



Lehrerservice für Natur, Umweltbildung und  
Bildung für nachhaltige Entwicklung

**Natur wirkt! – Und wie!?**

Sehr geehrte Frau Direktor, sehr geehrter Herr Direktor, liebe Fachlehrenden

„Kinder sollen an die frische Luft“, „Kindern fehlt heute ausreichend Bewegung“, „Immer mehr Kinder sind übergewichtig, die schulischen Leistungen und die Kreativität lassen zu wünschen übrig“. Diese und ähnliche Formulierungen sind allgegenwärtig. Ein Trend, in welchem Ausmaß er nun zutreffen mag, der viele Eltern und PädagogInnen nachdenklich stimmt, zumal er durch Studien und statistische Auswertungen untermauert wird.

Die gute Nachricht: Wir können etwas dagegen tun. In zahlreichen Studien und wissenschaftlichen Publikationen konnte gezeigt werden, dass die Natur einen positiven Effekt auf Gesundheit und Wohlbefinden von Kindern und Erwachsenen hat (näheres dazu in diesem Text).

Diese Ausgabe stellt Ihnen Materialien und Methoden vor, wie Sie die positive Wirkung der Natur für Ihre Schülerinnen und Schüler, aber auch für Ihre Kolleginnen und Kollegen und sich selbst nutzen können: mit Tipps aus der Praxis, Spielanleitungen und Literaturempfehlungen.

Wozu sollen wir rausgehen? Was kann der naturnahe Raum, was „indoor“ nicht im vergleichbaren Maße gelingt? In der Natur...

- kann man Dampf ablassen und Stress abbauen
- wird die Motorik trainiert
- werden alle Sinne angeregt
- wird die Konzentration gefördert
- kommen Kinder zur Ruhe
- kann man seiner Phantasie freien Lauf lassen
- wächst das Gemeinschaftsgefühl

## Tipps aus der Praxis

- Spiele mit Aufforderungscharakter wählen
- Einfache Regeln
- Freiwillige Basis – kein Kind über- oder unterfordern
- Kinder und Erwachsene begegnen sich auf Augenhöhe
- Zeit und Raum geben für selbständiges Forschen, Entdecken, Ausprobieren
- Der spielerische Charakter steht im Vordergrund
- Alle Sinne einbeziehen

Die Natur stellt einen Erfahrungs- und Entwicklungsraum dar, in dem Kinder ihre Lebenskompetenzen erspielen: Gleichgewicht, Motorik, Koordination, Sinneswahrnehmung, Konzentration, Kreativität und soziale Kompetenzen (um nur ein paar Beispiele zu nennen) werden wie von selbst trainiert. Der starke Aufforderungscharakter der Natur animiert die Kinder, aktiv zu sein, in einer Tätigkeit zu versinken, sich Herausforderungen zu stellen – Fähigkeiten, die man im Alltag braucht. Wissenschaftliche Studien und Publikationen (z.B. von Faber Taylor & Kuo, Raith & Lude, Gebhard, Renz-Polster & Hüther, Weber) belegen, dass Natur wirkt – auf Gesundheit und Psyche von Kindern und Erwachsenen. Ein Garten der Lebensraum für möglichst viele Pflanzen und Tiere und gleichzeitig attraktiver Lernort sein soll, bedarf verschiedener Elemente. Einige Beispiele davon sind im Folgenden beschrieben:

## Wieviel Natur braucht die Schule?

Naturerfahrungen müssen nicht zwangsläufig im Wald oder auf der Wiese stattfinden.

Auch im Schulhof, am Fensterbrett im Klassenzimmer, im Gebüsch hinter der Schule, in einer Mauerritze oder einer Regenpfütze finden wir Natur. Wichtig ist, dass die Kinder dort Erfahrungen machen können – in ihrem Tempo, nach ihren Interessen.

