

psychomotorische praxis



2.
Auflage

Thorsten Späker

Psychomotorik in der Natur



reinhardt

Thorsten Späker

Psychomotorik in der Natur

Arbeitsbuch für die Praxis

Mit 56 Abbildungen, 2 Tabellen und Onlinezusatzmaterial

2. Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München

Dr. Thorsten Späker ist Motologe mit Arbeits- und Forschungsschwerpunkt im Bereich Naturerfahrungen und ihre Bedeutung für die menschliche Entwicklung und Gesundheit. Er lehrt im Arbeitsbereich „Motologie und Psychomotorik“ der Philipps-Universität Marburg sowie als Dozent der Deutschen Akademie – Aktionskreis Psychomotorik.

Hinweis:

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03354-6 (Print)

ISBN 978-3-497-62055-5 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-62058-6 (EPUB)

© 2026 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Dieses Werk kann Hinweise/Links zu externen Websites Dritter enthalten, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Ohne konkrete Hinweise auf eine Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch entsprechende Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich entfernt.

Printed in EU

Covermotiv: ©istock.com/jacoblund

Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Illustrationen Kap.4: Juliane Euler

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Geleitwort zur Buchreihe „psychomotorische praxis“	7
<i>von Astrid Krus und Aida Kopic</i>	

Einleitung	9
-------------------------	----------

1 Naturerfahrungen als Basis einer gesunden Entwicklung	13
--	-----------

1.1 Entwicklungspotenzial von Naturaufenthalten	15
1.2 Wirkung von Naturerfahrungen – Zehn gute Gründe, rauszugehen	21

2 Grundlagen für psychomotorisches Arbeiten in der Natur	40
---	-----------

2.1 Der eigene Zugang zur Natur	40
2.2 Abgrenzung zu anderen Disziplinen	43
2.3 Haltung im Umgang mit Natur und Nachhaltigkeit	49
2.4 Prinzipien der Psychomotorik	51
2.5 Der Safe Place	58
2.6 Auswahl von Zielen, Inhalten und Methoden	60
2.7 Grenzen im Einsatz von Naturerfahrungen	67

3 Organisation und Durchführung	69
--	-----------

3.1 Die Ausrüstung	69
3.2 Einen guten Platz finden	71
3.3 Wie baue ich einen Unterstand?	73
3.4 Rechtliche Rahmenbedingungen	81
3.5 Sicherheit und Gefahren	86

4	Anregungen für die Praxis.....	102
4.1	Spiele zum Aufwärmen und Ankommen	103
4.2	Spiele zur Körper- und Sinneswahrnehmung	115
4.3	Spiele zur Bewegungserfahrung	128
4.4	Spiele zum Bauen, Konstruieren und Gestalten	142
4.5	Spiele zur Sozialerfahrung	154
4.6	Spiele zur entwicklungsthematischen Selbsterfahrung	168
	Literatur.....	177
	Sachregister	180

Das Onlinezusatzmaterial zum Buch können Sie auf der Homepage des Ernst Reinhardt Verlags unter <https://www.reinhardt-verlag.de> herunterladen. Auf der Homepage geben Sie den Buchtitel oder die ISBN in der Suchleiste ein. Hier finden Sie das Onlinezusatzmaterial unter den Produktanhängen.

sich Grobi anschließen. Das Spiel ist beendet, wenn das letzte Kind die Grobi-Schlange gefunden hat.

Psychomotorischer Blick:

Bei diesem Schleich- und Suchspiel werden vor allem die Orientierung im Raum und das aufmerksame Hören geschult. Die Spannung entsteht durch den immer möglichen Wechsel vom Suchen zum Gesuchtwerden. Da es bei diesem Spiel keine Verlierer gibt, kann Konkurrenz vermieden werden. Mit verbundenen Augen wird zudem immer das Thema *Vertrauen* berührt.



Weitere Aufwärmspiele finden sich bei:

Behnke, A. (2012): *Die 50 besten Warm-up-Spiele für Gruppen*. MiniSpielothek. Don Bosco Verlag, München

Mauch, E., Scholz, M. (2018): *Nur spielen! 77 erlebnispädagogische Spiele zum Aufwachen, Warmwerden, Auflockern und Runterkommen*. Ernst Reinhardt Verlag, München

TIPP

Eine umfangreiche Spielsammlung für Kinder- und Jugendgruppen mit verschiedenen Kategorien zur Auswahl (z.B. Kooperationsspiele, Geländespiele, Kreisspiele etc.), findet sich auf der Seite www.gruppenspiele-hits.de.

