

3. Waldbaden für Groß & Klein – Schöpfung erleben mit allen Sinnen



Foto: awa-medien

ZEIT:

März bis September / ein Samstagnachmittag /
Ende spätestens bei Einbruch der Dunkelheit

OUTDOOR-ANGEBOT:

Findet auch bei Regenwetter statt; Absage nur
bei Starkwind oder Gewitter, feste Schuhe und
dem Wetter angepasste Kleidung

DAUER:

2 oder 4 Stunden

ZIELGRUPPE:

Kinder ab 6 mit Erwachsenen und Erwachsene,
die Lust auf Naturerlebnisse mit Kindern haben.
Gruppengröße: 8 bis 16 Personen.

ANMELDUNG:

mit Anmeldung (bis drei Tage vor der Veranstaltung)

UM WAS GEHT ES?

Waldbaden für Groß und Klein ist ein generationsübergreifendes Angebot, das Resonanz ermöglicht, wie Natalie Ende, Referentin für Gottesdienste mit Kindern im Zentrum Verkündigung EKHN, es in Anlehnung an Hartmut Rosa beschreibt: „... ein Geschehen des Mitschwingens, des Berührt- oder Ergriffenseins (...) durch sich-verbunden oder sich-eingebunden-fühlen, durch Schönheit und Ästhetik (...). Ich meine damit, dass einem die Welt als antwortend, atmend, tragend, wohlwollend oder sogar gütig erscheint.“ (Ende, 2017, S. 14)

Für ca. zwei Stunden tauchen wir ein in die wunderbare Welt des Waldes: seinen Duft und seine Kühle, seine lichtdurchflutete Farbenpracht und seine Geräusche. Wir nehmen uns Zeit zum Schlendern und Staunen,

Anfassen und Riechen, Suchen und Finden, Lauschen und Spielen. Weite Strecken legen wir dabei nicht zurück: Nach 2 bis 3 km kommen wir wieder an unserem Ausgangspunkt an.

FÜR WEN IST DIESES ANGEBOT GEDACHT?

Das Angebot richtet sich an Familien mit schulpflichtigen Kindern unter 14 Jahren.

Es können aber auch Erwachsene teilnehmen, in deren Haushalt keine Kinder (mehr) leben, die jedoch Lust auf ein Naturerleben zusammen mit Kindern haben.

Alle Teilnehmenden sollten so gut zu Fuß sein, dass sie die Wege verlassen und durch den Wald streifen können. Darauf sollte in der Ausschreibung hingewiesen werden. Hunde können nicht mitgebracht werden! Sie werden unruhig bei Meditationen, stören das Legen von Bodenbildern und hindern die Teilnehmenden daran, die Hände frei zu haben und mit ihrer Aufmerksamkeit ganz bei ihren eigenen Sinnen zu sein.

WAS BRAUCHT ES ZUR DURCHFÜHRUNG?

- In der Übungsleiterin gut bekanntes Waldstück, in dem es möglich ist, von den Wegen abzuweichen (nicht zu steil, kein Naturschutzgebiet, kein dichtes Unterholz etc.), in dem viel Naturmaterial auf dem Boden liegt (Blätter, Äste, Rinde etc.) und in dem die TN vielfältige Sinneseindrücke sammeln können.
- Ideal ist ein offener Hochwald, das Vorhandensein von fließendem Wasser (Hör-Übungen, Hände und Füße eintauchen), Stellen am Waldrand, die Weitblick ermöglichen (Augenentspannungs-Übungen), Lichtungen mit weichem Untergrund wie Moos oder Gras (sanfte Bewegung, Ausruhen, Pausen), Nadelbäume, Walderdbeeren (riechen) und ähnliches.
- 2 – 3 km Wegstrecke als Rundweg oder Hin- und Rückweg, abwechslungsreich, zum Schlendern, Schauen und Anfassen einladend, keine große Straße in unmittelbarer Hörweite, kein land- und forstwirtschaftlicher Durchgangsverkehr (wenn dies doch vereinzelt vorkommt, wird es einfach in die Übung eingebaut).
- Das Angebot kann auch in (möglichst verwilderten) Parkanlagen mit großen Bäumen durchgeführt werden. Achtung: Ist der Park zu aufgeräumt und ausgefegt, sind das Eintauchen in die Natur und die Kreativangebote eingeschränkt.



