



# Warum es so gut ist, Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche, in die Natur zu bringen!

Laut einer Studie verbringen 80 % aller Kinder in Deutschland gerne Zeit in der Natur. Dieselbe Studie besagt:

- Für 83 % von ihnen ist es entspannend, in der Natur zu sein.
- 62 % sind sogar der Meinung, dass die Natur der beste Ort ist, an dem man sich aufhalten sollte, wenn man sich entspannen möchte.
- 42 % finden, dass man in der Natur am besten über etwas Wichtiges nachdenken kann.

In anderen europäischen Ländern wären die Ergebnisse wahrscheinlich ähnlich.

Der Hamburger Psychiater und Biologe Prof. Gebhardt erklärte vor einigen Jahren auf einem Seminar, **warum der Aufenthalt in der Natur so gut für uns Menschen ist,**

Prof. Gebhardt erklärt:

## Wir Menschen leben in einem ständigen Dilemma

Zum einen wollen wir immer etwas Neues erleben. Wir suchen Abwechslung im Leben. Andererseits: Wir wünschen uns Routine und Beständigkeit

Das heißt, wir wollen zwei Dinge gleichzeitig, die aber nicht zusammenpassen. Aber genau das finden wir in der Natur, erklärte Gebhardt. Stellen Sie sich vor, Sie haben einen Lieblingsbaum, nicht weit von Ihrem Zuhause. Vielleicht so einer wie auf dem Bild. Hin und



wieder setzt man sich unter diesen alten Baum. Möglicherweise haben Sie dies bereits vor 30 Jahren getan. Es ist immer derselbe Baum. Der Baum hat sich in den letzten 30 Jahren kaum verändert. Aber jedes Mal, wenn man unter demselben Baum sitzt, erlebt man etwas Anderes. Manchmal singt ein Vogel im Baum, manchmal summen Insekten um einen herum oder Blätter rascheln im Wind.

Das ist laut Prof. Gebhardt das Geheimnis, warum wir uns in der Natur so gut entspannen können. Unser Lieblingsbaum vereint unsere beiden Wünsche - Vielfalt und Kontinuität. Wie die oben zitierte Studie zeigt, wissen bereits Kinder, dass es gut für uns ist, Zeit in der Natur zu verbringen.

Der Philosoph Friedrich Nietzsche kannte einen weiteren Grund, warum wir gerne Zeit in der Natur verbringen.

Er sagte: „*Wir sind so gerne in der Natur – weil die Natur keine Meinung über uns hat.*“



Und es stimmt, wenn Sie einen Spaziergang durch den Wald machen, wird kein Baum sich Gedanken darüber machen, wie Sie gekleidet sind, ob Sie gute Laune haben oder nicht, ob Sie sich gut benehmen. Es ist den Bäumen einfach egal und Sie können sich frei fühlen und entspannen.

Einige große Denker waren sich sogar sicher, dass der Aufenthalt in der Natur uns zu besseren Menschen macht:

Der Philosoph Emanuel Kant, geboren 1724, schrieb: „***Durch das Aufgehen in die Natur kann die Entwicklung der Moral des Menschen gefördert werden.***“

Denn die Schönheit und Mystik der Natur macht diejenigen, die ihr wirklich Aufmerksamkeit schenken, demütiger. Und diese Demut macht Menschen im Allgemeinen sensibler, dankbarer und respektvoller, war sich Kant sicher.

Der amerikanischen Ureinwohner vom Volk der Dakota, Luther Standing Bear (1868 – 1939) sagte:

„*Die alten Dakota wussten, dass das Herz eines Menschen, der den Bezug zur Natur verloren hat, hart wird. Sie wussten, dass der fehlende Respekt vor allem, das lebendig ist, und allem was wächst, dazu führt, auch den Respekt vor den Mitmenschen zu verlieren. Deshalb ist der Einfluss der Natur, der junge Menschen taktvoll macht, Teil unserer Erziehung.*“



Untersuchungen zeigen:



Von den Menschen, die sich generell gerne in der Natur aufhalten, möchte nur ein Drittel bei ihrem Aufenthalt in der Natur auch gerne etwas über die Natur selbst erfahren. Die Motivation der Mehrheit besteht lediglich darin, die Natur als eine Art Kulisse für ihr Picknick, Joggen, Mountain biken usw. zu nutzen.

Und tatsächlich wissen viele von uns sehr wenig über die Natur um uns herum.

