



**Natur-Erleben
für Menschen mit
und ohne Behinderungen**

**Berichte aus der Praxis
der Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.**

Vorwort

Die in diesem Heft aufgezeigten Praxisbeispiele umfassen einen Zeitraum von zwei Jahren. Innerhalb dieses Zeitraums wurden freilich weit mehr naturpädagogische Angebote durchgeführt. Die getroffene Auswahl ist exemplarisch und dient der Übersichtlichkeit.

Nur um einige weitere Aktionen zu benennen, hatten wir im Aschaffener Wald beispielsweise die Angebote Baumgesichter und Wald-Geister, und in Heimbuchenthal bereits zum zweiten Mal die Einheit Alles rund ums Feuer.

Warum sind wir mit unseren Teilnehmern so oft draußen?

Warum beschäftigen wir uns in und mit der Natur?

Gerade unsere Teilnehmer erleben sich im Alltag häufig defizitär. Vieles können sie nicht, Vieles dürfen sie nicht. In der Erlebnispädagogik haben sie nun die Möglichkeit, sich und ihre Umwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen und so ganzheitlich und somit nachhaltig zu begreifen und zu lernen. Über die positiven Erfahrungen im Erleben erkennen sie ihre Stärken, lernen diese zu schätzen und schaffen eine positive Identität über so neu gewonnene oder bestärkte Selbstbilder, wie zum Beispiel „ich bin ein starker Mann“ beim Holz suchen und sägen oder „ich bin eine Künstlerin“ bei Kreativ-Angeboten. Interessant ist auch der soziale Aspekt, wenn wir erleben, wie im Laufe eines Angebotes aus einer Gruppe von Individuen langsam ein Team heranwächst, in welches jeder das einbringt, was er kann und was ihn ausmacht. Dabei kommen Fähigkeiten und Fertigkeiten zum Tragen, die uns immer wieder überraschen und die wir so nicht unbedingt erwartet hätten.

Durch die im Folgenden geschilderten und bebilderten Praxis-Berichte sollen die Aktionen für den Leser mit recht wenigen Worten in den jeweiligen Arbeitsschritten nachvollziehbar werden.

Ein weiteres Merkmal der Praxisberichte ist ihre bewusst einfach gehaltene Sprache. Dieses Stilmittel der Texterstellung hat den Vorteil, dass ein möglichst breites Publikum, also möglichst viele Menschen, die Texte lesen und auch verstehen können.

Am Ende der Texte sind namentlich diejenigen benannt, die für die jeweilige Aktion sowohl in der Vorbereitung als auch in der Durchführung verantwortlich waren. Auf Seite 39 stehen zu diesen Personen weitere Angaben. Verfasst und bebildert haben diese Texte die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Offenen Hilfen der Lebenshilfe Aschaffenburg e.V., die ebenfalls auf Seite 39 namentlich erwähnt sind.

Neben rein naturpädagogischen Angeboten führen die Offenen Hilfen auch andere erlebnispädagogisch orientierte Aktionen durch. So gehen wir zum Beispiel reiten, klettern und paddeln jährlich gemeinsam auf dem Main im großen Mannschafts-Drachenboot.

Im Namen unserer begeisterten Teilnehmer, ehrenamtlich mitwirkenden Helfer und natürlich der verantwortlichen Kolleginnen und Kollegen wünschen wir Ihnen viel Spaß mit diesem Heft. Möge es kurzweilige Lektüre und Inspiration zugleich sein.

die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Offenen Hilfen
der Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.,

Bereiche Freizeit, Begegnung Bildung und Familienentlastender Dienst

Inhaltsverzeichnis

	Seite:
Vorwort	2-3
Inhaltsverzeichnis	4
1. Wildnis-Wanderung September 2012	5-10
2. Kräuter-Wanderung Mai 2013	11-12
3. Hohe Warte Juni 2013	13
4. Wildnis-Camp Juli 2013	14-19
5. Unsere Natur-Werkstatt Oktober 2013	20-22
6. Oster-Nester-Basteln März 2014	23-29
7. Fortbildung Natur erleben Juni 2014	30-33
8. Wildnis-Camp Juli 2014	34-37
Diese Heft wird unterstützt von	38
Impressum	39



Wildnis- Wanderung

23. September 2012

im Wald bei
Schmerlenbach

Es liegt in der Natur
des Menschen,
sich ein Obdach zu bauen....



