



© Piotr Pomarański / iStock.com

Modul «Selbsterfahrung mit Übernachten im Wald»

Draussen schlafen macht gute Laune

Es war ein Wochenende im August, es hat geregnet wie aus Giesskannen. Dennoch: Die Teilnehmenden des Moduls liessen sich ihre gute Laune und die Freude an der Auseinandersetzung mit sich und der Natur nicht nehmen. Desirée Hofmann, pädagogische Mitarbeiterin, im Gespräch mit Ausbilderin Janine Weber und Teilnehmerin Beatrice Bollinger.

Janine, das Modul «Selbsterfahrung mit Übernachten im Wald» wurde zum ersten Mal durchgeführt. Wie hast du das Wochenende erlebt? Einige Teilnehmende hatten Respekt vor diesem Abenteuer. Als Ausbilderin durfte ich erleben, wie stolz sie am Ende waren, diese herausfordernde Situation in der Natur gemeistert zu haben. Bei starkem Regen im Wald zu übernachten, ist kein Schleck. Es war sehr nass! Trotzdem waren die Stimmung und die Motivation immer top. Die Ausbildungssequenzen konnten wir dank den gut ausgerüsteten, «wasserfesten» Teilnehmenden wie geplant durchführen. Es herrschte eine angeregte Lernatmosphäre. Die Themen Achtsamkeit, Erleben und Staunen mithilfe der Natur, Reflexion und Selbsterkenntnis haben viel bewegt. Wir alle sind in die Ruhe des Waldes eingetaucht.

Hat alles so funktioniert, wie du dir dies gewünscht hast? Nein, nicht alles. Das Waldlager haben wir nach dem Nachtessen aufgestellt. Ich war erstaunt, wie viel Zeit es beanspruchte und wie schnell es dunkel wurde. Die Schlafplätze werden wir das nächste Mal früher einrichten. Durch den starken Regen wurde das Schreiben etwas mühsam.

Was nimmst du mit von diesem Weiterbildungswochenende? Mir wurde sehr klar, wie wichtig es ist, den achtsamen Umgang mit sich selbst zu pflegen, sich Zeit zur Selbstreflexion zu nehmen und zur Ruhe zu kommen. Ausserdem werden die sehr offenen und wertvollen Gespräche und die Impulse von den Teilnehmenden in Erinnerung bleiben. Wir lernten voneinander. Die Waldübernachtung ist jedes Mal wieder ein einmaliges Abenteuer. Ich habe noch nie bei so starkem Regen draussen so gut geschlafen.

Warum empfiehlst du jeder Waldspielgruppenleiterin diese Weiterbildung? Es geht um das Lernen durch eigene Erfahrungen und Erlebnisse. Ich empfehle die Teilnahme denjenigen, die bereit sind, sich mit sich und ihrer Naturbeziehung auseinanderzusetzen, und die sich eine Auszeit im Wald gönnen und ihre naturpädagogische Haltung reflektieren möchten. Das Modul «Selbsterfahrung mit Übernachten im Wald» wird übrigens für den Diplomabschluss anerkannt.

«Das selbst gekochte Abendessen und das gemeinsame Frühstück nach dieser speziellen Nacht rundeten das Wochenende perfekt ab.»

Beatrice, du hast teilgenommen am Selbsterfahrungsmodul und draussen übernachtet. Warum hast du dich dafür angemeldet? Kaum war das Angebot bekannt, war ich Feuer und Flamme. Als Waldspielgruppenleiterin und «Frischluftliebhaberin» blühe ich auf, wenn die Ausbildungen im Wald stattfinden. So wird mein Wissensdurst gestillt, aber auch die Seele und der Körper werden durch die Natur genährt, und ich gehe erfüllt nach Hause. Für mich war es auch ein Luxus, ein ganzes Wochenende einfach Zeit für mich und das Übernachten im Wald zu haben. Diese neue Herausforderung hat mich angesprochen, obwohl mir am Anfang auch ein wenig mulmig im Bauch war.

Wie hast du das Wochenende erlebt? Ich freute mich riesig auf dieses Abenteuer und fühlte mich von Janine Weber durchs ganze Wochenende super ermutigt und unterstützt. Der intensive Regen in der Nacht und auch am Sonntag fing an, mir zu gefallen – irgendwie wirkte dieser noch beruhigender als sonst und so richtig frisch und sauber. Die kleine, aber tolle Gruppe war sehr offen und ehrlich, alle haben einander unterstützt. Das selbst gekochte Abendessen, das Feuer, das gemeinsame Frühstück nach dieser speziellen Nacht rundeten das Wo-

chenende perfekt ab. Der Waldplatz war gut ausgewählt: wunderschöne Plätze zum Träumen und sehr ruhig! Der Zeitpunkt war perfekt gewählt, kurz vor Spielgruppenbeginn im August. Das hat mich sehr gestärkt.

Was war das Highlight? Die Nacht in der Hängematte war ein besonderes Erlebnis. Kurz vor dem Einkuscheln in die Schlafsäcke hörten wir einen Kauz . . . wunderschön! Mich hat das Wochenende noch lange «getragen». Auch Tage später schwebte ich auf einer «Wolke» und zehre in stressigen Momenten oft von diesen tollen Modultagen!

Weshalb empfiehlst du dieses Modul weiter? Weil es wunderbar ist, ein Wochenende für sich selbst zu haben. Sich einzulassen auf neue Herausforderungen und sich Zeit zu nehmen, achtsam auf sich selbst zu hören und in sich hinein zu fühlen. Die Gedanken schweifen lassen, sich stärken für neue Projekte, Ideen und den Alltag – das tut einfach gut.

Info zur nächsten Durchführung und Anmeldung:
www.spielgruppe.ch

Diplomexpertinnen

Diese erfahrenen Ausbilderinnen der IG Spielgruppen Bildung begleiten Sie auf Ihrem Weg zum Diplomabschluss.

Diplom Spielgruppe



Irma Bachmann



Katja Piatti

Diplom Waldspielgruppe und Kombidiplom



Barbara Brandt

Infos und Anmeldung:
www.spielgruppe.ch

Fotos: zvg

Neue Weiterbildung

NATURPÄDAGOGIK ACHTSAM AUSÜBEN

Dieser Waldtag vermittelt Ihnen erweitertes Wissen zur Achtsamkeit, eine Vertiefung der Theorien über die vier Ebenen der Naturpädagogik von Joseph Cornell und der Grundlagen nach Michael Kalf. Durch praktische Beispiele mit Übungen, Spielen, Landarbeiten sowie dem Austausch und Transfer zum Berufsalltag wird die naturbezogene Umweltbildung fassbar. Ihr erweitertes Wissen hilft dem Kind, die emotionale Bindung zur Natur zu stärken. Aus dem Inhalt: Theorie, Übungen und Praxisanwendungen zu Achtsamkeit und Landart sowie Theorie, Anwendung und Methodenkenntnisse zur Naturpädagogik.

Info und Anmeldung: <https://www.spielgruppe.ch/naturpaedagogik-achtsam-ausueben--mit-kindern-unterwegs-im-wald.htm>

Herzliche Gratulation zum Diplom!



- Jolanda Wymann, Lufingen
- Nicole Bürki, Wimmis (Kombidiplom Wald)