

## Naturerfüllt - in deine Mitte kommen

In unserer heutigen schnelllebigen Welt des Konsums, des virtuellen Lebens, ist es entscheidend unsere Verbundenheit mit der Natur wieder zu erleben, zu erfahren, zu genießen - Kraft und Energie zu tanken. Die wichtige Ressource NATUR wird allzu oft vernachlässigt, gar nicht mehr realisiert oder wahrgenommen. Immer mehr Kinder (und auch Erwachsene) leiden am Naturdefizitsyndrom (R.Louv). Diese Abkoppelung von der Natur hat gewaltige Auswirkungen auf die Entwicklung unserer Kinder!

Wenn Kinder Verständnis und Respekt unserer Umwelt gegenüber entwickeln sollen, geht das nicht über Schulbücher und Vorträge. Sie brauchen unmittelbare Erlebnisse, Abenteuer und Erfahrungen in ihrer Umwelt.

Mit und in der Natur können sich bei Kindern seelische, körperliche und geistige Potenziale entfalten, die sie zu erfüllten Menschen werden lassen, die selbstbewusst durchs Leben gehen.

*Geben wir den Kindern die Natur zurück -  
und die Zeit, darin zu verweilen!*

Ein paar Ideen:

- Ein Begrüßungs- und Abschlussritual: „Erde unter den Händen“  
Mit den Kindern einen Kreis bilden, alle hocken sich nieder, legen die Hände auf den Boden, schließen die Augen und spüren die Erde unter den Händen. Wir öffnen die Ohren, die Nase und dann auch wieder die Augen und begrüßen/verabschieden alle Wesen rund um uns.
- Töne und Farben  
Jedes Kind sucht sich einen gemütlichen Platz, schließt die Augen und lauscht, wie viele verschiedene Geräusche es hört. Nachdem die Augen wieder geöffnet werden, schauen wir, wie viele verschiedene Farben oder wie viele verschiedene Grüntöne wir sehen...
- Naturkunstwerke-Ausstellung  
Jedes Kind sucht sich 4 relativ gerade Stecken, mit diesen geht es herum. Wenn es ein besonders schönes „Bild“, das die Natur gestaltet hat, findet, rahmt es dieses Kunstwerk mit seinen 4 Stecken ein. Wenn alle Kinder ein Kunstwerk eingerahmt haben, wird eine gemeinsame Vernissage veranstaltet.
- Mein Stein  
Jedes Kind sucht sich einen Stein, schaut und tastet ihn genau ab. Dann werden alle Steine in einen Sack gegeben und jedes Kind zieht blind einen Stein. Im Kreis, hinter dem Rücken werden die Steine im Kreis weitergegeben, bis jedes Kind seinen, ursprünglich ausgesuchten Stein ertasten konnte.
- Baummeditation  
Eine Fantasiereise zum Thema Baum. Die Kinder werden zu Bäumen. Wie wachsen sie? Wo stehen sie? Wie schauen sie aus?...