Der Anfang ist gemacht !



Alle helfen mit.
Gemeinsam
schaffen wir es!



Probe-liegen
Im „Rohbau“.



Juhu!

Es hat geklappt.

Zusammen haben wir
unsere erste eigene
Waldläufer-Hütte gebaut.

Echt zum
Wohlfühlen.





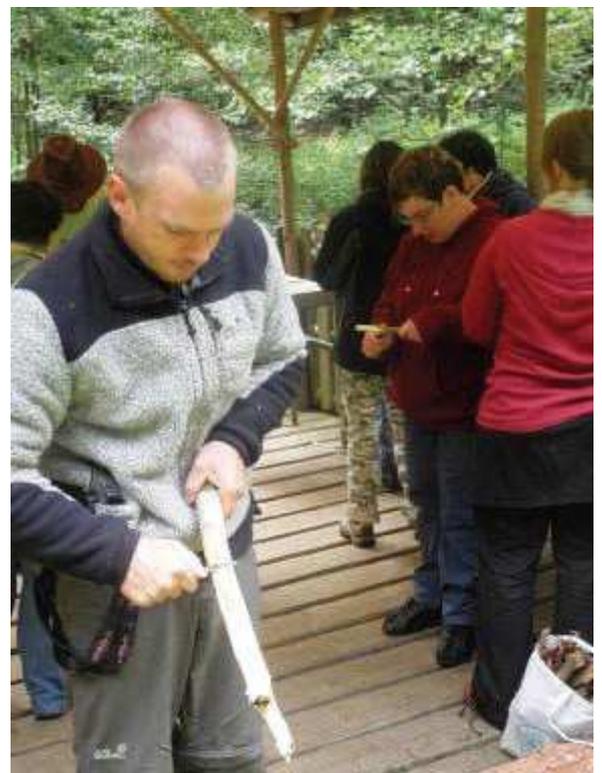
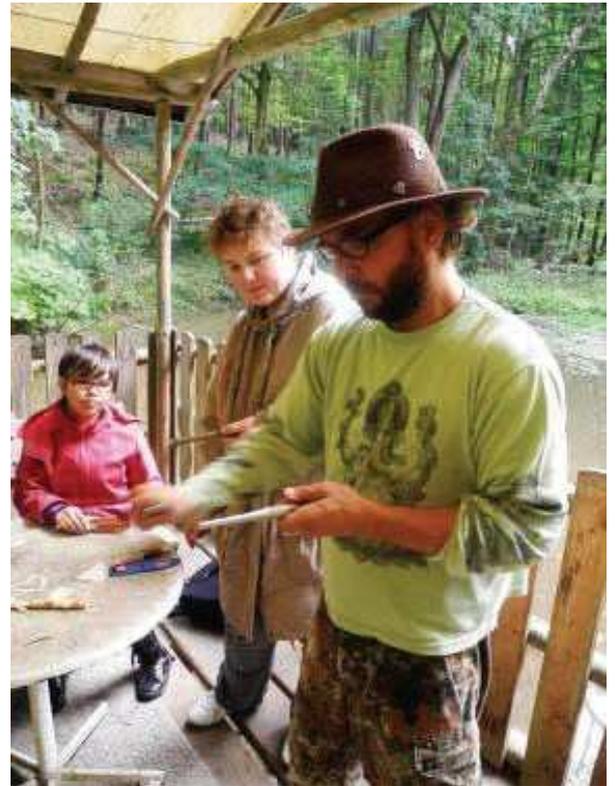
Bei Picknick und selbstgemachtem Tee haben wir uns gestärkt.



Dabei haben wir sehr viel über die Natur gelernt.



Wir haben auch gelernt,
wie wir unser eigenes
Holz-Messer schnitzen können.
Verletzt hat sich niemand!
Geschafft haben es alle!





