



# Naturfamilien & Umwelthelden

## KONZEPTION 2019

Verein zur Förderung

Artgerechten Familienlebens, Gesunder Lebensweise, Umweltbewusstseins, Umweltgerechtigkeit  
und Naturschutz

**Naturfamilien & Umwelthelden e. V.**

---

Stedterweg 26  
61350 Bad Homburg

Tel: 0176 20474611

---

### Inhalt

Artgerechte Familien	1
Grundsätze	3
Schwerpunkte Familie, Umwelt und gesundes Leben	5
NaturFamilien: Familienwaldgruppe, Familiengartengruppe	9
Umweltheldensuche	11
Vernetzungstreffen	12
Vision	13
Vereinsinformationen	15

*Diese Konzeption verstehen Naturfamilien & Umwelthelden als Prozess der stetigen Weiterentwicklung – ebenso veränderlich wie die Natur selbst.*

## **Artgerechte Familien**

---

### **Artgerechte Lebensweise**

Mit dem Begriff artgerechte Lebensweise verbinden wir die Vorstellung, dass eine gesunde Lebensweise nur dann ganzheitlich ist, wenn sie die Frage nach der natürlichen Einbettung des Menschen in die Umwelt stellt. Das bedeutet nicht, dass wir den Menschen auf soziobiologische Aspekte reduzieren, ebenso nehmen viele andere Aspekte wie seelisch-geistige Bedingungen, Umwelteinflüsse, gesellschaftliche Einbettung, Umweltgerechtigkeit, Diskriminierungserfahrungen, familiäre Unterstützung Einfluss.

Es wird immer wieder bewusst die Frage gestellt, wie artgerecht Leben wir? Ist es für uns gesund acht Stunden am Tag im Büro in hauptsächlich sitzenden Positionen zu verbringen? Ist es für unsere Kinder natürlich sich hauptsächlich in geschlossenen, bewegungshemmenden Räumen aufzuhalten? Welches Umfeld und welche Bezugspersonen brauchen wir, um uns eingebettet und zufrieden zu fühlen? Wie ernähren wir uns und haben wir einen Bezug zu unseren Lebensmitteln (regional, saisonal, Fair Trade)? Welchen Bezug haben wir zu Natur, Jahreslauf und Konsum? Welche Achtung entwickeln wir gegenüber Mitmenschen, Tieren und Pflanzen? Wie können wir Umweltgerechtigkeit erlangen? Sollten Familien den ganzen Tag getrennt voneinander verbringen? Wieviel brauchen wir, um uns wohl zu fühlen?

Naturerfahrungen gehören für viele Menschen heute nicht mehr zum selbstverständlichen Alltag dazu. Vor allem in städtischen Ballungsgebieten fehlen oft die direkten ursprünglichen Begegnungen mit der Natur.

Durch die Kraft der Natur selbst, in Form von unbegrenztem Raum, Stille und Zeit können emotionale Stabilität, Konzentrationsfähigkeit, Ausgeglichenheit und Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Natur als Bewegungsraum, Freiraum, Spielraum, Beziehungsraum, Entdeckungsraum, Gestaltungsraum, Selbsterfahrungsraum, Rückzugsraum – die Möglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Alles ist verwendbar und es findet sich etwas, was wächst, was lebt, was einzigartig ist. In direkter ursprünglicher Begegnung können die eigene Individualität und Phantasie entfaltet werden.

### **Familien**

Alle Familien sind willkommen.

Familien können sein: Väter mit Kindern, Mütter mit Kindern, Alleinstehende, Alleinerziehende, Vater-Mutter-Kind, Omas mit Kind, Opas ohne Kinder, Freunde, Wohngemeinschaften...

Als Familie nehmen wir alle Menschen wahr, unabhängig vom Alter, Religion, Geschlecht, Rasse, ethnischer Herkunft, Weltanschauung, Behinderung oder sexueller Identität.

Familien können sich in unterschiedlichen Kulturen, Lebensweisen oder Lebenslagen befinden – Vielfältigkeit gibt uns die Möglichkeit uns gegenseitig zu bereichern.

In der Begegnung eröffnet sich uns der Reichtum an Traditionen, Erfahrungen und Wissen.

