



„Es hat die Klasse motiviert. Die Klassengemeinschaft ist besser geworden. Es hat wirklich Spaß gemacht. Durch die frische Luft wurde man gleich viel konzentrierter. Die Kreativität wurde geweckt und trainiert.“

Johanna Thiel

# Von Natur aus

# super!

Vier Tage Outdoor-Unterricht und fünf Meinungen: Das neue **AOK-Schulprojekt „natürlich erleben“** kommt an.

Text: Iris Köhn

**V**or die Tür!“ – wenn Schüler den Klassenraum verlassen müssen, ist etwas schiefgelaufen. Das Gegenteil trifft auf das Schulprojekt „natürlich erleben“ zu. Da geht es auch vor die Tür, aber für alle, und zwar ganz raus. Nicht, weil sich die Schüler schlecht betragen haben, sondern weil sie sich für vier Tage Outdoor-Unterricht entschieden haben, von der AOK NORDWEST finanziert und begleitet. Die Schüler sollen die Natur als „Vitamin N“ entdecken, als Lebensgrundlage und Lebenselixier. Einen Ort finden, wo sie sich bewegen und entspannen können, wo sie tolle Erfahrungen sammeln, sich und ihre Kameraden neu entdecken werden. Für die Klasse 8d der Geschwister-Scholl-Gesamtschule aus Det-

mol ging es dazu in eine nahe gelegene Umweltbildungsstätte, den „Rolfchen Hof“, der auf einem Berg liegt. Oben angekommen waren einige Schüler schon mächtig am Schnaufen. Wie andere Schüler verbringen viele von ihnen ihren Alltag überwiegend im Sitzen. Mindestens 60 Minuten müssten sie sich am Tag aktiv bewegen. Im Alter von 15 Jahren schaffen das einer wissenschaftlichen Studie zufolge nur 13,6 Prozent der Jungen und 8,6 Prozent der Mädchen.

## Gemeinsam etwas schaffen

Bevor es für die Schüler aus Detmold richtig losging, sollte jeder sein Handy abgeben. Große Augen. Einen Tag offline zu

sein, schien kaum vorstellbar. Dass es doch klappte und sogar ganz guttat, räumten die Schüler schon am Ende des ersten Tages ein. Dazwischen lagen zahlreiche Bewegungseinheiten, die volle Konzentration forderten. Keine Spiele, sondern konkrete Aufgaben bzw. Aktionen. „Anders als im Dschungelcamp treten die Schüler dabei nicht gegeneinander an, sondern können die Übung nur als funktionierende Gemeinschaft bewältigen“, erklärt Michael Koch, Präventionsexperte der AOK NORDWEST, und führt das Beispiel des „Pharaos“ an: „Kopf an Kopf müssen sich die Mädchen und Jungen dazu in zwei Reihen hinlegen. Und von Hand zu Hand sollen sie einen Schüler über sich transportieren. Schwebt



„Ich fand die Projektwoche sehr gut, weil wir etwas außerhalb der Schule unternommen haben. Unsere Klassengemeinschaft hat sich verstärkt durch die verschiedenen Aktionen im Wald. Wir haben zum Beispiel Waldhütten gebaut, Naturbilder hergestellt, einen Parcours gebaut und Stockbrot gebacken. Gemeinsam haben wir uns viel geholfen und es war für uns eine schöne Woche.“

Mika Peters



„Ich fand, dass die Woche ein erfrischendes und innovatives Erlebnis war. Die Aufgabe ‚Moorpfad‘, in der die Klasse mithilfe von Brettern einen Weg zurücklegen musste, hat mir am besten gefallen. Man konnte lernen, sich zu vertrauen, sich zu unterstützen und gemeinsam Probleme zu lösen. Auch über die Natur haben wir viel Neues erfahren.“

Neele Brinker

der Pharaos bis ans Ende der Reihe, hat die Klasse die Aufgabe bestanden.“ Die Gruppe muss sich vorher genau überlegen, wen sie auf die „Reise“ schickt, am besten den Leichtesten. Oder vielleicht doch den Ruhigsten? Denn wer zappelt, ist schwer zu halten. Die Abstände zwischen den Schülern dürfen nicht zu groß sein, jeder muss aufpassen und die Last halten, wenn es so weit ist. Sonst fällt der „Pharao“ zu Boden und die Übung muss wiederholt werden – so lange, bis es klappt.