Die Foto-Session
hat uns eins werden
lassen mit der Natur.



Selma Mattern
Heiko Knapp





Schmerlenbach

im Mai 2013



Wir sind vorbei an Wiesen
in den Wald gewandert.

Wir haben gelernt, was man
alles aus Kräutern machen
kann.



Wir haben frische Kräuter
geschnitten und mit Quark
vermischt.

Den Kräuter-Quark haben wir
danach auf Brot gegessen.



Wir haben auch Kräuter-Tee
gemacht: das riecht gut!



Sabine hat Limonade gemacht:
Holunder-Limonade und
Zitronen-Limonade.



In der Natur gibt es
immer was zu entdecken!
Man kann viele Sachen
einfach ausprobieren.



Wir haben die Natur und
das schöne Wetter genossen.



Selma Mattern
Heiko Knapp

Hohe Warte-Wanderung

Juni 2013



Wir haben Bäume des Spessarts
kennen gelernt.

Wir haben verschiedene Blätter,
Nadeln und Rinde ertastet.

Wir haben erfahren,
wofür das Holz verwendet wird.

Zum Beispiel für Dach-Stühle, Möbel
oder Terrassen-Beläge.



Wir waren aktiv auf der Außen-Kegel-Bahn.
Alle haben mitgemacht.

Wir haben 3 Mal den Neuner gekegelt!

Alle hatten Spaß.



Im Gast-Haus hatten wir Zeit
zum Erzählen und zum Entspannen.

Und es ging zünftig zu mit Semmel-Knödel,
Wurst-Teller und Schnitzel.



Selma Mattern, Heiko Knapp



Das Wildnis Camp

Juli 2013

in Heimbuchenthal
im Spessart

Im Juli 2013 haben wir zum ersten Mal zusammen
gezeltet und draußen übernachtet.

Als Einstieg hat es ein leckeres
Feld-Küchen-Buffer gegeben.

Da haben wir uns gleich willkommen und sehr wohl gefühlt.

Die Aufgabenliste bringt Tages-Struktur.

Eine Übung für den Alltag.

Alle haben sich nach und nach eingetragen.

Jeder wusste, was er zu tun hatte.

Zelt-Wochenende des FBB

Wasserfrau und Wassermann

- Getränke kühlen
- Kaffee und Tee kochen mit Wasserkocher
Getränksgeld pauschal 2,00 €
Bier mit (1,50 €) - ohne (1,00 €) Alkohol

Namen: Jürgen, Tanja, Peter



Feuerfrau und Feuermann

- Holz holen
- Feuer in Gang halten
- Eintopf im Eisentopf rühren

Namen: Helge, Jürgen, Dominik + Denis, Leon



Chefköche und Schnippler

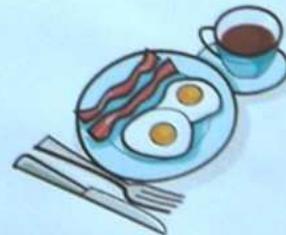
- Gemüse schneiden
- Eintopf kochen, würzen

Namen: Selma, Nikolai, Steffi



Guten-Morgen-Truppe

- Milchreis kochen *Mina + Malina*
- Brötchen holen *Anna, Dominik*
- Frühstückstisch decken *Anna, Peter*
(Marmelade, Honig, Butter, Kirschen)



Starke Männer - starke Frauen

- Zeltabbau
- Platz säubern
- Müll einsammeln

Namen: Helge, Jürgen, Selma, Tanja



Wir haben die Umgebung
um das Lager erkundet.
Wir haben Pflanzen wieder erkannt
und neue kennen gelernt.
Für unser Lagerfeuer haben wir
Holz gesammelt und gesägt.



Aus Baumscheiben haben wir unser
eigens Vesper-Brett hergestellt.
Mit Schleifpapier haben wir sie
sehr glatt geschliffen.
Das hat sich toll angefühlt.
Danach haben wir sie
mit Öl eingerieben.
Da hat man die Struktur ganz deutlich
sehen können. Jede Baumscheibe
hatte ihr eigenes besonderes Muster.
Wir konnten dabei bestimmte Formen
und Systeme erkennen.
Zum Beispiel Ringe und Spiralen.
Mit etwas Phantasie
sogar Vögel und Schmetterlinge.



