

20. Barfuß unterwegs

ZEIT / DAUER:

kann flexibel gestaltet werden

ZIELGRUPPE:

Kinder ab Grundschulalter
und Familien

ANMELDUNG:

mit Anmeldung



Foto: © Regina Reitz

UM WAS GEHT ES?

Barfußlaufen auf unterschiedlichen Böden und Materialien, wie z. B. Wiese, Kiesweg, Waldboden, Sand, Holz oder Kiesel, bietet ein spannendes Naturerlebnis. Es fördert die Sinneswahrnehmung, die Geschicklichkeit und macht Spaß. Wir erleben die direkte Verbindung zu dem Boden, auf dem wir stehen und gehen.

Dazu braucht es keinen vorhandenen und fest installierten Pfad. Es ist spannend und überraschend, was unsere nackten Füße auf Böden spüren, die wir mit Schuhen oft gegangen sind. Wir spüren Dinge, die wir zuvor mit offenen Augen nicht wahrgenommen haben. Eine Sinneswahrnehmung mit den bloßen Füßen ist für viele Menschen ungewohnt und manchmal sogar eine Herausforderung. Wenn der Weg mit geschlossenen

oder verbundenen Augen gegangen wird, erhöht sich die Intensität der Erfahrung. Wichtig sind hier ausreichend Zeit, eine ruhige Atmosphäre und gegenseitiges Vertrauen.

Die Aktion muss an den Ort, die Gruppe und die zur Verfügung stehende Zeit angepasst werden.

WAS BRAUCHT ES ZUR DURCHFÜHRUNG?

Passendes Gelände und eventuell Augenbinden
Zur Durchführung werden drei Varianten vorgeschlagen:

Variante 1 / Dauer ca. eine Stunde

Eine ca. einstündige Aktion kann im Außengelände um die Kirche oder das Gemeindehaus durchgeführt werden. Der/die Anleiter*in sichtet das Gelände und plant den Weg.

Noch im Haus werden Schuhe und Socken ausgezogen. Die teilnehmenden Personen stellen sich in eine Reihe, die Augen werden verbunden und alle nehmen sich an die Hand. Die*der Anleiter*in läuft mit offenen Augen ganz vorne und wählt den Weg, z.B. über Wiese, Sand, Asphalt, Erde, Steine u.a.

Wieder am Ausgangspunkt angekommen, nehmen alle die Augenbinden ab und tauschen sich über ihre Erfahrungen und Wahrnehmungen aus.

Hinweis: Es sollte immer eine weitere Person mit Abstand mitlaufen, um die Sicherheit aller im Blick zu haben und bei Gefahr eingreifen zu können. Bei großen Gruppen können Mitarbeitende auch mit verbundenen Augen gut verteilt mitlaufen und Ruhe und Sicherheit vermitteln.

Variante 2 / Dauer ca. eine Stunde

Die Gruppe wird in zwei Kleingruppen geteilt. Jede Gruppe erhält ein begrenztes Gebiet, in dem sie für die andere Gruppe einen Barfußpfad gestaltet. Die natürlichen Gegebenheiten wie Waldboden, Wiese, Bachlauf, Baumstamm, Bachbett oder Moos können genutzt werden. Zusätzlich können mit Zapfen, Ästen, Steinen oder trockenen Blättern neue Flächen geschaffen werden. Die Gruppen haben ca. 20 Minuten Zeit zum Bauen und probieren zuerst den eigenen Weg aus. Danach begehen sie achtsam den Weg der anderen Gruppe.

Variante 3 / Dauer ca. 3-4 Stunden

Für eine drei- bis vierstündige Gruppenaktion sollte ein abwechslungsreiches Gelände zur Verfügung stehen, in dem zwei Gruppen einen Barfußpfad gestalten können, ohne sich zu sehen.

Die Gruppe wird in zwei Kleingruppen geteilt. Jede Gruppe erhält ein begrenztes Gebiet, in dem sie für die andere Gruppe einen Barfußpfad gestaltet. Hierfür werden die natürlichen Gegebenheiten wie Waldboden, Wiese, Bachlauf, Baumstamm, Bachbett oder Moos genutzt und z. B.

mit Zapfen, Ästen, Steinen oder Blättern besondere Flächen geschaffen. Werkzeug wird nicht benötigt. Fantasie und Körpereinsatz sind hier gefragt.

Der Weg wird mit verbundenen Augen gegangen. Als „Schutzengel“ führt eine Person den kompletten Weg.

Zuerst gehen alle den selbstgestalteten Weg mit einem „Schutzengel“ aus der eigenen Gruppe. Wenn beide Gruppen so weit sind, gehen zuerst alle Personen der Gruppe A den Weg, den Gruppe B gestaltet hat. Immer ein „Schutzengel“ der Gruppe B führt eine Person der Gruppe A. Danach geht die Gruppe B den Weg der Gruppe A.

Achtung: Auch wenn die Rolle der Schutzengel geübt und richtig ausgeführt wird, müssen immer Verantwortliche auf dem Weg verteilt sein, um Sicherheit zu gewährleisten. Das übernehmen die Mitarbeiter*innen, die den Weg mit der Gruppe gestaltet haben und die Gefahren kennen.

Zeitvorgaben für die Weggestaltung sind vom Gelände und der Gruppe abhängig. Erste Vorgabe kann 30 Minuten sein. Wahrscheinlich wird mehr Zeit gebraucht. Die Leitung besucht immer wieder beide Gruppen und kann die Zeit verlängern, bis beide Gruppen ungefähr zur gleichen Zeit fertig sind.

Weitere Gestaltungsvorschläge unter:

<http://www.barfusspark.info/loesungsk/naturboden/naturboden.htm>



Regina Reitz

Diplom-Religionspädagogin, Gemeindepädagogin, Naturpädagogin.

Tätig als Gemeindepädagogin im Nachbarschaftsraum Bad Nauheim – Ober Mörlen.

Kontakt: reitz@ev-kirche-bn.de

Download: ekhn.link/TEAxQe

