REFERENTIN:
ASCHAUER STEFANIE

WORKSHOP 2

„WURZELN STÄRKEN, FLÜGEL GEBEN“

SOZIALE KOMPETENZ DURCH NATURERFAHRUNGEN FÖRDERN

5.OKTOBER 2026

SPES Familien-Akademie
Panoramaweg 1
4553 Schlierbach

©Aschauer Stefanie

Natur ist Beziehung.
Zwischen Mensch und Wald, zwischen Pflanzen und Tieren, zwischen allem Lebendigen und dem, was uns miteinander verbindet.

Natur ist Begegnung.
Mit der Natur, mit anderen Menschen und nicht zuletzt mit uns selbst.

Natur ist Erfahrung.
Draußen dürfen wir fühlen, wahrnehmen, staunen und das Leben mit allen Sinnen entdecken.

Natur ist Leben.
In ihrer Vielfalt, ihrer Veränderung, ihrer Ruhe und ihrer Kraft.

Natur ist das Leben selbst -

vielfältig, lebendig und voller Verbundenheit.

Und wir sind ein Teil dieses großen Ganzen.

„Wurzeln stärken, Flügel geben: Soziale Kompetenz durch Naturerfahrungen fördern“

Kinder sind bereits in den ersten Lebensjahren häufig einem unbewussten Alltagsstress ausgesetzt. Ein voller Terminkalender, fixe Verpflichtungen und vielfältige Freizeitangebote geben den Tagesrhythmus vor. Dabei bleibt wenig Raum für freies, selbstbestimmtes Spiel, fürs Entdecken, Ausprobieren und einfaches Sein. Leistungsorientierung, Reizüberflutung und fehlende Ruhephasen können Unruhe und Stress begünstigen.

Doch was brauchen Kinder, um zu starken, selbstbewussten und resilienten Persönlichkeiten heranzuwachsen? Sie brauchen vor allem bedingungslose Liebe, Halt, Sicherheit, Vertrauen und stabile Beziehungen – um ihre Wurzeln zu stärken und ein gesundes Urvertrauen entwickeln zu können.

„Starke Wurzeln bedeuten nicht, dass ein Baum niemals vom Sturm bewegt wird – sondern, dass er immer wieder Halt findet. Genauso schenken sichere Beziehungen und Vertrauen Kindern die Kraft, Herausforderungen zu begegnen, daran zu wachsen und immer wieder ins Gleichgewicht zu finden.“

Dabei soll der Fokus auf einen häufig unterschätzten Lebensraum gelenkt werden: die Natur, unsere „Mutter Erde“. Sie ist für viele Kinder unmittelbar zugänglich, steht kostenfrei zur Verfügung und bietet eine Fülle an Möglichkeiten, ihre persönliche Entwicklung ganzheitlich zu fördern.

Naturerfahrungen unterstützen die soziale Entwicklung von Kindern. Beim gemeinsamen Spielen, Erleben und Bewältigen von Herausforderungen lernen sie, miteinander in Beziehung zu treten, Rücksicht aufeinander zu nehmen, Konflikte konstruktiv zu lösen und Vertrauen aufzubauen.

„Wusstest du, dass der Mensch in seiner Millionen Jahre langen Entwicklungsgeschichte mehr als 99,99 % seiner Zeit in und mit der Natur verbracht hat? Die Mehrheit der Menschen lebt also erst seit einem „Wimpernschlag“ in einer zunehmend urbanisierten Welt.“

Quelle: Felber, Ulli & Kober, Michaela: *Waldbaden für Kinder*, S. 14.

Natur als Raum für Regulation und Aktivierung

Die Natur hat einen bedeutenden Einfluss auf das Nervensystem, die psychische Gesundheit und die emotionale Entwicklung von Kindern. Insbesondere der Wald bietet einen wertvollen Erfahrungs- und Bildungsraum, der sowohl Rückzug und Erholung als auch Bewegung ermöglicht. Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten und Temperaturen, vielfältige Geräusche und Gerüche sowie natürliche Materialien wie Steine, Stöcke, Blätter oder Baumnadeln sprechen die Sinne ganzheitlich an und fördern eine bewusste Wahrnehmung der Umwelt.

Naturerfahrungen können die **Regulation des vegetativen (autonomen) Nervensystems** unterstützen. Dieses steuert lebenswichtige, unbewusst ablaufende Körperfunktionen wie Atmung, Herzschlag, Verdauung und Stoffwechsel. Dabei wirken zwei wesentliche Bereiche zusammen: der Parasympathikus und der Sympathikus.