Abends haben wir am Lagerfeuer
Geschichten erzählt,
geplaudert und gesungen.

Im Nachtsicht-Gerät ist uns die Nacht
in einem ganz anderen
Licht erschienen -
neu, ungewohnt und sehr spannend.
Begeistert war vor allem
unser sehbehinderter Teilnehmer.
Es war überhaupt das erste Mal,
das er im Dunkeln
beziehungsweise im Halb-Dunkeln
etwas sehen konnte.



Dann sind wir in unsere Zelte
gegangen und haben geschlafen.

Essen ist wichtig.

Nach einem gemütlichen Frühstück hatten wir alle Hände voll zu tun, das Mittagessen vor- und zuzubereiten.

Speiseplan: Glut-Kartoffeln, Grill-Würstchen, Zweierlei vom Eintopf - vegetarisch und mit Wurst.



Für unsere Kochstellen haben wir viel Glut gebraucht.

Dafür haben wir viel Holz holen und sägen müssen.

Wir mussten auch immer Holz in das Feuer nachlegen.

Mit großen Steinen haben wir uns Kochstellen gebaut.

Zwischen die Steine haben wir mit einer Schaufel immer wieder Glut getan.

Die Glut haben wir immer wieder aus dem Feuer geholt.



Die Zutaten für den Eintopf haben wir gewaschen und geschnitten. Das Schneiden war viel Arbeit. In großen Töpfen haben wir dann auf den Feuerstellen gekocht.



Die Würstchen waren einfach. Die haben wir in einer Grillschale gegrillt.

Die Kartoffeln haben wir in Alufolie gewickelt und direkt in die Feuer-Glut gelegt.



Wir waren sehr gut organisiert. Alle haben mitgeholfen. Dann haben wir gegessen.

Nach dem Essen haben wir alle zusammen den Platz aufgeräumt und alles sauber gemacht.

Zum Abschluss sind wir noch mal zu einem kleinen Spaziergang aufgebrochen. Dabei haben wir „Tschüss gesagt“ zu der schönen Umgebung mit seinen Pflanzen und Tieren.

Auf der Fahrt nach Hause waren alle müde, aber entspannt und sehr zufrieden.

Selma Matttern, Heiko Knapp

Unsere Natur-Werkstatt

Volks-Hochschule Aschaffenburg

Oktober 2013

In der VHS haben wir unsere eigenen Halsketten hergestellt.

Dazu haben wir gebraucht:

Lederbänder, Schmuckperlen, Holunderstöcke, Holunderbeeren und Holunderblätter.

Zuerst hat Heiko uns gezeigt, was wir für Material nehmen und wie die fertige Kette aussieht.

Schritt für Schritt hat er uns erklärt, wie wir arbeiten.

Zuerst haben wir Holunderstöcke in kurze Stücke gesägt.

Einige von uns hatten zum ersten Mal eine Säge in der Hand.



Die kurzen Holunder-Stücke haben wir mit Schleifpapier geschliffen.

Das war harte Arbeit.

Dann haben wir sie eingefärbt.

Manche grün - da haben wir die Holunder-Blätter drauf gerieben.

Manche rot –da haben wir die Holunder-Beeren drauf gerieben.

