



LERNEN *im Garten*

Ich schenk dir eine Pflanze

Achtsamkeitsübung für ein angenehmes Miteinander und eine vielfältige Umgebung.
Die Natur wahrnehmen mit allen Sinnen.



Alter: 6-10 Jahre



Dauer: 20 Minuten



Organisation/Einrichtung:
„Natur im Garten“



Fächer: Achtsamkeit und
Sinnesschulung, Bewegung und Sport,
Bildnerische Erziehung, Sachunterricht

Benötigte Materialien:

- Augenbinden oder Tücher zum Augen verbinden

Diese spielerische Aktivität kann zu jeder Jahreszeit umgesetzt werden. Mit Hilfe der Sinne sollen die Kinder ein Objekt oder eine Pflanze aus der Natur verinnerlichen und später wiedererkennen. Die Übung findet im Zweierteam statt und schult das gegenseitige Vertrauen. Die Vielfalt im Schulgarten bietet sich für dieses Spiel an, da der Garten so auf ganz andere Art und Weise erkundet werden kann.



Ablauf:

Die teilnehmenden Kinder bilden Paare. Eines der beiden Teammitglieder hat die Augen verbunden (mit einer Augenbinde, Tuch oder Schal).

Das andere Teammitglied führt die blinde Teilnehmerin oder den blinden Teilnehmer zu einem Objekt freier Wahl. Dies kann ein Baum, eine Pflanze oder Ähnliches sein. Das Objekt wird nun ertastet, erschnuppert und kann mit allen Sinnen, außer dem Sehsinn, erfahren werden.

Im Anschluss wird das blinde Kind wieder zum Ausgangspunkt geführt und soll dann sehend das Objekt im Garten wieder finden.

Um die Schwierigkeitsstufe zu erhöhen, können auch drei bis fünf Objekte nacheinander angesteuert werden.

Dann erfolgt ein Wechsel und das andere Kind ist an der Reihe.

Optional kann die geschenkte Pflanze im Anschluss gezeichnet werden.

Reflexion:

Am Ende treffen sich alle in einem Kreis und besprechen, wie es jedem Einzelnen ergangen ist. Diese Reflexion vertieft das Erlebte und ermöglicht es den Lernenden, sich der Bedeutung eines sensiblen und achtsamen Umgangs miteinander bewusst zu werden.

Hierzu eignen sich beispielsweise folgende Fragen:

- War es leicht eure Pflanzen und Objekte wiederzufinden?
- Woran habt ihr euch orientiert? Was waren Wiedererkennungsmerkmale?
- Habt ihr etwas Besonderes wahrgenommen? Hat sich eure Wahrnehmung verändert?
- Was hat sich besonders gut angefühlt, was war unangenehm?
- Habt ihr euch sicher gefühlt als ihr blind wart oder hattet ihr Angst irgendwo anzustoßen?
- Hat euer Partnerin oder euer Partner gut auf euch aufgepasst oder was hätte sie oder er anders machen können?

Kompetenzorientierte Lernziele:

- Die Kinder sind in der Lage ihre Sinne zu nutzen, um Aufgaben zu lösen.
- Die Lernenden können im Team arbeiten.
- Sie können ihren Tast- und Orientierungssinn wahrnehmen und einsetzen.
- Sie erfahren einen achtsamen Umgang miteinander.
- Die Sinneswahrnehmung wird geschult.