Der **Parasympathikus** ist maßgeblich an Erholungs- und Regenerationsprozessen beteiligt. Eine wichtige Rolle spielt dabei der Vagusnerv, der als zehnter Hirnnerv vom Gehirn ausgeht und zahlreiche innere Organe beeinflusst. Eine erhöhte parasympathische Aktivität kann unter anderem mit einem langsameren Herzschlag, einer gleichmäßigeren Atmung und einer Unterstützung der Verdauung einhergehen. Dadurch werden körperliche Prozesse begünstigt, die dem Organismus helfen, nach Phasen erhöhter Anspannung wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Auch auf die Verarbeitung von Stress und Emotionen (wie z. B. Angstzustände) kann sich ein Aufenthalt in der Natur positiv auswirken. Dabei ist die **Amygdala**, auch Mandelkern genannt, von großer Bedeutung. Sie ist eine Hirnstruktur, die an der Verarbeitung von Emotionen, insbesondere Angst, sowie an der Erkennung möglicher Gefahren beteiligt ist. Eine Studie von Sudimac, Sale und Kühn (2022) zeigte, dass nach einem einstündigen Spaziergang im Wald die Aktivität der Amygdala als Reaktion auf eine Stressaufgabe geringer war als nach einem Spaziergang in einer städtischen Umgebung. Dieser Befund deutet darauf hin, dass Aufenthalte im Wald die Verarbeitung von Stress beeinflussen können.

Für Kinder bedeutet dies, dass Naturräume Bedingungen schaffen, die ihnen helfen ihr innere Balance zu finden. Sie entwickeln ein Gespür für ihre Bedürfnisse und nehmen körperliche Empfindungen bewusster wahr.

Gleichzeitig ist Natur ein Ort der Aktivität. Beim Klettern, Laufen, Balancieren oder freien Spielen können Kinder ihrem Bewegungsdrang nachgehen, körperliche Erfahrungen sammeln und ihre motorischen Fähigkeiten weiterentwickeln. In solchen Situationen übernimmt der **Sympathikus** eine wichtige Funktion.

Er unterstützt die Aktivierung des Körpers und stellt Energie für körperliche und geistige Anforderungen bereit. Dadurch können Kinder auf Herausforderungen reagieren und aktiv mit ihrer Umwelt in Beziehung treten.

Pädagogisch besonders bedeutsam ist das Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus. Die Fähigkeit, zwischen Aktivierung und Entspannung zu wechseln, ist eine wichtige Grundlage für die Entwicklung der Selbstregulation und emotionalen Kompetenz.

Natürliche und digitale Reize

In der Natur begegnen Kinder **einer natürlichen Reizvielfalt**: Vogelstimmen, Blätterrauschen, Wind, Licht und Schatten, unterschiedliche Gerüche, Temperaturen und Untergründe. Die Eindrücke verändern sich stetig und ermöglichen es dem Kind, seine Aufmerksamkeit eigenständig zu lenken. Es kann beobachten, lauschen, erkunden und selbst entscheiden, womit es sich gerade beschäftigen möchte.

Ein Vogelruf beispielsweise ist Teil einer größeren und natürlichen Klangumgebung. Das Kind kann ihm aufmerksam lauschen, die Richtung des Geräusches wahrnehmen, sich ihm zu- oder abwenden. So entsteht in der Natur ein Wechselspiel aus Wahrnehmen, Orientieren und eigenständigem Entdecken.

Natur bietet somit eine vielfältige und zugleich selbstbestimmt erfahrbare Reizumgebung, in der Kinder ihre Wahrnehmung in ihrem eigenen Tempo einsetzen können.

Digitale Medien arbeiten hingegen häufig mit schnell wechselnden Bildern, Tönen, Farben und Bewegungen. Die Konzentration wird gezielt auf neue und wechselnde Reize gelenkt. Für das kindliche Gehirn bedeutet dies, fortlaufend neue Informationen aufzunehmen, zu bewerten und immer wieder neu auszurichten. Gerade die hohe Geschwindigkeit und Dichte solcher Reize kann die Verarbeitung für Kinder anspruchsvoller machen.

Wald, Wiese & Co. – Natur als natürlicher Bildungsraum

Die Natur stellt einen besonderen „Bildungsraum“ dar, der frei von vorgegebenen Leistungsmaßstäben ist und individuelle Entwicklungsprozesse ermöglicht. Sie bietet Kindern die Möglichkeit, sich entsprechend ihren eigenen Fähigkeiten und ihrem persönlichen Entwicklungstempo mit ihrer Umwelt auseinanderzusetzen.

„Ein Baum wächst in seinem eigenen Rhythmus – genauso darf auch jedes Kind sein eigenes Tempo haben.“

Die Bedeutung des Waldes als Lernumgebung liegt in der Dynamik seiner räumlichen Strukturen und natürlichen Elemente. Während die Räumlichkeiten pädagogischer Einrichtungen durch eine weitgehend gleichbleibende Gestaltung gekennzeichnet sind, unterliegt der Wald einem fortlaufenden Wandel, der insbesondere durch wechselnde Witterungsverhältnisse und den jahreszeitlichen Rhythmus beeinflusst

wird. Dadurch entstehen immer neue Erfahrungs- und Lernmöglichkeiten, die unterschiedliche Entwicklungsprozesse anregen.