In Deutschland wurden 3228 Kindern im Alter von 10 – 13 Jahren Bilder der 12 bekanntesten Vogelarten gezeigt, die wir oft täglich in unseren Gärten sehen können. 1 % der befragten Kinder konnte alle Arten benennen, 8 % keine. Im Durchschnitt wussten die Kinder die Namen von 4 der 12 verschiedenen Vogelarten.

Es fehlt aber nicht nur das Wissen, sondern auch die Erfahrung. Nur ein Drittel aller Kinder im Alter von 12 bis 15 Jahren in Deutschland hatte laut der Studie jemals einen Schmetterling oder Käfer auf der Hand. Nur die Hälfte aller befragten Kinder erinnerte sich an einen schönen Moment in der Natur.

**Hier kommt Naturpädagogik ins Spiel. Ziel ist es, Menschen für die Natur zu interessieren, sie mit der Natur zu verbinden und ihnen die Schönheit der Natur zu zeigen.**

Das Ziel sollte in erster Linie nicht darin bestehen, den Menschen, die wir in die Natur mitnehmen, möglichst viel beizubringen. Es geht nicht darum, im Nachhinein sechs Baumarten benennen zu können. Das Ziel sollte sein, dass die Teilnehmer\*innen unserer Aktivitäten im Anschluss daran

- Bäume faszinierend finden
- etwas über das großartige Leben dieser Riesen erfahren haben

Wenn sie auch den Namen eines Baumes kennen, ist das natürlich auch gut.

Aber Studien haben gezeigt:

***Es ist nicht das Wissen über die Natur, das uns umweltfreundlicher Verhalten lässt, sondern die emotionale Verbindung, die zählt. Diese Verbindung zur Natur herzustellen, ist das Ziel der Naturpädagogik.***

Der alte Slogan der Umweltbewegung „Man ist nur bereit, das zu schützen, was man kennt“ ist nicht ganz richtig. Besser wäre es zu sagen: „*Du schützt, was du liebst!*“

Aber wie muss eine Aktivität sein, die Menschen mit der Natur verbindet?

Wie starten, wenn man mit einer Gruppe in die Natur geht?

Wenn Sie mit Menschen, insbesondere Kindern oder Jugendlichen, in die Natur gehen, möchten wir Ihnen die folgenden Schritte vorschlagen:

### **STUFE 1: DER ANFANG – BEGEISTERUNG WECKEN**

- Durch ein Spiel
- Eine Geschichte, die in das Thema oder in das Gebiet, in dem wir uns aufhalten, einführt
- Ein überraschender Anfang, der die Teilnehmer\*innen neugierig auf das macht, was im weiteren Verlauf folgen wird
- Schaffen Sie eine Atmosphäre, als würden Sie gemeinsam auf eine Reise oder ein gemeinsames Abenteuer gehen, eine andere Welt betreten.
- Fühlen sie sich gemeinsam wie Gäste in dieser „neuen“ Welt

### **STUFE 2: AUFMERKSAMKEIT FOKUSSIEREN**

- Durch ein Spiel
- Durch Geschichten
- Durch einen Schatz oder einen Brief, den Sie „unbeabsichtigt“ finden und der der Gruppe eine Aufgabe gibt
- Durch eine gemeinsame Traumreise
- Sich auf etwas, ein Objekt, einen Baum, konzentrieren und dieses Objekt mit einer Geschichte verbinden
- Ein Lied, das gemeinsam gesungen wird
- Ein Gedicht
- Eine Aufgabe, die während der Aktivität erfüllt werden soll

### **STUFE 3: Direkte Erfahrung**

Reden Sie nicht zu viel und erklären Sie nicht alles vorher.

Versuchen Sie, den Teilnehmer\*innen eine unmittelbare Erfahrung zu ermöglichen, damit sie

„selbst“ Dinge entdecken.

Versuchen Sie, die erste Aufgabe so zu gestalten, dass sie den Teilnehmer\*innen besonders gut gefällt – ein guter Start ist die halbe Miete:

Dazu gehört, dass die Teilnehmer\*innen

- schnell wissen, was zu tun ist
- die Aufgabe neugierig macht
- bei der Erfüllung der Aufgabe Spaß haben und sie Neues und Überraschendes erleben
- Sie alleine oder im Team aktiv werden
- Sie kreativ werden und ihre eigene Fantasie nutzen



#### **Stufe 4: Inspiration und Erfahrungen teilen**

Auch wenn jede und jeder das Gleiche am selben Ort und zur gleichen Zeit erlebt, macht jedeR dabei unterschiedliche Erfahrungen und bemerkt unterschiedliche Dinge.

