achtlos Äste und Blätter abreißen und Insekten oder Spinnen, die unseren Weg kreuzen, sofort tot treten. Es fehlt ihnen die Fähigkeit, Pflanzen und Tiere als lebende Wesen wahrzunehmen, sich in sie hineinzuspüren, es fehlt ihnen an Naturempathie.

Die Naturentfremdung der Kinder zeigt sich auch an deren Unsicherheit im Wald, an ihrer Scheu, im Wald zu sein. Oft werde ich gefragt: „Weißt Du, wie wir zurück kommen?“ „Findest Du den Weg wieder?“. Umso wichtiger sind die sinnlichen Naturerfahrungen, die Kinder mit den Programmen der Natur-Schule-Grund erleben. Besonders wichtig ist bei der Anleitung des Spieles der Achtsamkeitsgedanke (vgl. Petzold 2009f, Neuberger 2011 und Kapitel 2.3.2), d.h. Rücksichtnahme, Verantwortungsgefühl, Einfühlungsvermögen sowohl in das Kind mit der Augenbinde als auch in den Wald mit all seinen Lebewesen. Beobachten kann ich hierbei, dass Achtsamkeit nicht bei allen

Kindern funktioniert, wenn ich sehe, dass ‚Blinde‘ über Wurzeln stolpern oder doch mit der Stirn vor einen Baum laufen. Blätter werden abgerissen oder Bäume mit Stöcken geschlagen. Dieses Verhalten bessert sich deutlich, wenn ich mit den Kindern noch einmal über den Umgang miteinander, mit der Natur und mit sich selbst spreche und versuche, ihnen so eine ‚ökosophische Grundhaltung für einen ‚weisen Umgang mit der Natur‘ und eine ‚komplexe Achtsamkeit‘ für das Lebendige, die Natur, das eigene Leben zu vermitteln (vgl. Petzold 2009f, 2018c und Kapitel 2.3.2) und Naturempathie so zu fördern. Fast alle Kinder lassen sich gerne mit den Augenbinden ‚blind‘ durch den Wald zu einem Baum führen. „Der Leib ist totales Sinnesorgan“ (Petzold et al. 2013), wenn die Spielenden mit Begeisterung dabei sind, sich einen Baum zu ertasten, die Rinde auf ihre Rauigkeit zu prüfen, Moos zu streicheln, Seitenäste zu erforschen, den Baum zum Feststellen seiner Dicke zu umarmen etc. . Sie begreifen den Baum im wahrsten Sinne des Wortes. Sie sind offen dafür, die vielfältigen Sinneseindrücke, die der Baum ihnen vermittelt, aufzunehmen, ebenso wie für die Sinneseindrücke des Wald mit seinen Geräuschen (das Knacken der Äste unter den Füßen, das Rascheln des Laubes, Kinderstimmen, Vögel,...) und Gerüchen (Herbstlaub, Pilze,...). Dieses Spiel entspricht dem „Grundantrieb der explorativen Neugier“ der Kinder und vermittelt „explorative Freude“ (ebd.). Diese „explorative Freude“ (ebd.) erkenne ich, wenn die Kinder nach einer Spielrunde voller Begeisterung von ihren Erlebnissen und Eindrücken erzählen. Besonders beeindruckend ist, dass die Kinder vor einer Spielrunde sagen, sie haben sich EINEN Baum ausgesucht. Nach der Spielrunde erzählen sie von IHREM oder UNSEREM Baum (MEIN Baum hat ..., UNSER Baum steht ...). D.h. sie haben ‚ihren‘ Baum als Einzelwesen, als Individuum in der Vielzahl der Bäume erkannt und angenommen, vielleicht einen ‚Baumfreund‘ gefunden. Hier können ‚ökologische Kindererinnerungen‘ entstehen: „Es lohnt sich, nach ökologischen Kindererinnerungen zu forschen, denn wir sind erfüllt von Landschaften, Gärten, Wiesen und Feldern, von Begegnungen mit Bäumen und Pflanzen, Eindrücke von Ökologien, die viel zu wenig in Therapien genutzt werden, obwohl bis ins Erwachsenenalter solche Erfahrungen wichtig sind - ... Ökologische Erinnerungsarbeit ist nicht weniger wichtig als das Erinnern von zwischenmenschlichen Erfahrungen“ (Sieper/Petzold 1975).

Wenn ich die Kinder bei ihrem Tun im Wald beobachte, gilt auch für unseren Wald: „Solche Bäume können eine tiefe Ruhe und Gelassenheit vermitteln und damit eine durchaus therapeutische Wirkung haben. Sie sind gleichsam ‚Medikamente der Naturtherapie‘ oder – stehen sie im Kontext eines Waldes – auch einer Waldtherapie, bei der die Gesamtatmosphäre des Waldes noch zusätzliche Wirkung entfalten kann“ (Sieper/Petzold 1975).

2.3 Unterrichtseinheit ‚Mein Freund, der Baum‘

„Bei jedem Schritt mit der Natur bekommt jemand weit mehr, als er sucht“

John Muir, Naturforscher und -schützer (1838-1914)

Bei der Entwicklung dieser Unterrichtseinheit mit den dazugehörigen beiden Arbeitblättern war es mir wichtig, dass sich die Schüler*innen nicht nur im Vorbeigehen, sondern intensiv mit dem ihnen zugeteilten Baum beschäftigen. Sie sollen sich in ihn hinein spüren, wenn sie z.B. überlegen, ob es ihrem Baum an seinem Standort und mit seinen Bewohnern, gut geht. Bereits die Formulierung auf den Arbeitsblätter, ‚MEIN Baum heißt‘ bzw. ‚MEIN Baum als Lebensraum‘, soll helfen, einen Bezug zwischen Schüler*in und Baum herzustellen. Ökologisches Wissen soll gemeinsam erarbeitet und so ökologische Empathie (siehe auch Kapitel 2.1.3) geschaffen werden.



2.3.1 Vorstellung der Unterrichtseinheit

Da diese Unterrichtseinheit eine der wenigen ist, bei der Arbeitsblättern verwendet werden, richtet sie sich an Kinder ab der 3. Klasse. Es nehmen, je nach Klassenstärke, bis zu 30 Kinder teil. Mit jüngeren Kindern, auch im Kindergartenalter, kann das Programm ‚mündlich‘ erarbeitet werden.