Team:

- mind. eine, besser zwei Personen, Übungsleiter*in mit Erfahrung im Waldbaden, Naturpädagogik o.ä. von Vorteil, aber nicht notwendig

Zeit:

Wochen oder Monate vorher:

- Ort mit Treffpunkt festlegen; zuvor Ortserkundung, evtl. auch per Fahrrad (2 Stunden plus An- und Abfahrt)
- Aussagekräftige Bilder für Werbung machen (lassen). Eigenes Porträtbild?
- Material für TN besorgen und vorbereiten (Taschenspiegel, Farbkärtchen Baumarkt, Postkarten mit Doppelklebeband etc.).
- Notfall-Set packen
- Konzept für die konkreten Orte ausarbeiten: Welcher Ort bietet sich für welche Übung an? Welche Route laufe ich? Rundweg oder Hin- und Rückweg? Gibt es Handyempfang oder bewege ich mich im Funkloch? (Sicherheit) Wie weit komme ich in welcher Zeit?
- Werbetexte und Presstexte schreiben, Flyer erstellen, aktiv Werbung betreiben.

Einige Tage / ein Tag davor:

- noch einmal Ortsbegehung durchführen: Ist alles okay?
- Wettervorhersage im Auge behalten
- Rucksack packen: siehe Checkliste unten
- Handy aufladen
- Thermoskanne und Tee bereitstellen

Am Veranstaltungstag:

- Nochmals ca. 1,5 Stunden für Vorbereitungen: Tee kochen und abfüllen, Handy einpacken sowie Vorbereitungen direkt vor Ort (Weg-Markierungen, Rahmen für Bodenbilder o.ä.). Das Angebot kann aber auch mit den Teilnehmenden ohne weitere Vorbereitung während der Veranstaltung entwickelt werden. Es lebt davon, dass die Übungsleiterin das Waldstück gut kennt und natürliche Gegebenheiten in die Wahrnehmungs-, Spiel- und Kreativübungen mit einbezieht.

WIE GEHT'S?

Zunächst: Wie geht's nicht:

„Ein bisschen Waldbaden“ nebenbei im Rahmen eines Ausflugs, einer Wanderung oder bei einem Pilgerweg ist nicht möglich.

Beim Waldbaden/Schöpfung erleben mit allen Sinnen geht es um Entschleunigung, ums ziellose Umherstreifen, darum, ganz dort zu sein, wo ich in dem Moment bin. Diesen Zustand herzustellen, braucht seine Zeit. Daher kann es nicht als Programmpunkt während einer Wanderung von A nach B angeboten werden und eine Veranstaltungsdauer von mindestens 2 Stunden ist empfehlenswert.

Es muss Zeit sein, um als Einzelne*r und als Gruppe im Wald anzukommen, sich mit dem Ort zu verbinden, innezuhalten, auszuruhen, zu schlendern, zu spielen und eine kleine Solo-Zeit im Wald zu verbringen und dabei alle Sinne zu schärfen (hören, sehen, riechen, tasten, schmecken). Der/die Übungsleiter*in fragt nach, was bei einer

Übung erlebt wurde, und beobachtet, wo bei den Teilnehmenden Resonanz entsteht. Spontan entstehende (Spiel-) Ideen der Gruppe werden aufgegriffen, gemeinsam mit den TN wird die nahe Umgebung entdeckt.

