

Gutes Leben – hinaus in die Natur

So., 18. bis So., 25. Juni 2023



Glaube mir, denn ich habe es erfahren. Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.

Bernhard von Clairvaux

„Gutes Leben“ auch als App!

Mit der App haben Sie sämtliche Anregungen immer mit dabei.



Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“



Raus aus dem Haus, rein in die Natur!

Wir laden die ganze Familie ein, in dieser Woche und darüber hinaus spannende und lustige Spiele in der Natur auszuprobieren, die Natur zu beobachten und von ihr zu lernen.

Selbstverständlich können Sie auch zu zweit oder alleine dem nachspüren, was die Natur an Schönheit, Vielfalt, Wundern, Kraft, Ruhe, Entfaltungsraum, Lebensweisheit, Abenteuern und als Spielplatz für uns bereit hält.

Wir haben 3 Ansatzpunkte für Sie vorbereitet:

» Natur mit allen Sinnen

Die Natur ist voller Schönheit und Wunder. Im Abschnitt „Wald mit allen Sinnen“ finden Sie Anregungen, um sich allein, zu zweit oder mit der ganzen Familie den großen und kleinen Wundern der Natur mit Kreativität und Phantasie zu nähern.

Mit 15 Anregungen bzw. Übungen laden wir Sie dazu ein, sich der Natur auf bewusste und achtsame Art und Weise zu nähern.

» Texte, Gebete, Geschichten

Die Natur ist ein Lehrmeister und die kurzen Texte der Dakota, Sioux, Irokesen und anderer geben wieder, wieso ein achtsamer Umgang mit der Natur für uns Menschen wichtig ist.

Die kleinsten Dinge und Lebewesen aus der Natur lassen uns bei ruhiger Betrachtung größere Zusammenhänge entdecken oder erahnen. Der Philosoph Platon hat das vor 2.500 Jahren kurz und treffend ausgedrückt: „Die Natur ist ein Brief Gottes an die Menschheit.“

Sie ist Kraftquelle für Körper, Geist und Seele, kann uns viel Freude bereiten und zum Staunen bringen. Die Natur ist ein Ort der Stille, der uns Raum für Entfaltung bietet. Diese Vielfalt und die Dankbarkeit dafür wird in den Gebeten, Texten und Geschichten ab Seite 7 zum Ausdruck gebracht.

» Spiele

Die Natur ist der größte Abenteuerspielplatz, den es gibt, und mit unserem kunterbunten Mix aus altbewährten und neuen Spielen ab Seite 14 können Sie jeden Ausflug zu einem unvergesslichen Erlebnis machen. Hier finden Sie vermutlich auch Spielanregungen für Feste und Feiern.

» Klimafitter Wald

Die Natur und insbesondere der Wald schützt uns Menschen. Durch den rasanten Klimawandel kommen unsere Wälder aber zunehmend unter Druck. Welche Maßnahmen es bedarf, um dieses für uns Menschen so kostbare Gut am Leben zu erhalten, erfahren Sie unter „Klimafitter Wald“ auf Seite 25.



Natur mit allen Sinnen

Wir feiern das Veilchenfest

Zum Veilchenfest: Zur Zeit, als Österreich ein Herzogtum war und die Babenberger, die über Österreichische Lande herrschten, gerade aus Klosterneuburg nach Wien übersiedelt waren, wurde auch das Veilchenfest gefeiert. Jener, der das erste Veilchen fand, legte seinen Hut darauf, lief zum Hof in Wien, meldete sich beim Herzog und teilte ihm mit, das erste Veilchen gefunden zu haben.

Daraufhin ordnete der Herzog das Veilchenfest an, er zog mit seinem Gefolge, begleitet vom Hofstaat, von Musikern und vielen neugierigen Wienern zu dem Ort, wo das Veilchen unter einem Hut lag. Dort, so war es üblich, wurde gesungen, getanzt, geschmaust und getrunken.

Das kam wohl auch daher, dass die Winter kalt waren und es auch wenig zu essen gab. Daher wurde der Frühling besonders sehnsüchtig erwartet.

Christa Chorher

Gestalten Sie Ihr persönliches Veilchenfest: Auf einen Waldausflug werden ein paar Köstlichkeiten und ein rotes Band mitgenommen. Im Wald angekommen, sucht sich jede/r in einem vereinbarten Gebiet etwas aus der Natur aus, das ihr/ihm persönlich gut gefällt. Statt einen Hut niederzulegen, wird das persönliche Schmuckstück mit einer Schleife gekennzeichnet.

Sobald alle etwas gekennzeichnet haben, werden die verschiedenen Schönheiten abgegangen und jede/r erklärt, was ihr/ihm daran so gut gefällt. Beim letzten Naturgegenstand wird mit den mitgebrachten Köstlichkeiten ein kleines Fest gefeiert. Es darf auch getanzt werden.

Wir erfinden Waldgeschichten

Bei einem Spaziergang schaut sich jede/r nach bis zu sieben Gegenständen, Pflanzen oder Tieren um, die in einem Märchen eine Rolle spielen könnten:

Welcher Wurzelstock könnte ein Eingang in ein unterirdisches Reich sein, was würdest du dort finden? Welche Formation oder Pflanze könnte eine verwunschene Gestalt sein? Aus welchen Pflanzen könnte man einen Zaubertrank machen, was bewirkt dieser? Wenn du dich verirrt hättest – welches Tier könnte dir helfen, welches dir ein Geheimnis verraten? Fällt dir ein Zauberspruch ein, um dich an einen zauberhaften Ort zu bringen? Was wäre so ein Ort in der Natur für dich? Unter welchem Stein oder wo sonst könnte ein Schatz versteckt sein? Welches Zeichen birgt einen versteckten Hinweis? Wo könnten Wichtel, Feen, Hexen oder Geister hausen?

Spinne aus den Gegenständen eine Geschichte, evtl. gemeinsam mit jemand anderen, indem diese abwechselnd eingebaut werden. Vielleicht wollt ihr eine oder zwei Sachen, die in der Geschichte vorkommen, mit nach Hause nehmen. Wenn diese zu Hause noch einmal betrachtet werden, kommen sicher weitere Ideen, vielleicht fällt euch auch eine Fortsetzung der Geschichte ein.

Augen zu

Diese spannende und schöne Herausforderung wird mit einer Partnerin/einem Partner durchgeführt. Eine/r bekommt eine Augenbinde oder schließt die Augen – mit Ehrenwort, diese nicht zu öffnen. Dann nehmt ihr euch an der Hand, jetzt darf nichts mehr gesprochen werden. Nun wird die „Handfernbedienung“ eingeschaltet:

- > einmal drücken = stopp, zweimal drücken = losgehen
- > Hand nach vorne = Schritt/e nach vorn
- > Hand nach hinten = Schritt/e zurück
- > Hand nach oben = ein hoher Schritt, Hand nach unten = bücken

Die/Der „Blinde“ wird zu einem Baum oder Stein geführt und soll diesen genau abtasten. Vielleicht lässt man sie/ihn etwas aufheben und mit allen Sinnen untersuchen.

Variante

Statt an der Hand zu führen, wird der Weg durch den Wald angesagt.

Blick auf das Wesentliche

Bei deinem Naturspaziergang gibt es eine schöne Übung, um auf die Details in der Natur aufmerksam zu werden. Oft spazieren wir in Gedanken dahin, ohne die kleinen Dinge am Wegesrand zu beachten.

Diese wollen wir jetzt einmal genauer unter die Lupe nehmen. Dazu bleibst du an einem schönen Ort im Wald, auf der Wiese, vor ein paar Büschen ... stehen und gehst in die Hocke. Wenn du kurz die Augen schließt, kannst du dich besser konzentrieren. Wenn du bereit bist, öffnest du deine Augen für ein paar Sekunden und schaust genau, was du am Boden entdecken kannst. Dann schließt du die Augen wieder und verarbeitest deine Eindrücke im Kopf. Dieser Eindruck kann ganz vielseitig sein oder auch langweilig – zumindest im ersten Moment. Was zeigt dir dein Bildausschnitt? Was ist dir besonders aufgefallen?

Such dir einen kleinen Gegenstand aus deinem „Bildausschnitt“ aus, der deine Aufmerksamkeit erregt hat. Wenn du diesen zwischendurch betrachtest, ruf dir den ganzen Bildausschnitt in Erinnerung.

Wenn du nicht alleine bist auf deinem Naturspaziergang, dann kann eine Person die Position der Kamera übernehmen, die andere die des Fotografen. Die Kamera schließt die Augen und wird vom Fotografen ganz nah zu einem Objekt geführt. Auf ein Zeichen hin öffnet die Kamera für 3–4 Sekunden die Augen und prägt sich das Bild ein. Es werden mehrere Objekte „aufgenommen“. Anschließend findet ein Rollentausch statt. Zum Schluss erzählt jede/r, welche Aufnahmen sie/er gemacht hat. Oder man lässt die/den anderen raten, was sich hinter dem kleinen Ausschnitt wohl Großes verbirgt.

„Massage- und Fantasiegeschichte“: Das Vogelhaus im Wald

Fantasiereisen und Massagegeschichten sind eine gute Methode, Kinder in einen entspannten Schlaf zu begleiten oder untertags für ruhige Momente und entspannte Pausen zu sorgen. Bei Schulkindern hilft es, Stress abzubauen.

Hoch oben im Wald hängt ein großes Vogelhaus (*ein Haus auf den Rücken malen*) mit vielen bunten Fenstern und einem großen Tor.