4.2 Spiele zur Körper- und Sinneswahrnehmung

Spurensuche

In einem ausreichend großen und bekannten Gelände erhält ein Kind einen Stock, mit dem es eine sichtbare Spur hinter sich herzieht. Alle anderen Kinder schließen die Augen und halten sich die Ohren zu. Das Kind mit dem Stock hat zwei Minuten Vorsprung, danach verfolgen alle anderen Kinder die Spur des Stockes. Das Kind mit dem Stock kann entweder immer weiterlaufen oder sich irgendwann verstecken.

Psychomotorischer Blick:

Das Verfolgen der Spuren führt bei Entdecken und Erreichen des Auslösers zu einem großen Erfolgsgefühl. Dabei erweitert sich nebenbei die Wahrnehmung der Eigenschaften des Bodens und die visuelle Aufmerksamkeit wird angeregt. Wenn die Psychomotorische Fachkraft den Stock zieht und sich versteckt oder umgekehrt alle Kinder gemeinsam weglaufen, erhält das Spiel eine besondere Betonung auf das Gemeinschaftshandeln in der Gruppe und die Konfliktodynamik *Kinder gegen Erwachsene*.

Adlerauge

Das klassische Versteckenspiel wird umgedreht: Ein Kind stellt sich in einen kleinen eingegrenzten Kreis, welchen es nicht verlassen darf. Dann zählt das Kind mit geschlossenen Augen, während die anderen Kinder sich im Umfeld verstecken. Die Kinder, die sich verstecken, müssen aus ihrem Versteck das suchende Kind im Kreis permanent mit einem Auge sehen können und anschauen, dürfen sich aber natürlich tarnen. Das suchende Kind im Kreis muss genau hinschauen und kann durch die Nennung des Namens die anderen Kinder auslösen, wenn es sie entdeckt. Entdeckt es nicht alle, gibt es eine neue Zählrunde und die Kinder, die noch nicht entdeckt worden sind, haben die Chance, sich so nahe wie möglich an den Kreis anzuschleichen und ein neues Versteck zu suchen.

Alternativ kann die Psychomotorische Fachkraft auch beim Unterwegssein im Gelände jederzeit den Befehl „Tarnen!“ ausrufen. Die Psychomotorische Fachkraft bleibt auf der Stelle stehen, schließt die Augen und zählt bis zehn. Die Kinder verstecken sich rechts und links vom Weg und die Psychomotorische Fachkraft versucht von ihrem Standort aus, die Kinder zu finden.

Psychomotorischer Blick:

Sinnesorientiert wird natürlich vorrangig die visuelle Wahrnehmung angesprochen, aber auch die Bewegungs- und Impulskontrolle insbesondere beim Verstecken und Anschleichen sind gefordert. Darüber hinaus liegt ein Themenschwerpunkt im Spannungserleben von Nicht-Gesehen-Werden-Wollen und Gefunden-Werden-Wollen als psychosoziales Thema der *Ablösung und Verbundenheit*.



Abb. 27: Adlerrauge spielen

Naturbingo

Beim Naturbingo geht es darum, in einer Suchaufgabe die Naturmotive einer Papier-Vorlage in der freien Natur wiederzufinden und anzukreuzen. Naturmotive können z. B. Tierspuren, eine blaue Blume, eine Feder o. Ä. sein. Wahlweise kann auch ein Eierkarton als Sammelhilfe dienen.



Die Vorlage zum Spiel „Naturbingo“ finden Sie zum Ausdrucken im Onlinezusatzmaterial.

Psychomotorischer Blick:

Zunächst geht es darum, die Aufmerksamkeit und visuelle Wahrnehmung zu schärfen. Wird das Spiel gegeneinander gespielt, werden Themen wie *Konkurrenz/Vergleichen* oder *Gewinnen/Verlieren* angestoßen. Die Aufgabe kann aber auch gemeinsam gelöst werden, wodurch das *Miteinander* im Vordergrund steht.

Eichhörnchen-Spiel

Die Kinder werden in zwei Gruppen von „Eichhörnchen“ eingeteilt und begeben sich in je eine Hälfte eines in der Mitte aufgeteilten, begrenzten Geländes. Alle Eichhörnchen bekommen jeweils fünf Eicheln, die sie in ihrem Teil des

Geländes verstecken dürfen. Im Anschluss tauschen die Gruppen die Seiten und suchen die versteckten Eicheln der anderen Kinder.