Die Begegnungsräume des Vereins Naturfamilien & Umwelthelden werden von den Familien gemeinsam und eigenverantwortlich gestaltet und wachsen im gleichen Maße wie Familien und Vereinsmitglieder sich einbringen.



## Grundsätze

---

➤ **Kinder sind jederzeit erwünscht**

In der Regel sind die Angebote des Vereins Naturfamilien & Umwelthelden so angelegt, dass Kinder Teil des Lebens und der Veranstaltungen sind. Sollte es doch eine Veranstaltung geben, z. B. ein Schulungsangebot, an welchem Kinder nicht teilhaben können wird es eine Möglichkeit der Kinderbetreuung geben. Beim Familiengarten findet eine gegenseitige, eigenverantwortliche Unterstützung statt.

➤ **Kinder werden geschützt**

Wir achten in allen unseren Überlegungen und Handlungen darauf, die Würde der Kinder zu achten und ihrem Wohl zu dienen. Wir bekennen uns zur UN Kinderrechtskonvention und den daraus resultierenden Kinderrechten. Daraus ergeben sich zum Beispiel eine Diskriminierungsfreie Umgebung, Orientierung am Kindeswohl oder die Berücksichtigung der Meinung der Kinder.

➤ **Gewaltfreiheit**

Gewaltfreiheit gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Gewalt ist physische aber auch psychische Gewalt. Gewalt beginnt, wenn ein Mensch entwürdigt und abgewertet wird. In den Räumen des Vereins Naturfamilien & Umwelthelden findet diese keine Akzeptanz.

➤ **Alle sind willkommen**

Menschen sind mit allen ihrer Vielfaltigkeit willkommen. Insbesondere fördert der Verein altersgemischte Aktivitäten. Jede\*r kann sich mit seinen Fähigkeiten und Besonderheiten einbringen.

➤ **Aufgeschlossenheit gegenüber unterschiedlichen Kulturen, Lebenslagen und Lebensweisen – Diversitätsbewusstsein**

➤ **Gemeinsamkeit, Austausch, Unterstützung**

Der Verein fördert den Austausch, Unterstützung und gemeinsame Aktivitäten von Familien durch Naturerlebnisse, Naturerfahrungen und unterschiedliche Projekte. Diese werden bewusst generationsübergreifend angelegt.

➤ **Vernetzung**

Der Verein Naturfamilien & Umwelthelden fördert die Vernetzung sowohl zwischen den Familien, aber auch den verschiedenen Interessengemeinschaften, die ähnliche Zwecke verfolgen. Insbesondere durch die Organisation von Netzwerktreffen.

➤ **Freude, Neugier, Phantasie**

Neugier, Spaß und Phantasie sind die besten Voraussetzungen um gemeinsam mit den Kindern Lebensfreude zu entwickeln. Deshalb laden wir alle Kinder und Erwachsenen ein mit uns neugierig auf Entdeckungsreise zu gehen.

➤ **Akzeptanz, Respekt, Verantwortung, Achtsamkeit**

Wir begegnen einander achtsam, respektvoll, wertschätzend und zugewendet und bestärken uns so zu Eigeninitiative, der Entwicklung sozialer Fähigkeiten und Selbstbewusstsein. Daraus erwächst schließlich ein achtsamer und ressourcenschonender Umgang mit unserer Umwelt.

➤ **Partizipation**

Kindern soll die Möglichkeit gegeben werden sich zu selbstverantwortlichen, tatkräftigen, gesunden und freien Erwachsenen zu entwickeln. Dafür benötigen sie die Erfahrung demokratischer Gestaltungsmöglichkeiten. Die Meinung der Kinder ist wichtig. Fragen werden gehört und beantwortet. Wir nehmen bewusst Anteil an dem, womit die Kinder sich beschäftigen. Dadurch motivieren wir sie mitzureden, mitzugestalten und sich immer mehr als selbstbewusstes Mitglied einer sozialen Gemeinschaft zu erleben. Wichtig ist uns dabei, dass das Kind seine eigenen Bedürfnisse, aber auch die des Anderen wahrnimmt.

Das partizipatorische Miteinander ist ein Grundmotiv der gesamten Vereinstätigkeit.