Viele Vögel aus dem Wald treffen sich hier (*mit allen Fingern über den Rücken laufen*). Sie singen (*Klavier auf dem Rücken spielen*), spielen (*auf den Rücken trommeln*) und entspannen (*den Rücken streicheln*) hier gemeinsam.

Die kleinen Amseln spielen Vogel-Fußball (*mit der Faust über den Rücken rollen*). Die Meisen singen im Vogel-Chor (*Klavier auf dem Rücken spielen und ein Lied singen*) und der alte Specht-Opa liegt in der Hängematte und entspannt sich (*den Rücken streicheln*).

Und am Abend gibt es im Vogelhaus auch immer etwas Leckeres zu essen, Waldbeeren stehen heute auf dem Tisch (*lauter kleine Kreise auf den Rücken malen*).

Nach dem Essen fliegen die Vögel noch eine große Runde durch den Wald und machen sich dann auf den Weg nach Hause (*mit der flachen Hand über den Rücken kreisen*).

Morgen treffen sich die Vögel wieder im Vogelhaus, die Großen und die Kleinen (*kleine und große Strichmännchen auf den Rücken malen*) und freuen sich auf einen schönen Tag (*den Rücken austreichen*).

Katrin Kleebach – www.dietrauminsel.net

Wald im Wohnzimmer

Vielleicht hast du gar nicht immer Zeit für einen Ausflug in den Wald. Oder der Wald ist gerade zu weit weg. Kein Problem, da kann man etwas dagegen tun! Du kannst dir einen eigenen „Waldteller“ herrichten und dir damit den Wald in dein Wohnzimmer holen. Sammle einfach bei nächster Gelegenheit ein paar schöne Dinge in der Natur – Zapfen, Zweige, etwas Moos ... – und stelle diese auf deinem Waldteller schön zusammen. So hast du immer etwas „Wald“ um dich herum und auch dieses behagliche Gefühl, ohne dass du einen langen Waldspaziergang unternimmst.

Du kannst auch mit deiner Familie, einem Freund, einer Freundin beim Anblick deines Waldtellers darüber nachdenken, wo es das nächste Mal hingehen soll, wenn wieder einmal Zeit für einen Waldausflug ist. Was wollt ihr machen, was könnte man erforschen, wo wäre ein schöner Platz für ein paar Spiele? Schon die Vorfreude darauf ist etwas Besonderes.

Pssst!

Auf deinem Naturspaziergang kommst du sicher auch an Wegabschnitten oder Waldstücken vorbei, wo es dir einfach gut gefällt. An genau so einem Platz bleib einfach einmal kurz stehen und beweg dich nicht. Probier, eine Zeitlang ganz still zu sein und den Wald auf dich wirken zu lassen. Wenn du dich schweigsam auf die Natur konzentrierst, fallen dir sicher ganz besondere Dinge auf. Du wirst Gerüche, Geräusche und Bilder aus dieser „heruntergefahrenen“ Perspektive anders wahrnehmen als sonst.

Was hörst du? Oder wie fühlst du dich? Siehst du kleine Tiere, die du beim Vorbeispazieren nicht gesehen hättest? Erinnerst dich der Duft an etwas? Vielleicht an deine Kindheit? Was verändert sich, während du so ruhig dastehst mitten in der Natur? Und was verändert sich in dir? Bringt dich diese Umgebung auf andere Gedanken abseits von den Alltagsgedanken?

Wenn du möchtest, schließ einfach die Augen. So kannst du dich besser auf Geräusche und Gerüche konzentrieren und die Umgebung bewusst in dich aufnehmen. Stille gepaart mit Natur und Frischluft ist die perfekte Auszeit.

Such dir etwas, das für dich das Geräusch des Waldes wiedergibt. Vielleicht sind das zwei Äste, die man aneinander klopfen kann oder auch zwei leere Nusschalen, die von den Vögeln hinterlassen wurden. Oder es ist eine Handvoll Waldboden, der raschelt und dir zu Hause noch vom Wald „erzählt“.

Waldsuchliste

Mach dir selber eine Freude und suche verschiedene Gegenstände. Wir haben hier sieben ganz unterschiedliche Dinge aufgeschrieben. Sieben deshalb, weil die Zahl auch oft in Märchen und Sagen vorkommt (z. B. wohnen ja auch die sieben Zwerge von Schneewittchen im Wald).

Du kannst auch zwei, drei Dinge aussuchen oder du machst dir überhaupt deine eigene Suchliste.

- > etwas, das älter ist als du
- > etwas Fröhliches
- > einen Schatz
- > etwas Duftendes
- > eine Spur von einem Tier
- > etwas, das du noch nie gesehen hast
- > etwas, das dich an dich selbst erinnert

An einem netten Platz kannst du die Dinge dann zu einem schönen Waldbild auflegen. Vielleicht bleibt es ja eine Zeitlang liegen und du kannst dein Bild an einem der folgenden Tage wieder besuchen, dich daran freuen oder es auch ergänzen. Je nach Ort, Jahreszeit und Ziel deines Spazierganges in der Natur kann deine Liste variieren und andere Aufgaben enthalten.

Lebenslauf des Baumes

Schau dich genau um. Vielleicht findest du ja den Baumstumpf eines umgeschnittenen Baumes. Was können dir die Jahresringe so erzählen?

Wie wächst der Baum, wenn er einen guten Platz hat? Dann hat er dickere Abstände zwischen den Jahresringen. Wenn es trocken ist und er wenig Licht bekommt, dann sind die Jahresringe enger beisammen. Welche Merkmale sehen wir noch?

Wie alt war der Baum ungefähr? In welchem Jahr wurden wir geboren? Wie alt war der Baum damals? Was hat dieser Baum schon alles erlebt?

Was habe ich in diesen Jahren alles erlebt? War es bei mir auch manchmal eng? Wann war mein Herz weit? Was brauche ich, um in meinem Leben gute Jahresringe zu bekommen? Was kann ich selber dazu beitragen? Wer in meinem Umfeld hilft mir dabei, auf gute Jahresringe in meinem Leben zurückblicken zu können? Auf was hätte ich gern verzichtet, das meinen Jahresring nicht breiter werden hat lassen?

Such dir bei deinem Spaziergang einen Gegenstand, der etwas mit deinem Leben zu tun hat oder zu einem bestimmten Lebensabschnitt passt. Woran erinnert er dich, als du in einer bestimmten Phase deines Lebens (Kindergarten, Ausbildung, Berufswahl, Urlaub, besonderes Jahr ...) warst? Vielleicht lässt du daheim deine Gedanken ein wenig schweifen.

Das himmlische Lächeln

„Wer alles mit einem Lächeln beginnt, dem wird das Meiste gelingen.“

Dalai Lama

- » Wenn dich Gedanken plagen oder du einfach unrund läufst, gibt es eine gute Methode, um dein Gemüt zu entspannen: Das himmlische Lächeln. Das Spannende am himmlischen Lächeln ist die augenblickliche Leichtigkeit, die sich breitmacht – einfach durch ein Lauschen und Erinnern. Es ist ganz einfach und hilft fast immer. Und an einem schönen Platz in der Natur gelingt es besonders gut.
- » Such dir einen ruhigen Waldplatz, stelle dich aufrecht hin und schließe die Augen, wenn du möchtest. Fange an, dein Gesicht zu entspannen. Öffne dazu ganz leicht deinen Mund und atme sanft ein und aus. Ganz ruhig. Du musst nicht tief atmen. Spüre einfach deinen Atemrhythmus.
- » Sobald du merkst, dass sich dein Körper entspannt, stelle dir vor, wie in deinem Inneren ein Lächeln entsteht. Und zwar ein Lächeln, das sich in deinem ganzen Wesen ausbreitet. Du brauchst dabei auch gar nicht mit deinen Lippen zu lächeln. Dein Lächeln beginnt ganz tief drinnen, als würdest du vom Bauch heraus lächeln. Ganz zart und sanft – wie eine schöne Blume, die sich gerade öffnet und ihren Duft verströmt. Das Lächeln wird sich dann bis zum höchsten Punkt deines Kopfes ausbreiten. Vielleicht fängt es sogar an zu kribbeln. Versuche, das Lächeln in alle Körperbereiche zu lenken, bis in die Fingerspitzen und Zehen. Du wirst feststellen, dass es dich zufrieden macht und entspannt. Am Ende schickst du dein Lächeln an seine Quelle: dein Herz. Dort ist es gut aufgehoben. Lege deine Hände aufs Herz und spüre deinem Lächeln nach. Öffne langsam deine Augen.
- » Du kannst diese Übung nach Belieben wiederholen und du wirst sehen, dass du dein inneres, himmlisches Lächeln immer wieder findest. Denn es wartet auf dich, auch wenn du gar nicht glaubst, dass es da ist. Wenn du eine positive Stimmung brauchst, schließe einfach deine Augen und aktiviere dein inneres Lächeln.

Im Hier und Jetzt

In unserem Alltag sind wir es gewohnt, dass wir dauernd etwas tun, uns mit etwas beschäftigen oder beschäftigen lassen. Durch diese rege Betriebsamkeit bleibt jedoch auch etwas auf der Strecke, nämlich wir selbst. Wir versuchen nun bei diesem kleinen Naturspaziergang, uns selbst bewusst wahrzunehmen. Es geht um unsere innere Haltung, die nicht werten muss, nicht hinterfragen soll und auch nicht ändern möchte. Schaffen wir es, bei unserem Spaziergang die augenblickliche Wahrnehmung so anzunehmen wie sie ist? Genießen wir einfach das Nichtstun und sehen diese kostbare Zeit als Geschenk.