Psychomotorischer Blick:

Bei diesem Suchspiel wird neben der visuellen Aufmerksamkeitssteuerung auch die Figur-Grund-Wahrnehmung gefördert. Müssen die Kinder zum Schluss alle gemeinsam auch die eigenen Nüsse wiederfinden, werden zudem Gedächtnisfertigkeiten angeregt. Das *Suchen und Finden* hat dabei seinen spielerischen Reiz im Wechsel des Spannungserlebens zwischen der Anstrengung des Aufspürens und Forschens auf der einen und dem Erfolgs- und Selbstwirksamkeitsgefühl beim Aufspüren der Eicheln auf der anderen Seite.

KunstfälscherIn

Die Kinder werden in zwei Gruppen geteilt und legen sich jeweils mit vier ca. einem Meter langen Stöcken einen Rahmen auf ein beliebiges Naturstück auf den Boden. Anschließend prägen sie sich gemeinsam alles ein, was innerhalb ihres Rahmens zu sehen ist. Nach einigen Minuten tauschen die Gruppen die Plätze und dürfen in dem anderen Rahmen sieben Dinge verändern, d. h. Dinge umlegen, rausnehmen oder etwas Neues reinlegen. Zum Schluss gehen die Gruppen wieder zu ihrem eigenen Rahmen und versuchen die sieben geänderten Dinge zu finden.



Abb. 28: KunstfälscherIn

Psychomotorischer Blick:

Dieses Spiel aus dem Feld der Kim-Spiele fördert vor allen Dingen die visuelle Merkfähigkeit. Darüber hinaus wird das Spiel umso erfolgreicher sein, desto besser sich die Gruppe abstimmt und sich gegenseitig ergänzt.

Drache bewacht Schatz

Ein Kind setzt sich als „Drache“ in die Mitte und bewacht mit verbundenen Augen einen Schatz (Schlüssel, Gummihuhn, Glöckchen o. Ä.). Die anderen Kinder stellen sich in einiger Entfernung in einem markierten Kreis um das Kind auf und dürfen sich entweder einzeln oder alle zusammen anschleichen, mit dem Ziel, den Schatz zu stehlen und zurück über die Ausgangslinie zu bringen. Das Kind in der Mitte hört genau hin und kann auf die anschleichenden Kinder zeigen, wenn es glaubt, eine Bewegung gehört zu haben. Alternativ kann auch mit einem Zapfen vorsichtig geworfen werden oder im Sommer wird mit einer Wasserpistole geschossen (das Kind sagt „Ohh“, wenn es getroffen wird). Ist ein Kind „getroffen“ worden, geht es zurück zum Ausgangsort am Kreis bzw. legt den Schatz wieder zurück.

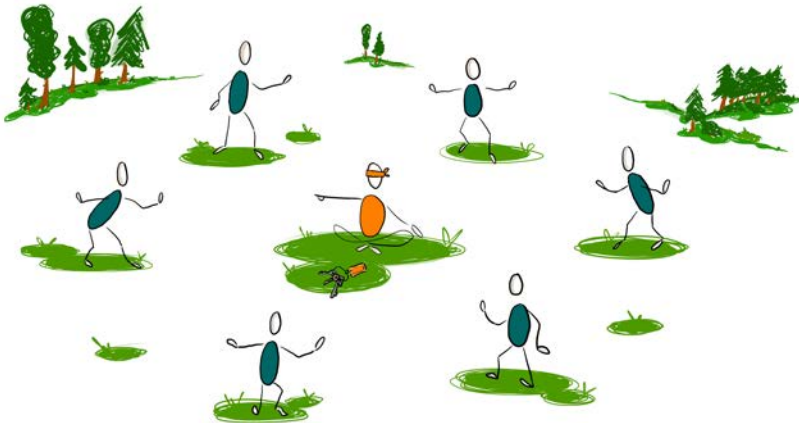


Abb. 29: Drache bewacht Schatz

Psychomotorischer Blick:

Gefördert werden besonders die auditive Aufmerksamkeit, Lokalisation und Selektion beim Kind in der Mitte und die kontrollierte Bewegungskoordination beim Anschleichen. Darüber hinaus geht es bei diesem Spiel immer auch um das Einhalten der Regeln und die Frustrationstoleranz beim „Erwischt werden“.