➤ **Schutz vor Trennung von den Eltern gegen den Willen der Kinder**

Der Schutz vor Trennung von den Eltern gegen den Willen der Kinder, insofern das nicht dem Schutz des kindlichen Wohlbefindens entgegensteht ist ebenfalls in den Kinderrechten verankert. Die gelebte Praxis, ist jedoch eine Andere. Naturfamilien & Umwelthelden fördern gemeinsame Aktivitäten mit allen Familienmitgliedern.

## Schwerpunkte Familie, Umwelt und gesundes Leben

---

### Familie

Der Verein Naturfamilien & Umwelthelden stärkt und unterstützt Familien. Wir bieten Lebens-, Arbeits- und Kreativraum für und mit Kindern an. Bei allen Aktivitäten geht es darum mehr Zeit mit der Familie zu verbringen. Dies soll im gemeinsamen Tun in der Natur stattfinden. Wir wollen einen Ort schaffen, an dem Familien intensive Naturerfahrungen machen können. Es werden Möglichkeiten des Austauschs, der Information und Beratung geschaffen. Wir schaffen einen Raum der Generationen- und Kulturenvielfalt. Wir setzen bewusst einen Gegenpol zu altersbegrenzten Angeboten und des klassischen Modells der Spaltung von Familien (das Kind in der Kita, Eltern arbeiten beide – Der Tag wird getrennt verbracht).

Denn Kinder brauchen dringend Menschen, die sich für sie interessieren, Ihnen mit Achtsamkeit begegnen und sie begeistern. Sie wollen Liebe, Zeit des Zusammenseins mit ihren Bezugspersonen, Ansprache, Zuhören, Bewegung, Spiel, Körperkontakt und Muße erfahren. Familien stärken ihr Selbstwertgefühl und helfen Ihnen sich zu entfalten.

Familien brauchen Ressourcen, das heißt genug zu haben, um daraus schöpfen zu können. Vor allem zählt dazu: Kontakt, Austausch, Unterstützung, Energiereserven, innere Kraft – genügend Bewegung, Ruhe, Natur – Zeit und Raum.

### Umwelt

Wir setzen uns für einen nachhaltigen Umgang mit natürlichen Ressourcen ein. Wir unterstützen regionalen und saisonalen Konsum, Fair Trade und Konsumreduzierung. Der Verein Naturfamilien & Umwelthelden fördert und organisiert Projekte der Biodiversität, Wiederverwertung und des Naturschutzes. Wir betreiben

Umweltbildung und unterstützen Umweltbewusstsein, indem wir Natur erleben und gestalten. Ein weiteres Anliegen des Vereins ist die Unterstützung von Umweltgerechtigkeit, also gesunde Umwelt- und Lebensverhältnisse für alle zu schaffen indem wir zum Beispiel einen Garten für eine Familiengartengruppe bereitstellen.

Wir schaffen Zeit und Raum für Naturbegegnungen und Naturerlebnisse, Spiel, Bewegung, Basteln und Kreativität, Naturerfahrungen und Umweltbildung, Ruhe und Kommunikation. Unser besonderes Anliegen ist einen bewussteren, verantwortungsvolleren Umgang mit Lebewesen und der Umwelt zu initiieren. Damit ist letztlich auch ein bewussterer Umgang mit der eigenen Person als Teil der Umwelt verbunden.

Experimentierfelder für eigene Versuche sind sowohl der Umgang mit Materialien wie beispielsweise Holz, Laub, Erde und Wasser, als auch mit den Vorgängen der Natur wie säen, Wachsen, Ernten und Verarbeiten. Diese Dinge sollten nicht nur beobachtet, sondern mit allen Sinnen erlebt werden. Wichtig ist dabei der Prozess des eigenen Handelns und die Verbundenheit mit dem Lebendigen und Stofflichen.

In direktem und regelmäßigem Kontakt zur Natur erleben und erfahren die Familien die wechselseitige Abhängigkeit von ihr. Es werden Gefühle von Vertrautheit in Bezug auf Pflanzen, Tiere, Erde und Wasser entwickelt, um sich schließlich in der Natur zuhause zu fühlen und somit den Gedanken des Naturschutzes zu befördern.