Darüber hinaus eröffnet das bewusste Erleben und Verweilen in der Natur zahlreiche Anknüpfungspunkte für **alle sechs Bildungsbereiche**, die im österreichischen Bundesländerübergreifenden BildungsRahmenPlan verankert sind:

- **Emotionen und soziale Beziehungen**
- **Ethik und Gesellschaft**
- **Sprache und Kommunikation**
- **Bewegung und Gesundheit**
- **Ästhetik und Gestaltung**
- **Natur und Technik**

Emotionen und soziale Beziehungen

„Der Mensch ist ein soziales Wesen und von vornherein in ein umfassendes Ganzes, in eine soziale Situation eingebettet. Er ist auf eine gesellschaftliche Lebensweise hin angelegt und von Geburt an auf Mitmenschen und soziale Beziehungen angewiesen. Nur durch das Zusammenleben mit andern kann er existieren und zum Menschen im humanen Sinne werden.“ **Quelle**: Hobmair, Hermann (Hrsg.): Pädagogik. Bildungsverlag EINS, S. 43.

Der Psychoanalytiker René A. Spitz und andere Forscher beobachteten, wie bedeutsam emotionale Zuwendung und körperliche Nähe für die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern sind. Selbst bei ausreichender Versorgung mit Nahrung und Pflege können Kinder in ihrer körperlichen und seelischen Entwicklung beeinträchtigt werden, wenn ihnen verlässliche Beziehungen, Zuneigung, Nähe und menschlicher Kontakt fehlen. Spitz beschrieb dieses Phänomen als „Hospitalismus“.

Im Laufe ihrer Entwicklung lernen Kinder zunehmend, ihre Emotionen wahrzunehmen, Impulse zu regulieren und Strategien für den Umgang mit herausfordernden Situationen zu entwickeln. Eine sichere und verlässliche Beziehung zu ihren Bezugspersonen bildet dafür ein tragendes Fundament. Auf dieser Basis erwerben Kinder zunehmend **soziale Kompetenzen** wie Kooperation, Konfliktfähigkeit, Toleranz und Verantwortungsübernahme.

Kinder erleben ihre Gefühle unmittelbar und authentisch. Sie können voller Freude und Begeisterung spielen, laut lachen, mutig etwas ausprobieren, aber ebenso Frustration, Angst, Wut oder Unsicherheit empfinden. Gerade das freie Spiel in der Natur eröffnet ihnen Möglichkeiten, unterschiedliche Gefühle auszudrücken und Schritt für Schritt einen angemessenen Umgang mit ihnen zu entwickeln.

Durch **Rollenspiele und selbstbestimmtes Entdecken** erweitern Kinder ihre kreativen Ausdrucksmöglichkeiten und schlüpfen in unterschiedliche Rollen. Dabei spüren sie Selbstwirksamkeit – also die Erfahrung: **„Ich kann etwas bewirken. Ich kann eine Herausforderung bewältigen. Ich kann selbst eine Lösung finden."**

Die Natur bietet dafür einen besonders offenen Rahmen: Ein Stock kann zum Zauberstab werden, ein Baumstamm zur Brücke und ein Versteck zur sicheren Höhle. In solchen Spielsituationen können Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen, eigene Entscheidungen treffen und gemeinsam mit anderen Ideen entwickeln.

Sie dürfen ausprobieren, scheitern, neu beginnen und ihre Grenzen kennenlernen. Auf diese Weise wird ihre emotionale und soziale Kompetenz gestärkt.

Ethik und Gesellschaft

Der Bildungsbereich Ethik und Gesellschaft unterstützt Kinder dabei, Werte und Normen kennenzulernen und ein Verständnis für Rücksichtnahme, Verantwortung und Gemeinschaft zu entwickeln. Naturerfahrungen machen diese Werte im Alltag erfahrbar, etwa wenn Kinder gemeinsam bauen, Tiere beobachten oder sich gegenseitig beim Überwinden von Hindernissen unterstützen.

Sprache und Kommunikation

Beim gemeinsamen Entdecken und Spielen kommen die Kinder ins Gespräch: Kinder erzählen, beschreiben ihre Beobachtungen, stellen Fragen, erweitern ihren Wortschatz und lernen, einander zuzuhören.

Bewegung und Gesundheit

Bewegung hilft Kindern, überschüssige Anspannung abzubauen. Laufen, Springen, Klettern und Balancieren fördern die Körperwahrnehmung und schulen sowohl grob- als auch feinmotorische Fähigkeiten. Gleichzeitig bietet die Natur zahlreiche Anreize, den eigenen Körper zu erleben und seine Grenzen kennenzulernen.