### Außergewöhnlich lernen

Diese und andere Aktionen werden unter dem Begriff der Erlebnispädagogik zu-

sammengefasst. Die Methode basiert auf der Erkenntnis, dass Menschen besser lernen, wenn sie selbst handeln müssen und dabei alle Sinne angesprochen werden. Klassenlehrerin Christa Stratmann übersetzt das so: „Für nachhaltiges Lernen braucht man nicht nur den Kopf, sondern möglichst auch das Herz, das fühlt, und die Hand, die etwas macht.“ Wenn Sachverhalte über Erlebnisse vermittelt werden, bleiben sie in der Regel besonders gut haften. Ein außergewöhnlicher Lernort trägt dazu erheblich bei: Gerade die Natur eröffnet hierbei neue Perspektiven, erweitert den Horizont und fördert die Kreativität. Gute Ideen sind auch gefragt, als die Schüler aus Naturmaterial funktionstüchtige Bälle und Hütten bau-

en sollen. Anders als im Stundenplan vermischen sich hier mehrere Schulfächer: Sport, Biologie, Mathe und Werken. „Das Ergebnis zählt, noch mehr aber der Weg dorthin“, reflektiert Klassenlehrerin Stratmann und kommt auf das soziale Miteinander zu sprechen: „Um die Aufgaben zu bewältigen, müssen die Schüler in Kontakt treten, konstruktiv sein, Wissen austauschen, etwas ausprobieren, eventuell nachjustieren. Und es geht auch darum, mal etwas zu ertragen, sei es die Nähe der anderen. Oder Regen und Matsch, wovon es in den Tagen eine Menge gab, was den jungen Leuten aber nichts ausmachte.“ Denn zu erfahren, dass man gemeinsam Erfolg hat, motiviert enorm.







### Vier Tage in der Natur

Im AOK-Schulprojekt „natürlich erleben“ lernen Schüler der 7. und 8. Klassen die Natur als Gegenpol zur virtuellen Welt kennen. Der Outdoor-Unterricht findet an vier Tagen statt, wird von erfahrenen Experten begleitet und ist kostenfrei.

➔ **Weitere Infos: AOK-Präventionsexpertin  
Susanne Wiltfang, Tel. 0431 605-21358**



„Die Projektwoche ‚natürlich erleben‘ hat mir sehr gefallen. Unsere Klassengemeinschaft hat sich verstärkt, zum Beispiel durch das Spiel ‚Moorpfad‘. Hier war Absprache sehr wichtig. Mein Fazit ist, dass die Woche sehr viel Spaß gemacht hat. Ich würde gern noch einmal an einer Projektwoche teilnehmen.“

Mustafa Kilic



„Das AOK-Schulprojekt ‚natürlich erleben‘ kann ich nur empfehlen: Es fördert gesundes Verhalten und soziale Kompetenzen. Beides sind wichtige Voraussetzungen für persönlichen Lernerfolg und ein erfülltes Leben.“

Christa Stratmann, Lehrerin an der Geschwister-Scholl-Gesamtschule in Detmold

„Körperliche und seelische Grenzerfahrungen ermöglichen die persönliche Weiterentwicklung“, bestätigt auch Experte Michael Koch, der an der Konzeption des Projektes „natürlich erleben“ mitgewirkt hat, zusammen mit weiteren Kollegen und mit Unterstützung der Fakultät Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld. Der Umweltpädagoge weiß, welchen gesundheitlichen Wert die Natur noch zu bieten hat: „Im Grünen kommt man körperlich in Bewegung und seelisch zur Ruhe. Wald und Flur helfen uns, Belastungen besser zu bewältigen, Stress, Angst und Aggressionen abzubauen. Wer regelmäßig rausgeht, stärkt seine psychische und physische Leistungsfähigkeit. Außerdem lernt man die Natur kennen und erfährt, dass der Mensch nur ein Teil von ihr ist und ohne sie nicht

auskommt.“ Und nur was man kennt, kann man auch wertschätzen und letztlich bewahren.

### Teamgeist statt Vereinzelung

Vier Tage lang haben die Schüler der 8d voneinander in und von der Natur gelernt: Sie konnten sich in technikfreier Umwelt wahrnehmen und sich viel bewegen, soziales Verhalten trainieren, waren guter Laune und ganz entspannt. Dass sich ihre Schüler so toll auf die Herausforderung eingelassen haben, freut die Klassenlehrerin sehr: „Kooperative Lernformen, etwa Gruppenarbeit, sind schon länger ein wesentlicher Bestandteil meines Unterrichts. Täglich üben wir das soziale Miteinander. Insofern war das AOK-Schulprojekt für mich auch ein Gradmesser dafür, wie gut

meine Schüler schon zusammenarbeiten und zusammenhalten.“ Christa Stratmann ruht sich auf dem Erfolg nicht aus, sondern betont: „Gruppenpädagogische Prozesse brauchen Zeit, Vorbereitung und Kontinuität.“ Bestimmte Rituale hat sie vom AOK-Schulprojekt auch für den Klassenraum mitgenommen, zum Beispiel die Feedbackrunde, bei der immer mal wieder abgefragt wird, wie die Schüler etwas beurteilen oder sich fühlen: mit Daumen hoch, runter oder dazwischen. Einstimmig nach oben zeigte der Daumen, als die Detmolder Schüler am Ende das Projekt „natürlich erleben“ bewerten sollten.