Gutes Leben – auf Entdeckungsreise im Wald

So., 22. Juni bis So., 29. Juni 2025

SCHATZKISTE NATUR

Die Schönheit der Erde kann man nicht kaufen.
Sie gehört dem, der sie entdeckt, der sie begreift
und versteht, sie zu genießen.

Henry Bordeaux

„Gutes Leben“ auch als App!

Mit der App haben Sie sämtliche Anregungen immer mit dabei.

Download in den Stores unter dem Suchbegriff „Gutes Leben“

GET IT ON Google Play

Laden im App Store

Raus aus dem Haus, rein in die Natur!

In dieser Woche begleiten wir euch auf eine Entdeckungsreise in den Wald. Es wird gespielt, geforscht und gelacht, wir laden euch ein, diesen Lebensraum achtsam zu erkunden, Detektivaufgaben zu lösen und andere Aufgaben zu bewältigen, die euch den Wald näher bringen. Also raus aus dem Haus, rein in die Natur.

Folgende Ansatzpunkte haben wir vorbereitet:

» **Bist du eine Walddetektivin oder ein Walddetektiv?**
Auf euch warten 8 „Rätsel“, die gelöst werden müssen, um einem Waldgeheimnis auf die Spur zu kommen.

» **Der Wald und seine Geheimnisse**
Im Wald wohnt die Waldfee. Sie ist schwer zu entdecken und spricht meist in Rätsen. Die Mission lautet, die Aufgaben der Waldfee zu meistern.

Aus der Schatzkiste früherer Aktionswochen – ab Seite 10

» **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.“

» **Spiele**
Die Natur ist der größte Abenteuerspielplatz, den es gibt. Ab Seite 17 präsentiern wir Ihnen einen kunterbunten Mix aus altbewährten und neuen Spielen, damit 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 schützen uns Menschen. Durch den rasanten Klimawandel kommen unsere Wälder aber zunehmend unter Druck. Welcher Maßnahmen es bedarf, um dieses für uns Menschen so kostbare Gut am Leben zu erhalten, erfahren Sie unter „Klimafitter Wald“ auf Seite 28.

Dem Geheimnis des Waldes auf der Spur

Stellt euch vor, ihr seid echte Walddetektive auf einer geheimen Mission! Im Wald verbirgt sich ein geheimnisvolles Wesen. Um es zu finden, brauchst du Fantasie. Löse alle acht Rätsel – dann erfährst du, wer oder was es ist. Trage unterhalb die Buchstaben ein, die du erhältst, wenn du die Rätsel gelöst hast.

. . . . . .

Das erste Rätsel: Entdecke die Spur

Schaut euch um und sucht nach Spuren, die die Tiere des Waldes hinterlassen haben.

Aufgabe:

- Sucht verschiedene Tierspuren oder andere Hinweise auf Tiere im Wald und dokumentiert sie.
- Welches Tier könnte diesen Abdruck hinterlassen haben? Vögel, Füchse, Rehe ...
- Was ist alles eine „Spur“, die auf ein Tier hindeutet? Kratzspuren an Bäumen, Federn, Schneckenhaus ...

Variante:

- Es kann auch direkt nach Tieren wie Spinnen, Käfern, Ameisen, Eichhörnchen etc. gesucht werden.

✓ Hilfreich: Ein Bestimmungsbuch oder eine App wie etwa iNaturalist

Buchstabe 5

Finde heraus, zu welchem Tier die oben abgebildete Spur gehört. Der Anfangsbuchstabe dieses Tieres gehört ins Lösungswort.

Das zweite Rätsel: Schatzsuche

Der Wald ist voll von Naturschätzen. Jedes Familienmitglied begibt sich auf eine kurze „Schatzsuche“ im Wald. Ziel ist es, drei kleine Schätze zu finden, die euch persönlich gefallen. Ihr habt etwa fünf Minuten Zeit, um diese zu suchen. Nachdem die Zeit abgelaufen ist, trefft ihr euch auf einem vorher vereinbarten Platz und breitet eure gefundenen Schätze aus.