Neben den vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten kann auch die natürliche Umgebung des Waldes zur gesundheitlichen Wirkung des Aufenthalts beitragen – unter anderem durch flüchtige Pflanzenstoffe wie Terpene, die in der Waldluft vorkommen können.

„Terpene sind wahre Immunbooster, die primär über die Atmung aufgenommen werden. Sie sind Aerosole und Hauptbestandteile von ätherischen Ölen. Sie wirken antibakteriell, antifungal (pilzhemmend), entzündungshemmend, antimikrobiell sowie antiviral und haben damit auf vielen Ebenen positive Effekte auf die Gesundheit deines Kindes.
Aber nicht nur das: Die Limonene und Alpha-Pinene der Waldluft scheinen direkt mit dem Immunsystem zu kommunizieren und erzeugen – wie Studien gezeigt haben – eine signifikante und über mehrere Wochen anhaltende Stärkung des Immunsystems.
Pinene werden vor allem von den grünen Teilen der Nadelbäume, beispielsweise von Fichtennadeln, aber auch vom Myrtenstrauch gebildet. Limonene wiederum werden von Zitrusgewächsen, Lavendel, aber auch von Kiefern, Fichten und Tannen abgegeben. Immergrüne Gewächse und Nadelbäume geben besonders viele gesundheitsfördernde Terpene ab, aber auch Eichen, Buchen und andere Laubbäume verfügen über sie."

Quelle: Felber, Ulli & Kober, Michaela: *Waldbaden für Kinder*, S. 17.
(Hinweis zur wissenschaftlichen Genauigkeit: Terpene sind flüchtige organische Verbindungen, die Bestandteil der Waldluft sein können.)

Ästhetik und Gestaltung
Die Natur bietet unzählige Materialien und Eindrücke, die zum kreativen Gestalten einladen: Aus Blättern, Steinen, Ästen oder Zapfen entstehen Bilder, Mandalas, Figuren oder fantasievolle Bauwerke.

Natur und Technik (Umwelt, Mathematik)
Beim Beobachten, Sammeln, Vergleichen und Experimentieren entdecken Kinder naturwissenschaftliche Zusammenhänge. Sie stellen Fragen wie: Was schwimmt? Was sinkt? Welche Spuren gehören zu welchem Tier? Wie verändert sich ein Blatt im Laufe der Zeit? Durch solche Erfahrungen lernen sie, Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu erkennen, Vermutungen aufzustellen und erste Zusammenhänge zu verstehen.

Auch die Bewegung in der Natur stellt das Gehirn vor vielfältige Anforderungen. Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten, Unebenheiten, Steigungen und Hindernisse erfordern eine fortlaufende Anpassung der Körperhaltung, des Gleichgewichts und der Bewegungsplanung. Dabei werden verschiedene sensorische Informationen, also Sinneseindrücke, aufgenommen, verarbeitet und miteinander verknüpft. Das Kind muss seine Bewegungen laufend an die Umgebung anpassen und auf neue Situationen reagieren. Dadurch werden Wahrnehmung, motorische Fähigkeiten und kognitive Prozesse miteinander verbunden.

Soziales Lernen durch Naturerfahrungen

Naturnahe Spielräume schaffen wertvolle Lerngelegenheiten, in denen Kinder soziale Kompetenzen durch selbstbestimmtes Handeln und gemeinsames Spielen entwickeln. Da keine festen Abläufe oder vorgegebenen Lösungswege bestehen, sind sie gefordert, sich untereinander abzustimmen, gemeinsame Entscheidungen zu treffen und unterschiedliche Bedürfnisse zu berücksichtigen. Bei kooperativen Aktivitäten lernen sie, Konflikte konstruktiv zu bewältigen, Kompromisse einzugehen und mit Rückschlägen umzugehen. Durch gegenseitige Hilfestellung und die Übernahme gemeinsamer Verantwortung werden Empathie, Rücksichtnahme und das Zugehörigkeitsgefühl innerhalb der Gruppe gestärkt.

Für die pädagogische Praxis empfiehlt es sich, zunächst auf Spielmaterialien und Werkzeuge, beispielsweise Kübeln oder Schaufeln, zu verzichten. **Unstrukturierte Naturmaterialien wie Erde, Sand, Wasser und Kies eröffnen einen besonders großen Handlungsspielraum**, da sie keine bestimmte Verwendung vorgeben. Dadurch können Kinder eigene Spielideen entwickeln, unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten erproben und ihre Vorhaben selbstständig umsetzen.

So kann aus Sand eine Mahlzeit für das Rollenspiel, ein Bauwerk oder ein Lebensraum für Spielfiguren entstehen. Die Bedeutung des Materials ergibt sich dabei aus den Vorstellungen der Kinder. Es gibt weder ein festgelegtes Ergebnis noch einen einheitlichen Lösungsweg. Entscheidend sind die individuellen

Lernprozesse, die durch das Erkunden, Experimentieren und kreative Gestalten angeregt werden.