Fledermaus

Die Fledermaus zeichnet sich durch ihre besondere Gabe der Orientierung über Schallwellen aus, was mit den Kindern durch verbundene Augen und das Hören simuliert wird. Als Erstes gehen die Kinder paarweise zusammen und ein Kind folgt als Fledermaus blind dem Partnerkind, welches Stöcke, Steine o. Ä. aneinander schlägt und einen sicheren Weg für die Fledermaus aussucht.

Dann fliegt auf einer ebenen Fläche jeweils eine Fledermaus von A nach B, während sich alle anderen Kinder auf dieser Strecke als Hindernisse verteilen und sich mit Geräuschen bemerkbar machen (Stöcke aneinander, Blätter rascheln, Windrauschen, Tiergeräusche etc.).

Als Abschlussspiel stellen sich die Kinder in einem Kreis auf. In der Mitte befindet sich ein Kind als Fledermaus und bestimmt, wie viele Motten sie mit in den Kreis nimmt. Die Fledermaus versucht die sehenden Motten blind zu fangen, diese dürfen sich frei bewegen, den Kreis aber nicht verlassen. Um den Nachteil aufzuheben, dass die Fledermaus nichts sehen kann, kann sie jederzeit „Fledermaus!“ rufen und alle Motten müssen sofort mit „Motte!“ antworten, so dass die Fledermaus sie „orten“ kann.

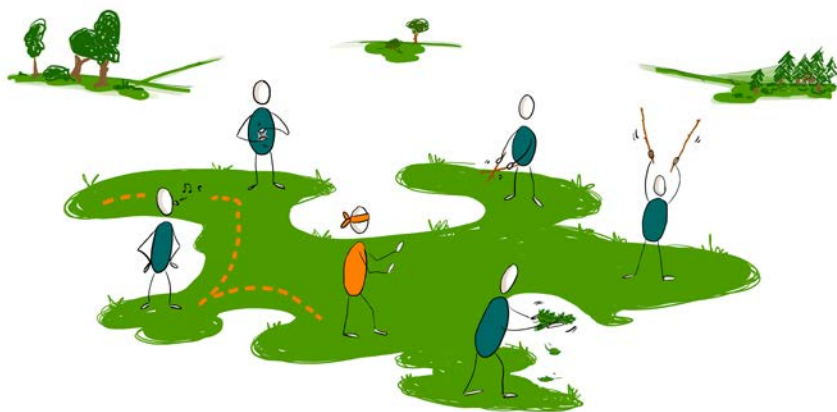


Abb. 30: Fledermaus

Psychomotorischer Blick:

Neben der Förderung der auditiven Wahrnehmung wird die Orientierungsfähigkeit im Raum angeregt. Ein wesentlicher Themenbereich, der immer berührt wird, wenn der Sehsinn ausgeschlossen wird, liegt im *Vertrauen*. Dazu zählt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten genauso, wie das Vertrauen in das Partnerkind oder die Gruppe.

Barfußpfad

Die Kinder gestalten mit Naturmaterial einen eigenen Barfußpfad. Dazu verwenden sie verschiedene Materialien, die zur Verfügung stehen wie Gras, Erde, Matsch, Steine, Äste, Zapfen, Laub etc. oder nutzen die unterschiedlichen Untergründe des Geländes. Abgesehen davon kann im Naturraum jederzeit das Angebot gemacht werden, barfuß zu laufen. Als eine besondere Fortbewegungsart kann hierbei der „Fuchsgang“ eingeführt werden. Dabei handelt es sich um einen sehr langsamen Schleichgang, bei dem ganz bewusst in einer Spür- und Tastbewegung erst die Fußaußenkante auf den Boden gesetzt wird, der Fuß dann abrollt und die Fußinnenseite aufsetzt und erst dann langsam das Gewicht auf den Fuß verlagert wird und der Fußballen Druck und Gewicht bekommt. Der Fuß tastet sozusagen erst den Boden ab, bevor der Schritt gesetzt wird, wodurch der Blick nach vorne gerichtet bleiben kann. Dies ist auch ein guter Fortbewegungstipp für alle Spiele mit Anschleichen.