Aufgabe:

Die Schätze werden betrachtet und vielleicht auch bestaunt. Wer möchte, kann etwas zu seinen „Kostbarkeiten“ sagen. Nun wird versucht, die Schätze, die die anderen F milienmitglieder ausgebreitet haben, in der näheren Umgebung noch einmal zu finden.
Wer hat nach zehn Minuten die meisten Schätze der anderen entdeckt? Viel Spaß beim Suchen!

Buchstabe 2

Oben im Text ist aus einem Wort ein Buchstabe verschwunden. Dieser fehlende Buchstabe wird in das Lösungswort eingesetzt.

Das dritte Rätsel: Was stimmt nicht?

Anfang und Ende einer Wegstrecke werden markiert. Nun prägt man sich alles auf dieser Wegstrecke möglichst genau ein. Achtet auf jedes Detail.

Aufgabe:

Ohne dass die anderen hinschauen, verändert ein Familienmitglied mindestens drei Dinge auf dem Weg, z. B. etwas hinlegen, entfernen oder aufhängen ..., aber versteckt es nicht! Diese Dinge können aus dem Wald stammen, wie ein Ast, Moos oder Tschurtschen, auch andere Dinge wie eine Münze, ein Taschentuch oder eine Spielfigur sind möglich.
Jetzt geht es darum, die Veränderungen zu entdecken. Wer glaubt, alle bemerkt zu haben, flüstert die vermutete Anzahl der Person zu, die die Wegstrecke verändert hat. Fehlt etwas, wird der Weg erneut abgesucht. Wer alles entdeckt hat, ist eine hervorragende Walddetektivin oder ein ausgezeichneter Walddetektiv.

Das vierte Rätsel: Mein Baum

Jedes Familienmitglied sucht sich einen Baum aus und betrachtet diesen genau von unten bis oben. Im Baum versteckt sich so einiges. Wer kann Besonderheiten entdecken?

Aufgabe:

- Gibt es etwas am Fuß des Baumes, was aufffällig ist, wie etwa eine besondere Wurzelform, Tiere oder ungewöhnliche Pflanzen?
- Vielleicht entdeckst du in der Rinde eine verborgene Figur, ein geheimnisvolles Zeichen oder sogar einen Hinweis auf eine Fee oder einen Geist?
- Nun werden gemeinsam die Bäume der Familienmitglieder besucht, alle beschreiben ihre „Entdeckungen“: Ich habe in meinem Baum eine „Krone“, ein „Gesicht“ oder ein „Auge“ gefunden. Wer kann das auch entdecken – oder vielleicht etwas anderes?

Buchstabe 3

Womit hält sich der Baum am Boden fest? Nimm davon den letzten Buchstaben für dein Lösungswort.

Das fünfte Rätsel: Finde den Regenbogen

Wir nutzen die Buntheit und Vielfalt des Waldes, um einen Regenbogen zu legen.

Aufgabe:

- Wer schafft es, verschiedene Naturmaterialien wie etwa Blätter, Beeren, Blumen, Steine, Moos ... zu finden, die den Farben des Regenbogens entsprechen: rot – orange – gelb – grün – blau – violett.
  Jede Farbe bekommt nun ihren Platz und wird aufgelegt – wie im echten Regenbogen. Es kann natürlich auch ein Mini-Regenbogen sein.
- Du kannst auch weniger oder neue Farben einbauen oder andere kreative Elemente, wie etwa ein kleines Herz, einen Smiley, Muster, Wellenlinien, den Anfangsbuchstaben deines Namens etc.
  Wenn alle mit ihrem Regenbogen fertig sind, könnt ihr euch gemeinsam daran erfreuen.

Buchstabe 6

Was ist der letzte Buchstabe der zweiten Farbe des Regenbogens? Trage diesen in das Lösungswort ein.

Das sechste Rätsel: Wo ist das Kleinod?