Die 10 Zutaten für ein erholsames Waldbad (eigene Auswahl je nach Dauer der Einheit)¹²:

1. Entschleunigung – Langsamkeit – Schlendern
2. Innehalten – Pausen
3. Sinne öffnen
4. Staunen
5. Achtsamkeit
6. Meditation
7. Atmen
8. sanfte Bewegung
9. Augenentspannung
10. Solo-Zeit

¹² Aus Bernjus, Annette (2019): Waldbaden, München: mvg Verlag

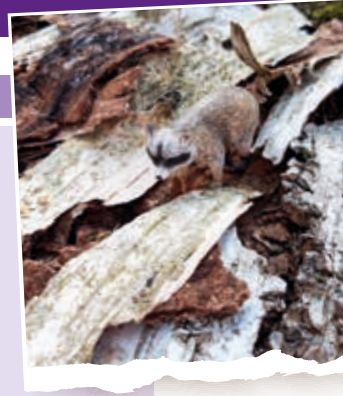
M1

ABLAUF:

Waldbaden für Groß & Klein – Schöpfung erleben mit allen Sinnen

ABLAUF	ZEIT	INHALT	MATERIAL
Begrüßung, Gruppenregeln klären, zeitlichen Rahmen festlegen	3'	- Herzlich willkommen... - Eigenverantwortung / Verantwortung für die Gruppe: „Jeder darf, keiner muss...“ (etwas sagen, die vorgeschlagenen Übungen mitmachen...) aber: abmelden, wenn jemand die Gruppe verlässt! - Gruppen-Du vorschlagen	
Erste Wegstrecke zum Startpunkt zurücklegen	z.B. 10'	Schlendern, schauen Aufgabe: etwas mitnehmen, das ins Auge springt	
Anfangsritual	5'	Jede*r legt in einem Kreis ab, was er/sie aufgehoben hat und sagt dazu ein Wort auf die Frage hin: Was bedeutet der Wald für mich?	M3 , Nr. 1 Ort: Markante Stelle unter einem Baum, an die die Gruppe am Ende zurückkommt, idealerweise an der Eintrittsstelle in den Wald Evtl. hier schon vorbereitet: Rahmen aus Zweigen
Einführung der kleinen Begleiter	5'	Jedes Kind zieht reihum ein Waldtier aus dem mitgebrachten Beutel und stellt es mit in den Kreis. Die Kinder wissen: Dies ist ihr Begleiter für den heutigen Tag.	20 kleine Wald-Tierfiguren (M2 ; ca. bis 6 cm hoch)