Beim Graben, Schütten, Formen und Vermischen verschiedener Materialien sammeln Kinder vielfältige sensorische und motorische Erfahrungen. Sie beobachten Veränderungen, erproben Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge und entwickeln ein Verständnis für natürliche Prozesse.

Ergänzende Hilfsmittel wie Becherlupen, Taschenlampen oder Ferngläser können zu einem späteren Zeitpunkt gezielt eingesetzt werden, um neue Beobachtungen anzuregen und das Interesse an bestimmten Naturphänomenen zu vertiefen.

In einer ersten Phase steht jedoch das freie Erkunden im Vordergrund!
Die pädagogische Fachkraft begleitet diesen Prozess aufmerksam und unterstützt die Kinder, ohne ihre Ideen oder Spielverläufe zu lenken.

Die Natur fragt nicht, was du leistest. Sie lädt dich ein, einfach da zu sein.

Natur erleben-Ideen und Impulse für die Praxis

Wir begrüßen den Herbst im Wald

Herbstlied: Die neue Jahreszeit wird mit „Naturinstrumenten“ wie Stöcken, Steinen und raschelnden Blättern musikalisch begrüßt. Dazu wird ein Herbstlied nach Wahl gesungen. **Beispiel:** „Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da“.

Natur-Mandala legen: Die Kinder gestalten mit gesammelten Naturmaterialien wie bunten Blättern, Stöcken, Kastanien, Eicheln und Nüssen ein Gemeinschafts-Mandala.

Was erzählt uns der Herbst? In einem Gespräch tauschen sich die Kinder darüber aus, welche Veränderungen sie in der Natur wahrnehmen. Die Blätter färben sich bunt und fallen von den Bäumen. Die Tage werden kühler, windiger und regnerischer. Auch die Tierwelt verändert sich: Man hört weniger Vögel singen, da manche Vögel in wärmere Gebiete ziehen. Gemeinsam überlegen wir, welche Farben, Formen und Materialien den Herbst besonders machen.

Sammeln und Sortieren: Naturmaterialien werden gesammelt, betrachtet, verglichen und nach eigenen Kriterien (groß-klein, eckig-rund, glatt-rau…) geordnet.

Freies Gestalten: Die gesammelten Materialien laden zum Legen, Bauen und kreativen Gestalten ein.

Unser Jahreszeitenbaum

Gemeinsam mit den Kindern suchen wir einen Baum im Wald oder im Garten aus. Dieser wird zu **unserem Jahreszeitenbaum** gekürt und mit einer Wollkordel um seinen Stamm gekennzeichnet. Im Laufe des Jahres beobachten wir, wie sich der Baum mit den Jahreszeiten verändert.

- Wie haben sich seine Blätter verändert? Sind sie schon bunt geworden?
- Fallen die ersten Blätter ab?
- Gibt es neue Knospen?
- Ist der Baum gewachsen?
- Was können wir rund um unseren Baum entdecken?

Mit Pippa und Pelle durch das Jahr

Bilderbuchreihe: Illustriert von Daniela Drescher, Verlag Urachhaus

Als **Grundlage** dient das Bilderbuch *„Pippa und Pelle im Brausewind“*. Zu jeder Buchseite gibt es passende Impulse, die ihr gemeinsam mit den Kindern in der Natur umsetzen könnt. Die Anregungen lassen sich jedoch auch unabhängig vom Buch durchführen.

Jahreszeitenkiste

In der Jahreszeitenkiste (kleine Holzkiste) warten zwei Fingerpüppchen, namens Pippa und Pelle, sowie ein kleines Eichhörnchen.

Die Kinder dürfen die Figuren durch leises Klopfen auf die Holzkiste wecken. Nach und nach beginnt ein kurzer Dialog zwischen den Spielfiguren und den Kindern.

Das Eichhörnchen erzählt, dass es für den kommenden Winter viele Vorräte sammeln muss, und bittet die Kinder um Hilfe. Gemeinsam machen sich die Kinder auf die Suche nach geeigneten Naturmaterialien wie Nüssen, Eicheln und Haselnüssen.

Anschließend werden die gesammelten „Vorräte“ im Wald versteckt. Mit Stöcken, die die Kinder selbst finden, werden kleine Gruben gegraben, in denen die Nüsse vergraben werden.

Für ältere Kinder kann die Aktivität um eine zusätzliche Herausforderung erweitert werden:
Sie sollen sich möglichst genau merken, wo sie ihre Nuss vergraben haben. Beim nächsten Waldbesuch werden die Kinder zu „Eichhörnchen“ und versuchen, ihre versteckten Vorräte wiederzufinden.