Wer ganz genau hinschaut, kann im Wald viel Besonderes und Schönes finden.

Aufgabe:

- Macht euch auf die Suche nach einem außergewöhnlichen Waldgegenstand – einem Kleinod: Vielleicht ein herzförmiger Stein, ein Ast, der wie ein Männchen aussieht oder ein moosbedeckter Stein, der an eine Landkarte erinnert. Versteckt euren Schatz an einem besonderen Ort.
- Legt nun eine Spur zu eurem Schatz, etwa mit Pfeilen aus Ästen oder Steinen oder mit anderen Hinweisen. Wer findet den Schatz des anderen zuerst?
- Ihr könnt auch eine Schatzkarte zeichnen – auf Papier oder direkt auf den Waldboden – und die Fundstücke darauf markieren.

Buchstabe 1

Welche Himmelsrichtung (N, O, S, W) zeigt im Wald die Wetterseite an? Dort findet man auch häufig Moos am Stamm eines Baumes. Trage den Buchstaben ein.

Das siebte Rätsel: Waldmission 13

Löst die Aufgabe alleine oder paarweise. Die Uhr tickt!

Aufgabe:

Es gilt, in 13 min möglichst viele der 13 aufgelisteten Dinge zu finden. Am Ende werden die Funde verglichen.

- ◯ ein besonders schönes Gras oder ein Farn
- ◯ drei verschiedene Blätter
- ◯ ein Stück Baumrinde
- ◯ ein Fichten- oder Kiefernzapfen
- ◯ ein Stein in einer besonderen Form
- ◯ etwas von einem Tier, z. B. Schneckenhaus, Feder …
- ◯ etwas, das glitzert oder glänzt
- ◯ ein Stück Moos
- ◯ etwas, das gut riecht
- ◯ eine Frucht, z. B. Eichel, Buchecker …
- ◯ etwas Kuscheliges
- ◯ ein Stock, der von deinen Zehen bis zum Knie reicht
- ◯ etwas, das nicht hierhergehört

Buchstabe 4

Wie viele Dinge gilt es, bei der Waldmission zu finden? Der erste Buchstabe der Zahl gehört ins Lösungswort.

Das achte Rätsel: Das getohlene Ei

Erfindet eine Abenteuergeschichte!
Im Wald herrscht Aufregung – der listige Fuchs hat ein Ei aus dem Nest des Eichelhähers gestohlen und versteckt. Die Vogeleltern suchen verzweifelt. Dann entdeckt jemand eine erste Spur …

Aufgabe:

Und jetzt seid ihr gefragt! Erzählt die Geschichte gemeinsam weiter. Ergänzt bzw. erfindet reihum die nächste Passage und fügt einen neuen Hinweis hinzu oder äußert einen Wunsch – zum Beispiel: *Kommt zu diesem Baum, auf der Rinde findet sich ein Hinweis … Was ist das für ein seltsamer Geruch? … Da hinten bewegt sich etwas … Duckt euch, hört ihr das Geräusch? …* Die Nächsten greifen den Hinweis auf und spinnen die Geschichte weiter. Achtet auf alle Spuren und Wünsche der anderen – nur so könnt ihr das Ei finden. Wem von euch fällt der entscheidende Hinweis ein, der zum verschwundenen Ei führt?

Buchstabe 7

Welche Früchte versteckt der Eichelhäher wohl gerne? Der erste Buchstabe wird ins Lösungswort eingefügt.

Die geheimnisvollen Aufgaben der Waldfee

Im Wald wohnt die Waldfee. Sie ist aber nur schwer zu entdecken, weil sie gut getarnt einmal da oder dort auftaucht, sich manchmal auch in ein Tier, eine Pflanze oder einen Baum verwandelt.
Die Waldfee hat wichtige Informationen, aber sie spricht meist in Rätseln und hinterlässt mysteriöse Hinweise. Eure Mission lautet, die – oft rätselhaften – Aufgaben der Waldfee zu meistern. Dabei werdet ihr gemeinsam mit eurer Familie so manchem Geheimnis des Waldes auf die Spur kommen.