ABLAUF	ZEIT	INHALT	MATERIAL
Zusammenfinden der Pärchen für den heutigen Tag	5'	Je ein Kind und ein Erwachsener finden sich zusammen. Erwachsener schließt die Augen. Kind lässt Tierchen überall auf der Person herumklettern, es an seinen Ohren schnuppern, am Hals kitzeln und am Ende einen Buchstaben auf den Rücken malen. Erwachsene Person muss diesen erraten. Danach in umgekehrter Rolle. Tiere wieder einsammeln	M3 , Nr. 2 Wald-Tier-Figuren
Weiterschlendern zum nächsten Ort, an dem ein Impuls gesetzt wird	z. B. 5' Der Weg ist das Ziel	Dabei Aufgabe mitgeben: z.B. etwas zu finden, das spitz ist, oder Spuren des Buchdruckers im Wald zu finden	Aufgaben z. B. mit Hilfe des Kartensets „Die Waldentdecker“ (s. Literatur) Foto der Fraßspuren eines Buchdruckers, Foto des Käfers
Meditation „Mit dem Ort verwurzeln“	5'	Im Kreis, Augen geschlossen, kurze Atem-Meditation, die das Ankommen im Wald erleichtert	M3 , Nr.3 Klangschale
Weiterschlendern zum nächsten Ort, bei dem ein Impuls gesetzt wird	8'	Dabei Papp-Bilder-Rähmchen mitgeben. Hiermit Pflanzen, Bäume etc. am Wegrand in einem (neuen) Rahmen sehen! Rahmen auf die Erde legen, untereinander tauschen, frei entfalten lassen	Papp-Bilder-Rahmen M2 s. auch M3 Kreativideen
Das „Dorf der Tiere“ einrichten	15' – 30' je nachdem, wie gut die Gruppe ins Spielen und Gestalten kommt	Freies Spiel: Auf einem ebenen Stück Wald mit geeigneten Bäumen sucht sich jedes Pärchen mit seinem Tier einen Baum aus. Unter dem Baum wird ein Wohnort für das Tier errichtet: Blätter wegkehren, Hütte / Höhle / Garten aus Zweigen, Rinde Moos bauen – möglichst aus abgestorbenem Material Sind alle fertig, so können sich die Tiere besuchen und schauen, wo die anderen wohnen.	Tiere erneut ausgeben Naturmaterial, das herumliegt
Weiterschlendern zum nächsten Ort, bei dem ein Impuls gesetzt wird	8'	Dabei mit dem Spiegel unter Pilze und in Höhlen schauen, den Spiegel mit der Spiegelfläche nach oben an die Nase legen: Alles steht auf dem Kopf! etc.	Taschenspiegel M2
Erkunde den gefallenen Riesen	6'	Gemeinsam einen umgefallenen Baum erkunden	M3 , Nr. 4
Weiterschlendern zum nächsten Ort, bei dem ein Impuls gesetzt wird	12'	Ohne Aufgabe, einfach aufmerksam sein für alles, was ist	
Solo-Zeit mit Farbkärtchen im Wald	8'	TN suchen sich aus einer Auswahl von Farbkärtchen eines aus und gehen dann für eine Auszeit alleine oder mit einem Partner zu zweit los und suchen Dinge, die dieselbe Farbe wie ihr Farbkärtchen haben Die TN mit Vogelpfeife zurückrufen	Farbkärtchen M2 M3 , Nr. 5 Vogel-Pfeife



ABLAUF	ZEIT	INHALT	MATERIAL
Weiterschlendern zum nächsten Ort, bei dem ein Impuls gesetzt wird	13'	Ohne Aufgabe, einfach aufmerksam sein für alles, was ist	
Abschlussritual	5'		Abschlussritual M3 , Nr.6 oder/ und Abschieds-Segen
Gemeinsame Teerunde	15'	Bei vierstündigen Veranstaltungen ist auch die Zubereitung des Tees mit gesammelten Kräutern und Teebeutel auf dem Campingkocher möglich	Thermoskanne(n) mit ausreichend Tee (2 l), stabile Trinkbecher, Obstschnitze (nach Belieben)

Außerdem gibt es, je nach Gruppe und Gegebenheit, die Möglichkeit, gemeinsam oder allein in der Natur kreativ zu werden. Bei der Arbeit mit Kindern kommen außerdem kleine Waldtier-Figuren zum Einsatz, die in die Übungen eingebaut werden.

Was ist bei diesem Angebot ansonsten konkret zu beachten?

- Warm genug anziehen, um auch bei wenig Bewegung im Wald warm zu bleiben
- Mückenschutz/Sonnenschutz im Sommer
- Bei Starkwind und Trockenbruchgefahr Veranstaltung absagen
- Tageslänge beachten (v. a. Sonnenuntergangszeitpunkt)
- Sonstiges Wettergeschehen ins Erleben einbauen

Achtung: Der oben beschriebene Ablauf kommt so, mit allen genannten Elementen, nicht zur Anwendung. Er stellt lediglich eine Vielzahl an Übungen vor. Es ist ratsam, weniger Ideen und Module zum Einsatz zu bringen und dabei die Bedürfnisse der Gruppe im Blick zu haben. Es muss jeweils genügend Zeit bleiben für: ein längeres Spielen als geplant, eine Wiederholung einer Aktion auf dem nächsten Wegstück, ein „nur“ Schlendern und Gucken, ein Erkunden interessanter Objekte und spontane eigene Spielideen (z. B. „Wolkenschatten fangen“ an einem windigen, sonnigen Tag). Es sollte zu keinem Zeitpunkt Stress dadurch entstehen, dass eventuell vorgesehene Inhalte noch nicht eingesetzt wurden. Denn das ist Teil des Konzeptes: Es geht darum, eine absichtslose, entspannte Zeit in der Natur zu verbringen.