Wenn dir das gefällt, dann mach diese „Auszeit vom getriebenen Alltag“ zu deinen persönlichen Minuten des temporären Nichtstuns und freue dich über die Zeit, die nur dir gehört.

Als Erleichterung: Schritttempo regelmäßig – Atem anpassen.

Suche dir etwas, das genau in diesem Augenblick des Nichtstuns dein Herz berührt hat. Das kann eine hübsche Blume sein oder auch ein Stein, der eine besondere Form hat.

Waldwimmelbuch

Wenn du im Wald bist, tue so, als ob du das erste Mal hier wärst. Lass dich einfach überraschen von dem, was du alles siehst und entdeckst. Das kann ein Gesicht in der Rinde sein, eine Waldhütte, die Kinder gebaut haben, die Form eines Blattes, kleine bunte Blumen am Waldboden, eine Ameisenstraße, die Wurzel eines Baumes ...

Lass dabei deine Alltagsgedanken los und erlebe den Wald, wie er ist. Der Wald ist wie ein riesiges Wimmelbuch. Du wirst staunen, was du alles entdeckst, wenn du erst einmal den Blick für die Natur geschärft hast.

Sinnes-Stopp

Bleib einfach irgendwo stehen, wo es dir gefällt und benenne • 5 Dinge, die du siehst • 4 Dinge, die du hörst • 3 Dinge, die du fühlst • 2 Dinge, die du riechst • 1 Ding, das du schmeckst.



Mein Baum

Wenn du an einem schönen Platz im Wald angekommen bist, dann atme erst einmal ruhig durch und bleib einfach stehen. Schau dich in Ruhe um und suche dir jetzt einen Baum aus, der dir gefällt. Was ist das für ein Baum? Ist er alt oder jung, gesund oder verletzt? Ist es ein dicker Baum mit vielen Ästen oder eher ein dünner? Wächst er gerade in den Himmel hinauf oder macht sein Stamm ein paar Windungen? Kannst du das Licht in seiner Krone sehen? Hat er starke Wurzeln? Sind diese mit Moos bedeckt? Wie weit herum geht wohl sein Wurzelwerk? Wer sind seine Geschwister? Hat er einen guten Platz? Schau dir deinen Baum gut an.

Nach einer Weile berührst du deinen Baum, entweder am Stamm oder an den Wurzeln. Du kannst ihn auch umarmen und dabei deine Augen schließen. Oder du lehnst dich einfach an seinen starken Stamm. Was spürst du? Ist die Rinde rau oder glatt? Stehen viele Äste weg oder gibt es gar keine genau da, wo du stehst?

Bleib eine Weile bei deinem Baum stehen oder setze dich darunter und lass seine Kraft und Energie auf dich übergehen. Durch die Wurzeln ist dein Baum fest im Boden verankert und kann dich halten. Du fühlst dich entspannt, dankbar und beruhigt, wenn du deinen Baum berührst. Bäume berühren tut einfach gut.

Such dir ein Stück von einem Baum, das dir besonders gut gefällt. Das kann ein Ast, eine Frucht, Baumbart oder auch ein Blatt sein. Es soll dich einfach zu Hause an deinen speziellen Baum erinnern.

Massage von unten – die schönsten Erinnerungen sammelt man barfuß

Bei deinem Naturspaziergang wirst du vielleicht immer dieselbe Strecke gehen. Oder doch hin und wieder einen neuen Weg entdecken. Das liegt ganz an dir.

Wenn du möchtest, kannst du ein Stück des Weges auch barfuß gehen. Die Füße sind unser Kontaktorgan zum Boden und tragen uns durch unseren Alltag. Beim Barfußgehen kannst du ganz bewusst mit den Füßen fühlen. Es geht dabei um verschiedene Untergründe (Moos, Äste, Waldboden ...) und auch um Temperaturunterschiede. Wir bekommen hier vom Wald oder von der Wiese eine kostenlose Fußreflexzonenmassage. Das steigert nicht nur unsere Durchblutung, auch werden durch die Reize auf den Fußsohlen Glückshormone verstärkt gebildet. Und das tut uns gut.

*Über die Erde sollst du barfuß gehen.
Zieh die Schuhe aus, Schuhe machen dich blind.
Du kannst doch den Weg mit deinen Zehen sehen,
auch das Wasser und den Wind.
Sollst mit deinen Sohlen die Steine berühren,
mit ganz nackter Haut.
Dann wirst du bald spüren,
dass dir die Erde vertraut.
Spür das nasse Gras unter deinen Füßen
und den trockenen Staub.
Lass dir vom Moos die Sohlen streicheln und küssen
und fühl das Knistern im Laub.
Steig hinein, steig hinein in den Bach
und lauf aufwärts dem Wasser entgegen.
Halt dein Gesicht unter den Wasserfall.
Und dann sollst du dich in die Sonne legen.
Leg deine Wange an die Erde, riech ihren Duft und spür,
wie aufsteigt aus ihr eine ganz große Ruh'.
Und dann ist die Erde ganz nah bei dir,
und du weißt: Du bist ein Teil von Allem und gehörst dazu.*

Martin Auer

Texte, Gebete, Geschichten

Nach der Philosophie des roten Mannes stammen alle Lebewesen von einer Mutter ab. Vor vielen Zeitaltern haben wir uns in unserer Umwelt umgeschaut, und wir sahen, dass jedem Lebewesen eine Richtung vorgegeben war und eine Rolle, die es im Leben zu spielen hatte, nur dem Zweibeinigen nicht – dem Menschen.

Das Volk der Native Americans sah, dass der Mensch das schwächste aller Lebewesen auf der Erde war, mit dem Fluch des Verstandes belastet.

Also beschlossen wir, von den uns Überlegenen zu lernen; so entstand unsere Kultur. Wir hörten auf den Adler und den Spatz, auf die immergrüne Tanne und den Baumwollstrauch, die Schnecke, die Spinne und das Wild. Wir fanden unseren Platz im Leben.

Russell Means, Lakota-Sioux

Als die Erde mit all ihren Lebewesen erschaffen wurde, war es nicht die Absicht des Schöpfers, dass nur Menschen auf ihr leben sollten. Wir wurden zusammen mit unseren Brüdern und Schwestern in diese Welt gesetzt, mit denen, die fliegen, mit denen, die schwimmen.

Alle diese Lebewesen, auch die kleinsten Gräser und die größten Bäume, bilden mit uns eine große Familie. Wir alle sind Geschwister und gleich an Wert.

Gebet der Irokesen

Die alten Dakota waren weise. Sie wussten, dass das Herz eines Menschen, der sich der Natur entfremdet, hart wird. Sie wussten, dass mangelnde Ehrfurcht vor allem Lebendigen und allem, was in der Natur wächst, bald auch die Ehrfurcht vor dem Menschen absterben lässt.

Deshalb war der Einfluss der Natur, die den jungen Menschen feinfühlig machte, ein wichtiger Bestandteil ihrer Erziehung.

Luther Standing Bear

Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie schön die Welt ist und wie viel Pracht in den kleinsten Dingen, in irgendeiner Blume, einem Stein, einer Baumrinde oder einem Birkenblatt sich offenbart. Die erwachsenen Menschen, die Geschäfte und Sorgen haben, sich mit lauter Kleinigkeiten quälen, verlieren allmählich ganz den Blick für diese Reichtümer.

Es geht eine große und ewige Schönheit durch die ganze Welt, und diese ist gerecht über die kleinen und großen Dinge verstreut.

Rainer Maria Rilke

Allen Lebewesen ist eine Kraft zu eigen, sogar der winzigen Ameise, dem Schmetterling, dem Baum, dem Stein – denn der Große Geist wohnt in jedem von ihnen. Die Lebensart der Weißen schwächt diese Kraft ab, hält sie fern. Um der Natur nahezu kommen, sich von ihr helfen zu lassen, dazu braucht es Zeit und Geduld. Zeit, um nachzudenken und zu verstehen. Ihr habt so wenig Zeit zum Betrachten und Verweilen; immer seid ihr in Eile, immer gehetzt, immer gejagt. Diese Rastlosigkeit und Plackerei macht die Weißen arm.

Pete Catches, Mediziner der Dakota-Indianer

Geh aufrecht wie die Bäume, Lebe Dein Leben so stark wie die Berge, Sei sanft wie der Frühlingswind, Bewahre die Wärme der Sonne im Herzen und der große Geist wird immer mit Dir sein.

Navajo

*Die Natur offenbart uns viele Möglichkeiten,
Zufriedenheit und Freude zu steigern
und große Zusammenhänge
durch das Betrachten von kleinen Wundern
zu verstehen oder zumindest zu erahnen.*



*„Es liegt eine wunderbare Heilkraft in der Natur. Oft gibt der Anblick eines schönen Abendhimmels,
der Duft einer Blume der bedrückten Seele Hoffnung und Lebensmut zurück.“*

Sophie Verena



*Die Natur hat nicht nur heilsame Wirkung auf Körper und Geist,
sie schult unsere Achtsamkeit und öffnet uns den Blick
für größere und tiefere Zusammenhänge.*



*Glaube mir, denn ich habe es erfahren. Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern.
Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.*

Bernhard von Clairvaux



*Die Natur besitzt die wunderbare Gabe,
sich mit ihrer Schönheit, Vielfalt und Stille
einen unmittelbaren Zugang zu unserem Inneren zu verschaffen,
die Seele zu berühren,
und sie mit Kraft und Ruhe zu versorgen.
Man muss ihr nur die Gelegenheit geben!*



Allmächtiger Gott,
du bist in der Weite des Alls gegenwärtig
und im kleinsten deiner Geschöpfe,
du umschließt alles, was existiert,
mit deiner Zärtlichkeit.