Die erste Aufgabe: Waldorchester

Die Waldfee kommuniziert nicht nur durch Hinweise, sondern auch durch Geräusche! Der Wind, die Tiere, die Bäume – alles flüstert euch eine geheime Nachricht zu.
Ihr müsst genau hinhören, um die Waldfee zu verstehen.

Aufgabe:

Sucht euch einen feinen Platz an einem Baum oder auf einer Lichtung. Jetzt lauscht ihr in die Natur und nehmt die Geräusche wahr. Welche kommen von Tieren, welche von Bäumen – am besten mit geschlossenen Augen. Stellt euch vor, dass jeder Klang ein bestimmtes Instrument im Orchester ist. Welches Instrument passt zu welchem Geräusch?
Zum Beispiel könnte der Gesang eines Vogels eine Flöte sein, das Knacken eines Zweiges ein Schlaginstrument oder das Summen der Insekten eine Geige. Gibt es auch einen Bass? Stellt euer Waldorchester den anderen vor.

Die zweite Aufgabe: Tierische Waldkunst

Die Waldfee liebt es, wenn ihr eure Kreativität nutzt, um ihre Welt zum Leben zu erwecken!
Außerdem freut sie sich, wenn ihr euch Gedanken um ihre Freunde, die Tiere im Wald, macht. Hört genau hin, vielleicht flüstert euch die Waldfee sogar eine Idee zu!

Aufgabe:

Die Familienmitglieder gestalten zu zweit oder allein aus Waldmaterialien ein Waldtier. Mit den Schätzen des Waldes – z. B. mit Moos, Blättern, Zweigen und Zapfen – könnt ihr ein Tier erschaffen, das möglicherweise hier lebt. Lasst eurer Fantasie freien Lauf, vielleicht wird es ein Fabelwesen, ein Waldmonster oder ein Fantasietier.
Rahmt es dann noch mit Stöcken ein, damit man es gut sehen kann. Wenn eure Werke fertig sind, könnt ihr gemeinsam rätseln und staunen, welche fantastischen Wesen in eurem kleinen Waldreich entstanden sind.

Die dritte Aufgabe: Sinnesspaziergang

Geht langsam durch den Wald und achtet dabei ganz genau auf eure Sinne:

Aufgabe:

Ich sehe: Wiesen, Gras, Blätter, Himmel ...
Ich höre: Vögel, Wind, Stimmen, Knacken ...
Ich rieche: Luft, Blumen, Autos, Regen, Jause ...
Ich spüre: Sonne, Wind, Blätter, Steine ...
Ich schmecke: Wasser, Salz auf der Haut, Samen von Zapfen ...
Ich träume von: reifen Beeren, der Waldfee ...
Ich lasse das Wahrgenommene nachklingen.

Abschließend nehmt ihr einen Gegenstand mit allen Sinnen auf (z. B. einen Baum oder Stein ...) oder versucht, die Dinge bewusst wahrzunehmen, die sich nur ganz schwach bemerkbar machen.
Wenn es euch gefällt, könnt ihr noch leise oder laut „Danke“ an den Baum, den Vogel oder einfach an den Wald sagen.

Die vierte Aufgabe: Farbenzauber

Die Waldfee liebt Farben – sie möchte, dass ihr den Wald mit neuen Augen seht!
Zwischen Bäumen, Blättern und Sträuchern verstecken sich viele feine Farbtöne. Vielleicht entdeckt ihr etwas, das euch noch nie aufgefallen ist! Die Waldfee sagt: „Wer die Farben des Waldes erkennt, versteht und schützt ihn besser.“

Aufgabe:

Legt vor dem Start fest, welche Farbe ihr im Wald suchen wollt, zum Beispiel „hellgrün“, „dunkelbraun“ oder „orange“. Vereinbart, wie viele Dinge in dieser Farbe gefunden werden sollen.
Sucht nun einzeln oder gemeinsam nach Blättern, Zweigen oder anderen Naturmaterialien, in denen diese Farbe vorkommt. Wer zuerst die vereinbarte Anzahl in dieser Farbe gefunden hat, ruft „Bingo!“ Beschreibt, wo die Fundstücke entdeckt wurden, z. B. „Das orange Blatt lag unter der großen Eiche!“
So schärft ihr euren Blick für feine Farbunterschiede und lernt, genau hinzuschauen.