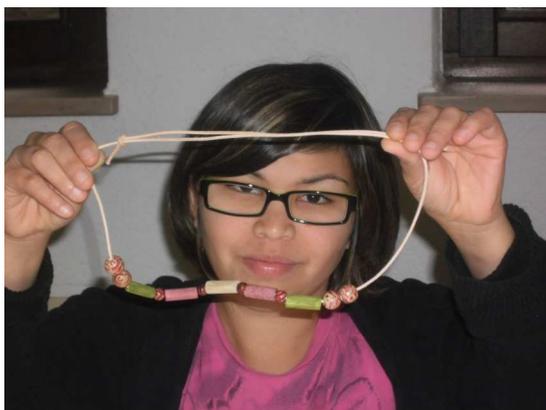
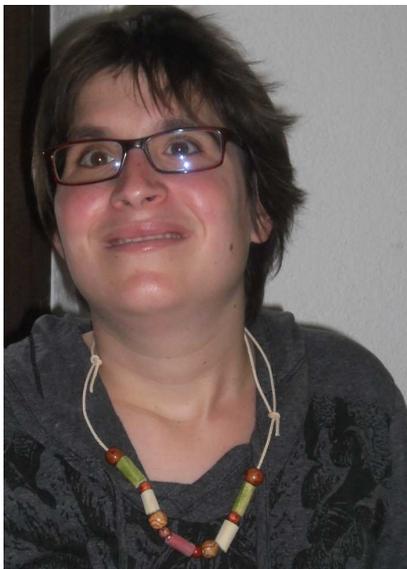
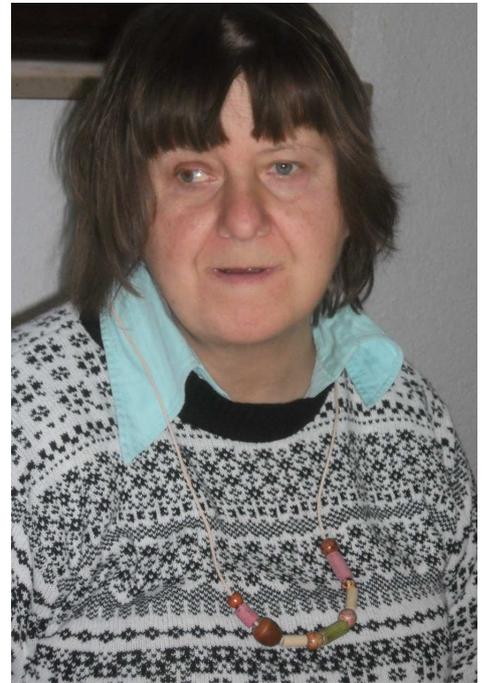
Manche haben wir Natur-braun gelassen.

Dann haben wir die Holunder-Stücke im Wechsel mit den mitgebrachten Schmuckperlen auf die Lederbänder aufgefädelt und die Bänder verknotet.



Zum Ende dieser Aktion hatten wir ganz tolle, selbst hergestellte Hals-Schmuck-Ketten aus Natur-Materialien.

Wir waren sehr stolz auf unsere Ergebnisse. Die können sich aber auch wirklich sehen lassen, oder?



Ines und Heiko Knapp

Oster-Nester-Basteln

im Schmerlenbacher Wald

März 2014



Am 30. März 2014 sind wir nach Schmerlenbach gefahren.

Das war zwei Wochen vor Ostern.

Am Kloster haben wir geparkt.

Wir haben die Landstraße überquert.

Auf dem Feldweg hat unser Spaziergang dann so richtig begonnen.

Unser Ziel war der Schmerlenbacher Wald.

Wir wollten mit Bernadette Oster-Nester basteln.

Aus Natur-Materialien.

Unterwegs hat Heiko uns verschiedene Bäume gezeigt.

Wir konnten die verschiedenen Nadeln, Zapfen und Rinden anfassen.

Die Nadeln der Fichten sind ganz spitz.



Die Nadeln der Weißtanne gar nicht.



Die Nadeln der Douglasie riechen nach Zitrus-Früchten.



Die Rinde der Birke ist weiß.



Die Rinde von Buche ist ganz glatt.



Zu den Zapfen der Douglasie hat Bernadette uns

die Geschichte der eingeschlossenen Mäuse-
Schwänzchen

erzählt, die angeblich noch heraus gucken.



Doch eines nach dem anderen...



Zu Beginn auf dem Feldweg
hat Bernadette jeden einzelnen
mit einem Lied begrüßt.

Das Lied war einfach.
Der Text immer gleich.

Alle durften bei der Begrüßung mitsingen.
So haben sich alle gegenseitig begrüßt.