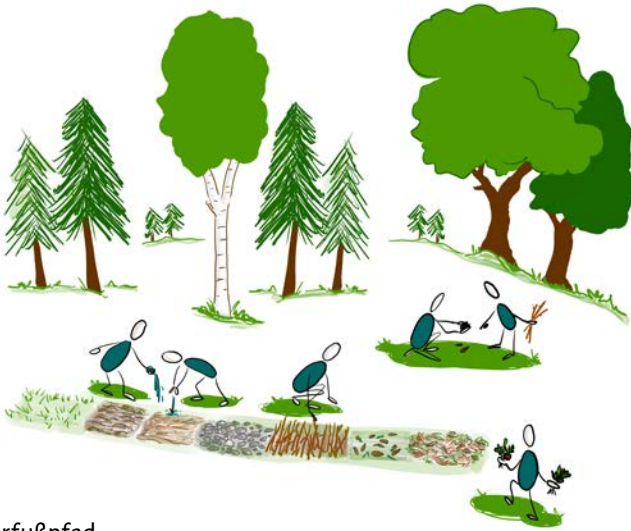


Abb. 31: Barfußpfad

Psychomotorischer Blick:

Das Gehen über verschiedene Untergründe fördert vor allem die taktile Wahrnehmung und das Körpergefühl beim Laufen, weil die Füße bewusster gesetzt werden müssen. Gleichzeitig wird eine Entschleunigung erreicht, da es sich barfuß meist nicht so schnell gehen lässt. Das meist sehr ungewohnte Barfußgehen auf natürlichem Untergrund kann auch eine kleine Mutprobe sein und ist damit auch ein Anzeiger für Selbstbewusstsein und Naturverbundenheit der Kinder.

Blindengang

Als Grundform gehen zwei Kinder zusammen. Ein Kind schließt die Augen und läuft, das andere Kind begleitet sehend durch den Naturraum und führt es zu verschiedenen Tasterfahrungen in der Umgebung. Wenn die Kinder sich auf einer Fläche mit Bäumen bewegen, ist es ratsam, Augenbinden zu verwenden, damit sie nicht kleinere Äste ins Auge bekommen. Als erste Variation kann das „blinde“ Kind gezielt zu einem Baum geführt werden, den es ertasten soll. Daraufhin wird es wieder weggeführt und muss dann aus einiger Entfernung den Baum sehend wiederfinden.

In einer weiteren Variante wird das Kind zu verschiedenen Punkten im Naturraum geführt und darf dort auf ein Zeichen des begleitenden Kindes die Augen ganz kurz öffnen. Das Kind „speichert“ das Bild und wird zum nächsten Punkt geführt usw. Im Anschluss soll das Kind sehend den gegangenen Weg anhand der Einzelbilder wiederfinden oder sich begleitend eine Geschichte zu den Bildern überlegen.

Eine andere Möglichkeit ist es, einem Kind die Augen zu verbinden und mehrere Schnüre umzubinden. Jede Schnur wird von einem sehenden Kind gehalten, die gemeinsam die Aufgabe haben, ggf. ohne zu sprechen, das Kind in der Mitte mit Hilfe der Schnüre sicher durch das Gelände zu führen.

Sollen alle Kinder gleichzeitig blind laufen, besteht auch die Möglichkeit, ein Seil zu spannen, an dem entlanggelaufen wird. Dies ist auch als Seillabyrinth denkbar, wenn eine Vielzahl von Seilen kreuz und quer als ein großes Netz gespannt wird.

Psychomotorischer Blick:

Wenn der Sehsinn ausgeschaltet wird, werden automatisch alle anderen Sinne aktiver, insbesondere das Gleichgewicht, das Hören, das Tasten und das kinästhetische Bewegungsempfinden. Gleichzeitig werden beim Blindgang einige innere Themen sehr präsent, wie z. B. *Vertrauen vs. Verantwortung, Hilfe geben vs. Hilfe annehmen, Abhängigkeit vs. Autonomie* o. Ä.

Memory®-Variationen

Die Idee des bekannten Spiels Memory® bietet für die Wahrnehmungsförderung im Naturraum vielfältige Variationen an, z. B.:

- Die Kinder bekommen Tiere genannt oder lesen sie von einem Zettel ab. Immer zwei Kinder bekommen das gleiche Tier, sodass sie sich im Anschluss durch die nachgeahmten Tierbewegungen und -geräusche finden müssen.