Die fünfte Aufgabe: Der Himmelsblick

Die Waldfee lädt euch ein, zur Ruhe zu kommen. Legt euch auf den Waldboden oder lehnt euch an einen Baum. Blickt bewusst in die Baumkronen und in den Himmel – himmlisch feenhafte Momente entstehen.

Aufgabe:

- Achtet auf Wolken, Licht- und Schattenmuster. Ihr werdet feststellen, wie das Liegen den Geist beruhigt und die Wahrnehmung fördert.
- Beobachtet, wie Sonnenstrahlen durch die Blätter brechen und sich Muster auf dem Waldboden oder in den Baumkronen bilden.
- Ihr könnt sehen, wie sich Äste und Blätter im Wind bewegen, wie der Wind durch die Baumkronen rauscht und beobachten, wie sich das Licht dabei verändert.
- Schaut nach oben – vielleicht seht ihr Vögel in den Baumkronen, Eichhörnchen oder andere Tiere.
- Schaut euch die Formen von Ästen, Zweigen und Blättern genau an und findet die Unterschiede.
- Entdeckt Formen in den Wolken und beobachtet die Veränderungen am Himmel.

Die sechste Aufgabe: Geschichte fühlen

Tief im grünen Wald versteckt sich ein kleines Dorf, in dem die Tiere wohnen. » *mit den Fingerspitzen über den Rücken spazieren, einmal langsam, einmal schnell, mit den Füßen sanft auf den Boden trampeln und die Arme wie Äste im Wind hin und her schwingen.*

Heute sammeln die Tiere Beeren und Kräuter für das große Fest. » *Mit der flachen Hand kleine Kreise auf den Bauch malen wie Beeren, dann an den Fingern zupfen.*

Die Igel kugeln kichernd durchs Moos und die Hasen schlagen Haken. » *Mit der Faust sanft über die Oberschenkel rollen, mit den Händen Hakenbewegungen in die Luft machen.*

Die Mäuse veranstalten ein Wettrennen um den alten Baum und die Eule ruft laut „Huhuuuh“. » *Mit den Fingerspitzen schnell über die Unterarme laufen, mit beiden Händen einen großen Kreis um den Kopf ziehen und dabei leise „Huhuuuh“ rufen.*

Bald ist Abend, die Sterne blinken, die Tiere schließen die Augen – alles wird still und friedlich. » *Mit den Fingerspitzen sanft über den Rücken tippen, dann langsam ausstreichen.*
(Kann jemand weitererzählen?)

Die siebte Aufgabe: Wunderbar

Die Waldfee möchte dir ein Stück Wald als liebevolle Erinnerung für daheim mitgeben.
Schau dich um, was der Wald für dich alles bereitlegt.

Aufgabe:

Nehmt euch bewusst kleine Schätze aus dem Wald mit – z. B. Zapfen, bunte Blätter, glatte Steine oder lustige Zweige. Jedes Stück könnte eine eigene Geschichte erzählen. Zuhause arrangiert ihr die Schätze sorgfältig, vielleicht in einer Schale, einem Glas oder als Teil einer Dekoration, die an den Waldspaziergang erinnert.
Wenn du die Waldmaterialien anschaust: Fühlst du die frische Luft, hörst du das Rascheln der Blätter und spürst du die Stille des Waldes wieder? Das ist wie eine kleine Auszeit im Alltag. Kannst du dich auch noch an die kleinen Waldgeschichten erinnern, die mit jedem Schatz verbunden sind?
So schaffen die gesammelten Schätze eine Verbundenheit mit der Natur und den schönen Momenten draußen im Wald.