Gieße uns die Kraft deiner Liebe ein,
damit wir das Leben und die Schönheit hüten.
Überflute uns mit Frieden,
damit wir als Brüder und Schwestern leben
und niemandem schaden.

Lehre uns, den Wert von allen Dingen zu entdecken
und voll Bewunderung zu betrachten;
zu erkennen, dass wir zutiefst verbunden sind
mit allen Geschöpfen
auf unserem Weg
zu deinem unendlichen Licht.

Danke, dass du alle Tage bei uns bist.
Ermutige uns bitte in unserem Einsatz
für Gerechtigkeit, Liebe und Frieden.

Aus der Enzyklika „Laudato Si“ von Papst Franziskus

Psalm 104 (10-24)

Du lässt die Quellen hervorsprudeln in den Tälern,
sie eilen zwischen den Bergen dahin.
Allen Tieren des Feldes spenden sie Trank,
die Wildesel stillen ihren Durst daraus.
An den Ufern wohnen die Vögel des Himmels,
aus den Zweigen erklingt ihr Gesang.
Du tränkst die Berge aus deinen Kammern,
aus deinen Wolken wird die Erde satt.
Du lässt Gras wachsen für das Vieh,
auch Pflanzen für den Menschen, die er anbaut,
damit er Brot gewinnt von der Erde und Wein,
der das Herz des Menschen erfreut,
damit sein Gesicht von Öl erglänzt
und Brot das Menschenherz stärkt.
Die Bäume des Herrn trinken sich satt,
die Zedern des Libanon, die er gepflanzt hat.
In ihnen bauen die Vögel ihr Nest,
auf den Zypressen nistet der Storch.
Die hohen Berge gehören dem Steinbock,
dem Klippdachs bieten die Felsen Zuflucht.
Du hast den Mond gemacht als Maß für die Zeiten,
die Sonne weiß, wann sie untergeht.
Du sendest Finsternis und es wird Nacht,
dann regen sich alle Tiere des Waldes.
Die jungen Löwen brüllen nach Beute,
sie verlangen von Gott ihre Nahrung.
Straht die Sonne dann auf, so schleichen sie heim
und lagern sich in ihren Verstecken.
Nun geht der Mensch hinaus an sein Tagwerk,
an seine Arbeit bis zum Abend.
Herr, wie zahlreich sind deine Werke!
Mit Weisheit hast du sie alle gemacht,
die Erde ist voll von deinen Geschöpfen.

Herr, Gott der Schöpfung,
wir sagen dir Dank für deine Welt,
die du so vielfältig,
voll Wunder und Herrlichkeit geschaffen hast.
Wir loben dich, Ursprung allen Seins,
und danken dir für diese Welt,
die deine Hand ins Leben rief:
für die Tiere, die Vögel und alle Blumen,
für die Berge und Ebenen,
die Meere und Wälder,
für die Schätze der Natur,
die du reichlich schenkst.
Wir danken dir für das Leben,
das du uns und unseren Lieben gegeben hast.
Wir danken dir für die Vielzahl
der Menschen und Kulturen in unserem Land. Amen.

Aus Südafrika

Sonnengesang

Höchster, allmächtiger, guter Herr,
dein ist das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.
Dir allein, Höchster, gebühren sie
und kein Mensch ist würdig, dich zu nennen.

Gelobt seist du, mein Herr,
mit allen deinen Geschöpfen,
besonders dem Herrn Bruder Sonne,
der uns den Tag schenkt und durch den du uns leuchtest.
Und schön ist er und strahlend mit großem Glanz:
von dir, Höchster, ein Sinnbild.

Gelobt seist du, mein Herr,
für Schwester Mond und die Sterne.
Am Himmel hast du sie geformt,
klar und kostbar und schön.

Gelobt seist du, mein Herr,
für Bruder Wind,
für Luft und Wolken und heiteres und jegliches Wetter,
durch das du deine Geschöpfe am Leben erhältst.

Gelobt seist du, mein Herr,
für Schwester Wasser.
Sehr nützlich ist sie
und demütig und kostbar und keusch.

Gelobt seist du, mein Herr,
für Bruder Feuer,
durch den du die Nacht erhellst.
Und schön ist er und fröhlich und kraftvoll und stark.

Gelobt seist du, mein Herr,
für unsere Schwester Mutter Erde,
die uns erhält und lenkt
und vielfältige Früchte hervorbringt,
mit bunten Blumen und Kräutern.

Kurz vor seinem Tod hat Franziskus noch diese Strophen hinzugefügt:

Gelobt seist du, mein Herr,
für jene, die verzeihen um deiner Liebe willen
und Krankheit ertragen und Not.
Selig, die ausharren in Frieden,
denn du, Höchster, wirst sie einst krönen.

Gelobt seist du, mein Herr,
für unsere Schwester, den leiblichen Tod;
kein lebender Mensch kann ihm entrinnen.
Wehe jenen, die in tödlicher Sünde sterben.
Selig, die er finden wird in deinem heiligsten Willen,
denn der zweite Tod wird ihnen kein Leid antun.
Lobet und preiset meinen Herrn
und dankt und dient ihm mit großer Demut.

Franz von Assisi (1181 – 1226) Übersetzung: Leonhard Lehmann

Naturgeschichten

Vom Schlüssel zum Himmel

Vor Zeiten lebte einmal ein junger Bursch. Der hatte einen unersättlichen Wissensdrang. Unbedingt wollte er die Geheimnisse der Natur erfahren. Und so zog er hinaus, forschte, schaute, hörte und ließ alles auf sich wirken.

Viel wurde ihm auf diese Weise in Waldungen, Flüssen, Seen, Wiesen und Auen offenbart. Er stieg in die Berge und wurde mit den Geheimnissen des Lebens vertraut. Geister überreichten ihm gar einen goldenen Schlüssel zum Himmel. So stieg er immer höher und höher. Endlich wollte er das Himmelstor aufsperrern, um das letzte Geheimnis zu entdecken. Da erschien ein Engel. „Willst du wirklich alles vergessen?“, fragte ihn der Engel. „Die grüne Erde deiner Heimat, Mutter, Vater, Geschwister und Freunde?“

Da zögerte der Bursch. Er dachte an seine Liebsten, aber auch an all das, was er erfahren und erlebt hatte. Unter ihm breitete sich die Erde aus wie ein weiter Garten. Als ihm das alles durch den Kopf ging, begann er zu schwanken. Er verlor den Halt und stürzte zur Erde hinab. Ohnmächtig blieb er in einer Wiese liegen.

Nach einer Weile kam er wieder zu sich. Den goldenen Schlüssel hielt er noch in der Hand. Aber der Schlüssel war eine Blume geworden – die Himmelschlüssel. Durch sie fand er den Himmel auf Erden. Wie? – Darauf musst du schon selbst kommen.

*Eine Sage aus Oberösterreich aus: Das Geschenk der zwölf Monate,
Tyrolia Verlag • Innsbruck-Wien*

Der Nutzlose

Ein weiser Mann zog mit seinen Schülern durchs Land. Sie kamen in eine Gegend, in der sie Jahre zuvor schon einmal gewesen waren. Alle erinnerten sich an den wunderbaren Wald, den sie damals an dieser Stelle bewundert hatten.

Nun war an diesem Ort jedoch nur noch ein einziger Baum. Der war mit den Jahren hoch in den Himmel gewachsen und breitete die Äste weit aus wie riesige Arme. In seinem Schatten hätten wohl hundert Menschen Schutz gefunden.

Die Schüler wunderten sich über die Veränderung der Landschaft. Da schickte der Meister sie, um herauszufinden, was geschehen war.

Bald darauf kamen die jungen Männer zurück und berichteten:

„Holzfäller haben den Wald geschlagen, um daraus Tische, Stühle und Schränke zu machen. Nur dieser eine Baum hier war allzu knorrig und ganz in sich verdreht gewachsen. Auch hatte er so viele Äste, dass sein Holz nicht einmal als Feuerholz zu gebrauchen war. Sie fanden ihn ganz und gar nutzlos und ließen ihn deshalb in Ruhe.“

Der alte Weise hörte diese Worte, lächelte und sprach:

„Seid wie dieser Baum: Seid nutzlos! Wer nützlich ist, kann sich als Tisch oder Stuhl im Haus eines anderen wiederfinden. Wer aber nutzlos ist, wird in den Himmel wachsen, bis dereinst in seinem Schatten hundert Menschen ruhen können.“

*Chinesische Weisheitsgeschichte erzählt von www.frauwolle.at,
aus: Königin Herzenslust – Märchen über Mut und Liebe*

Die Mutprobe

„Das traust du dich nie, wetten?“, sagte das Rotkehlchen.

„Sicher traue ich mich!“, entgegnete die Amsel und hüpfte dabei nervös von einem Ast auf den anderen.

„Na, dann mach!“

„Mit Berühren?“

„Ja sicher.“

„Beide Füße?“

Das Rotkehlchen rollte mit den Augen. Das hatten sie eigentlich schon alles abgesprochen.

„Also“, erklärte es noch einmal, „es gilt nur, wenn du mit beiden Füßen für mindestens drei Sekunden landest.“

„Drei Sekunden“, wiederholte die Amsel. „Okay, ich mach's“, zwitscherte sie dann und holte einmal tief Luft. „Ich mach's.“

Sie streckte ihre Flügel, ging in die Hocke und setzte zum Start an.

Und setzte zum Start an. Und setzte zum Start an.

Und saß immer noch wie angewurzelt auf demselben Ast.

„Jetzt tu schon“, drängte das Rotkehlchen.

