

Langsam hat sich das "grosse" Heute über das Gestern eingenistet. Wo der Frühling alles neu bildet aus einem bescheidenen Nichts, möchte man Blume werden.

© Beat Jan

Inhalt

- [Wir machen dem neuen Namen alle Ehre](#)
- [Online-Kongress Lebensschule Natur](#)
- [Den Horizont erweitern](#)
- [Gelesen und für gut befunden](#)
- [Handwerkszeug](#)
- [Frisches Grün auf den Tisch](#)

Wir machen dem neuen Namen alle Ehre

Naturpädagogik von West nach Ost und Nord nach Süd



Naturschule Deutschland e.V. - so heißen wir seit letztem Jahr. Damit erweisen wir unserem Namen alle Ehre: unsere umfangreiche und seit 30 Jahren beliebte [Weiterbildung Naturpädagogik](#) findet in diesem Jahr an acht Standorten verteilt über ganz Deutschland statt. Bereits gestartet sind die gut besuchten Frühjahrskurse in Freiburg, Stuttgart, Berlin und Hamburg. Im Herbst können sich dann weitere Interessierte in Göttingen/Kassel, Nürnberg, Heidelberg und Köln/Bonn anmelden. Auch die [Weiterbildung Facherzieher/in für Natur- und Waldpädagogik](#) hat sich einen siebten Standort erobert: neben Berlin, Bonn, Freiburg, Hannover, Heidelberg und Leipzig ist das Angebot nun auch in [Augsburg](#) verfügbar.

Online-Kongress Lebensschule Natur

Aufruf zur Lebendigkeit



Wie viele bereits über ein mailing erfahren haben, findet vom 28.03.2019 bis 07.04.2019 der kostenlose [Online-Kongress "Lebensschule Natur"](#) statt. Hier werdet ihr über 30 Expertinnen und Experten begegnen, die euch in Interviews an ihrer persönlichen Wahrnehmung von **Natur, Naturwirkung und Naturerlebnis** teilhaben lassen. **Matthias Wörne, Geschäftsführer der Naturschule Deutschland e.V.**, wird ebenfalls mit einem Interview am Sonntag, 31.03.2019, ab 17 Uhr zu sehen sein, freigeschaltet für 24 Stunden.

Den Horizont erweitern

Besondere Veranstaltungen der Naturschule in 2019



Lebendiges Erzählen - Storytelling in Verbindung mit Natur

Dreiteilige [Fortbildung](#) Oktober 2019 bis Juni 2020

Nach den begeisterten Rückmeldungen der Teilnehmenden im vergangenen Jahr haben wir dieses Angebot gerne wieder ins Programm genommen.

Die dreiteilige Fortbildung führt Sie an ein ganzheitliches Erleben von Märchen und Geschichten in und mit der Natur heran. Sie unterstützt Sie, eine authentische Erzählweise zu entwickeln, frei, lebendig und spannend, angereichert mit intuitiven und gestalterischen Elementen.

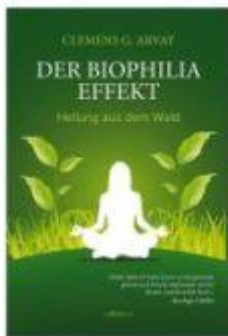
Stressreduktion durch Achtsamkeit in der Natur

Zweitägige [Fortbildung](#) am 15./16.06.2019 im Odenwald

An diesem Wochenende wollen wir uns mit den Fragen beschäftigen: Was ist überhaupt Stress? Was heißt Achtsamkeit und wie geht Achtsamkeit in der Natur? Und: Wie kann ich das für meinen Alltag und in meine naturpädagogische Arbeit aufnehmen? Wo liegen die Grenzen? Wir werden viel Zeit draußen verbringen. Bewegen, verweilen, zuhören und dabei die Würde und Wirkung der Landschaft wahrnehmen.

Gelesen und für gut befunden

Clemens G. Arvay (2016): *Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald*. Verlag Edition a, Wien.