Pädagogischer Mehrwert – Sozialkompetenz

Die gemeinsame Aufgabe, dem Eichhörnchen beim Sammeln und Verstecken seiner Wintervorräte zu helfen, bietet zahlreiche natürliche Anlässe, soziale Kompetenzen unmittelbar zu erproben.

- **Kooperationsfähigkeit:** Die Kinder arbeiten gemeinsam an einem Ziel und unterstützen sich beim Sammeln, Graben und Verstecken der Vorräte.
- **Kommunikationsfähigkeit:** Sie tauschen sich aus, äußern eigene Ideen und treffen gemeinsame Absprachen.
- **Rücksichtnahme:** Die Kinder lernen, anderen Raum zu geben, zu warten, Materialien zu teilen und auf die Bedürfnisse der anderen einzugehen.
- **Konfliktfähigkeit:** Unterschiedliche Vorstellungen darüber, was gesammelt oder wo etwas versteckt werden soll, bieten Gelegenheit, Kompromisse zu finden und gemeinsam Lösungen auszuhandeln.

- **Verantwortungsübernahme:** Jedes Kind trägt einen Teil zum gemeinsamen Vorhaben bei und erlebt, dass sein Beitrag für die Gruppe wichtig ist.

Blätterdusche im Wald

Einstieg aus dem Bilderbuch:
„Hui! Wie's an den Zweigen rüttelt – jedes Blatt wird abgeschüttelt."

Praktische Umsetzung:
Die Kinder suchen sich gemeinsam mit der Pädagogin einen kleinen Laubbaum im Wald und stellen sich darunter.

Die Pädagogin greift den Gedanken aus dem Bilderbuch auf und lädt die Kinder zu einem gemeinsamen **Blättertanz** ein.
Dazu wird folgendes Lied gesungen**:** *„Ihr Blätter, wollt ihr tanzen?"*
Quelle: Text: G. Lang Melodie: Christian Lang

Während des Liedes rüttelt die Pädagogin vorsichtig an den unteren Ästen des Baumes, sodass sich einzelne Blätter lösen und zu Boden fallen. Die Kinder können beobachten, wie die Blätter heruntersegeln, sie auffangen oder anschließend gemeinsam betrachten.

- Wie bewegen sich die Blätter?
- Fallen alle Blätter gleich schnell?
- Welche Farben und Formen entdecken wir?
- Kannst du ein Blatt auffangen?
- Wie klingt es, wenn viele Blätter auf den Boden fallen?
- Was passiert mit den Blättern, wenn der Wind kommt?

Blätterkette/Blätterspieß

Einstieg aus dem Bilderbuch:
„Ei, was für ein Wetter! Komm, wir fangen goldne Blätter."

Praktische Umsetzung:
Die Kinder machen sich auf die Suche nach unterschiedlichen Blättern im Wald. Sie entdecken verschiedene **Farben, Formen und Größen** und sammeln Blätter, die ihnen besonders gut gefallen. Die gesammelten Blätter werden anschließend gemeinsam auf einen Wollfaden aufgefädelt oder auf ein Stöckchen aufgespießt. So

entsteht nach und nach eine lange Gemeinschaftskette, an der jedes Kind mitgestaltet. Die Blätterkette wird beim Waldplatz aufgehängt.

Drachen steigen

Einstieg aus dem Bilderbuch:
„Zwischen alten Krimskrams-Sachen findet Pippa bunte Drachen."

Praktische Umsetzung:
Auf einer geeigneten Wiese lassen die Kinder ihren Drachen steigen. Dabei erleben sie unmittelbar, welche Rolle **Wind und Wetter** für das Fliegen des Drachens spielen.

- Was passiert, wenn der Wind stärker oder schwächer wird?
- Wie muss ich laufen, damit der Drachen steigt?
- Was passiert, wenn ich stehen bleibe?

Für ältere Kinder:
Die Kinder können ihren eigenen kleinen Drachen aus Papier falten und anschließend ausprobieren, ob er fliegen kann.

Äpfel und Nüsse sammeln

Einstieg aus dem Bilderbuch:
„Woll'n wir Pilze sammeln gehen, Hagebutten und auch Schlehen?"

Praktische Umsetzung:
Statt Pilze zu sammeln, gehen wir auf die Suche nach **Äpfeln und Nüssen**. Die gesammelten Äpfel können mit einem **Spiralschneider** verarbeitet und gegessen oder zum Dörren vorbereitet werden.

Auch die Nüsse werden weiterverarbeitet: Die Kinder dürfen sie knacken und anschließend genießen. Je nach Alter und Entwicklungsstand können **unterschiedliche Nussknacker** angeboten werden. Ein Hebelnussknacker ermöglicht es auch jüngeren Kindern, selbstständig Erfahrungen mit dem Knacken von Nüssen zu sammeln.

