

# Spielen: Fotospiel



---

<b>WER?</b>	<i>Alle Altersgruppen</i>
<b>WIE?</b>	<i>In einer Kleingruppe</i>
<b>WOZU?</b>	<i>Achtsamkeit stärken</i>
<b>WO?</b>	<i>Als Familie oder mit Freunden im eigenen Garten oder in einem nahen Wald Als Schülergruppe auf Klassenreise im Botanischen Garten Grüningen</i>

---

## Momente festhalten

Unsere Augen sind wie eine Fotokamera und unser Gehirn ist wie ein Computer. Wir können damit ganz bewusst, Bilder aufnehmen, ablegen und wieder abrufen. Bist du bereit für unser Experiment?

---

Material für eine Vierergruppe

Kein Material notwendig



# Spielen: Fotospiel

## Anleitung

1. Gehe auf Schülerreise in den Botanischen Garten Grüningen oder mit Freunden in den Wald und bilde Zweiergruppen.
2. Eine Person ist die Fotografin oder der Fotograf, die andere Person spielt die «Kamera».
3. Die «Kamera» hat immer die Augen geschlossen, ausser der Fotograf oder die Fotografin drückt auf den Auslöserknopf für ein Foto. Macht vor Spielbeginn miteinander aus, wie der Auslöser betätigt wird. Vielleicht ein Tippen auf die Schulter oder ein leichter Druck auf den kleinen Finger?
4. Der Fotograf oder die Fotografin führt die «Kamera» durch den Wald und sucht nach ganz besonderen Motiven.
5. Sobald der Fotograf oder die Fotografin ein Motiv gefunden hat, muss er die Kamera zuerst einstellen.  
Das heisst: Den Kopf sanft in die richtige Richtung drehen, vielleicht muss sich die «Kamera» hinknien oder ganz hoch hinauf schauen.
6. Nun drückt der Fotograf oder die Fotografin den Auslöser. Die «Kamera» öffnet kurz die Augen, nimmt das Bild auf und schliesst die Augen wieder.
7. Macht im Ganzen 5 bis 10 Fotos und tauscht dann die Rollen.
8. Die Fotos entwickeln: Versucht zum Schluss, alle geschossenen Fotos aufzuzählen. Könnt ihr euch noch an alle erinnern?

*Sei achtsam  
im Hier und Jetzt.*



Wetten dass?

Jeden Tag prasseln hunderte Eindrücke auf uns ein. Hier ein Hund, da ein Baum, dort ein Blumenstrauss. Natürlich können wir uns nicht an all diese Sachen erinnern. Wenn wir uns aber Zeit nehmen und etwas ganz bewusst anschauen, ist es einfacher, dieses Bild als Erinnerung abzuspeichern. Wie gut hat das bei diesem Experiment geklappt? Konntest du dich an alle Bilder erinnern?