Insgesamt kommt es also im Verlauf der Veranstaltung darauf an, dass die Übungsleitung dann die nächste Anregung in die Gruppe gibt, wenn sie spürt, dass die Gruppe einen neuen Impuls benötigt.

Wichtig sind jedoch immer das Anfangs- und Abschlussritual, damit die Gruppe sich als Gruppe erlebt und die

Veranstaltung einen Rahmen hat. Bodenbilder stärken das Wir-Gefühl, die Klebekarte ist eine schöne Erinnerung zum Mitnehmen.

Weitere Impulse als Variationsmöglichkeiten sind auf **M3** unter dem Punkt Kreativ-Ideen zu finden.

LITERATUR

- Bernjusch, Annette (2019): Waldbaden. München: mvg Verlag.
- Bernjusch, Annette (2021): Waldbaden to Go. München: mvg Verlag. (Kartenset)
- Bernjusch, Laura (2020): Die Wald-Entdecker. Eigenverlag.
- Ende, Natalie (Hrsg.) (2017): Im Grünen – Gottesdienst, Wege und Projekte in der Natur. Materialheft 127. Frankfurt: Zentrum Verkündigung der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau.
- Güthler, Andreas / Lacher, Kathrin (2011): Naturwerkstatt Landart. Baden und München: AT Verlag.
- Hofmann, Beate / Hofmann, Olaf (2017): Einfach raus. Ostfildern: Verlagsgruppe Patmos.
- SHOP – Die Wald-Entdecker (www.die-waldentdecker.de)



Sabine Allmenröder

Dipl.-Ökotrophologin, ländliche Familienberaterin, Landwirtschaftliche Mitunternehmerin, Anleiterin für Waldbaden Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit.

Tätig als Referentin für gesellschaftliche Verantwortung im evangelischen Dekanat Bergstraße.

Kontakt: sabine.allmenröder@ekhn.de

Download: ekhn.link/Ftu3xb



M2 Materialliste

Material für Impulse:

- 16-20 kleine Tier-Figuren mit europäischen Waldtieren (ca. 6 cm)
- Ggf. Foto der Fraßspuren eines Buchdruckers und Foto des Käfers
- Klangschale
- 16-20 Papp-Bilderrahmen aus dem Bastel- oder Foto-Bedarf (Rückwand mit einem Messerchen abtrennen, so dass durch den Rahmen durchgeschaut werden kann)
- 16-20 Handspiegel
- Farbkärtchen für Wandfarbe aus dem Baumarkt
- Vogelpfeife o.ä., um TN aus Solo-Zeit zurückzurufen
- DIN A 6 Karten Fotokarton, mit Doppelklebeband beklebt, zum Selbstgestalten
- A6-Karteikarten, Bleistifte (falls die Hör-Karte gemalt werden soll, s. **M3**)

Checkliste „Waldbaden-Rucksack“:

- Karteikarten mit ausgewählten Übungen (einige mehr mitnehmen, um ein Improvisieren möglich zu machen)
- Wanderkarte zur Sicherheit
- Material für Impulse (s.o.)
- Stabile Trink-Becher
- Thermos-Kanne(n) mit Tee für Tee-Ritual vor Ort
- Vorratsdose mit mundgerecht geschnittenen Apfelstücken oder anderem Obst (je nach Belieben)
- Erste-Hilfe-Set (Pflaster, Verbandsmaterial, Salbe für Insektenstiche, Desinfektions-Spray und zwei Isolierfolien)
- Handout: Rezept für Tee, falls dieser vor Ort frisch zubereitet wird (bei 4 stündiger Veranstaltung)
- Gaskocher falls Tee frisch zubereitet wird
- Flyer für kommende Veranstaltungen