Kommt während eines solchen Programms immer zusammen und tauscht euch aus. Oft kommt es vor, dass die Teilnehmer\*innen ihre Erfahrungen und Emotionen besser wahrnehmen und verstehen, wenn sie darüber reden und den anderen zuhören, sie dabei ihre eigenen Erlebnisse mit denen der anderen vergleichen können. Schaffen Sie für den gemeinsamen Austausch

einen schönen Rahmen, einen besonderen Ort. Führen sie durch eine Geschichte ein. Benutzen Sie vielleicht einen Sprechstab (Talking Stick), der von Person zu Person wandert. Sprechen darf nur, wer den Stick hat.

#### **Stufe 5: Das Erlebnis in einen größeren Kontext bringen**

Erklären Sie, wie die Dinge in der Natur miteinander verbunden sind und wie der Mensch das Gleichgewicht der Natur beeinflusst. Wenn das Interesse der Teilnehmer\*innen geweckt wurde, haben Sie die Möglichkeit, auch kompliziertere Dinge zu erklären. Wir laden Sie ein, die indigene **Methode des Coyote-Teaching** anzuwenden. Die Idee des Coyote-Teaching ist: Erzählen Sie den Teilnehmenden nicht, wie etwas ist. Geben Sie ihnen gute Fragen und einige Informationen, die ihnen helfen, die Lösung selbst zu finden und Zusammenhänge selber herzustellen.



#### **STUFE 6: Ein schöner Abschluss**

Denken Sie vorher bereits über einen schönen Abschluss Ihres Programms nach. Es könnte sich um eine kleine Zeremonie handeln, zu der ein abschließender Gesprächskreis gehört, in dem wir gemeinsam ein Lied singen und uns von dem besuchten Ort verabschieden.

Sie können auch eine kleine Evaluation machen, mit fragen wir: Was hat mir am besten gefallen? Was habe ich gelernt? Was hat mich überrascht?



## **Magische Momente**

Nehmen wir an, Sie verbringen drei Stunden mit Ihrer Gruppe in einem Wald. Versuchen Sie nicht, die gesamten drei Stunden mit einem „substanziellen“ Programm zu füllen. Sie können die Kinder auch zwei Stunden lang im Wald spielen lassen. Etwas, das auch wertvoll ist. Die verbleibende Zeit nutzen Sie für Ihr Programm, nachdem die Kinder sich etwas ausgetobt haben. Ihr Ziel sollte nicht Quantität, sondern Qualität sein. Versuchen Sie, durch ein Spiel, eine Übung, vielleicht eine Geschichte einen „magischen Moment“ zu schaffen, der die Teilnehmer\*innen mit dem Wald verbindet.

## **Geschichtenerzählen in der Outdoor-Education**

Wichtig für eine gelungene Erzählsituation ist es, zunächst die richtige Atmosphäre zu schaffen. Ein guter Platz ist wichtig, damit sich jeder wohlfühlen kann. Dann schaffen Sie eine Atmosphäre der Neugierde. Vielleicht ist es die

Geschichte eines kleinen Samenkorns, das im Herbst von einem Baum fällt.

Wenn man diese Geschichte im Herbst erzählt und viele trockene Blätter den Waldboden bedecken, empfehle ich den Teilnehmer\*innen, sich auf die weichen, duftenden Blätter zu legen. Die Mutigeren können sich auch mit Blättern bedecken, sodass nur noch der Kopf herausschaut. Alle Teilnehmenden blicken dann in die Baumwipfel und Sie fragen, ob alle bequem liegen und die Geschichte beginnen kann.

Jeder darf noch einmal rascheln und dann sollte es bei drei ganz still sein. Eins zwei drei. Die Geschichte beginnt.

„Es ist Herbst, an den Bäumen sind in den letzten Wochen kleine Samen gewachsen, viele Samen, viele, sehr viele Samen. Sie hängen jetzt an kleinen Stielen am Baum. Sie wiegen sich im Wind hin und her und segeln einer nach dem anderen langsam zu Boden, landen auf dem weichen Waldboden. Stell dir vor, du bist einer dieser kleinen Samen. Und liegst nun so auf dem Waldboden.“



Zuerst passiert nichts. Es ist sogar etwas langweilig. Später, Laub fällt von den Bäumen, es ist ja Herbst und du kleiner Samen wirst von einigen der herabfallenden Blättern bedeckt. Den ganzen langen Winter über liegst du unter den Blättern. Es ist dunkel und du schließt deine Augen. Es wird immer kälter, es ist nass. Es ist Winter. Es ist nicht viel zu hören. Die meiste Zeit ist es einfach still. Zumindest schützen dich die Blätter ein wenig vor der Kälte. Das hilft dir zu überleben. Nach Wochen und Wochen merkst du, dass sich etwas ändert. Es wird fast von Tag zu Tag wärmer. Der Boden beginnt angenehm zu riechen und einige Vögel wecken dich morgens mit ihren wunderschönen Liedern.