Die achte Aufgabe: Ein kostbarer Fleck

Im Wald verbergen sich viele Geheimnisse, die nur darauf warten, von euch entdeckt zu werden.
Die Waldfee hält eine spannende Aufgabe für euch bereit, bei der ihr besonders aufmerksam sein müsst.

Aufgabe:

Sucht ein kleines Stück Wald, vielleicht ein 30 x 30 cm großes Stück Boden oder einen Baumstumpf. Nehmt euch Zeit und schaut alles ganz genau an.

- Wie viele verschiedene Pflanzen wachsen hier?
- Welche Farben seht ihr?
- Gibt es Tiere oder Spuren von Tieren, z. B. Ameisen, Käfer, Spinnennetze, Fraßspuren?
- Wie riecht es oder fühlt es sich an?
- Was ist das Kleinste, das ihr entdecken könnt?
- Gibt es etwas, das sich bewegt?
- Was habt ihr entdeckt, das man leicht übersieht?
- Gibt es Geheimnisse auf dieser kleinen Fläche?

Vergleicht eure „kostbaren Flecken“: Gibt es Gemeinsamkeiten? Beschreibt etwas Kleines, etwas Mittleres und etwas Großes, das euch aufgefallen ist.

Aus der Schatztruhe früherer Aktionszeiträume

Texte, Gebete

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 nahezukommen, 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, Medizinmann 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.
Strahlt 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 vielfaltige 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 aufsperren, 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 trau 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 trau 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!

Agi 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 hüpft 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 hüpft 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?

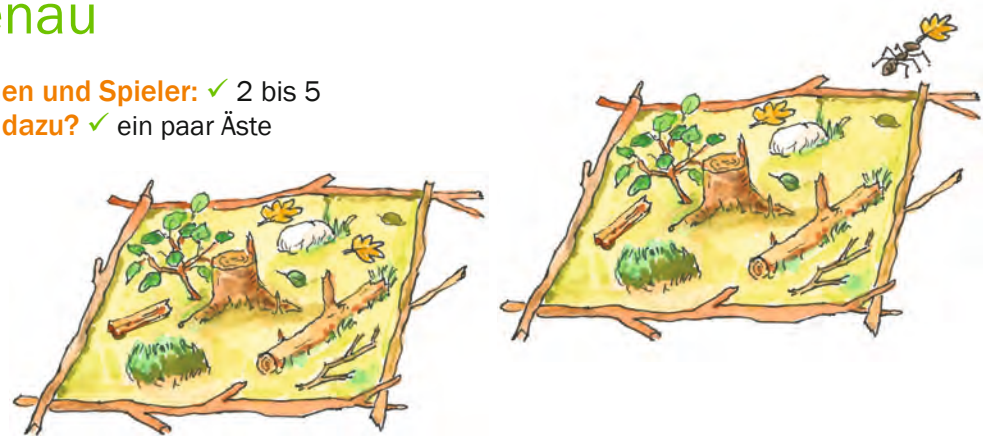
» Jede Mitspielerin/Jeder Mitspieler sucht sich sechs kleine Steinchen. Eine Person beginnt und lässt nun fünf der Steine auf den Boden fallen, ein Stein bleibt als Wurfstein in der Hand. Dieser wird in die Luft geworfen. Noch während dieser Stein in der Luft ist, hebt man mit der Wurfhand den nächsten 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 die nächste Mitspielerin/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 Mitspielerinnen und 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. Jede Mitspielerin/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 Mitspielerinnen und Mitspieler, mit einem weiteren Ei eines der Nester zu treffen. Wirft jemand sein Ei in ein Nest, in dem schon Eier liegen, darf sie/er alle nehmen. Trifft jemand ein leeres Nest, muss sie/er das 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 eine Person alle 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?

