

# Die Freude am Wald entdecken

## Ziele

Gemeinsam im Wald auf der Gemarkung der Kirchengemeinde unterwegs sein und mit allen Sinnen die Natur entdecken und über die Schönheit der Schöpfung staunen.

## Was wird gemacht?

Zusammen mit ehrenamtlichen Erwachsenen aus der Kirchengemeinde erkunden Grundschulkinder den heimischen Wald und sammeln Schätze der Natur zum Beispiel in Eierkartons.

## Zeitraum

Ca. 90 Minuten

## Zielgruppe und Kooperationspartner\*innen

Grundschulkinder, Lehrerinnen und Ehrenamtlichen aus der Kirchengemeinde, die sich im Wald auskennen oder in entsprechenden Gruppen der Kirchengemeinde engagiert sind: Ausschuss zur Bewahrung der Schöpfung, Pilger- oder Wandergruppe, Vorbereitungsgruppe für Prozessionen/ Wallfahrten...

## Ideen für die Waldbegehung

### Der Waldrand - eine Tür zu einer anderen Welt

Wir gehen ganz bewusst durch die „Tür“: Zwei Kinder/ Erwachsene bilden mit ihren Armen ein „Tor“, durch das alle hindurch gehen müssen.



Bild Christina Rehberg

### **Schweigen:**

Wir gehen nun eine Weile schweigend langsam ein Stück des Waldwegs entlang.

Wir hören auf die leisen Töne der Natur.

Wir spüren den Boden unter unseren Füßen.

Wir riechen die Waldluft und atmen immer wieder tief durch.

### **Wir suchen am Wegrand hohe Bäume**

Wir schauen den Baum genau an, seine Form, seine Farben, eine Rinde, die Zweige, die Blätter/Nadeln.

Wir riechen seinen Duft.

Wir erzählen uns, was uns am Baum besonders gefällt.

Wir blicken hinauf in die Baumkronen.

Wir strecken unsere Arme nach oben, wir „spielen Baum“:

Wir stellen uns vor, dass unsere Füße wie Wurzeln sind. Wir verbinden uns ganz fest mit dem Boden werden ganz groß und wiegen uns im Wind.  
(Siehe „Baummeditation“)

### **Hören:**

Wir bleiben stehen und werden ganz still.

Wir schließen die Augen und lauschen:

Was können wir hören?

Welches Geräusch gefällt uns, welches nicht?

Welchen Ton, welchen Klang wollen wir uns merken?

### **Der Waldboden und die Farben des Waldes**

Wir achten beim langsamen Gehen auf das, was uns am Weg, am Waldboden, am Wegesrand auffällt:

Moos, Pflanzen, Steine, kleine Ästchen, Blätter ...

**Schätze sammeln:** Auf unserem Spaziergang sammeln wir in einer Eierbox, was wir in verschiedenen Farben auf dem Waldboden und am Wegesrand finden.



Bild Christina Rehberg



### **Am Ende des Spaziergangs:**

Wir erzählen uns, was uns beim Spaziergang besonders gefallen hat.

Wir schauen an, welche Schätze wir in unserer Box gesammelt haben.

Wir überlegen, was Bäume sich von uns Menschen wünschen würden.

Wir machen uns bewusst, dass wir Menschen ohne Bäume nicht leben können.

---

### **Baum-Meditation**

Stelle dich so hin, dass du einen guten Stand hast und deine Füße etwa schulterbreit stehen.

Achte auf deinen Atem, er wird immer ruhiger und gleichmäßiger.

Du bist ganz bei dir.

Du stellst dir vor, wie du dich langsam in einen großen Baum verwandelst.

Du beginnst damit, dass du mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Füßen gehst. Sie verändern sich, werden zu Wurzeln, die sich mit dem Erdboden verbinden.

Mit jedem Ausatmen wachsen sie tiefer in die Erde hinein.

Dein Körper wird zu einem Baumstamm.

Deine Wurzeln nehmen die Energie aus dem Boden auf und leiten sie durch deinen Stamm nach oben. Deine Arme werden zu Ästen, auch aus deinem Kopf wachsen Äste empor. An deinen Ästen bilden sich Blätter, eine grüne Baumkrone entsteht. Von deinen Wurzeln strömt die Energie des Lebens unablässig nach oben bis in den kleinsten Zweig

Du bist nun ein großer, mächtiger Baum, nichts kann dich umwerfen, du stehst aufrecht, stolz und voller Kraft.

### **Genieße das Gefühl der Stärke, spüre die Lebenskraft in dir.**

Nun entwickle dich langsam wieder zurück, ziehe die Äste ein, werde wieder Körper und verwandle deine Wurzeln in Füße. Bewege dich ein wenig und spüre dich als die/der, der du bist.