Im Klassenraum angekommen, werden die Kinder, nach einer kurzen Frühstückspause, mit dem Thema bekannt gemacht. Der Schwierigkeitsgrad richtet sich hierbei nach der Klassenstufe. Vorhandenes Wissen wird erfragt und notwendiges Wissen gemeinsam erarbeitet. Hierzu gehören

Fragen, die auf die Arbeit mit den beiden Arbeitsblättern (Anhang 6.2) vorbereiten, wie z.B. welche Baumarten sind bekannt, an welchen Merkmalen kann man einen Baum erkennen, ist der Baum gesund, leben andere Pflanzen oder Pilze auf diesem Baum, dient er Tieren als Lebensraum, haben diese Spuren hinterlassen, usw. Auch der Umgang mit den notwendigen Bestimmungsbüchern (Bäume, blühende Pflanzen, Pilze, Flechten, Moose, Insekten, Spinnentiere, Tierspuren ...) wird erklärt, ebenso der Umgang mit den Becherlupen, d.h. eingefangene Tiere werden nicht geschüttelt und an der Erde, möglichst am Fundort und sicher vor Fußtritten, wieder frei gelassen. Ausgerüstet mit einer Picknickdecke für die Ablage der Bestimmungsbücher, Klemmbrettern mit Arbeitsblättern, Schreibpapier und Stiften, Sammelschalen und Becherlupen, gehen wir in das erweiterte Außengelände durch den Wald auf ein Wiesengelände am Waldrand. Hier erfolgt die Einteilung der Schüler*innen in fünf Gruppen. Den Gruppen eins und zwei werden zwei frei auf dem Wiesengelände stehende Stieleichen zugeteilt, Gruppe drei ein ebenfalls dort frei stehendes junges Apfelbäumchen, Gruppe vier eine im Wald stehende Rotbuche und Gruppe fünf eine Wildkirsche, die am Waldrand wächst und somit halb im Schatten und halb in der Sonne steht. Je nach Alter, Durchhaltevermögen und Interesse erhalten die Schüler*innen maximal eine Stunde Zeit, um mit Hilfe der beiden Arbeitsblätter, die als Gerüst für die Ausarbeitung dienen sollen, ein Kurzreferat zu schreiben. Während dieser Zeit pendele ich zwischen den Gruppen, um zu helfen und Anregungen und Beobachtungshinweise zu geben. Abschließend berichtet jede Gruppe, auch an Hand der Fundstücke und durch direktes Hinweisen am Baum, über ihre Ergebnisse, die im Anschluss mit allen besprochen werden. Wenn es der Zeitrahmen zulässt, endet der Vormittag vor dem Rückweg zur Natur-Schule-Grund mit einem Spiel zur Sinneserfahrung, wie z.B. ‚Einem Baum begegnen‘ (vgl. 2.2.1), ‚Spiegelgang‘ (drei Kinder führen ein Kind in ihrer Mitte, das einen Spiegel dicht unter seine Nase hält, so dass es beim Gehen das Gefühl hat, durch die Äste zu gehen, während die Füße den Waldboden spüren) oder ‚Blinde Raupe‘ (ich gehe als Kopf der Raupe vorne, während alle Kinder mit verbundenen Augen, die Hände auf den Schultern des jeweiligen Vordermannes, hinter mir her gehen und auf Sinneseindrücke achten sollen. Die Überraschung beim Abnehmen der Augenbinden versuche ich zu erhöhen, indem ich z.B. im Wiesenbereich beginne und im Wald ende).

2.3.2 Verbindung zum theoretischen Hintergrund

Auch die Unterrichtseinheit ‚Mein Freund, der Baum‘ bietet den Schüler*innen auf dem Weg durch den Wald zu unserem Zielort den Effekt des ‚Waldbadens‘ mit seinen positiven Wirkungen auf die menschliche Gesundheit: „Unser Immunsystem spricht schon auf kurze Waldspaziergänge an (...). Die natürlichen Killerzellen, die der menschliche Organismus im Wald vermehrt produziert, sind dafür verantwortlich, Viren in unserem Körper unschädlich zu machen“ (Arvay 2018). Wir können uns dem ‚Waldbaden‘ und seinen positiven Wirkungen nicht entziehen, wir müssen atmen. Hömberg und Petzold (2017) sehen die Wurzeln dieser positiven Wirkung in der Evolution des Menschen: „Die evolutionäre Ökologisation, die Umgebungsprägung des Menschen durch die Waldumgebung im Verlauf der Hominisation bildet eine Grundannahme für heilende Waldwirkungen in Perspektive naturtherapeutischer Ökopsychosomatik“.

Jeder Waldaufenthalt tut gut, ob als Meditation, Spaziergang, Spiel, beim Bearbeiten von Arbeitsblättern, etc... Auch Arvay (2018) sieht die salutogene Wirkung der Natur auf den Menschen in seiner Evolution: „Diese Wirkungen lassen sich streng wissenschaftlich beschreiben als evolutionär begründete gesundheitsfördernde Wirkungen von Naturerfahrung auf den Menschen“ (ebd.).

Wenn wir den Ort für unsere Gruppenarbeit erreicht haben, treten wir aus dem Waldgelände heraus auf eine Wiese mit lockerem Baumbestand aus wenigen Apfelbäumen, Birken, Eichen sowie Brombeerhecken und anderen Pflanzen. Auch dieser Bereich der Natur zeigt eine positive salutogene Wirkung: „Die Wald- und Naturmedizin haben gezeigt, dass Waldgemeinschaften (Bäume, Pflanzen, Tiere, Pilze, Moose, Farne, Mikroorganismen) aber auch Landschaften, Parkanlagen, Gärten, Tier, Gewässer und Luft ein komplexes Wirkspektrum für Menschen entfalten“ (Hömborg/Petzold 2017). Ein solches ‚komplexe Wirkspektrum‘ erschließt sich unseren Schüler*innen, da sie sich in einer wie oben beschriebenen ‚Waldgemeinschaft‘ aufhalten und es ihre Aufgabe ist, sich außer mit dem Baum selber auch mit Moosen, Pilzen, Flechten, tierischen Bewohnern, Tierspuren usw. zu beschäftigen (Arbeitsblätter 1 und 2, siehe Anhang 6.2).

Nicht nur im Wald, sondern auch beim Aufenthalt ‚in lichten Baumbeständen‘ geht ‚der Gehalt der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol im Blut signifikant zurück‘, sie wirken besonders beruhigend und fördern die psychische Regeneration (vgl. Arvay 2018).

Arvay (2018) zählt Landschaftselemente auf, die unseren ‚Nerv der Ruhe‘ besonders effektiv aktivieren, und nennt unter anderem „Bäume, vor allem solche mit rauer Borke, knorrigem Wuchs oder ausladenden Kronen, die viel Schatten spenden“ (ebd.). Diesem Bild entsprechen die beiden Stieleichen, die zwei Gruppen zugeteilt werden. Zu den aktivierenden Landschaftselementen zählt Arvay (2018) auch „Lichtungen oder Wiesen, auf denen verstreut Bäume, Sträucher oder Baumgruppen stehen (savannenartige Landschaften)“ und beschreibt damit die Landschaftsform, in der wir uns für ‚Mein Freund, der Baum‘ befinden. Bereits der Anblick eines Baumes, auch eines einzelnen, ist wohltuend und gesundheitsfördernd: „Wussten Sie, dass allein der Anblick eines Baumes die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert...?“ (ebd.). Sieper und Petzold sprechen in ihrem Artikel „Über die Platane des Hippokrates (...)“ bereits in der Überschrift „Baumerlebnisse als ‚korrektive ökologische‘ Erfahrung in der integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie“ (Sieper/Petzold 1975) an.

