

# Mensch & Natur

Verbindung erleben



Eine Projektwoche im außerschulischen Lernraum zur Förderung ökologischer Handlungskompetenz und Stärkung der Resilienz von Schüler\*innen.



Kooperationsprojekt des Mitwelt-Kollektivs & Wibke Roeder

Kontakt:  
[bildung@gruener-bereich-kaufungen.de](mailto:bildung@gruener-bereich-kaufungen.de)  
05605 800790  
[www.mitweltkollektiv.com](http://www.mitweltkollektiv.com)



Gefördert durch:

**Klimabildungslandschaften in Hessen**

Im Auftrag von



Parlamentarisches Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt,  
Forsten, Menschen, Jugend und  
Sport



Klimabildung  
für nachhaltige Entwicklung  
in Hessen

Koordiniert von

Kassel **documenta Stadt**  
Amt für Schule  
und Bildung



BNEF in Hessen  
Bildung für nachhaltige  
Entwicklung Netzwerk  
Nordhessen



## Kurzbeschreibung

In einer fünftägigen Projektwoche an einem außerschulischen Lernort setzen sich Schüler\*innen der Klassenstufen 6–9 mit der Natur (-und Kulturlandschaft) auseinander, sowie mit den Auswirkungen, die sie als Mensch auf das Klima und Ökosysteme haben. Ziel ist es, über erfahrungsorientiertes und partizipatives Lernen eine tiefere Verbindung zur Natur herzustellen und dadurch die Basis für zukunftsfähiges Denken und Handeln zu legen. Die Inhalte orientieren sich an den Zielen der Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE). Die Projektwoche wird an zwei Orten erprobt, der „Waldschule“ im Westen und der „Mitwelt“ im Osten von Kassel. Zusätzlich werden Unterrichtsmaterialien erarbeitet, um Impulse für eine mögliche Mensch-Natur Schul-AG zu geben.

## Ziele des Projekts:

- Stärkung der Verbindung zwischen Mensch und Natur/ sich als Teil der Mitwelt begreifen
- Wertschätzung von Ressourcen und Leben
- Verständnis der Auswirkungen des menschlichen Handelns auf das Klima
- Entwicklung ökologischer Handlungskompetenz
- Verankerung von BNE-Zielen durch erlebnisorientiertes Lernen
- Förderung des Gefühls von Selbstwirksamkeit/Ermutigung zu reflektierter, gemeinschaftlicher Zukunftsgestaltung

## Projektstruktur – Die fünf Projektstage im Überblick:

### Projekttag 1: Verbindung erfahren – Natur mit allen Sinnen erleben

**Ort:** Wald

**Dauer:** 4 Stunden

**Ziele:**

- Die Schüler\*innen bauen eine emotionale Verbindung zur Natur auf.
- Empathie und Verantwortungsbewusstsein für andere Lebensformen werden gestärkt.
- Perspektivwechsel und systemisches Denken werden gefördert (BNE).

**Inhalte und Ablauf:**

Der Projekttag beginnt mit einer kurzen Vorstellungsrunde, gefolgt von einer Einführung in die Projektwoche sowie einer Übersicht über die Inhalte des ersten Tages. Die Schüler\*innen lernen den Begriff *Mitwelt* kennen und setzen sich mit dem Unterschied zum Begriff *Umwelt* auseinander. Anschließend werden wichtige Regeln für einen respektvollen und sicheren Aufenthalt im Wald besprochen.

Im praktischen Teil erleben die Schüler\*innen den Wald mit verschiedenen Sinnen: Barfußgehen in Stille, das Ertasten von Naturmaterialien, Baumfühlen in Partnerarbeit sowie eine Sinnesreise fördern Achtsamkeit, Wahrnehmung und die individuelle Verbindung zur natürlichen Umgebung.

In Kleingruppen sammeln die Schüler\*innen Naturmaterialien und präsentieren ihre Funde im gemeinsamen Kreis. Dabei werden Beziehungen und Zusammenhänge zwischen den Materialien sichtbar gemacht – eine spielerische Einführung in das Verständnis, dass in der Natur alles miteinander verbunden ist.