- Es bekommen wieder jeweils zwei Kinder die gleichen Tiere zugeordnet. Diesmal darf sich die Hälfte der Gruppe (jeweils ein Tier) verstecken. Die anderen Kinder müssen ihre Partnertiere nur durch die gemachten Geräusche finden (ggf. mit verbundenen Augen).
- Die Kinder bekommen auf einem Zettel einen spezifischen Rhythmus als Spechtrup zugeordnet, den sie mit zwei Stöcken schlagen sollen, z. B. einmal schlagen – Pause – dreimal schlagen – Pause – zweimal schlagen. Genau diesen Rhythmus hat noch ein zweites Kind, welches es zu finden gilt, mit offenen oder geschlossenen Augen.
- Die Kinder haben die Augen geschlossen und die Psychomotorische Fachkraft macht mit Naturmaterialien Geräusche (z. B. Rascheln mit Laub, Stöcke knacken, Steine aneinander schlagen etc.). Die Materialien werden versteckt, die Kinder dürfen die Augen öffnen und müssen sich Naturmaterialien suchen, mit denen sie das Geräusch nachmachen können.
- Zehn Naturmaterialien (Stock, Stein, Zapfen etc.) werden unter einem Tuch versteckt, ggf. in einer bestimmten Formation. Die Psychomotorische Fachkraft hebt das Tuch kurz an und die Kinder prägen sich die Dinge und deren Position schnell ein. Dann müssen sie gemeinsam alle zehn Naturgegenstände in der Umgebung finden und genauso hinlegen, wie sie es in der Vorlage gesehen haben.
- Jedes Kind sucht sich einen Naturgegenstand und tauscht diesen mit einem anderen Kind, welches ein zweites Exemplar in der Umgebung sucht. Alternativ kann es diesen auch nur fühlen ohne ihn zu sehen und sucht ihn dann.
- Es gibt so viele Naturgegenstände wie Kinder, jeden Gegenstand gibt es zweimal. Die Kinder stehen im Kreis und jeweils ein Gegenstand wird vor jedes Kind in die Mitte gelegt. Die dazu passenden Paargegenstände werden den Kindern hinter dem Rücken verteilt in die Hand gegeben und ertastet. Die Gegenstände werden hinter dem Rücken so lange weitergegeben, bis jedes Kind das Gegenstück von dem, was vor ihm liegt, in der Hand hält.
- Die Kinder stehen mit geschlossenen Augen im Kreis. Die Psychomotorische Fachkraft hält einen markanten Duft von einem Naturgegenstand an die Nase der Kinder, welche sich ihn merken und in der Umgebung wiederfinden sollen (z. B. Lavendel, Rosen, Erde, Laub, zerriebene Tannennadeln, Holunderblüten etc.).

Psychomotorischer Blick:

Das Memory®-Spiel ist aus psychomotorischer Perspektive deshalb so erfolgreich und bei Kindern so beliebt, weil die Regeln sehr einfach sind, Kinder sich intuitiv sehr gut Dinge merken können und sich dazu in der Faszination und der Freude des Suchens und Findens sehr selbstwirksam erleben können. Konkrete

Fähigkeiten wie Konzentration und Merkfähigkeit werden gefördert, wozu sich alle Sinne einbeziehen lassen. Die Variationsvielfalt des Spiels ist auch eine Anregung, sich selbst oder mit den Kindern zusammen eigene Abwandlungen auszudenken, nicht nur für Memory®-Ideen, sondern auch für andere Tisch- oder Brettspiele, wie z. B. Jenga®, Elfenland® oder Activity®.

Im Dunkeln ist gut munkeln

Eine besondere Herausforderung, aber auch eine besondere Attraktivität hat die Psychomotorik in der Natur, wenn sie in der Dämmerung oder am dunklen Abend durchgeführt wird. Da reicht es meist aus, in Form einer Nachtwandlung im (Halb-)Dunkeln unterwegs zu sein. Ergänzend kann ein Weg durch den Naturraum mit Lichtern oder, je nach Brandschutz, (elektrischen) Kerzen markiert werden, den die Kinder einzeln als „Wolfspfad“ gehen können.

