

LERCH
GENUSS
WELTEN

Wald BADEN

MEIN PERSÖNLICHES DO-IT-YOURSELF
WALDBADEN-ERLEBNIS!

DAS *****
WEITBLICK

INHALT



- 3 Grußwort: Die Idee
- 4 Baumdetective: Wer erkennt die Baumart wieder?
- 8 Station 1: Dampf ablassen & So stark wie ein Baum
- 10 Station 2: Detailverliebt & Es grünt so grün
- 12 Station 3: Baumatmung
- 14 Station 4: Eins-sein & Vögel geben den Ton an
- 16 Station 5: Dankbarkeitsmandala
- 18 Warum manche Bäume im Kreis stehen.
Cornelia Wriedt: Kleine Geschichten vom Wald
- 20 Station 6: Ruhepause & Wald-Lauschen
- 22 Station 7: Lieblingsstück & Schätze des Waldes
- 24 Station 8: Waldsommelier & Waldgerüche
- 26 Station 9: Kraftkreis
- 28 Station 10: Herzenswunsch & Gedankenspiel
- 30 Platz für Gedanken



= gemeinsame Aufgaben



= Erwachsene



= Kinder

Liebe Gäste,

die Natur hat schon seit jeher eine beruhigende Wirkung auf den Menschen. Vielleicht haben Sie bereits den vergangenen Tag im Hot-Spa verbracht und den Kopf nun frei von Sorgen. Sie spüren dieses wohlige, entspannte Kribbeln, das Ihnen signalisiert, Ihr Körper hat über Nacht neue Energie getankt. Die Sonne strahlt und lockt Sie nach draußen. Hervorragend! Aus diesem Grund laden wir Sie heute zum Waldbaden ein!

Aber was genau ist Waldbaden? Der ursprüngliche Begriff „Shinrin Yoku“ leitet sich aus dem Japanischen von „Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“ ab. Es geht darum, sich voll und ganz auf die Natur, die einen umgibt, einzulassen. Sie müssen dabei natürlich nicht in einen See hüpfen – alles, was Sie dabei tun ist: Alles, was Sie ablenkt, in die Tasche zu stecken (physisch und metaphorisch) und sich auf Ihre Umgebung im Wald zu konzentrieren. Was hören Sie? Was riechen Sie? Der Wald schenkt uns Ruhe und verhilft uns zur Ausschüttung von Glückshormonen.

Eine Anleitung zum Waldbaden bietet Ihnen diese Broschüre. Es warten Beobachtungs- und Wahrnehmungsaufgaben auf Sie, denn der Wald steckt voller Geheimnisse und Mythen.

KIDS: Auch für die kleinen Naturfans unter uns haben wir ein paar Aufgaben vorbereitet. Wir sind gespannt, was ihr als Naturforscher so alles beobachten und entdecken werdet.

Herzliche Grüße,

Ihre Familie Lerch & Zwicker mit Team!



Baumdetektive

Auf unserem Weg durch den Wald werden uns viele verschiedene Baumarten begegnen. Um sie auseinander halten zu können muss man sehr aufmerksam sein und auf die Details achten. Wir haben hier vier Arten in einem Steckbrief zusammen gefasst. Na, wer findet sie im Wald wieder?



DIE LINDE

Botanischer Name:	Tilia
Anzahl der Arten:	ca. 40 Arten
Verbreitungsgebiet:	Mitteleuropa, Zentralasien
Früchte:	kleine Nüsse
Blütezeit:	Mai-Juli
Höhe:	10-30m
Alter:	bis zu 800 Jahren
Eigenschaften der Rinde:	grau, längliche Furchen
Eigenschaften des Holz:	rot-gelblich, dicht, anfällig für Baumpilze
Standorte:	kalkhaltige, sandige und lehmige Böden
Blatt:	ca. 5 cm lang, herzförmig, spitz zulaufend
Giftigkeit:	nicht giftig