Auch in diesem Programm spielt der Gedanke der Achtsamkeit eine große Rolle (vgl. Neuberger 2011 und Kapitel 2.1 sowie 2.2), da, um die Aufgaben der Arbeitsblätter zu erfüllen, vielseitig gesammelt werden soll, seien es Lebewesen oder totes Material. Ein achtsamer Umgang mit der Natur ist gefordert: „Die Öko-Psychosomatik ist außerdem mit einer wertschätzenden Haltung gegenüber Ökosystemen und Tieren verbunden“ (Arvay 2018). Diese Haltung wird den Besucher*innen der Natur-Schule-Grund bei allen Programmen vermittelt: „Komplexe Achtsamkeit muss auf den eigenen ‚Leib‘ in seiner Verletzlichkeit und auf die ‚Lebenswelt‘ in ihrer Gefährdetheit und Zerstörbarkeit gerichtet sein sowie auf die Verschränkung von beidem“ (Petzold 2016).

„Liebevolle Achtsamkeit für die Natur und ihre Lebewesen und Ökotope und daraus resultierende ‚Naturempathie‘ “ (Petzold/Orth-Petzold 2018) können mit Hilfe des Programmes ‚Mein Freund, der Baum‘ und der hierfür erforderlichen intensiven Beschäftigung mit dem Baum und seinem Umfeld und dem geforderten Einfühlen in den Baum „gelehrt, gelernt und erarbeitet werden“ (ebd.). Die

Schüler*innen lernen, dass die Natur nicht nur für die Menschen da ist, sie werden auch für ihre Verantwortung gegenüber der Natur sensibilisiert. „Komplexe Achtsamkeit in ‚Kontext und Kontinuum‘ als persönliches, aber auch als interpersonales Geschehen gründet in einem spiralförmig fortschreitenden Prozess des Wahrnehmens... des Erfassens... des Verstehens... des Erklärens... des Handelns... Das Handeln wiederum führt erneut in achtsames Wahrnehmen → Erfassen → Verstehen → Erklären → und wiederum neues Handeln – eine permanente ‚hermeneutische Spirale‘“ (Petzold 2016).

Wie unter den Punkten 2.1 und 2.2 ist die Sinneserfahrung von großer Bedeutung. Um dem Arbeitsblatt gerecht zu werden, muss genau hingesehen und beobachtet werden, gefundene Tiere dürfen vorsichtig in Becherlupen gesetzt werden, wofür man sie auch berühren muss, auf Spinnennetze darf während des Referates aufmerksam gemacht werden, aber ohne sie zu beschädigen, weiteres Material, wie z.B. am Boden liegende Blätter oder Samen und Früchte können, ebenfalls für den späteren Bericht, in Sammelschalen aufbewahrt werden. Es wird nichts von den Bäumen abgerissen. Naturempathie und die Verletzlichkeit der Natur bilden die Grundlage für das vorgegebene Verhalten. Durch genaues Hinsehen, Berühren, Riechen,... ‚wird der Leib‘ als ‚totales Sinnesorgan‘ angesprochen, er ist ‚informierter Leib‘, es wird ‚explorative Freude‘ vermittelt (vgl. Petzold et al. 2013). Das Wiesengelände bietet auch eine ästhetische Naturerfahrung. Hierbei ‚nimmt der Mensch Natur- und Lebenswelt auf‘, er ‚verkörpert‘ sie, er ‚verleiblicht‘ sie, indem er sie ‚interiorisiert‘ (ebd.). Die Schüler*innen beschäftigen sich mit der Natur, sie treten durch ihr Arbeiten in direkten Kontakt mit ihr und erfahren so auch ‚Erlebnisaktivierung‘ als ‚Weg der Heilung und Förderung‘ (vgl. Petzold 25/2013 und Kapitel 2.1.2).

2.3.3 Beobachtungen zur therapeutischen Wirkung

Die Schüler*innen zeigen Freude an der abwechslungsreichen Natur. Sie wechseln gerne vom Wald auf das Wiesengelände mit seinem geringen, aber unterschiedlichem Baumbestand, auf dem auch einige Brombeerhecken und andere Sträucher wachsen. Dieses Gelände gleicht dem ‚Typus der Savanne‘, einer Landschaftsform, in der „wir Menschen uns besonders gut entspannen und Stress abbauen können“, unter anderem, weil wir hier „die Umgebung im Blick behalten“ (Arvay 2016). „Diese Landschaften werden häufig als ‚schön‘ und ‚ästhetisch‘ empfunden, darüber hinaus auch, weil diese Orte Nahrung versprechen. Diese Erfahrungen sind in unseren Gehirnen positiv verankert.“ (Willhöft 2016).

Mit dem Arbeitsauftrag versehen und zu ihrem Baum gebracht, wirken die Gruppen meistens noch etwas hilflos, weshalb ich immer wieder von einer Gruppe zur anderen gehe. Es ist den Schüler*innen fremd, sich auf einen Baum einzulassen, ihm so nahe zu kommen, sich mit ihm zu beschäftigen, genau hinzusehen, sich in den Baum einzuspüren. Sie sollen lernen, sich auf diese vielfältige Sinneseindrücke (siehe auch Kapitel 2.3.2) einzulassen, sie aufzunehmen, sie zu gebrauchen. Die Schüler*innen haben nicht ‚irgendeinen‘ Baum, sondern einen ‚bestimmten‘ Baum vor sich, er hat Laubblätter mit einer bestimmten Form und Struktur, seine Rinde zeigt bestimmte Merkmale, auf ihm leben andere Pflanzen, Pilze, Tiere, usw.

Knümann (2015) nennt 10 Gründe für Naturtherapie, von denen ich zwei zitieren möchte, da sie für den Arbeitsaufenthalt in der Natur sprechen, der den Schüler*innen, nach meiner Beobachtung,

Freude bereitet: „Natur entspannt. Wer entspannt ist, hat besseren Zugang zu seinen Kräften und Fähigkeiten. Auch das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte arbeiten im entspannten Zustand besser“ und „Der Aufenthalt in der Natur fördert geradezu archetypische, märchenhafte Erfahrungen. Unsere tiefe Zugehörigkeit zur Natur und zum kollektiven menschlichen Schicksal wird dadurch spürbar und wir können neues Vertrauen ins Dasein gewinnen“. Auch hier müssen die Schüler*innen sich in den Baum hineinspüren, er wird für sie zu einem Individuum, was sich mir auch zeigt, wenn es im Schlussreferat wieder heißt ‚UNSER Baum...‘ und nicht ‚DER Baum‘ (vgl. auch 2.2.3). Aus dem anfänglichen „ich sehe nichts – wo soll ich denn da was sehen“ wird ein „Guck mal, was ich gefunden hab!“. Die Schüler*innen öffnen sich der sinnlichen Naturerfahrung und rufen mich, wenn sie etwas entdeckt haben, entweder, weil sie Hilfe brauchen, oder auch aus Begeisterung über ihre Entdeckungen. Ich beobachte die Scheu, die viele Kinder den Lebewesen gegenüber zeigen, die sie im Bereich der Bäume vorfinden. Für viele ist eine Spinne ein Grund, schreiend wegzurennen, auch Insekten oder Kellerasseln werden mit viel Unbehagen unvorsichtig in Becherlupen gesetzt. Wenn ich das bemerke, versuche ich mit den betreffenden Kindern noch mal ein kurzes Gespräch zu führen, indem ich z.B. etwas über das Tier erzähle oder es auf die Hand eines Kindes setze, wenn es dazu bereit ist, und somit für Aufmerksamkeit und Sinneserfahrung durch das Anfassen und für Achtsamkeit durch den sorgsamen Umgang mit dem Tier, Sorge. Meist gelingt es mir so, die Scheu der Kinder abzubauen und ihre Augen für die Schönheit der Natur zu öffnen, Faszination zu wecken. „Kinder brauchen Natur für ihre gesunde Entwicklung ihrer Sinne und somit für ihr Lernen und ihre Kreativität“ (Louv 2011).