M 3 Übungsanleitungen

1. Start-Ritual Steinkreis

Schlendere aufmerksam und mit wachen Sinnen hinter Deiner/m Übungsleiter*in her. Du brauchst Dir um den Weg keine Gedanken zu machen und kannst Deine Aufmerksamkeit ganz auf Deine Wahrnehmungen und Deine Umgebung richten. Bleibe stehen, wenn Dich etwas fesselt, berühre Baumstümpfe, Zweige und was Dich sonst anzieht. Schnuppere an der Erde und am Laub. Hebe unterwegs einen Stein auf, der Dir gut gefällt.

Fühle, wie seine Oberfläche beschaffen ist. Ist sie rau oder eher glatt, scharfkantig oder rund? Wiege sein Gewicht in Deiner Hand. Ist er eher kalt oder warm von der Sonne?

Wenn Du magst, kannst Du ihn in Deine Hosentasche stecken und ihn Deine Körpertemperatur annehmen lassen. Lege den Stein an dem Ort ab, den Deine Übungsleiter*in als Startpunkt für das heutige Waldbad vorgesehen hat. Wenn Du magst, dann teile den anderen dabei in einem Wort oder einem Satz mit, was „WALD“ für Dich bedeutet. Eure Steine bilden miteinander einen Steinkreis.

Vielleicht magst Du Dir vorstellen, dass dies ein Sinnbild für die kleine Weg-Gemeinschaft ist, die Ihr heute für die Dauer des Waldbades formt.

Genieße es, einfach Teil dieser kleinen Gemeinschaft zu sein, ohne Verantwortung für den Ablauf, ganz bei Dir und doch nicht alleine unterwegs.

Anmerkung: Für dieses Ritual kann auch ein beliebiger Naturgegenstand (Feder, Rinde, Blatt) aufgehoben und zum Startpunkt mitgenommen werden (wie im Ablauf M1 beschrieben). Dieser kann unter derselben Fragestellung in einem vorbereiteten Rahmen aus Zweigen abgelegt werden.

2. Zeige Deinem Tierchen, mit wem es heute unterwegs ist

Wenn es warm genug ist: Bitte zieht für diese Übung kurz Eure Jacken aus.

Der*die jüngere Partner*in beginnt diese Übung.

Nimm Dein Tier, stelle dich hinter Deinen Partner oder Deine Partnerin und bitte sie/ihn in die Hocke zu gehen, wenn er/sie viel größer ist als Du, und die Augen zu schließen. Dein Tierchen darf die Person vor dir jetzt ein bisschen erkunden: tripple mit ihr auf ihrem Rücken herum, klettere auf den Mantelkragen, schnuppere mit Deiner Figur am Hals und hinter den Ohren entlang, laufe mit ihr ihren Arm hinab und wieder herauf. Zum Abschluss kannst du mit den Füßen Deines Tieres einen Buchstaben auf den Rücken der vor dir sitzenden Person zeichnen. Lass sie raten, welcher Buchstabe es ist. Danach könnt ihr die Positionen tauschen.

Du darfst nun vorne stehen und die Augen zumachen

Dein Tierchen erkundet nun Dich auf die gleiche Weise. Zum Abschluss darf wieder der Buchstabe geraten werden. Dann: Jacken an und los geht es zur nächsten Station.

3. Meditation: Mit dem Ort verwurzeln

Nimm den Qigong Stand ein: Stehe mit beiden Beinen hüftbreit auf der Erde. Stelle Dir vor, dass Du mehr im Boden als darauf stehst. Alle Gelenke sind weich und locker, die Knie leicht gebeugt. Die Arme hängen locker an der Seite des Körpers, so, als hättest Du einen kleinen Tischtennisball unter den Achseln. Stelle Dir vor, ein goldener Faden an Deinem Scheitelpunkt verbände Dich leicht mit dem Himmel, so dass Du ganz aufgerichtet bist. Nun schließe Deine Augen. Ich werde sie offen lassen und die Umgebung im Auge haben.