DIE EIBE

Botanischer Name:	Taxus baccata
Anzahl der Arten:	ca. 80 Arten
Verbreitungsgebiet:	Europa, Nordafrika, Kleinasien
Früchte:	kleine, rote beerenähnliche Früchte
Blütezeit:	März bis April
Höhe:	bis 15 Meter
Alter:	1.000 Jahre und mehr
Eigenschaften des Holz:	sehr hart aber biegsam
Standorte:	Schattenlagen, Halbschatten, Sonnenlagen, kalkhaltig, feucht
Nadeln:	rund zulaufend, biegsam, dunkelgrün, Unterseite heller
Giftigkeit:	stark giftig (Taxin) in fast allen Pflanzenteilen



DIE KIEFER

Botanischer Name:	Pinus
Anzahl der Arten:	ca. 111 Arten
Verbreitungsgebiet:	Nordhalbkugel, kühle, feuchte Klimazonen
Früchte:	spitz zulaufende Zapfen
Blütezeit:	Mai
Höhe:	bis 40 Meter
Alter:	700 Jahre und mehr
Eigenschaften der Rinde:	erst grau-gelb, später bis hin zu fuchsrot mit groben Schuppen
Eigenschaften des Holz:	sehr harzreich, hell gelblich bis rot-bräunlich
Standorte:	eher schattig, bevorzugt sandigen Boden
Nadeln:	blau- oder graugrüne Nadeln, 4-8 cm lang, spitz und starr
Giftigkeit:	leicht giftig



DIE BUCHE

Botanischer Name:	Fagus sylvatica
Anzahl der Arten:	ca. 240 Arten
Verbreitungsgebiet:	Europa
Früchte:	Bucheckern (Nussfrüchte)
Blütezeit:	April-Mai
Höhe:	bis 45 m
Alter:	bis zu 320 Jahren
Eigenschaften der Rinde:	erst dunkelgrün/schwarz, später silbergrau, glatt, wenig genarbt
Eigenschaften des Holz:	Hell, leicht rötlich, gedampft rot
Standorte:	Sonnige bis halbschattige Lage windgeschützt, lockerer Boden
Blatt:	eiförmig, leicht wellig, 5-11 cm lang
Giftigkeit:	Bucheckern sind roh leicht giftig, Blätter sind essbar



DAMPF ABLASSEN



Wir stehen hüftbreit und gut verwurzelt. Wir atmen ein, heben beide Arme seitlich in die Höhe, strecken uns, dann senken wir die Arme mit Schwung und atmen dabei geräuschvoll aus. Wir wiederholen dies mehrmals hintereinander.

Schon gewusst?

Eine einzelne Ameise kann das dreißig- bis sechzigfache ihres eigenen Körpergewichts tragen! Außerdem sind Ameisen sehr sozial und organisiert, sie helfen sich gegenseitig wenn sie etwa Hilfe beim Tragen brauchen oder verletzt sind.



STARK WIE EIN BAUM - DIE ERDE TRÄGT UNS



In einem schönen Waldstück mit weichem Boden stellen wir uns aufrecht hin. Die Füße hüftbreit auseinander, die Arme hängen neben dem Körper. Wir nehmen einen tiefen Atemzug und genießen die Frische. Wir schließen die Augen und nehmen unsere Fußsohlen bewusst wahr. Wir stellen uns vor, wie Wurzeln von unseren Fußsohlen aus tief in die Erde wachsen, uns festen Halt und sicheren Stand geben.

Beim Einatmen nehmen wir die Energie, die aus der Erde kommt auf und denken: „Ich bin ein Baum mit tiefen Wurzeln.“ Beim Ausatmen: „Ich fühle mich sicher und stark.“ Wir heben unsere Arme und bewegen uns leicht wie Bäume im Wind. Auch wenn der Wind stärker wird, verlieren wir nicht die feste Verbindung zur Erde. Zum Schluss stehen wir nochmal still, atmen einige Male tief und langsam ein und aus. Wir öffnen die Augen und sind voller Energie!

DETAILVERLIEBT



Wir entdecken, wie viele Details es bereits auf wenigen Quadratcentimetern Waldboden zu sehen gibt und tauschen uns aus.

