

Wildnispädagogikprojekt

Liebe Frau Müller,

Wir die Klasse ERZ20B wollten Ihnen eine Rückmeldung zu dem Wildnispädagogikprojekt geben und unsere Eindrücke schildern. Vielen Dank, dass Sie uns in Zusammenarbeit mit Frau Geist diese tolle und unvergessliche Erfahrung ermöglicht haben. Wir durften vier spannende und lehrreiche Tage erleben.

Ein Themenbereich der Woche war Resilienzförderung bei Kindern und uns selbst.

Wir haben verschiedenste Methoden dazu kennengelernt, die man kinderleicht anwenden kann und eine große Wirkung zeigen. Unsere Gedanken dazu waren:

- dass man immer an sich arbeitet
- immer reflektieren sollte auch sein Verhalten
- Reflektieren im Leben immer wieder wichtig ist, nicht nur in der Schule
- Wichtigkeit für Kinder und sich selbst
- Eigenes Denken wird beeinflusst, wie man handelt
- Stärkung auch gegen Mobbing
- Stärkung des Einzelnen/ des Selbstbewusstseins

Ein weiterer Schwerpunkt war Achtsamkeit und Wahrnehmung.

Zum Beispiel haben wir uns im Wald einen Platz gesucht an dem wir Ruhe fanden, auf das Hier und jetzt fokussieren sollten und dem Alltag zu entfliehen ohne äußere Einflüsse, wie das Handy beispielsweise. Über 30 Minuten kehrten wir in uns und haben mal bewusst die Natur und seine Geräusche wahrgenommen. Weitere Methoden zu der Thematik waren der „Fuchsgang“, blindes Barfußlaufen im Wald, blindes Ertasten von Bäumen, Dankbarkeitsübungen und das gemeinsame Sitzen und Reflektieren am Feuer.

Dazu haben wir auch einige Gedanken und Eindrücke gesammelt:

- Eigene Grenzen neu entdeckt
- Ruhe/Entspannung gefunden
- Neue Methoden kennengelernt zur Eigenanwendung
- Zu sich selbst zurückgekehrt
- Wald wieder mehr wertgeschätzt
- Wertschätzung und Dankbarkeit empfunden
- Vorhaben öfters in die Natur zu gehen
- Wärmendes Erlebnis für die Seele

Inhaltlich haben wir auch viele neue Dinge und Erfahrungen gelernt und erlebt, besonders zum Thema Pflanzenkunde und Feuer. Wir haben zum Beispiel gelernt:

- Pflanzen viel heilen können
- Pflanzen haben einen großen Nutzen
- Pflanzen zu erkennen, für was sie verwendet werden können anhand der Merkmale
- Nicht alle Pflanzen sind giftig, aus fast allen kann man etwas machen
- Nachhaltigkeitsaspekte
- Über den Tellerrand hinausschauen
- Wir waren immer „Mittendrinne“ außerhalb von Waldwegen und durften dort unsere Erfahrungen sammeln
- Waldkräuterbutter zubereitet, Efeuseife und Hautöl hergestellt
- Welche Materialien brennen eigentlich
- Achtsamer Umgang mit Feuer
- Sich Feuer wieder mehr angenähert und bewusster wahrgenommen
- Ausprobieren und trauen Feuer zu machen
- Entzündungsmethoden ausprobiert (Feuerbohrer, Stein und Eisen, Magnesiumstab, Lupe)
- Gemeinsam im Team versucht Feuer zu machen, sich geholfen -> Stärkung Gruppengefühl

- Feuerspucken
- Haben Birkenrinde und Kienspan als kleines Geschenk bekommen

Insgesamt war das Projekt sehr aufschlussreich und interessant Dinge auszuprobieren aber leider zu kurz für unser Empfinden. Wir haben nicht nur neues Wissen erlangt sondern viel über uns selbst erfahren können und möchten dieses Projekt nur weiterempfehlen für weitere Klassen. Wir sind uns sicher vieles mit in die Praxis zu nehmen und mit Kindern und Jugendlichen selbst auszuprobieren. Um diesen Brief abzurunden wollten wir Ihnen einen kleinen Einblick gewähren.



LIEDTEXTE

DAS LIED VON DEN ELEMENTE-ICH HABE ES GELERNT VON CHRISTOPH HAAS

„Erde und Luft, Feuer und Wasser
Kommen und gehen, kommen und gehen. //2x

Aye aye aye aye aye
Ayo ayo ayo ayo. //2x

DIE PFLANZENGEISTIN VON LISA THIEL

„Die Pflanzen-Geistin ist zu mir gekommen
in Gestalt einer wunderschön tanzenden grünen Frau. //2x

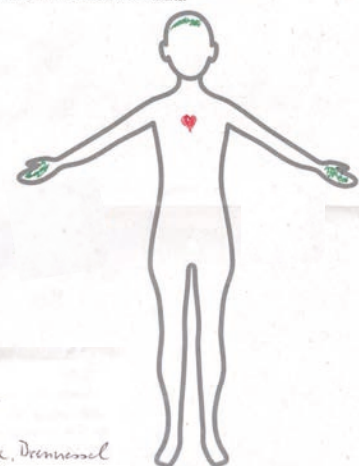
Ihre Augen erfüllen mich mit Frieden,
ihr Tanz erfüllt mich mit Frieden.“

„The Spirit of the plants has come to me
In the form of a beautiful dancing green woman //2x
Her eyes filled me with peace
Her dance filled me with peace.“



SCHATZKARTE

Zeichne in diese Silhouette deine persönlichen Stärken und Farben.
Entdecke deine persönliche Schatzkarte!



Ordne die Pflanzen in das System der 4 Elemente:

Erde - Struktur: stark, rektig, kantig Zypressen, Kiefer
Wasser - Gefühl: schlingend, haftsüchtig, anpassungsfähig Moos, Flechten
Luft - Bewegung: luftig, zart, filigran
Feuer - Antrieb: spitz, pfeilförmig, nadelartig Stiele, Brombeere, Brennnessel
Rosmarin

REZEPTE

SELBST GESCHÜTTELTE KRÄUTERBUTTER

Zutaten: 500ml Sahne, 1 TL Schabziger Klee, Wildkräuter (kleingeschnitten)
Zubereitung: Frische Kräuter sammeln, kleinschneiden. Zusammen mit dem Schabziger Klee in die Sahne geben. Sahne so lange schütteln bis sich Festes und Flüssiges komplett getrennt haben.
Nun gibt es Kräuterbutter und Kräuterbuttermilch.

WEGERICH-HANF-HAUTÖL

Zutaten: Breitwegerich-Blätter (im besten Fall sonst auch anderer Wegerich), Hanföl (Bioqualität)
Zubereitung: Breitwegerich sehr fein mörsern oder pürieren, im Verhältnis 1:3 mit dem Hanföl mischen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag gut filtern. Ca. 10 Tage im Kühlschrank haltbar. Gegebenenfalls mit ätherischem Öl (bspw. Lavendel) mischen.
Anwendung: Verletzte und irritierte Haut als Basistherapie
Hanföl, Sonnenblumenöl
brennendes Öl in Öl, viel und oft in Blättern