Aus den beiden Schalenhälften können mit einfachen Materialien **kleine Mäuse** gestaltet werden.

So wird aus dem Sammeln ein ganzheitliches Erlebnis, bei dem die Kinder **sammeln, verarbeiten, probieren und kreativ gestalten** können.

Kürbisgesichter schnitzen

Einstieg aus dem Bilderbuch:
„In das Kürbisgesicht stellen wir ein Kerzenlicht. Jetzt leuchtet es vor unserm Fenster und vertreibt die Nachtgespenster."

Praktische Umsetzung:
Gemeinsam mit den Kindern ernten wir Kürbisse und höhlen sie aus. Die Kinder dürfen das Innere des Kürbisses mit den Händen ertasten, Kerne herauslösen und den Kürbis von innen kennenlernen.

Das Schnitzen des Gesichts übernehmen die Erwachsenen. Anschließend wird ein Licht hineingestellt und gemeinsam beobachtet, wie das Kürbisgesicht zu leuchten beginnt.

Waldkugelbahn

Material: 1–2 Holzkugeln

Anleitung: Sucht euch einen kleinen, steilen Hang im Wald. Gestaltet gemeinsam aus Rindenstücken, Ästen, Zweigen, Wurzeln und Erde eine eigene Kugelbahn. Eurer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt! Wenn ihr möchtet, könnt ihr Tunnel, kleine Schanzen oder Kurven einbauen.

Anschließend lasst ihr eure Kugel, über die selbst gestaltete Bahn rollen und beobachtet, welchen Weg sie nimmt.

Tipp: Im Herbst könnt ihr statt Holzkugeln auch Kastanien verwenden.

Hand in Hand

Diese wunderschöne Übung stärkt die Bindung und das Vertrauen zwischen dir und deinem Kind.

Anleitung: Seht euch im Wald um und legt ein Ziel fest, zu dem euch euer Weg führen soll – zum Beispiel einen besonderen Baum oder einen schönen Waldplatz.

Nun geht es darum, eine ausgewählte Wegstrecke gemeinsam zurückzulegen. Dabei wechselt ihr euch immer wieder ab: Einmal führt das Kind, einmal der Erwachsene. Auf diese Weise erreicht ihr nach einiger Zeit euer Ziel.

Legt vorher fest, wie ihr euch führen möchtet: an den Händen, an der Schulter oder mithilfe eines Seidentuchs. In Kleingruppen bietet es sich an, ein Seil zum Führen zu verwenden.

Tipp: Achtet darauf, langsam und achtsam miteinander unterwegs zu sein. Vertrauen, Rücksichtnahme und gegenseitige Unterstützung stehen bei dieser Übung im Mittelpunkt.

Barfußweg

Material: Moos, Wurzeln, Stöckchen, Steine, Zapfen und andere Naturmaterialien

Anleitung: Sammelt verschiedene Naturmaterialien. Legt anschließend mit Stöckchen eine etwa 2–5 Meter lange Bahn.

Befüllt die Bahn mit den gesammelten Naturmaterialien. Nun könnt ihr den Barfußweg langsam und vorsichtig begehen. Spürt dabei bewusst mit euren Füßen die unterschiedlichen Materialien und Oberflächen.

Tipp: Geht langsam und achtsam. Wie fühlen sich die verschiedenen Materialien an? Was ist weich, was hart, was kitzelt oder piekst?

Baumtelefon

Anleitung: Sucht euch einen umgestürzten Baumstamm. Einer von euch legt das Ohr an ein Ende des Baumstamms, während die andere Person am anderen Ende vorsichtig Klopfgeräusche erzeugt – zum Beispiel mit einem Holzstück oder einem Stein.

Klopft einmal „ganz leise“ und dann wieder etwas lauter. Könnt ihr die Geräusche hören? Wie verändern sie sich? Der Baumstamm leitet die Klänge weiter – ähnlich wie bei einem Telefon.

Zauberstein

Material: Stein

Anleitung: Ein Kind sucht sich einen für sich besonderen „Zauberstein“ aus.
Es hält den Stein in den Händen, schüttelt ihn und ruft:

„Zauberstein, Zauberstein, alle sollen Vögel, Bären, Hasen, Rehe … sein!“ Sofort verwandeln sich alle Kinder in die genannten Tiere und ahmen ihre Bewegungen und Geräusche nach.

Wenn das Kind den Zauberstein ein zweites Mal schüttelt und ruft: „Eins, zwei, drei – der Zauber ist vorbei!“ verwandeln sich alle wieder zurück. Anschließend darf das nächste Kind den Zauberstein nehmen und ein neues Tier bestimmen.

Riechspaziergang

Wie riecht der Herbst?

Geht gemeinsam auf einen Riechspaziergang durch den Wald und entdeckt die verschiedenen Düfte des Herbstes. Hebt Blätter, Eicheln, Kastanien, Wald-Erde, Rinde und Zapfen auf und steckt vorsichtig eure Nase hinein.