## Spiel-Ideen für draußen....

- > sind einfach in der Umsetzung
- > bedürfen keiner Vorbereitung
- > sind geeignet und adaptierbar für verschiedene Gruppengrößen und Altersstufen
- > lassen sich mit wenigen oder keinen Hilfsmitteln durchführen

## Los geht's....

### Das 5-Sekunden-Versteck-Spiel

- Eine/r aus der Gruppe zählt langsam rückwärts von 5 bis 1, während sich die anderen in der näheren Umgebung verstecken müssen. Wer findet in der kurzen Zeit ein gutes Versteck?
- fördert Reaktion, Aufmerksamkeit, Gleichgewicht, Hörsinn
- eignet sich z.B. für Ausgänge, um den Hin- oder Rückweg kurzweilig zu gestalten.

#### **Zapfen-Boccia**

- Aus Zweigen wird am Boden ein Kreis gelegt. Die Kinder sammeln je 3 Zapfen und stellen sich in einem bestimmten Abstand vom Kreis hinter einer Linie auf. Dann versucht jede/r, einen Zapfen nach dem anderen in den Kreis zu werfen.
- fördert: Sehsinn, Aufmerksamkeit, motorische Koordination

#### **Duft-Cocktail**

- Jedes Kind sammelt in einem Becher verschiedene duftende Naturmaterialien und kreierte so ein Natur-Parfüm. Dann versuchen die Kinder, ihren eigenen Naturduft mit verbundenen Augen aus allen Bechern zu finden.
- Materialien: Becher, Augenbinden
- Fördert: Aufmerksamkeit, Kreativität, Geruchsinn

#### **Kugelbahn**

- Wir bauen am Waldboden in geeigneter Hanglage eine Kugelbahn mithilfe von kleinen Schaufeln, Ästen und Rindenstücken. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann man auch Kurven, Schanzen und Tunnel einbauen.
- Materialien: z.B. Holzkugel oder Boccia-Kugel, kleine Schaufeln
- Fördert: Teamgeist, motorische Koordination, Kraftdosierung, soziale Fähigkeiten, Kreativität, Durchhaltevermögen

#### **Die Nadel im Laubhaufen**

- Zusammen mit den Kindern wird ein großer Laubhaufen gemacht, in welchem von den Kindern unbemerkt kleine Gegenstände (z.B. Figürchen, Nüsse, Bälle, Tücher) vergraben werden. Dann dürfen die Kinder nach den „Schätzen“ suchen und tasten.
- Materialien, die versteckt werden sollen
- Fördert: Tastsinn, Feinmotorik

#### **Stein-Männchen**

- Jedes Kind sammelt 3-5 Steine, die gut in der Hand liegen und baut daraus ein Steinmännchen
- Fördert: Feinmotorik, Gleichgewicht, Konzentration, Durchhaltevermögen

#### **Geräusche-Landkarte**

- Die Kinder setzen sich an einen ruhigen Platz in der näheren Umgebung und zeichnen auf ein Blatt Papier, was sie rund um sich hören. Ein X in der Mitte markiert dabei den eigenen Sitzplatz, die Geräuschquellen werden rundherum eingezeichnet. Erkennst du, woher das Geräusch kommt? Wie weit ist es weg? Was ist es?
- Materialien: Papier, Stifte, evt. Sitzunterlagen
- Fördert: Hörsinn, Orientierung, Konzentration, Durchhaltevermögen

#### **Suche etwas**

- Die Kinder erhalten Suchaufträge, z.B. soll etwas Gelbes, etwas Weiches, etwas Rundes, etwas Schönes, etc. gefunden werden.
- eignet sich z.B. für Ausgänge, um den Hin- oder Rückweg kurzweilig zu gestalten
- fördert: Aufmerksamkeit, Durchhaltevermögen, Kreativität, Figur-Grundwahrnehmung, Sehsinn

### **Literaturtipps zur Wirkung der Natur:**

- Faber Taylor, A; Kuo, F.E.: "Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park". Journal of Attention Disorders, 2009; 12(5) 402-409
- Gebhard, U. (2013): Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. Springer VS
- Louv, R. (2011): Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück! Beltz Verlag
- Raith, A. & Lude, A. (2014): Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. oekom Verlag
- Renz-Polster, H. & Hüther, G. (2013): Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken. Beltz Verlag
- Schäfer, G.E., Alemzadeh, M., Eden, H. & Rosenfelder, D. (2009): Natur als Werkstatt. verlag das netz
- Weber, A. (2012): Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur. ullstein Verlag

