

Wildnis als Ort der Entspannung und Geborgenheit erleben

ZUSAMMENFASSUNG

Diese Einheit hilft den Lernenden sich in der Wildnis wohl und geborgen zu fühlen. Sie haben Gelegenheit dazu, sich auf ihren Tastsinn zu konzentrieren und Angst oder abwehrende Gefühle gegenüber stacheligen oder rauen Naturgegenständen abzubauen.

ALLGEMEINE ANGABEN

- Personenanzahl: ab 8 Personen (gerade Zahl)
- Vorbereitung: keine
- Zeitbedarf: mind. 40 Minuten
- Klassenstufe/Alter: ab 4 Jahren
- Material: Naturmaterialien, evtl. Sitzunterlagen



Foto: Alma Reinboth

KOMPETENZEN (ZIELE)

Die Lernenden sind dazu in der Lage sich auf Wildnis als Ort der Entspannung und des Wohlbefindens einzulassen. Sie können sich zudem in die Empfindungen und Gefühle einer anderen Person einfinden und sind sensibilisiert für ein achtsames Verhalten gegenüber wilder Natur.

INHALTE

Die Haut ist das größte Organ des menschlichen Körpers und von enormer Wichtigkeit als Sinnesorgan. Der Tastsinn ist jedoch nicht an jeder Stelle unseres Körpers gleich gut ausgebaut. So befinden sich vor allem auf unseren Fingerspitzen, der Zunge und den Fußsohlen sehr viele Tastrezeptoren auf sehr wenig Raum. Schon ein Millimeter Abstand kann hier ausreichen, um zwei Reize voneinander unterscheiden zu können. Am Rücken liegen die Rezeptoren jedoch viel weiter auseinander, so dass ein Mindestabstand von 6-7 Millimetern nötig ist, um zwei verschiedene Reize voneinander zu differenzieren (*simplyscience*, 2014). Durch das eigenständige Massieren und Massiertwerden nehmen die Lernenden die Naturgegenstände mit den Tastrezeptoren unterschiedlicher Körperbereiche wahr.

LEHRPLANBEZUG

Sachunterricht:

- Klasse 1/2: sich selbst akzeptieren und wertschätzen, Interessen und Bedürfnisse anderer wahr- nehmen und darauf eingehen, Zuwendung ausdrücken, die Notwendigkeit des Verantwortungsbewussten Umgangs mit der Natur erkennen, kennen von gesundheitsfördernden Lebensweisen und Maßnahmen hierzu zunehmend selbstständig anwenden (Kultusministerium Land Sachsen Anhalt, 2014, S. 8, 15, 1)
- Klasse 3/4: verantwortungsvolles und begründetes Umgehen mit der Natur, Kennen von gesundheitsfördernden Lebensweisen und das Anwenden von Maßnahmen hierzu zunehmend selbstständig umsetzen (ebd., S. 15, 17)

Biologie:

- Klasse 9: Maßnahmen zur Stressvermeidung, Schülerexperimente zur Funktion von Sinnesorganen, Hypothesen zu möglichen Reaktionen zu Umweltreizen aufstellen und mit Hilfe von Experimenten überprüfen (Kultusministerium Land Sachsen Anhalt, 2016, S. 26 f.)

DIDAKTISCHE BEGRÜNDUNG

Eine Studie von *Bixler und Floyd (1997)* konnte nachweisen, dass Schüler und Schülerinnen, die Angst oder Ekelgefühle vor wilder Natur und eine Vorliebe für moderne Bequemlichkeiten hatten, das städtische Umfeld und gepflegte Parkanlagen vor Wildnisflächen bevorzugten. Diese Schülerinnen und Schüler neigten zudem dazu, mehr soziale Freizeitaktivitäten zu veranstalten, die drinnen stattfanden. Außerdem war bei ihnen die Wahrscheinlichkeit geringer, dass sie einen Beruf ergreifen, der überwiegend draußen stattfindet.

Der Umgang mit Naturgegenständen in einer entspannten Atmosphäre in der sich die Lernenden wohl und sicher fühlen, kann dabei helfen mögliche Angst und Ekelgefühle der Lernenden abzubauen oder ihr potentiell Entstehendes zu unterbinden. *Bixler und Floyds (1997)* Ergebnisse geben Anlass zu der Vermutung, dass es im Umkehrschluss möglich sein kann, dass Lernende die keine Angst oder Ekel vor wilder Natur empfinden, auch eine höhere Präferenz für Wildnisgebiete vorweisen können.

Neben einer möglichen Beeinflussung des zukünftigen Arbeitsorts der Lernenden, ist vor allem das Kennenlernen von Stressbewältigungsstrategien und Entspannungstechniken für die Lernenden von zukunftsrelevanter Bedeutung.

METHODISCHER ABLAUF

Zeit	Inhalt/Thema	Methodischer Verlauf bzw. Kommentar
5 Minuten	Thematisierung von Geborgenheit: „Was benötigst du um dich an einem Ort geborgen zu fühlen?“	Brainstorming in der Gruppe
10 – 15 Minuten	Suche und Einrichtung eines geeigneten Platzes	Hierbei sollte beachtet werden, dass die vorgenommenen Änderung reversibel sind und natürlich ablaufende Prozesse nicht behindern oder stark beeinflussen (wie z.B. das Anlegen von kleinen Staudämmen etc.)
5 Minuten	Suche nach geeigneten Naturmaterialien „Streift durch das Gelände und sucht etwas raues, glattes, spitzes, kühles, rundest, weiches etc.“	Die Teilnehmer erhalten Vorgaben für die Suche nach spezifischen Naturmaterialien.
15 Minuten	Paarbildung & Partnermassage	Die Teilnehmer stellen sich in einem Kreis auf und der Durchführende gibt jedem zweiten einen Tannenzapfen. Jeder Teilnehmer mit einem Tannenzapfen bildet nun mit seinem rechten Nachbarn ein Paar. Die Partner massieren sich gegenseitig und abwechselnd mit den gefundenen Na-

15 Minuten	Traumreise	turmaterien. Hierbei kann auch gern geraten werden, um was für Materialien es sich handelt. Beide Partner begeben sich in eine bequeme Position und lassen die Wohlfühl-Wildnis-Massage mit einer Traumreise (mit Wildnis oder Naturbezug) ausklingen.
------------	------------	--



LITERATUR

Bixler, R. D. & Floyd, M. F. (1997): Nature is Scary, Disgusting, and Uncomfortable. Environment and Behavior, 29 (4), 443-467.

Kultusministerium Sachsen-Anhalt (2014): Fachlehrplan Grundschule. Sachunterricht. URL: https://www.bildung-lsa.de/pool/RRL_Lehrplaene/Entwuerfe/lpgssach.pdf (Stand 04.10.2016).

Kultusministerium Sachsen-Anhalt (2016): Fachlehrplan Gymnasium. Biologie. URL: https://www.bildung-lsa.de/pool/RRL_Lehrplaene/Erprobung/Gymnasium/FLP_Gym_Biologie_LT.pdf (Stand 04.10.2016).

Simplyscience (2014): Drei kleine Tastsinn-Experimente. URL: <https://www.simplyscience.ch/kids-experimente-koerper-gesundheit/articles/drei-kleine-tastsinn-experimente.html> (Stand 03.03.2017).