Das war für jeden einzelnen
ein sehr schönes Gefühl.
Wir haben uns sofort
willkommen und wohl gefühlt





Dann haben wir uns auf den Weg gemacht.
Vor dem Wald haben wir trockenes Gras gesammelt.
Das Gras haben wir später für unser Nest gebraucht.
Wer sich den Weg ins Gelände zugetraut hat,
hat mit gesammelt.
Es ist viel Material zusammen gekommen.
Wir waren sehr fleißig.



Am Waldrand haben wir dann von Heiko etwas über
die verschiedenen Baumarten gelernt. Wie man sie erkennt.
Zum Beispiel an der Rinde, an den Blättern
oder an den Nadeln und Zapfen.
Wir haben genau hingesehen, getastet und gerochen.
Es gab auch Geschichten dazu.
Wir haben gut zugehört

An unserem Bastelplatz im Wald
haben wir unser Oster-Nest gebastelt.



Bernadette hat uns ihre mitgebrachten
Materialien gezeigt.

Sie hat uns auch gezeigt,
wo auf unserem Platz wir selbst
noch etwas finden können.



Dann hat sie uns die einzelnen
Arbeitsschritte an vorbereiteten
Mustern genau erklärt.



Auch ein fertiges Nest als Beispiel
für das Ergebnis hatte sie schon dabei.

Wir waren sehr aufmerksam und
haben gut aufgepasst.



Dann ging es los.

Zuerst der geflochtene Rohling.

In den Rohling haben wir dünne Zweige geflochten.

Nach und nach auch andere Materialien.



Die Materialien hatten wir
aus Bernadettes Rucksack
oder haben uns selbst was gesucht.
Wir haben uns immer wieder
gegenseitig geholfen.

Unser gesammeltes Gras einzuflechten,
war besonders schwierig.
Aber wir haben es geschafft.

Mit Moos haben wir das Nest
schön weich ausgepolstert.
Bernadette hatte für jeden
Wachtel-Eier aus dem
Bastel-Geschäft dabei.



Wir waren sehr stolz auf
unsere sehr gelungenen Ergebnisse.



Voller Freude haben wir uns
auf den Rückweg in die Kloster-Schänke gemacht.
Dort haben wir bei Essen und Trinken
das Erlebte noch mal Revue passieren lassen.

Bernadette Goletzko

Heiko Knapp

Fortbildung „Natur erleben“

Juni 2014



Im Juni gab es eine Fortbildung.

Auf einer Fortbildung lernt man etwas.

Bei dieser Fortbildung ging es um das Thema „Natur“.

Die Fortbildung war im Königs-Wald bei Mömlingen.

Mehrere Personen haben den Tag organisiert.

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus diesen Bereichen:

Freizeit, Begegnung, Bildung,

Familien-entlastender Dienst.



Es waren viele Personen eingeladen:

Helfer und Helferinnen,

Ehrenamtliche mit und ohne Behinderung,

Teilnehmer der Natur-Freizeit und

Teilnehmer des Ausflug-Tages.



Insgesamt waren fast 50 Personen dabei.

Es gab 5 Arbeits-Gruppen.

1. Die Gruppe „**Feuer-Arten**“



Hier haben die Teilnehmer gelernt,
wie man ein Feuer machen kann.

Es gibt verschiedene Feuer-Arten.

Auf dem größten Feuer wurde
das Mittag-Essen gekocht.



2. Die Gruppe „**Gruppen-Spiele**“

In dieser Gruppe ging es lustig zu.

Es wurden viele Spiele ausprobiert.

Zum Beispiel das Spiel „Prinzessin, Ritter, Drache“.

Es wurde sehr viel gelacht!



3. Die Gruppe „**Natur-Kunst**“

Hier ging es um Erd-Farben.

Zuerst wurden die Farben aus Erde selbst gemacht.

Danach wurden mit den Farben Sachen angemalt.

Zum Beispiel Holz-Stücke.

Oder Papier.

Es wurden tolle Kunst-Werke!