Eine andere Herausforderung wäre es, sich alleine auf einen Platz in der Dunkelheit zu setzen (z. B. den *Lieblingsplatz*, Kap. 2.1). Auch Gestaltungsarbeiten, wie z. B. Blättergirlanden, die in der Helligkeit gesteckt und aufgehängt wurden, können in der Dämmerung beleuchtet werden und ein einzigartiges Galerieerlebnis ermöglichen. Dazu bietet es sich in der Dunkelheit an, Spiele mit Anschleichen anzubieten, z. B. indem sich die Psychomotorische Fachkraft mit einer Taschenlampe im Kreis dreht und die Kinder sich anschleichen müssen, ohne angeleuchtet zu werden (langsam drehen) oder ohne sich zu bewegen, wenn sie angeleuchtet werden.

Psychomotorischer Blick:

In der Dämmerung werden das Hören, Fühlen, Tasten und der Bewegungssinn automatisch bedeutsamer, weil der sonst dominante Sehsinn weniger Informationen liefert. Vor allen Dingen sorgt aber der besondere Erlebnischarakter des ungewöhnlichen Unterwegsseins im Dunkeln für eine besondere Spannung. Damit werden außergewöhnliche Themen angestoßen, wie *Unsicherheit, Angst, Schutz der Gruppe, Mutprobe, Umgang mit Herausforderungen* etc.



Weitere Anregungen zum Unterwegssein in Dämmerung und Dunkelheit sowie noch mehr Ideen für ein aktives und zeitintensives Draußensein mit Kindern, finden sich als kostenlose Online-Broschüre im Internet bei Drüen, R. (o. D.): 6 einfache Wege in die Natur um die Ecke. Eigenverlag bsj Marburg (Hrsg.), Marburg

Körperbild legen

Das Kind legt sich auf den Boden und lässt sich von den anderen Kindern mit Zweigen, Zapfen, Steinen o. Ä. den eigenen Körperumriss legen. Im Anschluss daran kann es den so gelegten Körperumriss mit verschiedenen Naturmaterialien selbst ausgestalten.

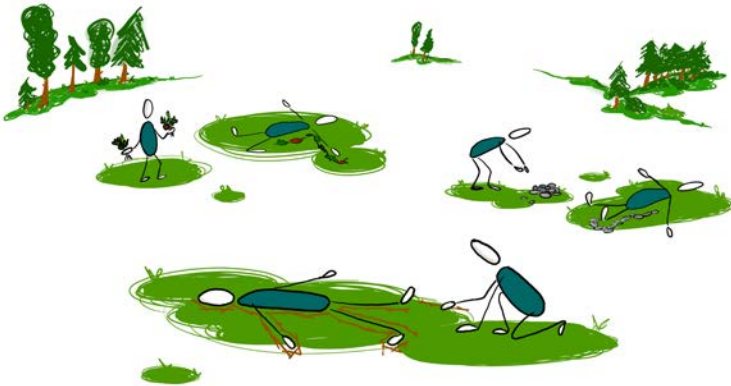


Abb. 32: Körperbild legen

Psychomotorischer Blick:

Möglicherweise kann es sinnvoll sein, vorher eine kleine angeleitete Zentrierung durchzuführen, um die Aufmerksamkeit auf die innere Wahrnehmung des Körpers zu lenken. Bei der Gestaltung des Körpers ist es dann spannend zu beobachten, welche Bereiche zuerst gestaltet werden, was ausgelassen wird, welches Material für welche Körperregion verwendet wird etc.

Lieblingsplatz

Jedes Kind sucht sich im Gelände einen *Lieblingsplatz* aus, auf dem es sich alleine bequem, ggf. mit Sitzkissen, hinsetzen kann. Dieser Platz wird regelmäßig immer wieder aufgesucht. Damit es nicht zu langweilig wird, kann es kleine Aufgaben für den Sitzplatz geben. Dies kann z. B. sein, in einer „stillen Jagd“ darauf zu warten, dass ein Tier (egal ob groß oder ganz klein) vorbeikommt, möglichst viele Geräusche zu hören und sie auf einer *Hörlandkarte* (ein Blatt mit einem Kreuz für den Sitzplatz in der Mitte) einzuzichnen, alle Dinge vor Ort zu befühlen, sich einen kuscheligen Platz zu gestalten etc.

Psychomotorischer Blick:

Vorrangig geht es beim Lieblingsplatz darum, eine kurze Zeit alleine in der Natur zu sein. Dabei kann deutlich werden, welchen Kindern es noch schwerfällt, alleine zu bleiben und eine ruhige Zeit in Stille zu verbringen. Dies kann eine wichtige Erfahrung der Entspannung, der Selbstbestimmung und Autonomie sein, bis dahin, dass der Lieblingsplatz zu einem persönlichen *Safe Place* (Kap 2.5) in der Natur wird. Abgesehen davon, können durch kleine Wahrnehmungsaufgaben gezielt die Sinne gefördert werden.