Der Tag endet mit einer kurzen Reflexionsrunde, in der die Schüler\*innen mitteilen können, was sie von dem Tag mitnehmen.

### Projekttag 2: Kreisläufe und Lebensräume – Natur verstehen

**Ort:** Wald

**Dauer:** 4 Stunden

**Ziele:**

- Die Schüler\*innen lernen die Rollen von Produzenten, Konsumenten und Destruenten im Ökosystem kennen.
- Sie verstehen den natürlichen Kohlenstoffkreislauf und seine Bedeutung für das Leben auf der Erde.
- Durch forschendes Lernen und Rätselspiele wird systemisches Denken gefördert (BNE).

- Zusammenarbeit und Problemlösekompetenz werden gestärkt (BNE).

### **Inhalte und Ablauf:**

Der zweite Projekttag knüpft an die Inhalte des Vortages an. Zu Beginn werden zentrale Begriffe und Beobachtungen gemeinsam wiederholt. Ein kurzer Energizer erleichtert den thematischen Einstieg und aktiviert die Gruppe.

Im Hauptteil bearbeiten die Schüler\*innen ein kooperatives Escape-Game, das in mehrere Stationen unterteilt ist. Jede Station vermittelt einen zentralen Baustein natürlicher Kreisläufe:

- Produzenten: Pflanzen als Grundlage des Lebens, ihre Fähigkeit zur Fotosynthese und ihre Rolle als Energie- und Sauerstofflieferanten.
- Konsumenten: Tiere als Teil von Nahrungsketten und Nahrungsnetzen sowie ihre Bedeutung für das ökologische Gleichgewicht.
- Destruenten: Bodenlebewesen wie Regenwürmer, Asseln oder Pilze, die organisches Material abbauen und Nährstoffe für den Boden zurückgewinnen.

Die Schüler\*innen lösen Aufgaben, sammeln Hinweise und erschließen sich Zusammenhänge spielerisch und selbstständig. In der letzten Station setzen sie alle Elemente zusammen und rekonstruieren den Kohlenstoffkreislauf, um zu verstehen, wie eng biologische Prozesse miteinander verflochten sind.

Der Tag endet mit einer kurzen Reflexion, in der die Schüler\*innen Verbindungen zu ihren eigenen Leben herstellen.

## **Projekttag 3: Natur-Kultur – Der Mensch verändert die Natur**

**Ort:** Mitwelt-Wiese & Acker

**Dauer:** 4 Stunden

### **Ziele:**

- Kulturtechniken in Bezug zur Natur setzen
- Wertschätzung für Ernährung & Ressourcen entwickeln
- Nachhaltige Lebensstile reflektieren (BNE)
- Handlungsmöglichkeiten im Alltag erkennen (BNE)

### **Inhalte und Ablauf:**

Am dritten Tag der Projektwoche setzen sich die Schüler\*innen mit dem Einfluss des Menschen auf Natur und Umwelt auseinander. Im Mittelpunkt stehen Landwirtschaft, Ernährung und der Umgang mit natürlichen Ressourcen. Die Schüler\*innen lernen, wie ihre Nahrungsmittel entstehen, welche Auswirkungen verschiedene Anbaumethoden

und Transportwege auf Klima und Umwelt haben und wie sie selbst nachhaltige Entscheidungen treffen können.

Zu Beginn entdecken die Schüler\*innen spielerisch die Herkunft ihrer Lebensmittel. Anschließend geht es auf den Acker, wo sie selbst Gemüse ernten und dabei nicht nur verschiedene Gemüsesorten kennenlernen, sondern auch Teamarbeit und Selbstwirksamkeit erfahren. Parallel gibt es kurze Lernsnacks im Folienhaus zum Treibhauseffekt, Klimawandel und den Emissionen aus unserem Ernährungssystem.