- Trommer, G. (2012): Schön wild! Warum wir und unsere Kinder Natur und Wildnis brauchen. Oekom Verlag

## Literaturtipps für die Praxis:

- Geißelbrecht-Taferner, L. (2013): Die Kräuter-Detektive. Verlag Ökotoxia
- Hecker, Frank & Katrin: Das große Naturerlebnisbuch. Verlag Ulmer, 2009.
- Hielscher, Andrea: Wahrnehmungsspiele im Wald für 3-12-Jährige. Verlag Grünewald, 2001.
- Neumann, Antje & Burkhard Neumann: Waldfühlungen. Ökotoxia Verlag Münster, 1999.
- Neumann, Antje & Burkhard Neumann: Wiesenfühlungen. Ökotoxia Verlag Münster, 2002.
- Neumann, Antje & Burkhard Neumann: Wasserfühlungen. Ökotoxia Verlag Münster, 2003.
- Straaß, Veronika: Mit Kindern die Natur entdecken. Bv

### Kontakt:

Mag.biol. Elisabeth Tomasi, MSc  
 Naturpädagogin, Ökologin & Green Care Absolventin  
[www.naturwirkt.com](http://www.naturwirkt.com)  
 Salzburg

Wenn Sie die LeNa direkt an ihre Emailadresse bekommen möchten, können Sie sich zu unserem Newsletter unter [www.bildungshaus.it](http://www.bildungshaus.it) anmelden.

Falls Sie die LeNa nicht mehr bekommen möchten, informieren sie uns bitte durch eine kurze Email an [lena@kloster-neustift.it](mailto:lena@kloster-neustift.it).

Herzlichen Dank schon jetzt für das Weiterleiten an weitere Interessierte!

Viel Freude beim Lesen und Stöbern!

Viele Grüße aus Neustift,  
 Regina Derleth

Kinder & Jugend | Natur & Nachhaltigkeit

**Bildungshaus Kloster Neustift** | Stiftstr. 1 | I-39040 Vahrn

Tel 0472 - 824 375 | Fax 0472 - 838 107

Web [www.bildungshaus.it/umweltwerkstatt](http://www.bildungshaus.it/umweltwerkstatt) | PEC-Adresse [bildungshaus@pec.it](mailto:bildungshaus@pec.it)

Impressum: Elisabeth Tomasi, Regina Derleth, Bildungshaus Kloster Neustift, Stiftstraße 1, 39040 Vahrn.

Der Lehrerservice Natur, Umweltbildung und Bildung für eine nachhaltige Entwicklung (LeNa) wird unterstützt durch: Abteilung Natur, Landschaft und Raumentwicklung und durch die Stiftung Südtiroler Sparkasse. Dafür ein Dankeschön

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL

Abteilung Natur, Landschaft  
und Raumentwicklung



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Ripartizione Natura, paesaggio  
e sviluppo del territorio



**Wir informieren Sie**, dass die Ihrerseits angegebenen personenbezogenen Daten seitens des Bildungshauses Kloster Neustift, Stiftstrasse 1 in 39040 Vahrn, Inhaber der gegenständlichen Datenverarbeitung, im Sinne des Gesetzesvertretenden Dekretes Nr.196/03 verarbeitet werden. Wir weisen darauf hin, dass die vollständige Aufklärung, welche die gegenständliche zusammengefasste Aufklärung ergänzt, auf unserer Webseite [www.kloster-neustift.it](http://www.kloster-neustift.it) abzurufen ist.

**La informiamo** che i dati da Lei forniti saranno trattati dal Centro Convegni della Abbazia di Novacella, Via Abbazia 1, 39040 Varna, titolare del presente trattamento, ai sensi del Dlgs 30 giugno 2003 nr. 196 (**Codice della Privacy**). Facciamo presente che l'informazione completa relativa al trattamento dei dati personali, che integra la presente informativa essenziale, come anche tutti i diritti dell'interessato sono pubblicati sul nostro sito web: [www.abbazianovacella.it](http://www.abbazianovacella.it).