### **Gesundes Leben**

Eine gesunde vollwertige Ernährung ist uns ein großes Anliegen. Die Lebensmittel stammen aus biologischem Anbau und sind nach Möglichkeit saisonal und aus regionalem Anbau, aber zumindest fair gehandelt. Dabei unterstützen wir lokale

Anbieter und Initiativen wie die solidarische Landwirtschaft. Wir werden eigen angebautes Gemüse und Obst ernten und gemeinsam weiterverarbeiten. Dabei werden wir sowohl gemeinsam kochen, als länger haltbare Lebensmittel herstellen wie zum Beispiel Marmeladen, getrocknete Früchte, fermentiertes Gemüse.

Immer in Bewegung, aktiv mit dem ganzen Körper und allen Sinnen, erschließt sich das kleine Kind seine Welt. In der heutigen Zeit leiden viele Menschen an Bewegungsmangel. Körperliche Beweglichkeit stehen in engen Zusammenhang mit der seelischen und geistige Befindlichkeit, deshalb fördert der Verein Bewegung in vielfältiger Art. Schwerpunkt ist die Bewegung in der Natur beim Klettern, Laufen, Rennen, Balancieren oder bei verschiedenen Gartenarbeiten.

Wer regelmäßig im Wald ist, aktiviert die Selbstheilungskräfte: die körperliche und geistige Erholung, die Stärkung der Immunabwehr, Verbesserung der Schlafqualität und der Konzentrationsfähigkeit, Harmonisierung des zentralen Nervensystems (Schlafen, Verdauen, Atmen etc.). Die Gesundheitswirkung von Waldlandschaften zeigt sich am Puls, dem Blutdruck, der Muskelspannung und der Senkung des Stresshormons Kortisol. Lang andauerndes Gehen verstärkt infolge eines veränderten Stoffwechsels die Produktion körpereigener Hormone wie Serotonin und Dopamin -. Damit verbinden sich Gefühle des Wohlbefindens und Glücks sowie die Reduzierung negativer Stimmungen wie Trauer und Ärger.

Elektronische audiovisuelle Medien (wie Fernseher, Computer, Mobiltelefone) vermitteln nur einseitige Sinnesreize. Die Komplexität des Gesamtvorgangs wird auf die informelle Ebene reduziert. Gleichzeitig findet in einer städtischen Umgebung eine ständige Reizüberflutung statt (zum Beispiel Lautstärke, etliche Lichtquellen, hohe Informationsdichte, hohe Arbeitsdichte, hohe Verkehrsdichte, großes Angebot an Konsumgütern, Spielzeugen und Freizeitangeboten). Der Verein Naturfamilien & Umwelthelden fördert Entschleunigung, Achtsamkeit und bewusstes

Erleben. Deshalb wird es ein nur sehr eingeschränktes Angebot an naturnahen, einfachen Spielmöglichkeiten geben. Nach dem Motto: „Konsum minimal – Lebensfreude maximal“ ist die Familienwaldgruppe an einem Tag der Woche ohne weitere Angebote konzipiert. Im Wald braucht es kein weiteres Angebot, denn Natur ist der ideale Entwicklungsraum für die Neugierde, den Forschungsdrang und das Selbsterleben. Naturbelassenen, zweckfreie Materialien wie Holz, Laub, Erde und Wasser laden ein zum selbstständigen Bauen und Konstruieren, zum Sortieren, Ordnen und Vergleichen und zum sinnlichen Erleben.

## **NaturFamilien: Familienwaldgruppe, Familiengartengruppe**

---



### NaturFamilien - Naturzeit mit Kindern

Spiel/Spaß/Information in Garten und Wald

von Johanna & Bianca mit Emil und Kiano

**Offene Familienwald – und Familiengartengruppe.**

Einmal die Woche freie Familienwaldgruppe, freie Familiengartengruppe

Frei bedeutet, dass es keine weiteren Angebote gibt, die Familien kommen und wir gehen gemeinsam in den Wald oder Garten

Einmal die Woche Aktionen z.B. BUND kommt in den Wald und erzählt etwas über Naturschutz / Projekte z.B. im Garten werden Nistkästen gebaut

### Zielgruppe

alle Familien, die gemeinsam Naturzeit verbringen wollen,

Natur Kreativprojekte mit ihren Kindern machen wollen,

oder etwas über Natur & Umwelt oder gesundes Leben lernen wollen.