Entspannung in der Natur

Für Entspannungsphasen in der Natur bietet es sich an, alle Sinne einzubeziehen. Beispielsweise können mit dem Sehsinn im Liegen die Baumwipfel und die Wolken von unten betrachtet werden oder mit dem Hörsinn kann der „Natur-Symphonie“ (Vogelgezwitscher, Windrauschen etc.) von nahen und fernen Klängen gelauscht werden. Die taktile und kinästhetische Wahrnehmung lässt sich z. B. bei einer „Tiermassage“ einbeziehen: Der Schmetterling fliegt sanft von Punkt zu Punkt, der Specht klopft, das Wildschwein wühlt etc.

Auch Entspannungsgeschichten können erzählt werden, z.B. von einem Baum mit festen Wurzeln, innerer Kraft, Ruhe und Standhaftigkeit, die Blätter wiegen im Wind und die Sonne wärmt von oben etc.

Psychomotorischer Blick:

Auch Entspannungsphasen können in der Psychomotorik in der Natur wunderbar umgesetzt werden. Hier lassen sich sowohl gängige Spiele zum Wechsel von An- und Entspannung, Wahrnehmungsspiele und einfache Stilleübungen, spielerische Massagen, Fantasiereisen, Entspannungsgeschichten oder auch systematische Entspannungsverfahren (z. B. Progressive Muskelrelaxation) auf Naturthemen übertragen. Entspannungssequenzen für Kinder zielen auf eine Balance von Aktivität und Ruhe, auch im Sinne eines Gegenpols für eine erhöhte Leistungs-, Stress- und Beschleunigungskultur im Kindesalter. Dabei können Stressfaktoren verarbeitet und emotionale Spannungen abgebaut werden. Die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein verbessern sich als Grundlage einer körperorientierten Selbstfürsorge.

Duftspur

Die Kinder können sich vorstellen wie es wäre, ein Dachs zu sein und sich mit ihrem Geruchssinn zu orientieren. Zuerst sollen sie ihre Familienmitglieder erkennen. Dazu werden Holzwäscheklammern mit unterschiedlichen angeriebenen Duftstoffen an die Kinder verteilt (z.B. Lavendel, Rosen, zerriebene Tannennadeln, Holunderblüten etc.). Die Kinder haben die Aufgabe, ihre „Familienmitglieder“ am gleichen Duft zu erkennen.

Die Kleingruppen sollen dann bestimmte Düfte im Gelände verfolgen. Dazu werden kleine riechende Stofflappen jeweils mit einem bestimmten Duft (z. B. Gewürze, Duftöle o. Ä.) in einer bestimmten Form aufgehängt, z. B. in einem Kreis, Viereck, Stern, Spirale o. Ä. Die Aufgabe der Kinder ist es, herauszufinden, in welchen Formen die Lappen aufgehängt worden sind, z. B. die Minze-Stofflappen im Viereck, die Rosenöl-Stofflappen in Sternform etc.

Im Anschluss sollen alle Kinder gemeinsam eine Duftspur finden, die ohne sichtbaren Marker im Vorhinein an Bäumen o. Ä. angebracht wurde und als Wegmarkierung zu einem Zielpunkt führt (z. B. Schatz).

Psychomotorischer Blick:

Der Geruchssinn ist sehr sensibel und kann in der Psychomotorik gezielt gefördert werden, um im Sinne der Ganzheitlichkeit alle Sinne anzusprechen und damit den Zugang zur wahrnehmbaren Außenwelt zu erweitern und sensibler für die Wirkung von Gerüchen zu werden. Wichtig ist es, stark riechende Duftstoffe zu verwenden, die nicht zu schnell verfliegen, aber auch keine zu starken, wie z. B. Parfüm, da der Geruchssinn schnell überfordert sein kann.



Weitere Spiele zur Körper- und Sinneswahrnehmung finden sich bei:

Cornell, J. (2017): *Cornells Naturerfahrungsspiele für Kinder und Jugendliche. Mit Cornell die Natur erleben.* Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr

Neumann A., Neumann B. (2009): *Waldführungen: Das ganze Jahr lang den Wald erleben.* Ökotopia Verlag, Münster