



NaheLe

*Verein NaheLe - Natur heißt Leben*

Verein zur Förderung und Forschung eines gesunden autarken Lebens in  
Gemeinschaft durch eine naturverbundene nachhaltige Lebensweise.

Info: [www.nahele.at](http://www.nahele.at)

Kontakt: [info@nahele.at](mailto:info@nahele.at)

Tel.: 0680 2485616

Marietta Rothwangl – 8670 Krieglach

ZVR Zahl 1338674140

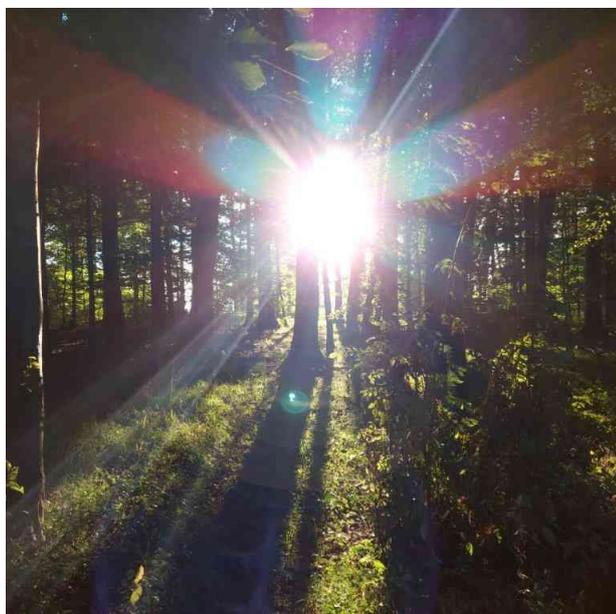
## Der WunderWald

*Wie Wald auf unsere Gesundheit wirkt*

Schon wenn wir den ersten Schritt in die WunderWelt des Waldes machen, den Vogelgesängen lauschen, das Fallen des Laubes beobachten und die warmen Sonnenstrahlen unsere Haut berührt, beginnt sich unser ganzer Organismus zu entspannen. Ob Groß oder Klein, wir alle sind jederzeit willkommen mit der Waldgemeinschaft in Verbindung zu treten und diese einzigartige Wunderwelt zu entdecken. Hier eröffnet sich für die Kinder ein Entwicklungsraum in dem sie sich ganz individuell und frei entfalten dürfen und bietet gleichzeitig einen Raum der Ruhe, Erholung und des sozialen Miteinanders. Gemeinsam werden wir viele Kleine und Große Wunder entdecken während unsere Sinne von einer wohlwollenden Naturkulisse umschmeichelt werden.

### **Wer ist mein Sonnengesicht?**

*Für die nächsten Stunden suchen wir uns ein Gegenüber, das heute unser Sonnengesicht ist und uns durch diesen Nachmittag begleitet. Aber was ist das überhaupt ein Sonnengesicht? Ein Sonnengesicht hält immer wieder ein Lächeln für mich parat. Es begegnet mir freundlich und wohlwollend. Es ist mein Partner bei Übungen, die man zu zweit machen kann. Immer wieder halte ich ausschau nach meinem Sonnengesicht, damit auch niemand verloren geht. Das Sonnengesicht ein vertrautes Gegenüber sein oder auch eine fremde Person, der ich mich neugierig und offen zuwende.*



## **Einstiegsgespräch: Was fasziniert mich am Wald?**

*Während diese Frage (und auch viele Andere) für Erwachsene eine Möglichkeit bietet, in das Thema Wald einzutauchen und so den Fokus für die Wunder des Waldes schafft eignet sich für Kinder statt einer Frage einen Auftrag. Eine Möglichkeit wäre es, die Kinder mit der Suche nach etwas ganz Besonderem, einen Schatz der aus dem Wald stammt zum Thema hinzuführen.*

*Dieses Spiel eignet sich auch wunderbar um Wege „kürzer“ zu machen und ein Bewusstsein für die Wunder des Waldes zu schaffen.*

### **Such mir etwas**

*Anregende Fragen könnten sein:*

*Such mir etwas rundes...*

*Such mir etwas braunes...*

*Such mir etwas weiches...*

*Such mir etwas das von einem Lebewesen kommt...*

*Such mir eine Pflanze..uvm.*

*Wichtig dabei ist, auch den Kindern einen achtsamen Umgang mit der Natur näherzubringen. Es ist völlig in Ordnung Pflanzenteile abzupflücken um sich diese etwas genauer anzusehen oder daraus etwas entstehen zu lassen, das einem Freude bereitet. Es ist nur wichtig das dies so wertschätzend geschieht, dass die Pflanze danach weiterleben kann und nicht durch unser Tun verendet oder verletzt ist.*