Ist der Achtsamkeitsgedanke wirklich angekommen, höre ich, wenn die Schüler*innen ihr Kurzreferat halten und hierzu gesammelte Dinge aus der Natur zeigen, häufig den Satz: „Das haben wir nicht abgerissen, das lag schon auf dem Boden!“. ‚Mein Freund, der Baum‘ ermöglicht „am eigenen Leib gemachte Erfahrung in und mit der Natur“ (Louv 2011). Gerald Hüther schreibt im Vorwort zu Louv (2011): „Nur aus solchen Erfahrungen können im kindlichen Gehirn all jene inneren Einstellungen und Haltungen herausgeformt werden, die eine ‚Nature-Child-Reunion‘ ermöglichen, die die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken und die Entfaltung der in ihnen angelegten Potenziale, ihre Entdeckerfreude und Gestaltungslust wieder anregen und verloren gegangene Sinnbezüge wieder herstellen“. Dieses Programm bietet ‚konkrete Erfahrungsmöglichkeiten‘, mit ‚vitaler Evidenz‘ und Naturverbundenheit (vgl. Petzold 2016). Es fördert die ökologische Empathie (siehe auch Kapitel 2.1.3), das Einfühlungsvermögen der Schüler*innen in die Natur.

Das Programm, ebenso wie die beiden vorherigen, zeigt, sichtbar am Verhalten vieler Kinder, wie sehr diese der Natur, der Naturerfahrung, der Sinneserfahrung, entfremdet sind. Daher ist es wichtig, dass sich die Schüler*innen nach den Anleitungen auf den Arbeitsblättern (Wie sieht die Umgebung Deines Baumes aus? Ist er gesund? ...) versuchen, sich in den Baum hineinzuspüren und überlegen, ob z.B. das kleine Apfelbäumchen mit der teilweise arg beschädigten Rinde noch überleben wird, oder ob es der Wildkirche am Waldrand, eingeeengt zwischen Buchen, bezüglich Wasser- und Lichtverhältnissen, gut geht. Langjährige Erfahrung mit diesem Programm zeigt mir, dass die Schüler*innen gerne bereit sind, wenn auch häufig mit anfänglichen Schwierigkeiten, sich für die Natur zu öffnen, und „ ‚Naturempathie‘, das Spüren der Natur, das Mitempfinden ihres Zustandes und ihrer Leiden“ (Petzold 2018nt) empfinden und mitleiden, wenn ihnen z.B. erzählt wird, dass das junge Apfelbäumchen mit

der großflächig verletzten Rinde und dem daraus resultierenden Insekten- und Pilzbefall wohl nicht mehr viele Sommer erleben wird. Von Schüler*innen einer 6. Gymnasialklasse habe ich aus einer Abschlussrunde die Rückmeldung erhalten, dass sie einen Baum jetzt ‚anders sehen‘, er ist nicht mehr nur einer unter vielen, der Wald ist keine grüne Fläche, er besteht aus unterschiedlichen Individuen mit unterschiedlichem Aussehen. Die Schüler*innen sehen jetzt genauer hin, sie haben ‚geschärfte Sinne‘, eine ‚erhöhte Aufmerksamkeit‘, diese „sind Ergebnis ‚ökologischen Lernens‘, das in den Naturtherapien u.a. durch Orientierungstraining und multiple sensorische Stimulierung gefördert wird“ (Petzold 2018).

3 Empathie

3.1 Naturempathie

„Geht ‚Naturempathie‘, das Spüren der Natur, das Mitempfinden ihres Zustandes und ihrer Leiden verloren, sind wir Menschen verloren. Wir sterben als Naturgeschöpfe mit der Natur, weil wir uns nicht als die größten ‚Naturzerstörer-Selbstzerstörer‘ und Akteure einer Devolution erkennen wollen. Nur wir können den Prozess des gigantischen Aussterbens stoppen, wenn wir endlich und rigoros handeln: Pro natura!“ (Petzold 2015 In: Petzold/Orth-Petzold 2018).

Dieses Zitat verdeutlicht die Bedeutung der Naturempathie für das Leben der Menschen, weshalb dem Thema Naturempathie hier ein eigenes Kapitel gewidmet wird.

Ein siebenjähriger Junge betrachtet im Außengelände der Natur-Schule-Grund einen Baum mit einer dicken, runden Ausbuchtung am Stamm: „Warum sieht der Baum so komisch aus?“ Antwort: „Der Baum ist krank, das ist ein Tumor.“ Junge: „Der tut mir aber Leid!“. Hier zeigen sich die Ansätze einer Fähigkeit zur Naturempathie, als Einfühlungsvermögen in den Gesundheitszustand des Baumes: „Naturempathie ist die Fähigkeit, durch aufmerksame, achtsame Naturbeobachtung Prozesse des Lebens von Tieren und Pflanzen in und mit ihren Habitaten a) kenntnisreich zu verstehen (= Verständnis, kognitive Empathie; Eres et al. 2015) und b) mit einem empfindsamen Beteiligtsein ihren Zustand – sei er gesund oder beeinträchtigt bzw. beschädigt – affektiv zu erfassen (= Berührtsein, emotionale Empathie; ebd., Decety, Ickes 2009)“ (Petzold/Orth-Petzold 2018).

Dieses empfindsamen Beteiligtsein zeigt sich, wenn Weinbergschnecken, die sich auf einem Gartenweg befinden, beiseite gesetzt werden damit man sie nicht zertritt. Viele Kinder achten darauf, dass die Schnecke ein schattiges Plätzchen mit genügend Futter erhält, das notfalls auch noch gepflückt und vor die Schnecke gelegt wird, „damit sie es gut hat“. Sie wissen um den Lebensraum einer Schnecke, sorgen sich um ihr Wohlbefinden und setzen beides um. Die Kinder zeigen Empathie mit dem Lebewesen: „Weiterhin soll c) im zwischenleiblichen Mitschwingen (= Bewegtsein, somatosensumotorische Empathie; Petzold, Orth 2017a) der körperliche Erregungs-, Spannungs- und Entspannungszustand begriffen werden. Auf dieser Grundlage wird es dann möglich, bei prekären Situationen in passgenauer, stimmiger und wirkungsvoller Weise empathisch zu intervenieren und dem gerecht zu werden, was das empathierte Lebewesen in seiner Situation braucht.“ (Petzold/Orth-Petzold 2018). Naturempathie zeigt sich, wenn Kinder während der Kräuternernte Bienen beobachten

und gemeinsam über deren Lebensweise und Wohlergehen nachdenken, da auch blühende Kräuter von der Ernte betroffen sind. In den Lebensraum der Biene wird eingegriffen, ein Teil ihrer Futterquelle wird gepflückt. Die agierenden Kinder zeigen ‚ökologische Empathie‘ und ‚ökologisches Erfassen von Kontexten‘, d.h. „jemand verfügt über die Fähigkeit, Umgebungen als ökologische Systeme/Ökotope, mit dem, was sie umfassen, konkret wahrzunehmen“ (Petzold 2018n).