(Klangschale anschlagen). Spüre Deinen Atem. Dazu kannst Du Dir eine Stelle in Deinem Körper suchen, wo Du Deinen Atem gut spüren kannst: vielleicht Deine Nasenflügel oder Deine Lippen, wenn Du gerne durch den Mund einatmest. Vielleicht legst Du auch gerne Deine Hände auf die Brust und spürst, wie Dein Brustkorb sich hebt und senkt.



3. Waldbaden für Groß und Klein

Fühle, wie Dein Atem ganz leicht ein- und ausströmt – ein und aus – ganz von selbst – ohne Dein Zutun – ein und wieder aus – Atemzug für Atemzug – Tag für Tag – Woche für Woche – Jahr für Jahr.

Lass nun Deine Arme sinken.

Spüre, wie Deine Füße die Erde berühren. Verwurzele Dich mit dem Ort. Stelle Dir vor, wie Du Atemzug für Atemzug ein klein wenig einsinkst in die Erde. Dies ist genau der Ort, an dem Du jetzt sein sollst. Es gibt gerade nichts anderes für dich zu tun. Keinen anderen Ort, wo Du jetzt hin müsstest.

Atme ein paar tiefe Atemzüge in der Stille ein und aus.

Wenn Du den Ton der Klangschale hörst, kannst Du allmählich Deine Finger spreizen und zu Fäusten ballen.

(Klangschale anschlagen)

Strecke Deine Arme aus und dehne Dich. Öffne die Augen und komme allmählich wieder an in unserem Kreis. Schüttele Arme und Beine aus und klopfe Dich ab. Nun kann es entspannt weitergehen.

4. Erkunde den gefallenen Riesen

Nähere Dich dem geborstenen Baum und erkunde ihn. Du kannst ihn berühren, seine raue Rinde fühlen, über das weiche Moos streichen, das an manchen Stellen wächst. Schau den hohlen Stamm hinauf. Nimm etwas von dem morschen, vermoderten Material in die Hand, das in seinen Hohlräumen liegt und schnuppere daran. Dabei kannst Du die Augen schließen. An was erinnert Dich der Geruch? Folge seinem umgebrochenen Stamm bis zu den Ästen und feinen Zweigen. Obwohl er umgebrochen ist, bilden sich hier neue Knospen für Blüten und Blätter. Er wächst einfach weiter! Wenn du Dich traust, kannst Du auch hinaufsteigen und den liegenden Stamm entlang balancieren. Lass Dir dabei von jemandem die Hand reichen für eine bessere Balance.

Halte die Augen offen: Gibt es so eine Baumpersönlichkeit auch bei dir zu Hause? Kannst du ihn besuchen und näher kennen lernen?



3. Waldbaden für Groß und Klein

5. Acht Minuten Solo-Zeit mit Farbkärtchen im Wald

Such Dir aus den Farbkärtchen eines aus und mache Dich damit auf in den Wald.

Die nächsten 10 Minuten gehören alleine Dir und dem Wald!

Nimm die vielen Farbnuancen um Dich herum wahr. Es gibt nicht nur Schattierungen von Braun und Grün, sondern viele weitere Farben.

Lege Dein Farbkärtchen an und vergleiche seinen Ton mit den Farben in der Natur.

Richte Deinen Blick nicht nur nach unten auf den Boden, sondern auch nach vorne und nach oben in die Bäume. Was siehst Du dort? Wenn Dein Farbton nicht zu finden ist, dann suche etwas, das besonders gut dazu passt, eine andere Schattierung derselben Farbe zeigt oder einen besonderen Kontrast bildet.

Mache auch einmal eine Pause und höre einfach den Vögeln zu.

Nimm am Ende etwas mit, das Du den anderen zeigen möchtest und lege es zusammen mit Deinem Farbkärtchen in den Kreis. Genießt das Farbenspiel, das ihr zusammen kreierte habt.