4. Die Gruppe

„Küche im Freien und Lager-Einrichtung“

In dieser Gruppe ging es vor allem um das Thema „Küche“.

Die Teilnehmer haben gelernt,

wie man für viele Personen kochen kann.

Vorher haben wir etwas über die Hygiene-Regeln erfahren.

Selma hat Beispiele vorgestellt, welche Aufgaben

es im Zeltlager gibt, und wie die Aufgaben

verteilt werden können.

Diese Gruppe hat auch das Mittag-Essen vorbereitet.

Es gab Glut-Kartoffeln, Brat-Kartoffeln, Grill-Würste,

frische Roh-Kost und verschiedene

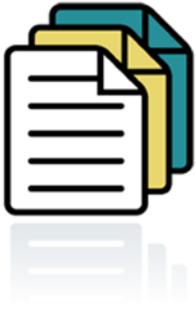
selbst hergestellte Kräuter-Dips.

Zum Nachtisch gab es gegrillte Schoko-Bananen.

Es hat sehr lecker geschmeckt



5. Die Gruppe „Leichte Sprache“



Hier wurde auch gearbeitet.

Die Teilnehmer haben einen Text geschrieben.

Im Text ging es um die Fortbildung.

Die Teilnehmer haben versucht so zu schreiben,
dass es viele Menschen verstehen.



Es war ein toller Tag.

Das Wetter war gut.

Es gab viel Sonnen-Schein.

Alle hatten viel Spaß und
haben sehr viel gelernt.



Selma Mattern

Regina Stürmer

Bernadette Goletzko

Kristin Specht (leichte Sprache)

Heiko Knapp

Wildnis Camp

Juli 2014 in Heimbuchenthal

Auch 2014 waren wir wieder in Heimbuchenthal.

Nachdem wir unsere Zelte bezogen hatten, gab es zur Begrüßung ein Abend-Vesper. Danach haben wir uns wieder in die von Selma vorbereitete Aufgaben-Liste eingetragen. Dieses Jahr wollten wir ein richtig großes Feuer haben. Da musste beim Holz machen jeder ran. Alle haben gesägt. Es war sehr anstrengend. Gemeinsam haben wir es aber geschafft.

Beim Sägen haben wir ganz nebenbei einen Natur-Stuhl hergestellt. Der hat sogar funktioniert.



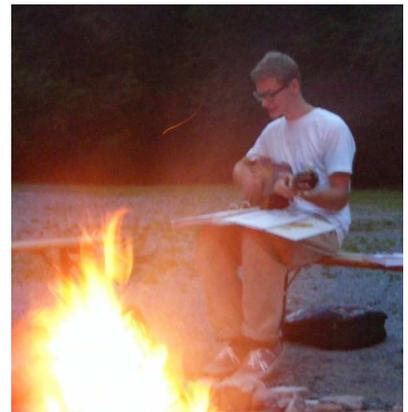
Am Abend haben wir noch einen kleinen Spaziergang gemacht.

Zu einem Fisch-Teich im Wald.

Das war ein sehr schöner Platz.

Danach sind wir wieder zurück zum Lager-Platz.

Dort haben wir ein Lager-Feuer gemacht.



Dieses Jahr hatten wir eine Gitarre mit am Feuer dabei.

Wir haben viel gesungen. Und geschunkelt.

Nicht nur unser Helfer Jonas

hat Gitarre gespielt. Auch Luisa.

Wolfgang hat geleuchtet. Für das Noten-Heft.

Wir waren ganz schön lange gesessen.

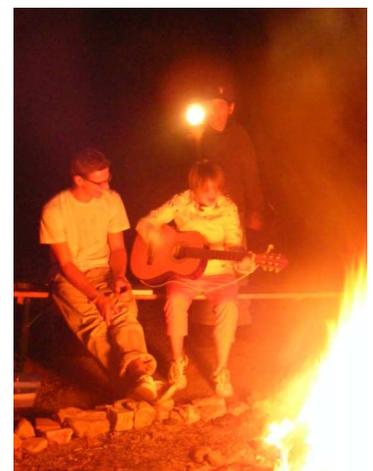
Das hat wirklich Spaß gemacht.



