



# LERNEN *im Garten*

## Ich schenke dir einen Baum

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



**Alter:** 6-10 Jahre



**Dauer:** 10 Minuten



**Organisation/Einrichtung:**  
„Natur im Garten“



**Fächer:** Sachunterricht, Achtsamkeit  
und Sinnesschulung

### Benötigte Materialien:

- Augenbinden
- Tücher zum Augen verbinden

Diese spielerische Aktivität kann zu jeder Jahreszeit umgesetzt werden. Neben einem Wald bietet sich ein baumreicher Schulgarten oder Park für dieses Spiel an, da man seine Vielfältigkeit so auf ganz andere Art und Weise erkunden kann.

Mit Hilfe ihrer Sinne sollen die Kinder einen (oder mehrere) Bäume in ihrer Umgebung verinnerlichen und später wiedererkennen. Die Übung findet zu zweit statt und ist zudem eine Vertrauensübung.



## Ablauf:

---

Die teilnehmenden Kinder bilden Paare. Eines hat die Augen verbunden und das andere Kind führt die/den blinde/n TeilnehmerIn zu einem Baum und lässt diesen ertasten, erschnuppern, umarmen, ... Danach wird der/die blinde TeilnehmerIn wieder zum Ausgangspunkt geführt und soll dann sehend den ausgewählten Baum / die Bäume im Gelände wieder finden.

Tipp: die Bäume in unterschiedlichen Höhen ertasten lassen- nicht nur auf Brusthöhe, sondern auch im Wurzelbereich und über den Kopf.

Um die Schwierigkeitsstufe zu erhöhen, können 2 oder 3 Bäume hintereinander angesteuert werden. Dann erfolgt ein Wechsel und das andere Kind ist an der Reihe.

## Reflexion:

Am Ende kommen alle in einem Kreis zusammen und es wird besprochen, wie es den Kindern ergangen ist. Diese Reflexion vertieft das Erlebte und ermöglicht es den Schüler\*innen, sich der Bedeutung eines sensiblen und achtsamen Umgangs miteinander bewusst zu werden. Hierzu eignen sich beispielsweise folgende Fragen:

- War es leicht „euren“ Baum wiederzufinden?
- Woran habt ihr euch orientiert? Was waren Wiedererkennungsmerkmale?
- Hat euch die Erkenntnis überrascht?
- Hat sich eure Wahrnehmung verändert?
- Was hat sich besonders gut angefühlt, was war unangenehm?
- Habt ihr euch sicher gefühlt oder hattet ihr Angst irgendwo anzustoßen?

## Kompetenzorientierte Lernziele:

---

- Die Kinder können paarweise arbeiten
- Sie können einer sprachlichen Anleitung folgen
- Die SchülerInnen können ihre Sozialkompetenzen fördern
- Sie können ihre motorischen Fähigkeiten verbessern