» Eine Mitspielerin/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 haben die Mitspielerinnen und 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?

» Eine Person überlegt sich als erstes eine beliebige Antwort, die mit „weil“ beginnt und die nicht verraten werden darf.

» Jede Mitspielerin/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 die letzte Mitspielerin/der letzte Mitspieler die Frage gestellt hat, kommt die überraschende Antwort, z. B. „Weil der Uhu die größte Eule der Welt ist!“

» Kein Wunder, dass jene Person, die sich diese Antwort überlegt hat, die ganze Zeit grinsen musste. Ihr/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 müssen sich alle Mitspielerinnen und Mitspieler einen eigenen, ganz besonderen Waldzauberstein suchen. Dann setzen sich alle in einem Kreis auf den Wald- oder Wiesenboden.

» Eine Person steht nun mit dem Waldzauberstein in der Mitte vom Kreis, schüttelt diesen 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 die Nächste/der Nächste den 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:

Pusteblume, 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 die Person sich retten, indem sie/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 einer Mitspielerin/einem Mitspieler zugeworfen oder in die Hand gegeben. Die Person, die den Zapfen geworfen hat, nennt ein Element: Luft, Erde oder Wasser und sagt dann zum Beispiel: „Luft!“

» Wer den Zapfen gefangen hat und 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“. Jene Person, die als nächstes den Zapfen fängt, überlegt sich schnell ein Tier, das auf oder in der Erde lebt, und, wenn sie/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 Mitspielerinnen und Mitspieler werden nun zu Tieren oder Bäumen, die im Wald vorkommen. Die Tiere und Bäume setzen sich nun alle in einen Kreis, von einer Mitspielerin/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 Mitspielerinnen und 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.

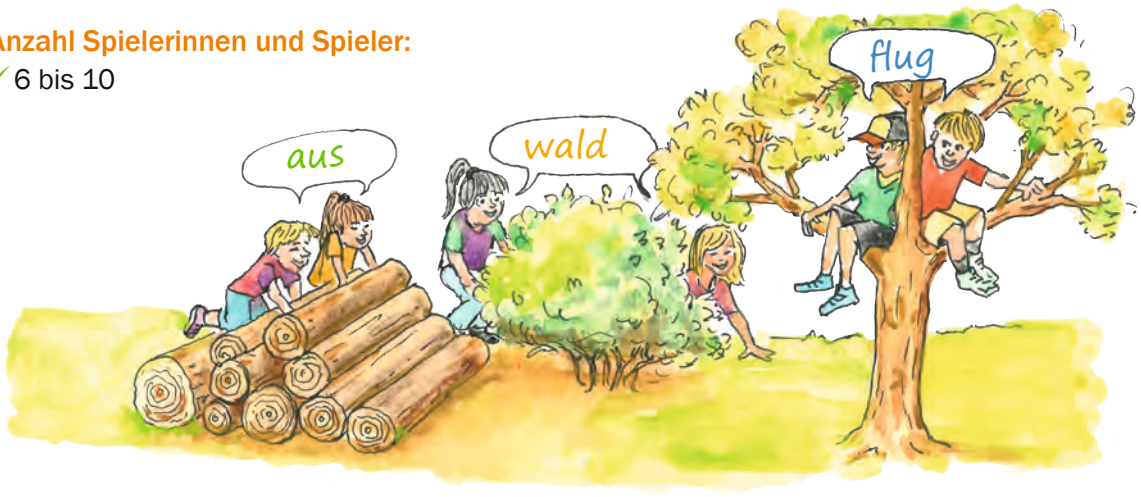
» Nun rufen die Waldwichtel: „Waldfee, welche Farbe wünschst du dir?“
Die Waldfee nennt eine Farbe, z. B. gelb, und alle Kinder, die etwas Gelbes an sich haben (an ihrer Kleidung, an ihren Schuhen, an ihrem Schmuck ...), dürfen einen Schritt nach vorne gehen.