„Gleich!“

„Oder soll ich dir einen Schubs geben?“

„Nein, ich mach schon!“, schnappte die Amsel.

Doch nichts passierte.

„Dann mach's eben ich zuerst“, sagte das Rotkehlchen nach einer Weile und plusterte stolz seine Brust.

„Traust dich nie!“

Und wirklich erging es dem Rotkehlchen nicht viel anders als der Amsel.

Es flatterte zwar kurz auf, aber landete gleich wieder auf dem Ast und bewegte sich nicht mehr.

„Vielleicht traue ich mich doch nicht“, murmelte es verlegen.

„Sollen wir gemeinsam?“, fragte die Amsel.

„Okay!“

„Die dahinten?“

„Ja. Du auf dem blauen und ich auf dem roten.“

„Auf die Plätze!“ –

„Fertig!“ –

„Los!“

Sie starteten gemeinsam. Ihre Herzen klopften wie wild. Sie landeten gleichzeitig auf den zwei Sonnenhüten unter ihnen. Mit beiden Füßen und drei Sekunden lang.

Mutprobe bestanden!

Agí Ofner aus: Grizzlybär und Hasenfuß, Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien



Ein Bild vom Frieden

Es war einmal ein König, der schrieb einen Preis im ganzen Land aus: Er lud alle Künstler ein, den Frieden zu malen und das beste Bild sollte eine hohe Belohnung bekommen.

Die Künstler im Land machten sich eifrig an die Arbeit und brachten dem König ihre Bilder. Aber von allen Bildern, die gemalt wurden, gefielen dem König nur zwei. Zwischen denen musste er sich nun entscheiden.

Das erste war ein perfektes Abbild eines ruhigen Sees. In dem See spiegelten sich die malerischen Berge, die den See umrandeten und man konnte jede kleine Wolke im Wasser wiederfinden. Jeder, der das Bild sah, dachte sofort an den Frieden.

Das zweite Bild war ganz anders. Auch hier waren Berge zu sehen, aber diese waren zerklüftet, rau und kahl. Über den Bergen jagten sich am grauen Himmel wütende Wolkenberge und man konnte den Regen fallen sehen, den Blitz aufzucken und fast auch den Donner krachen hören. An dem einen Berg stürzte ein tosender Wasserfall in die Tiefe. Keiner, der das Bild sah, kam auf die Idee, dass es hier um den Frieden ging.

Aber der König sah hinter dem Wasserfall einen winzigen Busch, der auf der zerklüfteten Felswand wuchs. In diesem kleinen Busch hatte ein Vogel sein Nest gebaut. Dort in dem wütenden Unwetter an diesem unwirtlichen Ort saß der Muttervogel auf seinem Nest – in perfektem Frieden.

Welches Bild gewann den Preis? Der König wählte das zweite Bild und begründete das so: „Lasst euch nicht von schönen Bildern in die Irre führen: Frieden braucht es nicht dort, wo es keine Probleme und keine Kämpfe gibt. Wirklicher Frieden bringt Hoffnung und heißt vor allem, auch unter schwierigsten Umständen und größten Herausforderungen, ruhig und friedlich im eigenen Herzen zu bleiben.“

Verfasser unbekannt

Wozu Stille und Meditation?

Die Natur hat uns viel zu sagen. Sie bietet uns Einsichten in Lebenszusammenhänge ohne sich aufzudrängen oder zu urteilen. Die Natur lädt dazu ein, so zu sein, wie man ist. In der Natur werden die Gedanken ruhiger und man sieht Dinge danach oft klarer. Folgende Geschichte bringt das auf den Punkt:

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn:

„Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und Meditation?“

Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern:

„Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: „Wir sehen nichts!“

Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute erneut auf:

„Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?“

Die Leute blickten wieder hinunter: „Ja, jetzt sehen wir uns selber!“

Der Mönch sprach:

„Nun, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation: Man sieht sich selber! Und nun wartet noch eine Weile.“

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: „Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?“

Die Menschen schauten hinunter: „Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens.“

Da erklärte der Mönch: „Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wenn man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge.“

Autor unbekannt

Spiele

Astfeldhüpfen

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 1 bis 5

Was brauchst du dazu?

✓ mehrere Äste,
einen kleinen Stein
oder Zapfen



Wie geht das Spiel?

- » Mit Ästen werden die Felder wie im Bild aufgelegt. In der ersten Runde hüpfert man auf einem Bein durch, bei den Feldern 4 und 5 bzw. 7 und 8 wird beidbeinig „gelandet“, mit einem Fuß im linken und einem Fuß im rechten Feld. Ist man bei den Feldern 7 und 8 angekommen, dreht man mit einem Sprung um und hüpfert das Ganze wieder retour. Die Äste dürfen dabei nicht berührt werden.
- » In der zweiten Runde legt man das Steinchen oder den Zapfen auf das erste Feld. Dieses Feld wird in dieser Runde übersprungen. In der dritten Runde wird das Steinchen auf Feld 2 gelegt, in der Runde darauf auf Feld 3. Liegt es dann auf Feld 4 oder 5, wird mit beiden Füßen auf das andere Feld gesprungen.
- » Wenn beim Hüpfen ein Fehler passiert, wird wieder von vorne begonnen oder ein anderer Mitspieler ist dran.

Wer fängt mehr

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 1 bis 5

Was brauchst du dazu?

✓ ein paar Steinchen



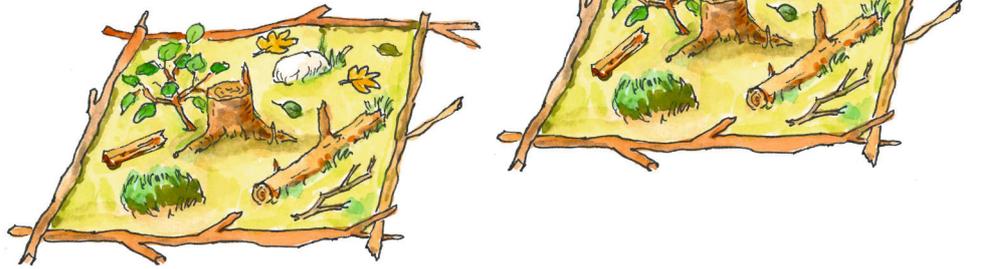
Wie geht das Spiel?

- » Jeder Mitspieler sucht sich sechs kleine Steinchen. Der erste Mitspieler lässt nun fünf seiner Steine auf den Boden fallen und einer bleibt als Wurfstein in der Hand. Diesen wirft er dann in die Luft. Noch während dieser Stein in der Luft ist, hebt er mit der Wurfhand den nächsten Stein vom Boden auf und versucht dann schnell, den Wurfstein wieder aufzufangen. Da muss man flink sein! Wichtig dabei ist, dass man immer dieselbe Hand benutzt. Wenn das gelungen ist, ist der nächste Mitspieler an der Reihe.
- » In der zweiten Runde sollen bereits zwei Steine zugleich vom Boden aufgehoben werden, während der Wurfstein in der Luft ist. In der dritten Runde werden drei Steine zugleich aufgehoben usw. Wem gelingt dies fehlerfrei über alle fünf Runden hinweg?
- » Dieses Spiel kann man auch alleine sehr gut trainieren, aber es macht als Wettbewerb viel mehr Spaß.

Schau genau

Anzahl Spielerinnen und Spieler: ✓ 2 bis 5

Was brauchst du dazu? ✓ ein paar Äste



Wie geht das Spiel?

- » Für jedes Kind wird ein Stück Natur mit Ästen abgegrenzt. Wenn viele Kinder mitspielen, können sich auch zwei oder drei Kinder gemeinsam um das Stück Natur kümmern. Die Kinder müssen sich nun ihr eigenes Naturbild ganz genau ansehen. Wenn es Besonderheiten im Bild gibt, sollten sie sich das gut merken. Das kann ein Stein sein, ein Zapfen oder eine schöne Pflanze. Anschließend darf jedes Kind bei einem anderen Naturbild etwas verändern, z. B. einen Stein anders hinlegen oder einen Zapfen bzw. einen Ast dazulegen.
- » Wer kommt nun darauf, was sich in seinem Naturstück verändert hat? Schwieriger wird dieses Spiel, wenn das Feld größer gemacht wird.

Welches Tier war auf Besuch

Anzahl Spielerinnen und Spieler: ✓ 2 bis 5



Wie geht das Spiel?

- » Jeweils zwei Familienmitglieder denken sich ein Tier (eine Märchenfigur, einen Waldgegenstand) aus. In einem Abstand, in dem man sich nicht mehr sehen kann, werden von den Paaren die Buchstaben, aus denen der Tiername besteht, mit Gegenständen des Waldes (Zapfen, Stecken, Zweige, Moos, Nadeln, Steine etc.) gelegt, gezeichnet, geschnitzt oder geformt.
- » Wer fertig ist, kommt zu einem vorher vereinbarten Treffpunkt. Sind alle da, wird der Waldteil der anderen nach Buchstaben durchforstet. Natürlich wird vorher bekannt gegeben, wie groß das Revier ist und evtl. wie viele Buchstaben der Tiername hat.
- » Dann gilt es noch, die Buchstaben zu einem sinnvollen Namen zu ordnen.

Nestspiel

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 2 bis 5

Was brauchst du dazu?

✓ Steinchen oder kleine Zapfen



Wie geht das Spiel?