Die vorliegende Abschlußarbeit und die daraus entnommenen Beispiele zeigen, dass die Natur-Schule-Grund, verbunden mit „erlebnisaktivierender Arbeit mit multisensorischer Stimulierung“, „grünes Lehren und Lernen“ (Petzold/Orth-Petzold 2018) bietet. Die Schüler*innen erhalten einen „multiperspektivischen Naturbezug“, in dem sie „in der Natur von Natur und mit Natur und durch Natur“ lernen (ebd.). „Durch grünes Lernen entsteht komplexes grünes Denken und Fühlen“ (Petzold 2, in Arbeit). „Leiblich-konkret erlebte(r), benigne(r), gemeinsame(r) und persönliche(r) Naturerfahrungen“ lassen ein „Zugehörigkeitsgefühl von Mensch und Natur“ entstehen, das „in einer Liebe zur Natur gründet“ (ebd.). „Liebevoller Achtsamkeit für die Natur und ihre Lebewesen und Ökotope und daraus resultierende ‚Naturempathie‘ müssen gelehrt, gelernt und erarbeitet werden“ (Petzold/Orth-Petzold 2018). Kinder sehen und begreifen so die Zusammenhänge in der Natur, dass auch die vielleicht ungeliebte Spinne oder Zecke oder auch ein giftiger Pilz eine Bedeutung haben. Sie fragen nach dem roten Kreuz auf einem Baumstamm und sind betroffen, weil er gefällt werden wird. Am Waldboden liegende Stämme und Äste lassen sie die Bedeutung von Totholz für die Kreisläufe in der Natur verstehen. Sie beginnen, Müll einzusammeln und seine Bedeutung für Tier- und Pflanzenwelt zu hinterfragen. Sie erkennen die Schutzwürdigkeit und Verletzlichkeit der Natur und entwickeln so Naturempathie.

Die hier vorgestellten Programme der Natur-Schule-Grund beziehen sich auf Aktionen, bei denen Pflanzen im Mittelpunkt stehen. Eine ‚zwischen-leibliche, wechselseitige Empathie‘ wie im ‚zwischenmenschlichen Miteinander‘ gibt es hier nicht (Petzold 2018n).

3.2 Mitmenschliche Empathie

Auch die ‚differentielle wechselseitige, zwischenleibliche, mitmenschliche Empathie‘ (Petzold 2018n) ist für alle an den Programmen Teilnehmenden von Bedeutung. „Empathie gründet nach Auffassung des integrativen Ansatzes in genetisch disponierten Fähigkeiten des Menschen zu intuitiven Leistungen und mitfühlenden Regungen, die (...) ein (...) Wahrnehmen ‚mit allen Sinnen‘ erfordern (...). Diese ermöglichen auch ‚wechselseitige Empathie (Mutalität) als reziproke Einfühlungen in pluridirektionalen Beziehungen im Sinne des Erfassens von anderen ‚minds‘ vor dem Hintergrund und in Bezug auf ein Bewusstsein des eigenen ‚minds‘“ (ebd.).

Zur Veranschaulichung mitmenschlicher Empathie eignet sich besonders das Spiel zur Sinneserfahrung ‚Einem Baum begegnen‘ (Kapitel 2.2). Es fordert von den Mitspielenden besonders hohes, differentiell wechselseitiges, zwischenleibliches, mitmenschliches Empathievermögen, da im Spielverlauf eine Person der teilnehmenden Paare mit einer Augenbinde versehen durch den Wald geführt wird. Die Person mit der Augenbinde wird dicht am Körper gehalten, d.h. Resonanz findet hier auch ‚als interkorporelle(s), zwischen-leibliche(s) Geschehen (z.B. in der Berührung)‘ statt (Petzold 2018n). Die Spielenden brauchen ‚Kognitive Empathie‘ (ebd.): „Verstehen: d.h. jemand versteht auf

der *kognitiven Ebene*, wie es einem anderen gehen könnte.“ (ebd.). Die führende Person muss z.B. auf den Waldboden achten, damit die geführte Person nicht über etwas stolpert. Die Spielenden brauchen „Emotionale Empathie, Mitfühlen: d.h. jemand erfühlt auf der *emotionalen Ebene*, wie ein anderer sich fühlen könnte“ (ebd.). Die führende Person braucht viel emotionales Einfühlungsvermögen in die Person, die mit Augenbinde durch den Wald geführt wird, da diese Angst haben könnte, sich ohne zu sehen durch die Bäume zu bewegen, sich zu verletzen, oder in ein Spinnennetz zu geraten. Sie muss sich auf das Verantwortungsgefühl der führenden Person verlassen. Das Einfühlen wird nach dem Rollentausch leichter, da die nun führende Person die Situation dann bereits selbst erlebt hat. Die Teilnehmer*innen brauchen auch „Somatosensible bzw. sensumotorische Empathie, Mitschwingen: d.h. jemand vermag auf der *leiblichen Ebene* näherungsweise die interozeptiven ‚body states‘ eines anderen mit zu spüren, im ‚eigenleiblichen Spüren“ (Schmitz 2011, 2014) zu erfassen (...) (Petzold 2018n). Die Berührung durch das Anfassen während des Führens ermöglicht eine zwischenleiblich-körperliche Empathie, da die führende Person die körperlichen Reaktionen des Anderen, wie vielleicht ein ängstliches Verlangsamen der Schritte, spürt, während die führende Person durch ihre Körpersprache, hier z.B. durch einen sicheren Schritt, Sicherheit und Vertrauenswürdigkeit vermittelt. Der gesamte Spielverlauf fördert das Entstehen wechselseitiger Empathie.

4 Reflexion und Fazit

4.1 Reflexion

Lehrer*innen und Erzieher*innen besuchen die umweltpädagogischen Programme der Natur-Schule-Grund, damit die Kinder etwas über die Natur lernen. Im Vordergrund steht damit die Wissensvermittlung, die Pädagogik. Während Programme für Grund- und weiterführende Schulen unter ‚Natur verstehen‘ angeboten werden, heißen sie für Kindertageseinrichtungen ‚Natur fühlen und erleben‘. Bei älteren Schüler*innen liegt der Schwerpunkt also eher auf dem Lernen, bei jüngeren Kindern auf der Sinneserfahrung. Alle Programme enthalten mindestens ein Spiel zur Sinneserfahrung. Die naturwissenschaftliche Wissensvermittlung in der freien Natur funktioniert mit Hilfe unserer Sinne, die durch die Natur geöffnet werden und durch einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur. Die vorliegende Arbeit zeigt, dass in den Programmen immer auch naturtherapeutische Aspekte enthalten sind. Der Übergang zwischen pädagogischen und therapeutischen Aspekten ist fließend. Es besteht ein ständiger Wechsel zwischen beiden. Die Programme werden von Biolog*innen durchgeführt, sind zeitlich limitiert und finden für ein Thema nur einmal pro Gruppe statt. Trotzdem lassen sich ‚therapeutische Wirkungen‘ beobachten, wenn Kinder sich z.B. ganz vertieft mit dem Ertasten eines Baumes beschäftigen, oder ein sehr unruhiges Kind es schafft, aufmerksam und ruhig beim Probieren von Kräutern dabei zu sein. Alle Kinder bringen ihre Probleme mit, manche profitieren mehr, manche weniger von den therapeutischen Inhalten. Die jahrelange Beobachtung der Gruppen zeigt, dass der Bedarf an Naturtherapie, verbunden mit der Vermittlung von Naturempathie, wächst.

