

# 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.

## „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](http://www.dietrauminsel.net)*

# Texte, Gebete, Geschichten

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*

*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*

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*

## 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*

# 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.

# 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 CO<sub>2</sub> 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](http://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.