ES GRÜNT SO GRÜN



Wir suchen mindestens fünf Gegenstände in verschiedenen Grüntönen und legen sie nebeneinander und lassen sie auf uns wirken.

Mein Lieblingsgrün:

Hier ist Platz für Fundstücke: Einkleben, nachmalen oder einfach beschreiben.



Schon gewusst?

Eine 80 Jahre alte Rotbuche ist ca. 25 Meter hoch und trägt etwa 800.000 Blätter. Sie verbraucht stündlich 2,3 kg Kohlenstoffdioxid, knapp 1 l Wasser und 25.000 Kilojoule Energie. Dabei stellt sie 1,6 kg Traubenzucker her und deckt mit 1,7 kg den Bedarf von zehn Menschen an Sauerstoff. Ihr Holz wiegt 12 t, davon zur Hälfte Kohlenstoff.



BAUMATMUNG



Wir suchen uns einen Platz, an dem die Bäume relativ eng beieinanderstehen. Anschließend gehen wir achtsam von Baum zu Baum: Wir atmen ein, wenn wir den Baum berühren, atmen aus, wenn wir zum nächsten Baum gehen. So können wir jeden Baum und die Energie, die ihn umgibt, genau wahrnehmen.

EINS-SEIN



Wir suchen uns einen schönen Platz und legen uns auf den Waldboden. Wir richten unseren Blick nach oben. Wir nehmen die Höhe und Weite der Baumkronen wahr und atmen bewusst tief ein und aus. Wir stellen uns vor, dass wir mit jedem Ausatmen tiefer in den Waldboden sinken.

VÖGEL GEBEN DEN TON AN



Wir sitzen gemütlich am Boden und hören mit geschlossenen Augen auf Vogelstimmen. Wir zeigen die Richtung an, aus der wir sie hören und zählen, wie viele Vögel wir hören. Wir lauschen dem Waldkonzert.

Zum Ausmalen!