Der Begriff "Waldbaden" ist zurzeit in aller Munde und die Vorstellung, dass es in Japan Waldspaziergänge auf Rezept, quasi als medizinische Verschreibung gibt, finde ich gleichermaßen grandios wie skurril. Und weil ich in der Naturpädagogik neben der Ebene Pädagogik auch die Ebenen Gesundheit und Existenz/ Lebensgrundlage wichtig finde, bin ich beim Biophilia-Effekt hängen geblieben. Was ich in eigener Erfahrung spüre, wird hier vom Autor wissenschaftlich untermauert und verständlich dargestellt:

Pflanzen kommunizieren mit unserem Immunsystem, ohne dass es uns bewusst wird, und stärken dabei unsere Widerstandskräfte. Bäume sondern unsichtbare Substanzen ab, die z.B. gegen Krebs wirken. Der Anblick unterschiedlicher Landschaften trägt zur Heilung mancher Krankheiten bei und wenn ein Spaziergang im Grünen die Stimmung aufhellt, hat auch das einen Grund. Arvay beschreibt den Biophilia-Effekt und verrät auch, wie wir ihn mit Übungen besonders gut für uns nutzen können, im Wald oder auch im eigenen Garten. Damit erforscht er das heilende Band zwischen Mensch und Natur, das einen viel größeren Effekt auf uns hat, als wir bisher dachten.

Elke Hieber

Handwerkszeug

Achtsamkeitsübung im Frühling



3-2-1-Übung

Achtsamkeitsübungen helfen uns, bewusst im "Hier und Jetzt" anzukommen, den Alltag zu entschleunigen und aus dem ewigen Kreislauf der Gedanken und inneren Bewegungen herauszutreten. Achtsamkeitsübungen können zu jeder Tageszeit durchgeführt werden. Mit der folgenden Übung können wir bei einem kleinen Spaziergang den Frühling wahrnehmen.

- Schau Dir **drei** Dinge auf Deinem Weg an, die jetzt vielleicht wieder neu in dieser Jahreszeit aufgetaucht sind, bleibe jeweils 2-3 Sekunden beim reinen Schauen und nimm wahr, wie diese Dinge aussehen und auf Dich wirken.
- Höre für 2-3 Sekunden auf drei Geräusche oder Klänge, sind sie neu? Oder sind sie immer da? Wie wirken sie gerade auf Dich?
- Ertaste für 2-3 Sekunden drei Dinge und nimm wahr wie sie sich anfühlen.
- Jetzt nimm jeweils **zwei** Dinge 2-3 Sekunden zum Sehen, zum Hören und zum Tasten/Fühlen. Dazu kannst Du Neues oder schon vorher Wahrgenommenes auswählen.
- Danach wähle nur noch **ein** Ding zum Anschauen, ein Geräusch, eine Tastempfindung für 2-3 Sekunden aus und nimm Dich dabei wahr.

Dann schließe Deine Augen, spüre Dich an dem Ort an dem Du gerade bist, schenke Dir ein Lächeln, setze Deinen Weg fort und nimm wahr: "Aha, so ist es jetzt".

Claudia Giesbert (nach Huppertz/Schatanek: Achtsamkeit in der Natur. Junfermann Verlag)

Frisches Grün auf den Tisch

Heute gibt es Bärlauch-Kartoffelsuppe



Zutaten für 4 Personen: ca. 8 mehlig kochende Kartoffeln, 1-2 Möhren, 1 kleiner Blumenkohl, ca. 200 g (oder 2 Hände voll) frischen Bärlauch, Salz, Pfeffer, evtl. Gemüsebrühe, je nach Belieben Sahne oder Schmand zum Verfeinern

Zubereitung: Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und mit ein wenig Wasser und Salz bissfest garen; Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden; Bärlauch waschen und klein hacken; Pfeffer in einem Topf anrösten, dann den Boden des Topfs mit Olivenöl bedecken; Möhren und Kartoffeln dazu geben,

kurz umrühren und Bärlauch dazu geben; alles gut verrühren und ca. 1 L Wasser, Salz und ggf. 1 TL Gemüsebrühe dazu geben; 15 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Anschließend alles pürieren und mit Salz/Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Blumenkohl-röschen dazugeben und die Suppe je nach Belieben mit Schmand oder Sahne verfeinern. Dazu geröstetes Brot oder Baguette reichen. Guten Appetit!

Astrid Fiebich