### **Sorgenpaket schnüren**

*Um für eine entspanntes Miteinander zu sorgen und in die unerschöpflichen Wunder des Waldes einzutauschen, gibt es die Möglichkeit in der „Waldgaderobe“ Sorgen, Stress, Alltagsballast abzulegen. Dazu brauchst du nur eine Hanf- oder Baumwollschnur, die biologisch abbaubar ist. Nun sucht sich jeder einen symbolischen Gegenstand aus dem Wald, der für eine Sorge, ein Problem oder Sonstiges steht. Das kann ein Blatt sein, ein Stein, ein Ästchen und vieles mehr. Diese Waldmaterialien können nun mit einer Schnur zusammengebunden werden und an einem Ort im Wald gelegt werden, wo sie für dich jetzt gut hinpassen, wo du sie gut zurücklassen kannst. Am Ende des Waldnachmittages kannst du entscheiden ob du dein Sorgenpaket mitnimmst oder ob du sie/es vertrauensvoll im Wald lassen möchtest.*



*Ziel: Für Kinder kann das eine wunderbare Möglichkeit sein, etwas Belastendes, etwas Unangenehmes oder eine Sorge loszulassen, ohne es aussprechen zu müssen. Um sich intensiv auf die Besonderheiten des Waldes einlassen zu können, ist es wichtig ganz in der Gegenwart zu leben und alles belastende loszulassen.*

### **Schneckengang – Langsames, bewusstes Gehen**

*Mit dem Schneckengang kann ich die Kinder dazu animieren, sich wie eine Schnecke, ganz langsam durch den Wald zu bewegen. Durch die langsame Bewegung lege ich meine Aufmerksamkeit auf die bewusste Wahrnehmung des Waldbodens. Man lernt wieder bewusst von der Ferse bis zum Fußballen abzurollen, schult den Gleichgewichtssinn und taucht so in die Waldatmosphäre ein. Viele kleine Wunder werden durch das „Schneckentempo“ offensichtlich und das Besondere tritt an die Oberfläche.*

*Ziel: Bewusste Wahrnehmung deines Körpers besonders Fusssohlen, Abrollverhalten beim Gehen, Gleichgewichtssinn schulen,*

### **Baum – Mensch Atmung**

*Um einen Schritt tiefer in die Mensch-Natur Beziehung einzutauchen und gleichzeitig Verständnis für unser Miteinander zu schaffen, eignet sich besonders gut die folgende Übung.*

*Jedes Kind sucht sich einen Baum den es besonders schön oder ansprechend findet. Mit den Fingerspitzen wird er von oben bis unten abgetastet und erspürt wie sich seine Rinde anfühlt. Ist es eine glatte Rinde oder hat die Rinde eine rauhe Oberfläche? Hat der Äste die daraus wachsen oder Verletzungen? Ragen die Wurzeln aus der Erde oder sind sie darunter versteckt? Dann legt man beide Handflächen auf den Baumstamm und stellt sich gut verwurzelt vor den Baum. Du beginnst nun mit einem tiefen Atemzug und atmest damit den frischen Sauerstoff den der Baum über die Blätter produziert ein. Beim ausatmen setzt du Kohlendioxid frei, das der Baum nun wieder für dich umwandelt.*

*Ziel: Auch wenn Kinder Begrifflichkeiten wie „Kohlendioxid“ oder „Sauerstoff“ noch nicht 100% erfassen können, erfahren sie dadurch was Miteinander und/oder Kreislauf bedeutet und wie wir voneinander profitieren können. Der haptische Sinn wird angesprochen und ein Bewusstsein für eine gut verwurzelte Standposition sowie den eigenen Atem geschaffen.*



## Farben in der Natur

*Besorgt euch in einem Bauhaus die Farbstreifen, zum zusammenmischen der Farben. Langlebiger sind sie, wenn ihr sie foliert. Jedes Kind darf nun eine Karte ziehen und hat die Aufgabe, die Farben in der Natur zu suchen und sie den Farbkärtchen zuzuordnen. Vereinbart vorher wieder Grenzen, wie weit die Kinder gehen dürfen und ein Signal, wann die Übung zuende ist. Für jüngere Kinder nur eine Farbe auswählen lassen. Alternativ gehen z.B. auch Filzuntersetzer, die es in verschiedenen Farben gibt oder Filzteppiche.*

*Ziel: Dieses Spiel zeigt wunderbar die Vielfalt an Farben auf, die es zu jeder Jahreszeit gibt. Sprachwortschatz erweiternd und Bewusstsein für die Ästhetik im Wald schaffen*