Du wirst neugierig und willst sehen, was plötzlich über dir passiert. Warum es wärmer wird. Aber

du bist immer noch in dieser Haut, in dieser dünnen Schale, die dich umschließt. Im Winter war das ganz praktisch, wie ein Schlafsack, aber jetzt nervt es. Du ziehst und zappelst, streckst und streckst dich.“ Sie fragen Ihre Teilnehmer\*innen. „Das könnt ihr jetzt auch alle mal machen, sich strecken, damit die Schale um euch herum aufbricht.“



Es klappt, erst ein kleiner Riss, dann platzt die Schale auf. Langsam fängst du an zu wachsen, du schlängelst dich an den Blättern vorbei und dann siehst du zum ersten Mal in deinem Leben die Sonne. (Bitte nun die Teilnehmer\*innen, die Augen zu öffnen. Jetzt haben sie den gleichen Anblick wie ein kleiner Samen, der auf dem Waldboden liegt.) Ist es nicht gut, die Sonne auf der Haut zu spüren? Zum Glück sind die Bäume über dir noch nicht belaubt und die Sonne scheint direkt auf dich herab. Mhhh, es ist gut, wie die Sonne einen wärmt, nach dem langen, kalten und feuchten Winter, den man unter den nassen Blättern verbracht hat. Wow, die Sonne gibt dir Energie und du wächst jetzt noch schneller. Du entscheidest, dass du wachsen und wachsen willst, um ein großer, riesiger Baum zu werden.“

Dies kann zum Beispiel ein magischer Moment sein. Vielleicht werden die Teilnehmer\*innen die Baumsamen, die kleinen Baumsprösslinge und die großen alten Bäume von nun an mit anderen Augen sehen.

## **Was sind unsere Ziele?**

Was wollen wir, was können wir, mit unseren Aktivitäten erreichen?

### **Unser Ziel ist es, dass die Teilnehmenden:**

- sich emotional stärker mit der Natur verbunden fühlen
- eine schöne Zeit und anschließend gute Erinnerungen an ihre Zeit in der Natur haben
- sich mehr für die Natur interessieren
- mehr über die Natur wissen (wollen)
- mehr darüber wissen, wie Dinge in der Natur miteinander zusammenhängen
- ein Verständnis dafür entwickeln, wie der Mensch die Natur beeinflusst
- verstehen, dass die Natur an sich wertvoll ist und nicht nur, weil sie für uns nützlich ist
- ihren Verstand anders einsetzen als sonst
- Zeit in der Natur verbringen und dabei auf Smartphones und Fernseher und verzichten
- besonders Erwachsene, die Natur wie Kinder erleben
- zum Spielen, Erleben und Entdecken animiert werden
- Zeit an einem ruhigen und friedlichen Ort verbringen
- ihre Angst vor tiefen Wäldern, Spinnen und anderen Tieren verlieren
- gerne wieder in die Natur gehen
- ein besseres Verständnis für ihre Umgebung erlangen
- mehr über Ihre Umgebung erfahren
- Spaß haben
- eine gute Zeit gemeinsam mit anderen verbringen
- neugierig werden



## **Bedenkenswertes, bevor Sie mit einer Gruppe in die Natur gehen:**

### **Naturerlebnistage in der Natur**

Diese Checkliste ist nicht vollständig und muss von ihnen mit ihren eigenen Ideen und Bedürfnisse erweitert werden.

#### **Umgebung:**

- Kenne ich das Gelände, in dem die Aktivität stattfinden wird? Wenn nicht: Wann nehme ich mir die Zeit, mich umzuschauen, bevor ich Kinder dorthin bringe?
- Gibt es gefährliche Stellen im Gelände und wie gehen wir damit um?
- Besteht die Notwendigkeit, im Vorfeld etwas für die Nutzung des Geländes zu regeln, brauchen wir z.B. eine Erlaubnis?
- Ist eine Überdachung bei schlechtem Wetter (Scheune, Hütte, ...) erreichbar?
- Sind Toiletten erreichbar – oder wenn nicht, wie gehen wir damit um, wenn jemand muss?
- Gibt es einen klaren Treffpunkt, der für die Kinder und ihre Eltern leicht zu finden ist?
- Gibt es bei der Aktivität Naturschutzgesetze zu beachten? Was ist erlaubt und was nicht? (Feuer machen, Wege verlassen, Pflanzen pflücken, Pilze & Beeren sammeln, angeln gehen)
- Gibt es einen schönen Ort für Pausen, Treffen, Geschichtenerzählen und Gesprächskreise? Ein solcher Ort kann auch gemeinsam mit den Teilnehmern ausgewählt und gestaltet werden.