» Nun fragen die Waldwichtel nach der nächsten Farbe. Wer als erstes 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?

» Eine Mitspielerin/Ein Mitspieler wird weggeschickt, damit sie/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 die eine Mitspielerin/der eine Mitspieler wiederkommen und auf ihr/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 zusammenzusetzen.

Griaß di, Waldfex

Anzahl Spielerinnen und Spieler:

✓ 6 bis 10

Was brauchst du dazu?

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

Wie geht das Spiel?

» Alle Mitspielerinnen und Mitspieler bilden einen Kreis, eine Person steht außerhalb. Diese geht hinter den anderen vorbei und tippt einer/einem auf die Schulter. Diese Person dreht sich um und beide begrüßen sich mit den Worten: „Griaß 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. Die/Der Langsamere bleibt draußen und ist der neue Waldfex. Dieser geht wieder außen um den Kreis herum und tippt einer weitern Mitspielerin/einem weiteren Mitspieler auf die Schulter.

Tiere unterwegs

Anzahl Spielerinnen und Spieler: ✓ 6 bis 10

Wie geht das Spiel?

» Alle Anwesenden denken sich ein Waldtier aus. Der Reihe nach werden die Tiere vorgestellt und jede/jeder macht eine typische Bewegung oder ein Geräusch zum Tier. Dabei sollten sich alle die Tiere der anderen Mitspielerinnen und Mitspieler merken. Anschließend stellen sich alle im Kreis auf und ein Platz muss frei bleiben.

» Die Mitspielerin/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 die Person links davon eine neue Nachbarin/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?

» Eine Mitspielerin/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 Mitspielerinnen und Mitspieler genau hintereinander stehen. Nur ein Platz im Innenkreis bleibt frei. Dahinter steht „der Blinzler“.
- Dieser versucht mit seinem scharfen Auge einer anderen Mitspielerin/einem anderen Mitspieler im Kreis zuzublinzeln und sie/ihn so zum leeren Platz zu locken. Die Person, die genau dahintersteht, darf ihren Vordermann jedoch an den Schultern beim Wegspringen hindern. Die Mitspielerinnen und 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 die Person zum nächsten Blinzler, die nun alleine dasteht.
  Wie lange braucht „der Blinzler“, bis sein vorderer Platz wieder besetzt ist?

Weitere kunterbunte Spielideen

Der Baum war‘s!

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

Eine Mitspierin/Ein Mitspieler jagt bzw. fängt die übrigen Mitspielerinnen und Mitspieler. Wer von ihnen berührt wird, muss genau in der Position stehenbleiben, in der sie berührt wurden. Der Jäger, die Jägerin kann auch anordnen, dass die erwischte Mitspielerin/der erwischte Mitspieler z. B. als Vogel, als Hase, in der Hocke etc. verharrt. In dieser Position müssen diese so lange bleiben, bis sie von einer/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 Stoanermandl oder – wenn keine Steine vorhanden sind – den größten Turm aus Waldgegenständen?

Buchstaben schätzen

Eine Mitspielerin/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, Steinschlag, Muren und Hochwasser. Sie reinigen die Luft und das Wasser und speichern Millionen Tonnen CO_2 in ihren Stämmen, Ästen, Blättern und Nadeln. Sie sind Erholungs- und zunehmend auch Gesundheitsraum 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 kommen 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-Waldaufseher: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 Trockenphasen 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 schädigen 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 vorübergehend Schutzmaßnahmen, wie Zäune, Schutzhüllen oder Schutzmanschetten.

Impressum: Kath. Familienverband Tirol, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck; Inhalt, wenn nicht anders angegeben: Birgit Kluibenschädl (www.efeuhof.at) und Richard Kleissner, Cover: ©kwasny221-www.fotosearch.at, Zeichnungen: Helmut Kasper.

Klimafitter Bergwald Tirol
LAND TIROL
INNS' BRUCK
Tiroler Tageszeitung
TYROLIA
SWAROVSKI
tiroler