Nehmt euch Zeit für jede Geruchsprobe:

- Wie riecht das Material?
- Erinnert euch der Duft an etwas?
- Riechen die verschiedenen Dinge unterschiedlich?

Versucht, die Gerüche ganz bewusst wahrzunehmen und miteinander zu vergleichen.

Forscherrucksack

Unser **Forscherrucksack** enthält verschiedene Materialien, die die Kinder zum Beobachten, Entdecken und Forschen in der Natur einladen.

Becherlupe:
Mit der Becherlupe lassen sich kleine Lebewesen, Pflanzen und andere Naturmaterialien genau betrachten. Die Kinder können Tiere aus nächster Nähe beobachten und anschließend wieder vorsichtig in ihren Lebensraum zurücksetzen.

Selbstklebende Acrylspiegelplatten:
Die Spiegelplatten laden dazu ein, die Natur aus einer anderen Perspektive zu entdecken. Im Wald können sich die Kinder damit auf den Boden setzen und die Baumkronen beobachten.

Baum-Stethoskop:
Mit dem Baum-Stethoskop können die Kinder versuchen, das „Baumrauschen“ zu hören. Besonders im Frühling kann bei Birken der Saftstrom wahrnehmbar sein. Auch in abgestorbenen oder kranken Bäumen können Geräusche von Lebewesen, die darin leben, hörbar werden. Die Kontaktflächen des Stethoskops sind vor der Verwendung durch ein anderes Kind von einem(r) Pädagogen(in) zu desinfizieren.

Endoskopkamera:
Mit einer Endoskopkamera lassen sich schwer zugängliche Bereiche erkunden. Im Wald können die Kinder damit vorsichtig in kleine Baum- oder Bodenlöcher schauen und entdecken, was sich darin verbirgt. Die Kamera sollte ausschließlich unter Anleitung eines Erwachsenen verwendet werden.

Taschenlampen:
Verschiedene Taschenlampen ermöglichen es den Kindern, dunkle Stellen, Höhlen, Spalten und andere verborgene Bereiche genauer zu erforschen.

Lupen:
Lupen in verschiedenen Größen und mit Kunststoffgriffen eignen sich hervorragend, um Blätter, Rinde, Moos, Steine, kleine Tiere und andere Naturmaterialien genauer zu betrachten. Am besten werden die Lupen in einem Baumwollsäckchen aufbewahrt, damit die Linsen geschützt und sauber bleiben.

Mini-Mikroskop:
Das handliche Mini-Mikroskop ermöglicht es Kindern, kleine Naturgegenstände wie Baumrinde, Blätter oder Insekten mithilfe einer Linse vergrößert zu betrachten.

Bestimmungsbücher:
Verschiedene Bestimmungsbücher helfen den Kindern dabei, ihre Entdeckungen selbstständig zuzuordnen und mehr über Pflanzen, Bäume, Tiere, Spuren und andere Naturphänomene zu erfahren. Die Kinder können nachschlagen, welcher Baum vor ihnen steht, welche Blätter sie gefunden haben oder welches Tier sie entdeckt haben.

Leitfaden: „Waldkindergärten in Österreich- Elementare Bildung im Wald,

https://www.waldpaedagogik.at/fileadmin/user_upload/Waldkindergaerten/gcw_waldkindergarten_2021__1_.pdf

Quellenverzeichnis

- Bestle-Körfer, Regina: Waldbaden mit Kindern – Achtsamkeit in der Natur. Verlag Herder.

- Felber, Ulli & Kober, Michaela: Waldbaden für Kinder – Übungen und Tipps für kleine Entdecker und Ruhe-Sucher.

- Hinweis zur KI-Nutzung: Bei der Erstellung dieses Handouts wurde ChatGPT (OpenAI) zur Unterstützung bei der Recherche, Strukturierung und sprachlichen Überarbeitung verwendet. Die inhaltlichen Angaben wurden anhand der angegebenen Quellen überprüft.

- Waldpädagogik Österreich: Waldkindergarten (2021). https://www.waldpaedagogik.at/fileadmin/user_upload/Waldkindergaerten/gcw_waldkindergarten_2021__1_.pdf

- https://www.unserekinder.at/verlagssortiment/artikel/artikel-verlagssortimentdetail/der-wald-als-bildungsraum

- https://www.meduniwien.ac.at/web/ueber-uns/news/2025/news-im-mai-2025/waldaufenthalt-reduziert-stress-in-nur-20-minuten/

- Literaturangabe zur Amygdala-Studie: Sudimac, S., Sale, V. & Kühn, S. (2022). How nature nurtures: Amygdala activity decreases as the result of a one-hour walk in nature. Molecular Psychiatry, 27, 4446–4452.