## Geräuschelandkarte

*Jedes Kind sucht sich mit einem Blatt Papier und einem Stift einen Platz im Wald, wo es sich entspannt zuhören lässt. Das Blatt Papier und der Stift werden erstmal zur Seite gelegt. Die Kinder schließen die Augen und lauschen den Geräuschen den Waldes. Geschlossenen Augen schalten den Sehsinn aus, wodurch die anderen Sinne stärker in den Vordergrund rutschen. Nun versuchen die Kinder alle Geräusche die sie wahrnehmen zu erkennen und räumlich zu zuortnen. Auf ein vorhin vereinbarten Signal öffnen die Kinder wieder ihre Augen und zeichnen nun auf dem Blatt Papier genau das ein, was sie gehört haben. Z.B. einen Vogel ganz weit weg, ein Blatt das vom Wind verweht wurde, ganz in meiner Nähe, ein Motorsägen Geräusch, usw. Für jüngere Kinder unter 4 Jahren kann man eine vereinfachte Form der Geräuschelandkarte spielen indem man sich ein markantes Geräusch herausucht, z.B. ein Vogelzwitschern und diesem Geräusch räumlich nachgeht. Man macht sich auf die Suche nach dem Vogel und sieht ob man der Vogelstimme auf die Spur kommt.*



Ziel: Differenzierte akustische Wahrnehmung schulen, Räumliche Distanzen erkennen, Waldgeräusche bewusst hören

### **Baum wiederfinden**

*Die Kinder bilden Paar. Ein Kind bekommt eine Augenbinde, das zweite Kind stellt sich vor das Kind, das nun seine Augenbinde aufsetzt. An den Unterarmen fassen sich die Kinder nun an, das führende Kind mit den offenen Augen geht rückwärts (damit kann es nicht zu schnell sein) und bringt das Kind mit der Augenbinde zu einem Baum, der ihm besonders gut gefällt. Nun wird der Baum von oben bis unten mit den Händen abgetastet und möglichst viele „Besonderheiten“ eingepägt. Wenn das Kind sich den Baum mittels Tastsinn gut eingepägt hat, führt das andere Kind es zurück zum Ausgangspunkt und die Augenbinde wird abgenommen. Nun sucht sich das Kind mit geöffneten Augen den Baum wieder, den es abgetastet hat.*



### **Waldbilder**

Waldbilder heben etwas Schönes oder Besonderes hervor und verleihen einen festlichen Rahmen. Dieser Rahmen kann sowohl ein Bilderrahmen aus Holz sein (ohne Glas) oder die Kinder legen einen Rahmen aus Ästen, die sie im Wald finden. Es besteht die Möglichkeit das jedes Kind sein eigenes Waldbild legt, oder das die Sonnenkinder gemeinsam eines legen. Auch ein Gruppenbild kann daraus entstehen. Mit den Rahmen werden die „besondern“ Bilder hervorgehoben, man kann sie auch mit dem Namen des/der Künstlerin versehen oder der/die Künstlerin stellt sein Bild vor. Die Waldbilder können z.B. auch eine Ausstellung für die Eltern sein.



## Gruppenübung – Auftragskärtchen ausführen

Zwei Sonnengesichter suchen sich nun ein zweites Paar Sonnengesichter mit dem sie eine Gruppe bilden. Die Auftragskärtchen werden vorab im Wald, an passenden Plätzen hinterlegt. Es gibt zwei Möglichkeiten wie man die Auftragskärtchen gestaltet. Entweder man schreibt Aufträge drauf und ein/e Pädagoge/in geht durch und liest sie vor, oder man verwendet Symbole, ähnlich wie bei dem Spiel Activity um den Kindern zu vermitteln was ihre Aufgabe ist. Nun dürfen die Kinder in Gruppen ausschwärmen und ein Auftragskärtchen suchen. Eine bestimmte Zeitangabe und ein vorab vereinbartes Signal auf das sich alle wieder im Kreis treffen, geben das Ende des Spieles bekannt. Nun darf jede Gruppe das Ergebnis seiner gemeinsamen Aufgabe präsentieren.

### Aufgabenkärtchen können sein:

Macht euch Gedanken, wie die Zukunft dieses Baumes aussieht

Schreibt ein Gedicht zum Leben dieses Baumes

Welche Insekten leben auf mir?

Legt eine Spur von meinem Stammfuß zum Fuß eines anderen Baumes

Legt ein Bild aus meinen Blättern, Früchten und Ästen

Beschreibe mich möglichst detailliert

## Der Redekreis - Redestab



Um sich zwischen den Übungen immer wieder ein Bewusstsein für das Erlebte zu schaffen eignen sich Redekreise, wo jeder eingeladen wird etwas zu sagen, aber keiner Muss. Die Idee eines Redekreis kommt aus dem Leben der Naturvölker, wo wichtige Dinge immer in einem Kreis besprochen wurden. Als Symbol für denjenigen der gerade dran ist zu sprechen dient entweder ein eigens dafür gestalteter Redestab oder ein Ast den man während des Waldaufenthaltes findet, einen Fichtenzapfen, ein Blatt, u.ä. Die einzige Regel in einem Gesprächskreis ist jene das derjenige der den Redestab in der Hand hält eingeladen ist zu sprechen und alle anderen zuhören dürfen. Wer nicht sprechen möchte, gibt den Redestab einfach weiter.

Ziel: Wertschätzendes Zuhören, Bedürfnisse, Gefühle und Wahrnehmungen ausdrücken lernen