Zurück auf der Mitwelt-Wiese bereiten die Gruppen ihre eigenen Mahlzeiten zu – vom Ernten über das Zubereiten bis hin zum gemeinsamen Essen. Dabei erleben sie ganz praktisch, wie lecker saisonale und regionale Küche sein kann. Den Abschluss bildet eine gemeinsame Reflexionsrunde, in der die Schüler\*innen ihre Erfahrungen teilen und einen Ausblick auf den nächsten Projekttag erhalten.

## **Tag 4: Der Mensch – Innere Stärke entwickeln für sich und die Mitwelt**

**Ort:** Waldschule & Wiese

**Dauer:** 4 Stunden

### **Ziele:**

- Achtsamkeit und Körperwahrnehmung stärken
- Selbstfürsorge als Voraussetzung für gesellschaftliches Engagement begreifen
- Natur als Ort der Erholung kennenlernen
- Förderung personaler Kompetenzen (Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion) (BNE)

### **Inhalte und Ablauf:**

Dieser Projekttag rückt den Menschen selbst in den Fokus und thematisiert, was körperliches und psychisches Wohlbefinden ausmacht. Die Schüler\*innen lernen, dass Selbstfürsorge, Achtsamkeit und innere Stabilität grundlegende Voraussetzungen sind, um langfristig handlungsfähig zu bleiben – auch im Hinblick auf globale Herausforderungen wie Klimawandel und gesellschaftliche Veränderungen.

Zu Beginn werden die Schüler\*innen in einer kurzen Stimmungsrunde abgeholt. Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen unterstützen die Aktivierung der Gruppe und fördern gleichzeitig Ruhe, Körperwahrnehmung und Konzentration. In Kleingruppen reflektieren die Schüler\*innen eigene Stärkungsquellen: Was tut mir gut? Was gibt mir Energie? Wie kann ich gut für mich sorgen – in der Schule, zu Hause und in sozialen Beziehungen?

Im Anschluss erkunden die Gruppen die sie umgebende Natur als Ort der Erholung und nutzen vorbereitete Impulsaufgaben, um Natur als Ressource für Regeneration und mentale Gesundheit zu erfahren.

Der Tag endet mit einer gemeinsamen Reflexionsrunde, in der die Schüler\*innen ihre wichtigsten Erkenntnisse formulieren und sich bewusst machen, was sie aus dem Tag für ihren Alltag mitnehmen.

## Tag 5: Herausforderungen & Chancen – Handeln für die Zukunft

**Ort:** Waldschule oder Mitwelt-Wiese

**Zeit:** 4 Stunden

### Ziele:

- Globale Umweltprobleme (z.B. Klimawandel) verstehen, ohne zu überfordern
- Entwicklung konkreter Handlungsideen
- Globale Verantwortung übernehmen (BNE)
- Selbstwirksamkeit erfahren und stärken (BNE)
- Nachhaltigkeit als Lebenshaltung verstehen (BNE)

### Inhalte und Ablauf:

Am letzten Tag der Projektwoche werden alle Erfahrungen und Erkenntnisse der vergangenen Tage zusammengeführt. Die Schüler\*innen lernen globale Umweltprobleme wie den Klimawandel kennen – ohne überfordert zu werden.

In einem interaktiven System-Spiel wird deutlich, wie alles auf der Erde miteinander verbunden ist und wie menschliche Handlungen Auswirkungen auf Natur und Mitwelt haben. Anschließend entwickeln die Schüler\*innen in Kleingruppen konkrete Ideen für nachhaltige Lebensweisen – sowohl für sich selbst als auch für die Gemeinschaft der Klasse.

So entsteht ein Raum für Kreativität, Selbstwirksamkeit und gemeinsames Zukunftsdenken. Der Tag schließt mit einer Reflexionsrunde ab, in der die Schüler\*innen die gesamte Woche Revue passieren lassen, ihre Erkenntnisse teilen und gestärkt in den Alltag zurückkehren.