#### **Eltern:**

- Sind alle Eltern über den Zeitrahmen, die Ziele und Aktivitäten des Projekts informiert?
- Werden die Eltern über den Umgang mit Zecken und anderen Risiken informiert?
- Verfüge ich oder eine andere verantwortliche Person über die Telefonnummer der Eltern für Notfälle, damit diese kontaktiert werden können?
- Können die Eltern uns während der Aktivität kontaktieren?
- Sind die Eltern darüber informiert, was die Kinder mitbringen (Essen, Getränke usw.) und vielleicht anziehen sollen?
- Haben die Eltern eine „Übertragung der Aufsichtspflicht“ ausgefüllt und unterschrieben?

#### **Während dieser Aktivität:**

- Wann werden die Kinder über die Regeln informiert? (schon vorher oder vor Ort?).
- Es ist wichtig zu testen, ob alle Kinder die Regeln verstanden haben. Sie können die Regeln auch gemeinsam mit den Teilnehmer\*innen aufstellen.
- Ist den Teilnehmer\*innen klar, in welchem Bereich des Geländes sie sich frei bewegen können?
- Ist es eine Idee, die Grenzen beispielsweise mit einem roten Stofflappen zu markieren, damit die Kinder wissen, bis wohin sie dürfen?

- Gibt es ein akustisches Signal (z. B. Heulen wie ein Wolf), um alle am Treffpunkt zu versammeln, das jeder kennt?
- Nehmen Sie Müllsäcke für Ihren eigenen Müll und vielleicht sogar zum Müll sammeln mit.
- Nehmen Sie sich Zeit für die Ideen der Kinder und freies Spielen.

### Team:

- Haben wir genügend Leute in unserem Team, auch wenn jemand aus dem Team mit einem Teilnehmer zum Arzt, zur Toilette usw. gehen muss, kurzfristig absagen muss?
- Ist das Team telefonisch erreichbar, z.B. von den Eltern?
- Hat jemand einen Erste-Hilfe-Kasten dabei und verfügt jemand über entsprechende Erste-Hilfe-Kenntnisse?
- Sind alle Teamer\*innen über das Programm informiert und wer welche Aufgaben hat?
- Gibt es eine Liste der mitgebrachten Materialien, auch um deren Vollständigkeit am Ende zu kontrollieren?
- Möchten Sie das Projekt dokumentieren? Wenn ja, wer fotografiert und wer schreibt eine Reportage? Haben die Eltern ihr Einverständnis gegeben, ihre Kinder zu fotografieren und die Fotos ggf. zu veröffentlichen?
- Nehmen Sie sich danach Zeit ihr Projekt im Team zu evaluieren
- Belohnen Sie sich selbst, gehen Sie gemeinsam als Team z.B. essen



Ich hoffe, dieser Artikel hat Sie motiviert und inspiriert, mit Menschen, insbesondere Kindern und Jugendlichen, in die Natur zu gehen. Es gibt kaum etwas Besseres, was man tun kann. Vielleicht klingt es mit all den Phasen und Anweisungen kompliziert. Eigentlich ist das nicht der Fall; Sie machen und bedenken das Meiste wahrscheinlich automatisch. Allein Erfahrung und gesunder Menschenverstand reichen fast aus, um mit anderen eine tolle Zeit in der Natur zu verbringen.

### Kontakt:

Achim Riemann (JANUN Hannover e.V.) [buero@janun-hannover.de](mailto:buero@janun-hannover.de) [www.janun-hannover.de](http://www.janun-hannover.de)

Dieser Artikel entstand im Rahmen des internationalen Trainings „Natur- und Erlebnispädagogik in der Jugendarbeit“, das im Sommer 2023 in Norwegen mit Teilnehmer\*innen aus Serbien, Ungarn, Rumänien, Belgien, Deutschland und Norwegen stattfand.

Das Projekt wurde von der Europäischen Union unterstützt.



Co-funded by  
the European Union