- » Alle Mitspieler suchen sich 10 „Eier“ für die Nester (Steinchen oder kleine Zapfen). Auf dem Boden zeichnet man ein Quadrat von 50 x 50 cm auf, in das man 5 Nester gräbt: in jede Ecke und in die Mitte. Jeder Mitspieler legt je ein Ei in die Ecknester und zwei ins mittlere Nest. Dann gehen alle ein paar Schritte zurück vom Spielfeld.
- » Der Reihe nach versuchen nun alle Mitspieler, mit einem weiteren Ei eines der Nester zu treffen. Wirft jemand sein Ei in ein Nest, in dem schon Eier liegen, darf er alle nehmen. Trifft jemand ein leeres Nest, muss er sein Ei darin liegen lassen. Nach jeder Runde wird der Einsatz erneuert, unabhängig davon, wie viele Eier bereits in den Nestern liegen.
- » Das Spiel ist zu Ende, wenn einer der Mitspieler alle seine Eier losgeworden ist. Wer die meisten Eier hat, hat gewonnen.

Geräuschesammler

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 2 bis 10

Was brauchst du dazu?

✓ ruhige Wiese, Waldlichtung



Wie geht das Spiel?

- » Dazu wird ein schöner Platz auf einer Wiese oder einer Waldlichtung gesucht. Dort setzen sich alle in einen Kreis – mit dem Rücken zur Kreismitte. So fällt es nämlich leichter, dass man ruhig wird und nicht abgelenkt ist.
- » Und nun lauscht man in die Natur und nimmt nur mehr die Geräusche der Umgebung wahr. Welche Geräusche sind das?
- » Sobald man mindestens fünf verschiedene Geräusche wahrgenommen hat, streckt man die Hand nach oben. Wenn alle die Hände oben haben, kann man die Stille unterbrechen und über die Geräusche reden: Hat jemand Tiere gehört? Wenn ja, welche? Wie viele verschiedene Vogelstimmen kann man unterscheiden? Welche Geräusche kommen nicht aus der Natur?

Waldmemory

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 2 bis 10

Was brauchst du dazu?

✓ ruhige Wiese, Waldlichtung



Wie geht das Spiel?

- » Ein Mitspieler sammelt, ohne dass es die anderen sehen, 10 bis 15 Naturgegenstände (z. B. Fichtenzapfen, Steine, verschiedene Blätter, Äste ...). Diese werden auf ein Tuch gelegt und zugedeckt.
- » Jetzt versammeln sich alle und dürfen für kurze Zeit sehen, was unter dem Tuch versteckt liegt. Nun hat jeder Mitspieler 10 Minuten Zeit, um genau die gleichen Dinge in der Umgebung wiederzufinden und zum Treffpunkt mitzubringen. Wenn alle fertig sind, werden die einzelnen Naturgegenstände der Reihe nach hervorgezogen und besprochen. Für jedes richtig mitgebrachte Ding gibt es einen Punkt.
- » Zum Schluss kann man noch ein schönes, großes Waldbild gestalten, indem man alle gefundenen Dinge schön auf dem Boden wie bei einem Mandala anordnet.

Warum und weil

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 2 bis 10

Was brauchst du dazu?

✓ Ideenreichtum



Wie geht das Spiel?

- » Ein Mitspieler überlegt sich als erster eine beliebige Antwort, die mit „weil“ beginnt und die er nicht verraten darf.
- » Jeder Mitspieler darf nun eine Frage stellen, die immer mit „warum“ beginnen muss, z. B. „Warum bist du heute im Wald unterwegs?“, „Warum bist du so gut aufgelegt?“, „Warum magst du gerne Schokolade?“, „Warum isst du auf der Alm Speckknödel?“ usw.
- » Erst, wenn der letzte seine Frage gestellt hat, kommt die überraschende Antwort, z. B. „Weil der Uhu die größte Eule der Welt ist!“
- » Kein Wunder, dass der Mitspieler, der sich diese Antwort überlegt hat, die ganze Zeit grinsen musste. Sein „Weil ...“ klingt doch wirklich komisch als Antwort auf all die vielen „Warum-Fragen“! Nun haben alle einen Grund zum Lachen.

Wettlauf mit Hindernissen

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 2 bis 10



Wie geht das Spiel?

- » Das ist ein Wettlauf der besonderen Art. Auf einer festgelegten Route durch den Wald müssen einige Hindernisse bewältigt werden, auch die Geschicklichkeit wird unter Beweis gestellt. Hier ein paar Vorschläge:
 - eine Strecke auf einem Bein hüpfen oder/und andere „Turnübungen“
 - eine Teilstrecke rückwärts oder seitwärts laufen
 - einen Baum bis zu einer bestimmten Höhe erklimmen
 - etwas in einer bestimmten Anzahl sammeln
 - mit einem Zapfen einen bestimmten Baum treffen
 - einen Stock an einem Ende markieren und dreimal hintereinander genau einen zweifachen Stocküberschlag machen
 - ihr findet sicher etwas zum Balancieren, man kann auch ein paar Stecken hintereinander legen, auf denen balanciert wird

Waldzauberstein

Anzahl Spielerinnen und Spieler: ✓ 2 bis 10

Was brauchst du dazu? ✓ einen Waldzauberstein



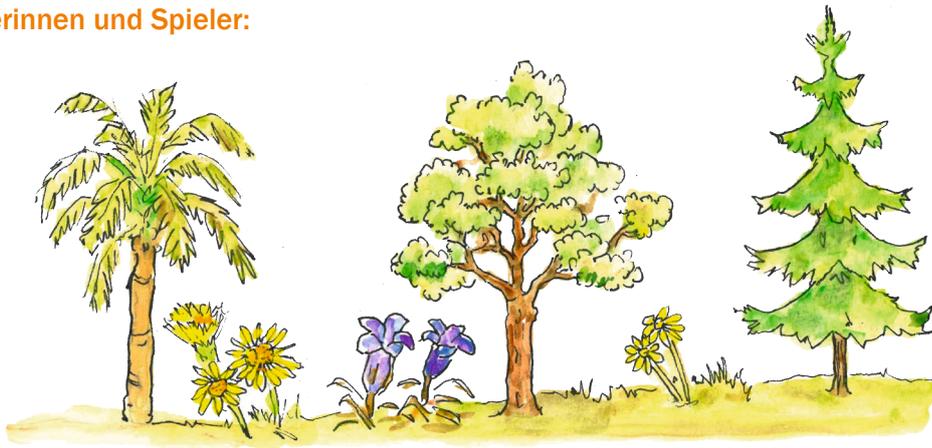
Wie geht das Spiel?

- » Wenn man im Wald unterwegs ist, verleiht dieses lustige Spiel Zauberkräfte. Zuerst muss sich jeder seinen ganz besonderen Waldzauberstein suchen. Dann setzen sich alle in einem Kreis auf den Wald- oder Wiesenboden.
- » Einer steht mit seinem Waldzauberstein in der Mitte vom Kreis, schüttelt seinen Stein in den geschlossenen Händen und ruft: „Zauberstein, Zauberstein. Alle Kinder sollen Hirsche sein!“ Und 1 – 2 – 3 – verwandeln sich die Kinder in Hirsche. Sie laufen und hüpfen herum und präsentieren ihr mächtiges Geweih.
- » Nun darf der Nächste seinen Waldzauberstein schütteln und sagt z. B.: „Zauberstein, Zauberstein, alle Kinder sollen Adler sein!“ Und schon laufen alle mit ausgebreiteten Armen herum und ziehen majestätische Kreise auf der Wiese.
- » Aber das kann sich schnell wieder ändern, weil ein anderes Kind seinen Zauberstein schüttelt und alle erneut verzaubert werden. Jeder Waldzauberstein kann also etwas anderes herbeizaubern. So wird gehüpft, geflogen, gedreht, gesaust und vor allem viel gelacht!

Blumen fangen

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 4 bis 10



Wie geht das Spiel?

- » Mit einem Abzählreim wird eine Fängerin/ein Fänger bestimmt. Zwei Beispiele findest du hier:

Pustblume, Löwenzahn – 1, 2, 3 und du bist dran!

Fichten, Tannen, Buchen – den Fänger wollen wir suchen,

Fichten, Buchen, Tannen – und du musst fangen!

- » Wenn die Fängerin/der Fänger ausgezählt ist, wird ganz normal Fangen gespielt. Wenn jemand verfolgt wird, dann kann er sich retten, indem er stehenbleibt und schnell einen Pflanzennamen ruft. Die Blume oder der Baum sollten bei uns vorkommen.

Elementino

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 4 bis 10

Was brauchst du dazu?

✓ einen Zapfen



Wie geht das Spiel?

- » Ein Zapfen wird einem Mitspieler zugeworfen oder in die Hand gegeben. Derjenige, der den Zapfen geworfen hat, nennt ein Element: Luft, Erde oder Wasser. Er sagt dann zum Beispiel: „Luft!“
- » Der, der den Zapfen nun in der Hand hält, sagt sogleich ein Tier, das in diesem Element lebt. Die Antwort könnte „Buntspecht“ lauten.
- » Nun wird der Zapfen weitergeworfen mit dem neuen Element „Erde“. Der nächste Mitspieler überlegt sich schnell ein Tier, das auf oder in der Erde lebt, und, wenn er dieses hat, auch ein Element zum Weiterwerfen: „Regenwurm“ – „Wasser“. Und so geht´s weiter. Das Spiel kann recht flott gespielt werden.

Naturgeschichte

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 4 bis 10



Wie geht das Spiel?