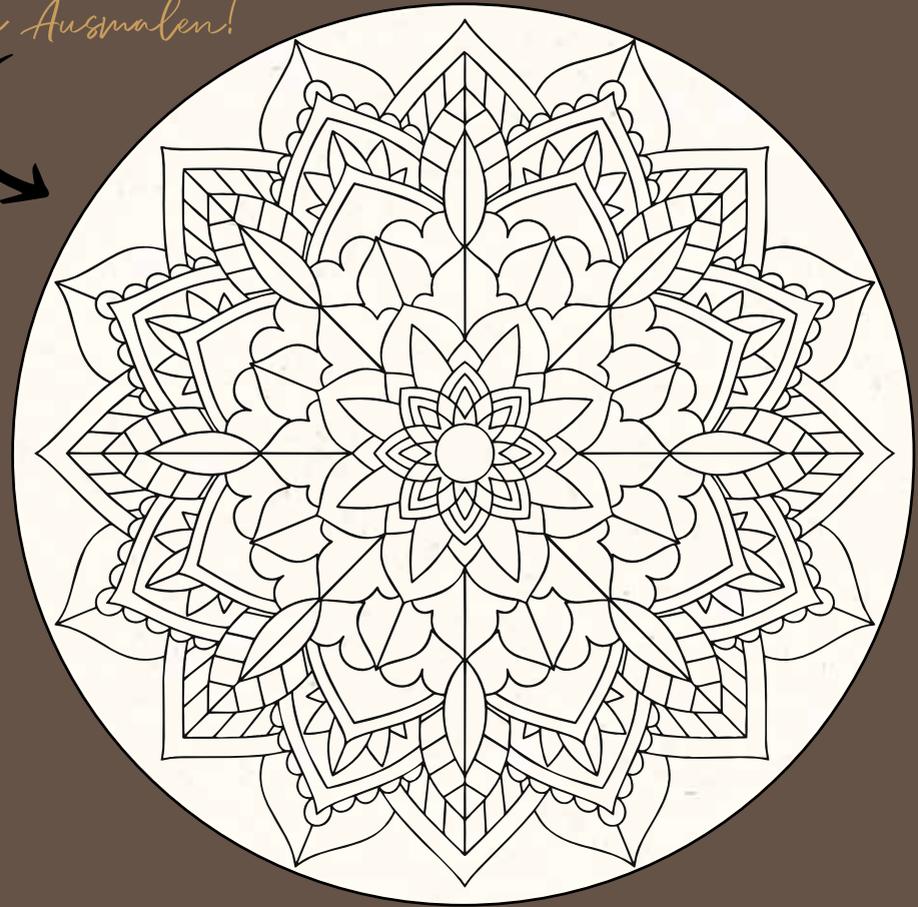


DANKBARKEITSMANDALA

Wofür sind wir dankbar? Wir legen ein Mandala aus Naturmaterialien. Dafür platzieren wir von einem Mittelpunkt ausgehend für jeden dankbaren Gedanken, egal, ob klein oder groß, einen Gegenstand des Waldes. Wir freuen uns, wie das Mandala wächst und betrachten das Ergebnis.



Zum Ausmalen!



WARUM MANCHE BÄUME IM KREIS STEHEN

CORNELIA WRIEDT: KLEINE GESCHICHTEN VOM WALD

Wenn Du mit aufmerksamen Augen durch den Wald gehst, dann siehst Du vielleicht einige Bäume, die aussehen, als wären sie Geschwister, die sich an den Händen, Verzeihung Wurzeln halten. Meist sind es fünf oder sieben an der Zahl, manchmal auch weniger oder mehr. Normalerweise stehen Bäume nicht so dicht zusammen, denn sie brauchen Platz für ihre Kronen und Wurzeln. Mit diesen Kreisbäumen hat es jedoch eine ganz besondere Bewandnis.

Es war einmal vor vielen, vielen Jahren, dass im Wald nicht nur die Tiere und Vögel lebten, sondern auch noch viele andere Geschöpfe. Einige davon gehörten zum Volk der Elfen. Die kleinen Wesen waren so zart und gut, dass sie von allen gern gemocht wurden und niemand ihnen etwas Böses tat. Den ganzen Tag flatterten sie umher, tanzten mit den Blüten im Wind und zwitscherten mit den Vögeln um die Wette. Fanden sie ein Tier, das sich verletzt hatte, dann pflegten sie es gesund. Hatte eines seine Mutter verloren, dann zogen sie es voller Liebe auf. So konnte es passieren, dass staunende Wanderer manchmal einen Hasen, einen Fuchs und eine kleine Eule miteinander auf einer Wiese tollern sahen. Erst glaubten sie, ihren Augen nicht zu trauen. Wenn sie dann aber genauer hinschauten, entdeckten sie mehrere Elfen,



die ganz in der Nähe auf einem Ast oder einem Grashalm schaukelten und den Kindern mit Fell und Federn zuschauten. Auch heute findet man manchmal noch ungewöhnliche Freundschaften zwischen Tieren. Dann haben garantiert die Elfen ihre Hand im Spiel.

Wenn sie in alter Zeit ein armes Menschenkind sahen, welches sich verlaufen hatte, dann zeigten sie ihm den Weg aus dem Wald und beschenkten es oft noch mit glänzenden Goldstücken. Allerdings sprach sich das schnell herum, und so geschah es, dass manche habgierigen Menschen nur so taten, als ob sie sich verirrt hätten. In der Hoffnung auf eine Handvoll Gold rannten sie jammernd durch den Wald und riefen laut, dass sie nicht mehr nach Hause zurückfinden könnten. Einige wurden sogar so frech, dass sie das kleine Volk in den Siedlungen bedrängten, die sie in alten, hohlen Bäumen errichtet hatten.

Nun sind die Elfen zwar freundlich und hilfsbereit, aber nicht töricht. Zuerst beschlossen sie, keine Geschenke mehr zu verteilen. Als das aber nicht half und die Menschen immer noch versuchten, sie für dumm zu verkaufen, fassten sie den Entschluss, unsichtbar zu bleiben und ab sofort unter der Erde zu wohnen.