6. Schlussritual am Steinkreis

Schlendere entspannt dem Ort entgegen, an dem das Waldbad begonnen hat. Wie fühlst Du Dich jetzt? Was hast Du erlebt in den letzten beiden Stunden? Hebe etwas vom Wegesrand auf, das Dir ins Auge fällt und Dich anspricht. Lege es mit den anderen bei eurem (Stein-)Kreis ab. Wenn Du magst, kannst Du den anderen dabei in einem Wort oder einem Satz mitteilen, was Du heute von hier mit nach Hause nimmst oder was Dir als Erstes in den Sinn kommt, wenn Du an die Erlebnisse der letzten beiden Stunden denkst.

Eure kleine Gemeinschaft auf Zeit endet hier. Obwohl ihr Euch vorher vielleicht nicht gekannt habt, habt Ihr manches voneinander erfahren und teilt jetzt ein besonderes Erlebnis: das Waldbad der vergangenen zwei Stunden.

Jetzt ist Zeit, Abschied zu nehmen und wieder zurückzukehren.

Variation:

7. Augen-Entspannung

Wir stehen an einem Ort in der Landschaft, der weiten Ausblick ermöglicht. Stehe aufrecht und entspannt, lass die Schultern fallen und richte Dich auf, so als ob an Deinem Kopf ein goldener Faden befestigt wäre, der Dich in die Aufrichtung zieht. Die Knie sind leicht angewinkelt.

Suche mit Deinen Augen einen besonderen Punkt am Horizont. Nun lass den Blick von dort über die Landschaft zu Dir hin schweifen, bis zu einem Punkt unmittelbar zu Deinen Füßen. Dabei senkt sich der Kopf leicht nach vorne und unten.

Nun drehst Du den Kopf zur Seite bis Du Deine Schulter im Blick hast. Schau nun über Deine Schulter hinweg und entferne Dich mit Deinem Blick langsam, bis er wieder den Horizont erreicht hat. Dabei hebst Du den Kopf allmählich bis Du wieder ganz aufgerichtet dastehst, den Kopf zur Seite gedreht.

Verweile kurz in der Ferne. Hole nun Deinen Blick wieder aus der Ferne zurück bis auf Deine Schulter. Drehe Dein Gesicht wieder nach vorne, neige Deinen Kopf etwas und schau auf den Boden zu Deinen Füßen. Nun lass den Blick wieder zum Horizont wandern und richte Dich gerade auf. Verweile kurz in der Ferne.

Nachdem Du Deinen Blick erneut bis vor Deine Füße geholt hast, kannst Du Deinen Kopf zur anderen Schulter wenden und das Ganze wiederholen.

Wiederhole dies, so oft Du möchtest und genieße die sanfte Bewegung und die Entspannung für Deine Augen.

Kreativ-Ideen:

Bilderrahmen für neue Perspektiven unterwegs



Klebekärtchen: Kreativ werden und eine schöne Erinnerung mit nach Hause nehmen

Dazu: DIN-A-6 Karten aus Fotokarton mit einem Doppelklebe-Streifen bekleben, Schutzpapier im Wald abziehen, Karte mit Naturmaterial gestalten



Gemeinsam ein Bodenbild legen und die Tiere in das Feld setzen, in dem sie am besten getarnt sind

Weitere Kreativ-Ideen:

- ein Partner (Erwachsener oder Kind) dreht sich um, der andere setzt das Tier in einem Feld des Bodenbildes ab, wo der Partner es finden muss
- Im Herbst: herabschwebende Blätter fangen
- Hörmeditation: eine Hörkarte aufzeichnen, d.h. den eigenen Standort auf der Karte einzeichnen, dann alles, was man hört, auf der imaginären Karte eintragen

Material: A6-Karteikarten, Bleistifte



Bildnachweis: Anja Wolff-Abel © 2022