### Zeitungfang

Zweimal die Woche Familienwaldgruppe, Familiengartengruppe

Im Sommer / Herbst: einmal Waldgruppe, einmal Gartengruppe

Eine der Gruppen immer frei !

Zweimal Waldgruppe eventuell gemeinsame Ausflüge z.B. zum Etzel nach Wehrheim

Sommerzeit 16 Uhr, Winterzeit 15 Uhr

**Familienwaldgruppe**

Das Erleben der Natur und das Erspüren ihrer Schönheit stehen für uns im Mittelpunkt. Indem die Familien den natürlichen Kreislauf von Werden und Vergehen mit den Jahreszeiten erleben, erfahren sie elementare Sinnhaftigkeit der Welt. Sie können im Bach Steine springen, Boote schwimmen lassen oder einen Staudamm bauen, sie können Insektenhotels bauen oder im Matsch wühlen, tiefe Löcher graben oder Erde bearbeiten. Sie können auf Felsen klettern oder auf Baumstämmen balancieren, sich Tippis aus Stöcken bauen. All das stärkt die körperliche Entwicklung und fördert das Hineinwachsen in den eigenen Körper und das innere Erleben.

**Familiengartengruppe**

In unserem Garten können die Familien an Blumen und Kräutern riechen, selbst etwas pflanzen oder Blumenzwiebeln setzen. Sie gießen die heranwachsende Saat und ernten die Früchte. So erleben sie den Prozess des Werdens und Wachsens und erfreuen sich daran. An der Verwandlung der Abfälle im Komposthaufen zu wertvollem Dünger lernen sie die ökologischen Kreisläufe nicht nur kennen, sondern auch greifen und riechen. Bei der Weiterverarbeitung der Früchte und des Gemüses erfahren und schmecken sie die Veredelung der Naturgaben. So lernen Kinder Dankbarkeit ohne Zeigefinger, üben nebenbei nachhaltiges Handeln und übernehmen spielend Verantwortung. Wir wollen die Kinder dazu anregen durch die sich aus dem Tagesablauf ergebenden Tätigkeiten wie kochen, gemeinsam etwas bauen oder Gartenarbeit nachahmend selbst tätig zu werden. Je nach Interesse und Alter können sie an vielen Stellen mitarbeiten. Dabei werden sie sich ihrer Selbstwirksamkeit bewusst und das Ergebnis ihrer eigenen Arbeit wird für sie unmittelbar und sinnstiftend erlebbar.

## **Umweltheldensuche**

---

Einmal im Jahr richtet der Verein Naturfamilien & Umwelthelden in Kooperation mit der Stadt Bad Homburg und anderen Kooperationspartnern wie z.B. Livipur, Terra Verde, Pfadfinder, Nabu eine Umweltheldensuche aus.

Zielgruppe sind alle Bad Homburger Bürger, aber auch Vereine, Schulen, Kitas, Familien, Firmen...

Jedes Jahr werden Umwelthelden zu einem anderen Thema gesucht:

- Müll sammeln
- Upcyclingprojekte
- Bauen von Gewächshäusern aus Plastikflaschen
- Urban Gardening
- Permakulturprojekte
- Selbst Gemacht und Repariert, statt neu gekauft und weggeschmissen
- Müllvermeidung
- Das Tauschbörsenjahr
- Was kann man alles teilen – Mitessen, Mitfahren, Mitmachen
- ...

Alle Teilnehmenden erhalten ein kleines Geschenk. Die Umweltheldensuche soll von Medien begleitet werden (im Moment prämiert der HR Umwelthelden). Alle gewinnen, denn jede\*r der mitmacht ist ein Umweltheld.

## **Vernetzungstreffen**

---

Einmal im Jahr richtet der Verein Naturfamilien und Umwelthelden ein Familien-, Umwelt- oder Gesundes Leben – Netzwerktreffen aus.