- » Alle Mitspieler werden nun zu Tieren oder Bäumen, die im Wald vorkommen. Die Tiere und Bäume setzen sich nun alle in einen Kreis, von einem Mitspieler wird eine Geschichte erzählt. Sobald das betreffende Tier oder der Baum in der Geschichte erwähnt wird, müssen die verwandelten Kinder aufspringen, zu einem bestimmten Punkt laufen und wieder zurück auf ihren Platz kommen. Wenn die Gruppe kleiner ist, kann auch jedes Kind mehrere Funktionen übernehmen, z. B. ein Tier und einen Baum.
- » Ein Beispiel für eine Naturgeschichte:
Im Wald scheint die **Sonne** und in der Natur regt sich einiges. Der **Fuchs** schnürt zwischen **Tannen** und **Fichten** hindurch, weil er **Mäuse** jagen will. Der **Dachs** ist wie immer dabei, seinen Bau sauber zu halten. Aber halt, was ist denn da am Waldrand zwischen den **Haselnusssträuchern** und den **Buchen** zu sehen? Da hält ein **Rehbock** gerade Ausschau nach seiner **Rehgeiß**, die mit ihrem **Kitz** in der Wiese steht und frisst. Auch ein **Hase** hoppelt durchs Gras und schlägt lustige Haken. Er muss sich vor dem **Fuchs** in Acht nehmen! Weiter oben steht der **Steinbock** und schaut vom Berg ins Tal hinunter. Nicht weit von ihm, steht eine **Gämse**. Ganz allein?
Nein, super getarnt steht da gleich noch eine **Gämse** in der Schotterrinne. Und oben am Himmel, da sieht man einen **Steinadler** seine Kreise ziehen. Plötzlich hört man einen lauten Pfiff. Das **Murmeltier** hat vor dem Feind aus der Luft gewarnt und schlüpft schnell in seinen Bau. Die **Lärchen** und **Fichten** rauschen im Wind und die Äste der **Ahornbäume** und **Buchen** wackeln. Plötzlich springt ein **Eichhörnchen** von einer **Fichte** auf die nächste **Fichte**. Halt, da kommt gleich ein zweites **Eichhörnchen**. Die beiden spielen Fangen. Ein herrlicher Tag ist das heute wieder unter den **Tannen**, **Fichten** und **Buchen** bei **Fuchs**, **Dachs**, **Reh** und **Eichhörnchen**!

Waldfee

Anzahl Spielerinnen und Spieler: ✓ 4 bis 10



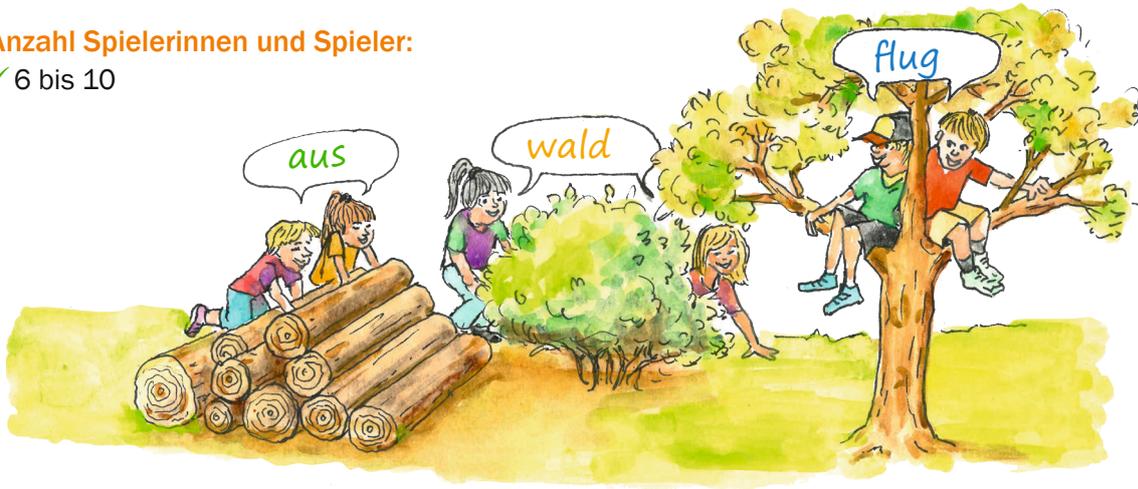
Wie geht das Spiel?

- » Alle Mitspieler stehen in einer Reihe. Sie sind die Waldwichtel. Ein Kind spielt die Waldfee, die zusammen mit den Wichteln im Wald lebt. Waldwichtel und Waldfee stehen etwa 15 Meter voneinander entfernt.
- » Nun rufen die Waldwichtel: „Waldfee, welche Farbe wünschst du dir?“
Die Waldfee nennt eine Farbe, z. B. gelb, und alle Kinder, die etwas Gelbes an sich haben (an ihrer Kleidung, an ihren Schuhen, an ihrem Schmuck ...), dürfen einen Schritt nach vorne gehen.
- » Nun fragen die Waldwichtel nach der nächsten Farbe.
Der Mitspieler, der als erster die Waldfee erreicht, wird zur nächsten Waldfee und die Wichtel gehen wieder zur Anfangslinie zurück.

Silbenkauderwelsch

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 6 bis 10



Wie geht das Spiel?

- » Ein Mitspieler wird weggeschickt, damit er nicht hört, was ausgemacht wird. Die anderen einigen sich auf ein mehrsilbiges Wort, z. B. „Wald-aus-flug“ und teilen sich in so viele Gruppen wie Silben vorkommen.
Jede Gruppe bekommt eine andere Silbe zugeteilt: Gruppe 1 „Wald“, Gruppe 2 „aus“, Gruppe 3 „flug“.
- » Nun darf der eine Mitspieler wiederkommen und auf sein Kommando fangen alle Gruppen zugleich an, ihre Silbe laut zu sagen und zwar so lange, bis das richtige Wort erraten wurde.
- » Die Schwierigkeit ist nicht nur, die einzelnen Silben richtig zu verstehen, sondern sie dann auch noch richtig zusammensetzen.

Griaf di, Waldfex

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 6 bis 10

Was brauchst du dazu?

- ✓ einen Gegenstand,
z. B. Taschentuch, Papierknäuel ...



Wie geht das Spiel?

- » Alle Mitspieler bilden einen Kreis, eine Person steht außerhalb. Diese geht hinter den Mitspielern vorbei und tippt einem auf die Schulter. Dieser dreht sich um und beide begrüßen sich mit den Worten: „Griaf di, Waldfex!“
- » Dann gehen beide in entgegengesetzter Richtung auseinander und um den Kreis herum. Sobald sie sich wieder begegnen, bleiben sie stehen und sagen: „Pfiat di, Waldfex!“
- » Dann müssen beide in ihrer jeweiligen Richtung weiterlaufen und versuchen, möglichst schnell zum freien Platz zu laufen. Der/Die Langsamere bleibt draußen und ist der neue Waldfex. Dieser geht wieder außen um den Kreis herum und tippt einem weiteren Mitspieler auf die Schulter.

Tiere unterwegs

Anzahl Spielerinnen und Spieler: ✓ 6 bis 10



Wie geht das Spiel?

- » Jeder Mitspieler denkt sich ein Waldtier aus. Der Reihe nach werden die Tiere vorgestellt und jeder macht eine typische Bewegung oder ein Geräusch zu seinem Tier. Jeder soll sich nun die Tiere der Mitspieler merken. Dann stellen sich alle im Kreis auf und ein Platz muss frei bleiben.
- » Der Mitspieler links neben dem freien Platz sagt: „Mein rechter Platz ist frei, da wünsch ich mir den Frosch herbei.“ Und schon springt der Frosch auf seinen neuen Platz. Damit ist ein neuer Platz frei geworden, für den sich wieder der Mitspieler links davon einen neuen Nachbarn wünschen darf. „Mein rechter Platz ist frei, da wünsch ich mir den Uhu herbei.“ Mit „huhuuu, huhuuu“ flattert der Uhu von seinem alten Platz auf den neuen.
- » Und so geht es weiter, bis alle Tiere durch den Wald gekrochen, gehüpft oder geflogen sind.

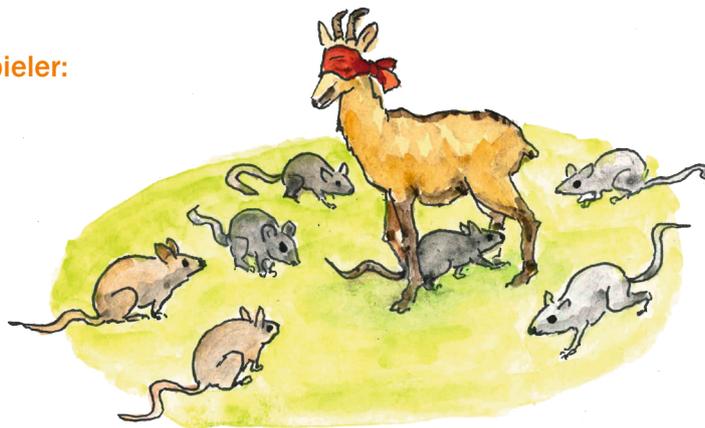
Blinde Gams

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 6 bis 10

Was brauchst du dazu?

- ✓ Tuch zum Verbinden der Augen



Wie geht das Spiel?

- » Ein Mitspieler ist die blinde Gams, der die Augen verbunden werden. Alle anderen stellen sich rundherum im Kreis auf. Sie sind die Mäuse, die ebenso in den Bergen herumhuschen. Jeweils zwei Mäuse verständigen sich lautlos mit Zeichen darüber, ob sie die Plätze tauschen wollen. Wenn das ausgemacht ist, versuchen sie gleichzeitig, zum Platz der anderen Maus im Kreis zu gelangen.
- » Kann die blinde Gams eine dieser beiden frechen Mäuse auf ihrem Weg im Kreis abfangen, wird die Gams zur Maus und darf sich in den Kreis einreihen. Der gefangenen Maus werden nun die Augen verbunden und sie darf als nächste Gams genau hinhören, wo die Mäuse unterwegs sind.