Naturempathie und mitmenschliche Empathie sind ebenfalls grundlegende Elemente in den Programmen der Natur-Schule-Grund. Mangelnder Empathie / Naturempathie muss dringend entgegengewirkt werden, sie sind ein grundlegender Bestandteil für das Fortbestehen des Lebens.

4.2 Fazit

In dieser Abschlussarbeit wurden drei Unterrichtseinheiten der Natur-Schule-Grund (‚Natur aufs Brot‘, ‚Einem Baum begegnen‘, ‚Mein Freund, der Baum‘) vorgestellt und es konnte gezeigt werden, dass die Natur-Schule-Grund mit ihrem Außengelände ein geeigneter Ort für Naturtherapie ist, da in allen Programmen Bestandteile von Naturtherapie enthalten sind. Sie finden in der freien Natur statt, vermitteln Zugang zur Natur und ‚Freude am Lebendigen‘ (vgl. Petzold et al. 2013) und wirken Naturentfremdung entgegen. Biophilie, Ökophilie, komplexe Achtsamkeit sowie die Vermittlung von Naturempathie sind Grundlage aller Programme. Die Kinder arbeiten in Gruppen zusammen, tauschen sich aus, üben soziale Kompetenz und Kommunikation und sind ‚kokreativ‘ (vgl. Petzold 17/2013). Erlebnisaktivierung, als dritter ‚Weg der Heilung und Förderung‘ (vgl. Petzold 25/2013) verknüpft mit multipler Sinneserfahrung, wobei besonders die exterozeptiven Sinne angesprochen werden, ist in allen Programmen vorhanden. ‚Natur aufs Brot‘ bietet hierbei, durch das Einverleiben der Kräuter, den engsten Kontakt zur Natur, dieses Stück Natur wird ein Teil des eigenen Leibes. Der ‚informierte Leib‘, als ‚totales Sinnesorgan‘ (vgl. Petzold et al. 2013) wird mit vielfältigen, sensorischen Anregungen versorgt. Die Aufenthaltsorte Garten, Wald oder Wiesengelände, bieten ästhetische Naturerfahrungen, die ‚interiorisiert‘, in den ‚inneren Garten‘ aufgenommen werden und hier ihre salutogene Wirkung entfalten können (vgl. Petzold 2012).

Teilnehmer*innen der Programme ‚Einem Baum begegnen‘ und ‚Mein Freund, der Baum‘ erfahren durch das Einatmen der Waldatmosphäre mit den darin enthaltenen, das Immunsystem stimulierenden Terpenen, den Effekt des Waldbadens. Alle Programme bieten eine intensive Beschäftigung mit der Natur. Allen Programmen liegt die Vermittlung von Naturempathie zu Grunde, ohne die ein sinnvolles Arbeiten an einer Naturschule nicht möglich wäre.

Dieses Fazit zeigt, dass Gruppen, die uns zu Naturthemen besuchen, immer auch Aspekte von Naturtherapie erfahren. Somit ist die Natur-Schule-Grund ein geeigneter Ort für Naturtherapie.

5 Zusammenfassung / Summary

Zusammenfassung: Die Natur-Schule-Grund - ein geeigneter Ort für Integrative Naturtherapie?

Die vorliegende Abschlussarbeit im Bereich integrative Garten- und Landschaftstherapie beschreibt die Natur-Schule-Grund (Umweltbildungsstation Remscheid e.V.) mit ihren örtlichen Gegebenheiten und Programmen. Drei dieser Unterrichtseinheiten („Natur aufs Brot“, „Einem Baum begegnen“, „Mein Freund, der Baum“) werden vorgestellt und in einen Zusammenhang mit dem theoretischen Hintergrund gebracht. Zudem werden therapeutische Wirkungen und eigene Beobachtungen während der Programme beschrieben. So wird gezeigt, dass die Natur-Schule-Grund ein geeigneter Ort für eine integrative Naturtherapie ist.

Schlüsselwörter: Umweltpädagogik, Naturtherapie, Naturempathie, Gartentherapie, Landschaftstherapie, Sinneserfahrung, Ökologisation, Wald baden, Achtsamkeit, Ökopsychosomatik, Biophilie, Ökosophie, informierter Leib, innerer Garten

Summary: The Nature-School-Grund – a Suitable Place for Integrative Nature Therapy?

The present thesis in the field of integrative garden and landscape therapy describes the Nature-School-Grund (environmental education station Remscheid e.V.) with its local conditions and programs. Three of these teaching units ('Nature on the Bread', 'Meeting a Tree', 'My Friend, the Tree') are introduced and put into context with the theoretic background and therapeutic effects and own observations during the lessons are described. Thus it is proved that Nature-School-Grund is a suitable place for an integrative nature therapy.

Keywords: environmental pedagogics, nature therapy, nature empathy, garden therapy, landscape therapy, sensoric experience, ecologisation, bathe in the forest, mindfulness, ecopsychosomatics, biophilia, ecosophia, informed body, inner-garden

6 Literaturverzeichnis und Bildnachweis

6.1 Literatur

Arvey, C., G. (2016): Der Biophilia Effekt. Ullstein Verlag.

Arvey, C., G. (2018): Der Heilungscode der Natur. Goldmann Verlag.

Cornell, J. (1998): Mit Kindern die Natur erleben. Verlag an der Ruhr.

Decety, J., Ickes, W. (2009): The social neuroscience of empathy. Cambridge, MA: MIT Press.

Eres, R., Decety, J., Louis, W.R., Molenberghs, P. (2015) Individual differences in local gravity matter density are associated with differences in affective and cognitive empathy. In: *NeuroImage* 117.