Müde und zufrieden sind wir dann alle in

unsere Zelte gekrochen und

haben so richtig gut geschlafen.



Am nächsten Morgen haben wir alles für das Frühstück gerichtet.

Jeder hatte, laut Liste, seine Aufgaben.

Eine Besonderheit dieses Mal war, dass Wolfgang seinen Espit-Kocher dabei hatte.

Damit hatten wir eine Kochstelle mehr.

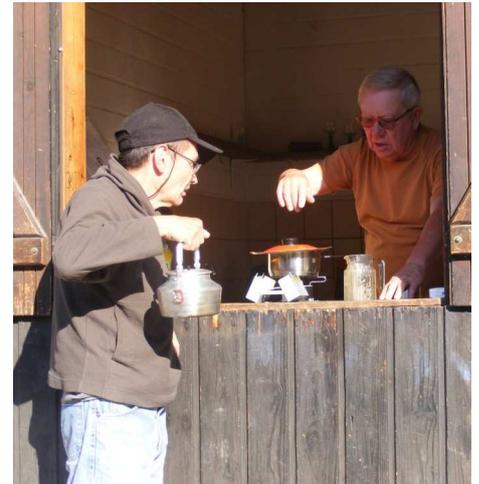
Wir konnten also neben Kaffee-Wasser auch gleichzeitig Tee-Wasser aufsetzen.

Und beim Milchreis konnten wir doppelte Portionen kochen.

Wolfgang ist wirklich ein sehr erfahrener Camping-Kocher.

Das Frühstück hat dann auch allen sehr gut geschmeckt.

Das draußen in der Sonne sitzen hat allen sehr gut getan.



Nach dem gemütlichen Frühstück haben wir noch mal gemeinsam die Umgebung erkundet.

Dabei waren wir sehr aufmerksam unterwegs.

Wir haben Vieles entdeckt:

Was Weiches, was Hartes,
was Rundes, was Spitzes.

Dann haben wir wieder gemeinsam das Mittag-Essen vorbereitet.

Gekocht wurde natürlich am Feuer.

Mit dem Kasten-Feuer waren die dicksten Stämme schnell die perfekte Glut geworden.

An den Kochstellen aus Glut und Steinen war es dann etwas anstrengend.

Aber es hat geklappt. Geschmeckt hat es allen.

Zum Ende haben wir gemeinsam aufgeräumt, sauber gemacht und zusammen gepackt.

Zum Abschluss waren wir noch mal ein Eis essen.



Selma Mattern

Heiko Knapp

Dieses Heft wird unterstützt von

KKKS

KRESS KOMMUNIKATIONSSYSTEME
KOPIERSERVICE • BÜROMASCHINEN

und privaten Spendern.

Möchten auch Sie die Lebenshilfe Aschaffenburg e.V. unterstützen,

dann spenden Sie unter der Bankverbindung

Sparkasse Aschaffenburg-Alzenau

IBAN DE43 7955 0000 0000 0566 63

BIC BYLADEM1ASA

Vielen herzlichen Dank!

Impressum

Wer gibt dieses Heft heraus?

Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.

Offene Hilfen, Leitung Herr Stoll

Bayreuther Str. 9

63743 Aschaffenburg

Wer hat dieses Heft geschrieben?

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Offenen Hilfen

Bereiche Freizeit, Begegnung, Bildung und

Familienentlastender Dienst

Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.

Verantwortlich für die Vorbereitung und Durchführung der Angebote:

Heiko Knapp, Diplom-Sozialpädagoge, Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.

Selma Mattern, Heilpädagogin, Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.

Regina Stürmer, Diplom-Pädagogin, Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.

Kristin Specht, Diplom-Sozialpädagogin, Lebenshilfe Aschaffenburg e.V.

Bernadette Goletzko, Heilerziehungspflegerin, Naturpädagogin

Ines Knapp, Heilpädagogin, Erzieherin

Unterstützt wurden wir bei unseren Angeboten von ehrenamtlichen Helfern.

Vielen herzlichen Dank dafür!