Zublinzeln

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

- ✓ ab 7, eine ungerade Zahl



Wie geht das Spiel?

- » Es werden zwei Kreise gebildet, wobei jeweils zwei Mitspieler genau hintereinander stehen. Nur ein Platz im Innenkreis bleibt frei. Dahinter steht „der Blinzler“.
- » Dieser versucht mit seinem scharfen Auge einem anderen Mitspieler im Kreis zuzublinzeln und ihn so zum leeren Platz zu locken. Derjenige, der genau dahintersteht, darf seinen Vordermann jedoch an den Schultern beim Wegspringen hindern. Die Mitspieler in der hinteren Reihe müssen jedoch immer wieder ihre Hände hinter ihren Rücken geben.
- » Wenn es gelingt, dass der Blinzler einen Vordermann bekommt, wird derjenige zum nächsten Blinzler, der nun alleine dasteht.
Wie lange braucht der Blinzler, bis sein vorderer Platz wieder besetzt ist?

Weitere kunterbunte Spielideen

Der Baum war's!

Ein Mitspieler bekommt die Augen verbunden. Dann wird er mit ein paar Wendungen zu einem Baum geführt. Er muss ihn ganz genau betasten und vielleicht auch beriechen und versuchen, sich alle Besonderheiten zu merken. Danach wird er zum Platz zurückgeführt, von dem aus er gestartet ist. Jetzt nimmt er die Augenbinde ab und sucht den richtigen Baum. Hat er ihn gefunden, ist der nächste Mitspieler dran.

Buchstaben

Schaut euch um und sucht nach Pflanzen, Personen, Dingen, Materialien ..., die mit einem vorher vereinbarten Buchstaben beginnen. Der Reihe nach wird von jedem/jeder auf das ausgesuchte Objekt gezeigt und der Name dazu gesagt. Wer innerhalb von 30 Sekunden nichts Sichtbares mit dem vereinbarten Anfangsbuchstaben benennen kann, hat verloren.

Alternativ könnte jede/r nach sichtbaren oder gedachten Waldelementen suchen, die zwei oder drei vereinbarte Buchstaben enthalten sollen.

Oder jemand denkt an ein Tier und verrät zwei Buchstaben seines Namens und die anderen dürfen es erraten.

Alles, was Flügel hat

Alle stehen im Kreis. Jeder Mitspieler klopft mit den flachen Händen auf die Oberschenkel. Eine/r beginnt das Spiel und sagt: „Alles, was Flügel hat, fliegt!“ Dann nennt sie/er irgendein Tier oder einen Gegenstand.

Wenn dieses Tier oder der Gegenstand wirklich fliegen kann, so fliegen alle Arme in die Höhe. Wenn es nicht fliegen kann, sollten alle weiterklopfen.

Ich seh, ich seh, was du nicht siehst

Eine Person sucht sich einen Gegenstand aus der Umgebung aus, den die anderen durch einen Hinweis erraten sollen:

„Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist rot oder gelb oder hat eine komische/längliche/quadratische Form oder macht Lärm oder schmeckt (nicht) oder ist rau oder winzig klein oder scharf oder rund oder ...!“

Die anderen müssen sich nun umsehen und raten, was gemeint sein kann. Wer es erraten hat, darf sich den nächsten Gegenstand überlegen.

Fangerlex

Ein Mitspieler jagt bzw. fängt die übrigen Mitspieler. Wenn er sie berührt, müssen diese genau in der Position stehenbleiben, in der sie berührt wurden. Der Jäger, die Jägerin kann auch anordnen, dass der erwischte Mitspieler z. B. als Vogel, als Hase, in der Hocke etc. verharrt. In dieser Position müssen die Mitspieler so lange bleiben, bis sie von einem anderen wieder freigeschlagen werden. Dann können sie weiter herumlaufen.

Zapfenball

20 Zapfen werden genau in die Mitte eines Feldes gelegt, das vorher mit je einem Stecken in den Ecken markiert wird. Die Familie wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Jede/r erhält einen Stecken und los geht's! Es geht einfach darum, mit dem Stecken möglichst viele Zapfen in das vorher markierte/gesteckte gegnerische Tor zu schießen.

Tipp: Das Schießen in die richtige Richtung fällt manchen leichter, wenn der Stecken vorne eine Astgabel hat.

Blindenstock

Der Weg zu einem der nächsten Bäume wird ganz genau angeschaut.

Anschließend werden die Augen verbunden, und mit Hilfe eines Steckens wird versucht, ans Ziel zu kommen.

Nur die Höhe zählt

Wer baut in zehn Minuten das größte Stoanermändl oder – wenn keine Steine vorhanden sind – den größten Turm aus Waldgegenständen?

Buchstaben schätzen

Ein Mitspieler sagt einen kurzen Satz, der mit der Natur zu tun hat, etwa: „Dieser Baum ist sehr groß,“ oder „Da hinten sehe ich eine Lichtung.“

Innerhalb von fünf Sekunden muss jede/r schätzen, wie viele Buchstaben darin enthalten sind. Dann wird nachgezählt. Wer am nächsten dran ist, darf sich einen neuen Satz ausdenken.

Zapfenlauf

Hier zählen Geschicklichkeit und Geschwindigkeit. Jedes Familienmitglied sammelt 10 Zapfen und sucht sich einen Stecken, der sich vorne gabelt. Über diese Astgabel wird der Zapfen gelegt.

Alle Familienmitglieder starten gleichzeitig und müssen die Zapfen über einen vorher festgelegten Weg an ein Ziel transportieren. Wer einen Zapfen verliert, muss mit diesem noch einmal am Start beginnen. Wer alle Zapfen am schnellsten ins Ziel gebracht hat, hat gewonnen.

Klimafitter Wald

Die Tiroler Wälder sind wahre Multitalente. Sie schützen hunderttausende Menschen vor Lawinen, Stein- schlag, Muren und Hochwasser. Sie reinigen die Luft und das Wasser und speichern Millionen Tonnen CO₂ in ihren Stämmen, Ästen, Blättern und Nadeln. Sie sind Erholungs- und zunehmend auch Gesundheits- raum für die Einwohner:innen Tirols und deren Gäste.

Rund 41 % der Tiroler Landesfläche sind mit Wald bedeckt. Mehr als 70 % davon sind Schutzwald, der Menschen, Siedlungen und Straßen vor Naturgefahren schützt. Durch den rasanten Klimawandel kom- men unsere Wälder zunehmend unter Druck.

VIELFALT statt EINFALT heißt die Devise!

Den Grundstein für die künftigen Wälder legen wir heute, indem wir Vielfalt und Struktur in den Wald bringen. Mischwälder mit vielen verschiedenen Baumarten wie Buche, Eiche, Tanne, Lärche, Linde sind noch wichtiger als bisher. Nur mit klimafitten Bäumen haben wir die Chance, den Wald vital zu halten.

Initiativprogramm „Klimafitter Bergwald Tirol“

Das Initiativprogramm „Klimafitter Bergwald Tirol“ ist ein Leuchtturmbeispiel in der „Tiroler Klima- und Nachhaltigkeitsstrategie 2022“: www.klimafitter.bergwald.tirol

Das Programm wird aktiv über den Tiroler Forstdienst umgesetzt, der über die Gemeinde-Waldauf- seher:innen direkt die Waldbesitzer:innen berät und professionell in der Umsetzung begleitet.



In den letzten Jahrzehnten ist es in Österreich bereits um 2 Grad wärmer geworden. Damit erwärmt sich der Alpenraum doppelt so schnell wie im globalen Durchschnitt, weil die Pufferwirkung der Ozeane fehlt. Bis zum Ende des Jahrhunderts rechnen Expert:innen mit plus 4 Grad im Vergleich zum Jahr 1850.



Die Niederschläge werden vermutlich abnehmen. Im Sommer gibt es längere Trocken- phasen und im Frühjahr und Herbst verstärkten Niederschlag. Extrem starker Regen führt oft zu Überschwemmungen und Erosionen.



Wälder unter ca. 1.000 m Seehöhe haben es besonders schwer. Das Aussehen des Tiroler Waldes wird sich daher stark verändern. Die Fichte wird sich in höhere Lagen zurückziehen, wo sie von Natur aus zuhause ist. Andere Baumarten wie Buche, Eiche, Linde oder Bergahorn mögen Wärme und Trockenheit lieber und werden mehr.



Höhere Temperaturen, vor allem im Frühjahr und Sommer, begünstigen Schädlinge. Viele neuartige Pflanzen und Schadinsekten vermehren sich explosionsartig und schä- digen unsere Bäume. Wenn die Bäume unter Trockenstress leiden, sind sie geschwächt und können den Angriffen nicht mehr widerstehen. Viele unterschiedliche Baumarten erhöhen die Anpassung an die veränderten Umweltbedingungen.



Die Wälder müssen möglichst rasch durch aktive Aufforstung an das wärmere Klima angepasst werden. Von Natur aus geht das sehr langsam. Insbesondere Laubbäume kommen in den tieferen Lagen unter 1.000 m mit den künftigen Klimabedingungen besser zurecht und müssen gefördert werden.



Im Wald leben auch Wildtiere, die gerne an den saftigen Trieben junger Bäume naschen. Damit der Jungwald gut und kräftig aufwachsen kann, braucht er zumindest vorüberge- hend Schutzmaßnahmen, wie Zäune, Schutzhüllen oder Schutzmanschetten.