- Fromm, E. (1964): Die Seele des Menschen: Ihre Fähigkeit zum Guten und zum Bösen. In: Funke, Rainer (Hrsg.): Erich Fromm Gesamtausgabe, 1999
- Hömborg, R / Petzold, H., G. (08/2017): Waldmedizin / Forest Medicine – Integrative Perspektiven. In: Grüne Texte, Ausgabe 08/2017.
- Hömborg, R. (2019): Integrative Naturtherapie im Rahmen der „Dritten Welle“ der *Integrativen Therapie*. In: Grüne Texte, Ausgabe 01/2019.
- Knümann, S. (2015): Natur als Therapie, Natur und Heilen. In: Monatszeitschrift für Gesundes Leben.
- Louv, R. (2011): Das letzte Kind im Wald. Herder Verlag.
- Meier, J. (2018): Im Wald baden. Knauer. Menssana.
- Neuberger, K. (2011): Integrative Therapie Vol. 37, 4/2011.
- Petzold, H. (2006): Evolutionspsychologie und Menschenbilder – Neue Perspektiven für die Psychotherapie und eine Ökopsychosomatik. In: *Integrative Therapie 1*.
- Petzold, H. (2012): Die heilende Kraft der Gärten. Krammer Verlag 2012.
- Petzold, H., G. (17/2013): Gärten und Landschaften – euthyme Orte für persönliche Entwicklungen und „Lebens – Kontext – Interventionen“. In: Polyloge Ausgabe 17.
- Petzold, H., G. (25/2013): Naturtherapie in der ‚Dritten Welle‘ Integrativer Therapie – ein ‚Bündel‘ tiergestützter, garten- und landschaftstherapeutischer Interventionen. In: Polyloge Ausgabe 25.
- Petzold, H., G. / Moser, S. / Orth, I. (2012): Euthyme Therapie – Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz ‚multipler Stimulierung‘ und ‚Lebensstilveränderung‘. In: *Psychologische Medizin*, Heft 3 und 4.
- Petzold, H., G. / Orth, I. (2017a): Interzeptivität / Eigenleibliches Spüren, Körperbilder / Body Charts – der ‚Informierte Leib‘ öffnet seine Archive: ‚Komplexe Resonanzen‘ aus der Lebensspanne des ‚body-mind-world-subjekt‘, Werkstattversion. In: Polyloge, Ausgabe 22/2018.
- Petzold, H., G. / Orth-Petzold, S./Orth, I. (2013): Freude am Lebendigen, weiser Umgang mit Natur, Weisheit. In: Polyloge, 2013.
- Petzold, H., G. (2016): Neue Naturtherapien, engagiertes green care, waldtherapeutische Praxis. In: Grüne Texte 25.
- Petzold, H., G. / Hömborg, R. (2017): Ökopsychosomatik – ein Kernkonzept in den „Neuen Naturtherapien“. In: FPI-Publikation (7).
- Petzold, H., G. (2018c): Ökopsychosomatik und ökologische Neurowissenschaften – Integrative Perspektiven für die ‚Neuen Naturtherapien‘ und das Engagement ‚Pro Natura!‘. In: Grüne Texte, Ausgabe 02/2018.
- Petzold, H.G. (2018n): Das integrative Modell „komplexer, wechselseitiger Empathie“ –Grundlage konstruktiv-melioristischer Lebenspraxis und Therapie, Beratung, Supervision. Hückeswagen: Europäische Akademie für Biopsychosoziale Gesundheit. POLYLOGE Jg. 2019.
- Petzold / Orth-Petzold (2018c): Naturentfremdung, bedrohte Ökologisation, Internetsucht – psychotherapeutische und ökopsychosomatische Perspektiven. In: Polyloge, 6/2019.
- Petzold, H. G. (2019d): Notizen zur „OIKEIOSIS“ (Selbstenwicklung), zu Natur- und Welterkenntnis durch „Green Meditation“, „Green Writing“ und „kreatives Schreiben“ in der Integrativen Therapie. In: *Grüne Texte* 14/2019. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/gruene-texte/2.html>
- Schmitz, H. (2011): Der Leib. Berlin: De Gruyter.

Schmitz, H. (2014): *Atmosphären*. Freiburg/Br.: Alber.

Schneiter-Ulman, R. (2010): *Lehrbuch der Gartentherapie*. Verlag Hans Huber.

Sieper, J. / Petzold, H., G. (1975): Über die Platane des Hippokrates und Baumerlebnisse als ‚korrektive ökologische‘ Erfahrungen in der integrativen Ökopsychosomatik und Naturtherapie. In: *Grüne Texte*, Ausgabe 35/2017.

Willhöft, C. (2016): *Zu den Wurzeln: Coaching mit der Natur als Ressource im Führungsalltag*. Abschlußarbeit (Auszug) für den Coaching Lehrgang ‚Gesundheitscoach‘ an der Führungsakademie Baden-Württemberg, Karlsruhe.

6.2 Weiterführende Literatur

Cornell, J. (1989): *Mit Freude die Natur erleben*. Verlag an der Ruhr.

Fleischhauer, S. / G., Guthmann, J. / Spiegelberger, R. (2014): *Essbar Wildpflanzen*. A T Verlag.

Laudert, D. (2009): *Mythos Baum*. BLV Buchverlag Gmbh & Co. KG.

Meister, G./ Offenberger, M. (2004): *Die Zeit des Waldes*. Verlag zweitausendeins.

Röger, A./ Bauer, A./ Rußhardt, K./ Schmid, C./ Kothe, H., W. (2017): *Das große Buch der Hildegard von Bingen*. KOMET Verlag Gmbh.

6.3 Bildnachweis

Die verwendeten Fotos sind eigene Aufnahmen. Das Urheberrecht liegt bei Stefanie Barzen.

7 Anhang

7.1 Unterrichtseinheiten der Natur-Schule-Grund

Infoblatt, Beispiel 1: Kindertageseinrichtungen



Natur fühlen und erleben

Themen der Natur-Schule Grund für Kindertageseinrichtungen im Herbst und Winter

Kinder ab 3 Jahren sind häufig zu Gast in der Natur-Schule Grund. Wir ermöglichen diesen Kindern einen sinnlichen Zugang zur Natur.

Bei uns können Kinder **„Natur fühlen und erleben“**, z. B. mit diesen Themen:

Naturerlebnis-Führungen rund um Grund

Wälder, Bäche und ihre Lebewelt, aber auch die landschaftsgeschichtlich spannende Kulturlandschaft rund um Grund ermöglichen einen tollen Tag in der Natur. Außer vielen Begegnungen mit spannenden Lebewesen gibt es Spiele in der Natur und kurzweilige Geschichten. Die Führung erfolgt durch erfahrene Naturerlebnis-Pädagogen der Natur-Schule.

Wer zirpt denn da? - Von Grillen und Grashüpfern

Der Frühherbst ist ideal für die Beobachtung von Heuschrecken und Grillen. Rund um die Natur-Schule gibt es über 10 Arten zu sehen und zu hören. Grashüpfer sind aber kälteempfindlich, deshalb gibt es das Angebot **nur bis Mitte Oktober**.

Die spinnen – die Spinnen

Im Spätsommer und Herbst haben die Spinnen in der Natur und im Haus ihre Hoch-Zeit. Wir schauen Ihnen auf die Netze und beobachten, was und wie Spinnen fressen. Das Angebot ist **nur bis Mitte Oktober** zu buchen.

Es ist Erntezeit – Von Blumen, Blüten und Samen

Was wird aus den bunten Blüten im Herbst? Wofür haben Pflanzen die Samen? Warum sind viele Samen so schön verpackt? Viele Fragen – wir haben die Antworten!

Wir tun was: Wir bauen einen Igel-Unterschlupf für den Winter

Einen Igel-Unterschlupf können wir mit wenig Aufwand in jedem Garten zur Verfügung stellen. Das Angebot gilt **nur bis Ende Oktober**. Dann sollte der Igel-Unterschlupf verfügbar sein!

Lebensräume des Bergischen Landes: Bäche und ihre Bewohner

Tiere der Bäche in ihrem Lebensraum suchen und dann mit Lupen ganz groß betrachten. Das geht **ab Mitte Oktober** wieder besonders gut.

Der Natur auf der Spur – Spuren und Fährten von Tieren finden

Spuren sind viel mehr als der Abdruck von Tierpfoten im Boden oder im Schnee. Wir gehen auf eine spannende Spurensuche.