Wissen und Interessen sollen gebündelt werden:

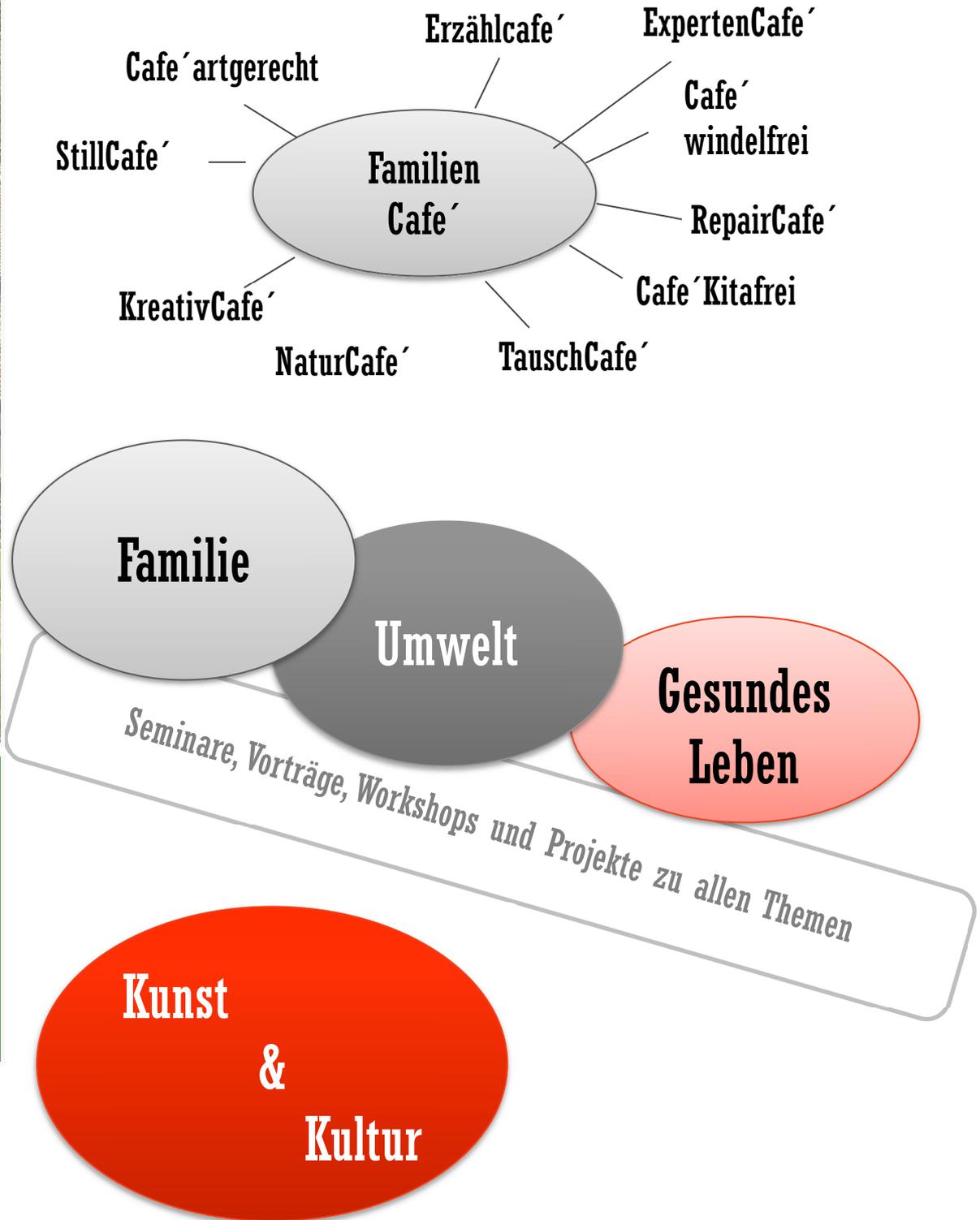
Wie können wir uns gegenseitig unterstützen?

Welche Synergieeffekte gibt es?



Das Haus am Wald mit Waldcafé und Waldkino

## Vision



*Tiny Autark Haus mit Wärme-, Wasser- und Stromversorgung und  
Permakulturgarten*





## **Vereinsinformationen**

---

**Naturfamilien & Umwelthelden e. V.**

Stedterweg 26  
61350 Bad Homburg

**Tel.** 0176 20474611

[naturfamilienundumwelthelden@web.de](mailto:naturfamilienundumwelthelden@web.de)