Vom Korn zum Brot

Unser Aktiv-Thema für das Winterhalbjahr: Gesunde Ernährung erfordert das Wissen um die Grundlagen unserer Lebensmittel. In diesem Kurs backen die Kinder eigene Brötchen und erleben den Weg vom Getreide zum fertigen Backerzeugnis.

Begegnung mit der Natur Spielerisch-sinnliches Naturerleben

Wir fühlen, riechen, sehen, schmecken Natur, lernen Bäume kennen, wühlen im Laub und finden... - ... viele spannende Begegnungen mit Tieren und Pflanzen und Wind und Wetter. Wetterfeste Kleidung und wasserfeste Schuhe (besser Stiefel) sind unerlässlich.

Basteln mit Naturmaterialien

z. B. Gestalten dreidimensionaler Naturmandalas, Waldgestecke

Die Teilnehmerbeiträge berechnen sich nach der Größe der Gruppe und der Dauer der Veranstaltung.

NaturSchule Grund

Umweltbildungsstation Remscheid



Natur erleben und verstehen

Themen der Natur-Schule Grund für Grundschulen im Frühling und Sommer

Mein Freund, der Baum

Wir betrachten in Kleingruppen einen einzelnen Baum (z.B. Buche oder Eiche) in allen Teilen (z. B. Rinde, Blätter), den Tieren und Pflanzen, die auf oder von ihm leben, seinem Lebensraum usw. - **Für SchülerInnen der 3. und 4. Klassen**

Frühlingserwachen

Vögel singen und bauen ihre Nester, Insekten werden wieder aktiv, an den Pflanzen sprießen die Knospen und einige Blumen blühen, um bald darauf wieder im Boden zu verschwinden. Warum ist das so? Eine spannende Reise in die Welt der Natur!

Es grünt und blüht Von Blumen und Blüten und ihren Besuchern

Wie vermehren sich die Pflanzen? Welchen Sinn haben Blüten in der Natur? Und welche Rolle spielen Tiere (z. B. viele Insekten) im Reich der Pflanzen?

Fleißig wie eine Biene Von Bienen und ihren Verwandten

Bienen in der Schauwabe, als Blütenbesucherinnen, Bienen, die keinen großen Staat machen. Da Bienen frostempfindlich sind, geht dieses Programm nur von **Mitte Mai - Mitte September**

Natur aufs Brot! - Eine kleine Kräuterkunde

Welche Kräuter finden wir im Garten der Natur-Schule, welche essbaren Pflanzen wachsen im Wald und auf der Wiese? Wir legen gruppenweise ein kleines Kräuterherbarium an und bereiten aus selbst gesammelten Pflanzen eine Kräuterquark als Brotaufstrich, den wir natürlich auch probieren werden.

Der Teich und seine Bewohner

Molche, Köcherfliegen- und Libellenlarven und zahlreiche andere Bewohner unserer Teiche warten auf interessierte Besucher.

Lebensräume des Bergischen Landes: Bäche und ihre Bewohner

Dieses Angebot kann nur **bis Mitte Mai** gebucht werden.

Lebensräume des Bergischen Landes: Die Wiese

Lebensräume des Bergischen Landes: Der Wald

Tiere und ihren Lebensraum besuchen und ganz groß mit Lupen betrachten.

Lebensräume des Bergischen Landes: Wir erforschen die Tiere des Bodens

Lebewesen machen den Boden erst wertvoll. Wie sehen sie aus, welche Aufgaben haben sie? Wieso ist Boden schützenswert? Wir machen Versuche mit Asseln und Regenwürmern.

Wir tun was: Umwandlung einer Adlerfarnbrache zum Extensiv-Grünland

In unserer Kulturlandschaft sind viele Flächen brachgefallen und vom Adlerfarn überwuchert. Wir wollen dagegen angehen, dass dort nichts anderes mehr wächst, und versuchen, den Adlerfarn dauerhaft zu beseitigen. Zugleich eine Einführung in die Ziele des Naturschutzes. Geeignet v. a. **für Klassen mit hohem Bewegungsbedarf!** Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Arbeitshandschuhe mitbringen.

Begegnung mit der Natur Spielerisch-sinnliches Naturerleben

Wetterfeste Kleidung und wasserfeste Schuhe (besser Stiefel) sind unerlässlich

**Sie planen besondere Projekte oder gar ganze Projektwochen zu Naturthemen?
Dann sprechen Sie uns an, wir sind offen für Ihre Wünsche!**

Die Teilnehmerbeiträge berechnen sich nach der Größe der Gruppe und der Dauer der Veranstaltung.

Grunder Schulweg 13, 42899 Remscheid, Tel. 0 21 91 / 374 82 39 oder 84 07 34
info@natur-schule-grund.de www.natur-schule-grund.de

7.2 Arbeitsblätter zu ‚Mein Freund, der Baum‘

Arbeitsblatt Nr. 1:

Mein Baum heißt:

Namen der Gruppenteilnehmer:

Woran erkennst Du Deinen Baum ?

Beschreibe und / oder sammle: - Blatt - Frucht

- Rinde - Knospe

- Wuchsform - Wurzel



Wie sieht die Umgebung

Deines Baumes aus?

Zeigt Dein Baum

Kennzeichen der Jahreszeit ?

Ist Dein Baum gesund?

Nutzt der Mensch Deinen

Baum?



Mein Baum als Lebensraum:

Namen der Gruppenteilnehmer:

Wachsen andere Pflanzen / Pilze auf Du Deinem Baum ? :

Beschreibe und / oder sammle: Moos

Efeu

Algen

Pilze

Wohnen hier Tiere?

Haben sie Spuren hinterlassen?

Fraßspuren

Spinnennetze

Spechthöhle

Pflanzengallen

Miniergänge



7.3 Kräuter

Gartenkräuter:

- Baumspinat (*Chenopodium giganteum*)
- Bohnenkraut (*Satureja montana*)
- Fenchel (*Foeniculum vulgare*)
- Lavendel (*Lavandula angustifolia*)
- Liebstöckl (*Levisticum officinale*)
- Majoran (*Origanum majorana*)
- Petersilie (*Petroselinum crispum*)
- Pfefferminze (rundblättrige Minze: *Mentha suaveolens*, Wasserminze: *Mentha aquata*, Spearmint-Minze: *Mentha spicata*)
- Salbei (*Salvia pratensis*)
- Schildampfer (*Rumex scutatus*)
- Schnittlauch (*Allium schoenoprasum*)
- Süßdolde (*Myrrhis odorata*)
- Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*)

Kräuter von Wiese und Waldrand:

- Brennnessel (*Urtica minor*)
- Gänseblümchen (*Bellis perennis*)
- Giersch (*Aegopodium podagraria*)
- Gundermann (*Glechoma hederacea*)
- Hirtentäschelkraut (*Capsella bursa-pastoris*)
- Knoblauchrauke (*Alliaria petiolata*)
- Löwenzahn (*Taraxacum officinale*)
- Sauerampfer (*Rumex acetosa*)
- Scharbockskraut, nur vor der Blüte (*Ranunculus ficaria*)
- Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*)
- Vogelmiere (*Stellaria media*)
- Wiesenschaumkraut (*Cardamine pratensis*)
- junge Rotbuchenblätter (*Fagus sylvatica*)