Die freundlichen Zwerge stellten ihnen gern einige gemütliche Höhlen zur Verfügung, in die sie mit Hab und Gut einzogen. Der Weg dahin ist uns Menschen verschlossen, denn er führt durch einen Kreis aus Bäumen. Wir können da nicht hinein. Aber wenn Du Dich in deren Mitte stellst, dann kannst Du manchmal fühlen, wie das kleine Volk um Dich herumschwirrt.



WALDBADEN

RUHEPAUSE



Wir nehmen am Waldboden Platz, schließen unsere Augen und legen eine Hand auf unseren Bauch und eine Hand auf unsere Brust. Wir zählen beim Einatmen langsam bis drei und halten den Atem eine Sekunde und zählen beim Ausatmen bis fünf. Wir spüren die innere Ruhe. Dabei achten wir auf die ganz leisen Geräusche am Waldboden, in luftiger Höhe und in der Ferne.

Meine Notizen:

Das wollte ich einfach festhalten:



WALD-LAUSCHEN



Wir horchen in den Wald hinein und legen dabei die Hände hinter die Ohren, damit die Ohren ganz groß werden. Wir schließen die Augen und hören still und aufmerksam den Geräuschen des Waldes zu.

- Welche Tiergeräusche hören wir?
- Welche anderen Geräusche sind wahrnehmbar? Aus welcher Richtung kommen sie?
- Können wir auch die Stille hören? Was fühlen wir dabei?
- Hören wir alle die gleichen Geräusche und ist es leicht ihre Richtung zu bestimmen?



LIEBLINGSSTÜCK



Wir begeben uns auf die Suche nach einem Waldgegenstand, der uns besonders gefällt. Wir nehmen ihn mit nach Hause oder an unseren Arbeitsplatz, legen dieses Lieblingsstück an einen besonderen Platz, und machen jedes Mal, wenn wir ihn betrachten, einen bewussten Atemzug.

SCHÄTZE DES WALDES – SUCHSPIEL



An einem schönen Platz im Wald suchen und sammeln wir im nahen Umkreis verschiedene Dinge. Blumen dürfen nicht mitspielen, die lassen wir stehen.

Wir suchen ...

- Etwas besonders Schönes
- Etwas Weiches
- Etwas, das wir nicht kennen
- Etwas, was uns sehr gefällt
- Einen Zapfen
- Drei unterschiedliche Blätter
- Etwas Trockenes
- Etwas Buntes/Farbiges
- Ein Stück Rinde

Auf ein vereinbartes Zeichen kommen wir zurück und alle betrachten gemeinsam die gesammelten Schätze.



WALDSOMMELIER



Wir zerreiben ein kleines Stück Blatt, die Nadeln eines Baumes oder ein anderes Stückchen Wald zwischen den Fingern und nehmen den Duft wahr. Wir versuchen nun zu beschreiben was wir riechen und was wir mit dem Geruch verbinden.



Meine Notizen:

Was habe ich gerochen? Wie viele verschiedene Düfte habe ich ausprobiert? Welcher hat mir am Besten gefallen?

WALDGERÜCHE



Wir bilden einen Kreis und beginnen mit einer Atemübung. Wir heben die Arme und atmen ganz tief durch die Nase ein, dann lassen wir die Arme fallen und pusten die ganze Luft heraus. Wir wiederholen fünf mal und achten darauf, wie die Waldluft durch unseren Körper strömt, uns erfrischt und wie sie riecht.

Den Wald „er-riechen“. Alles im Wald hat seinen eigenen Geruch. Wir schnuppern an der Rinde verschiedener Bäume, am Moos, an Pflanzen, an Steinen an frischem und an moderndem Laub, an Fichtennadeln, an Harz, an Erde. Wir erzählen uns was wir genau riechen. Wir sammeln die Düfte und füllen sie in kleine Säckchen, dann haben wir eine Duftsammlung für zu Hause.



KRAFTKREIS



Wir suchen uns einen schönen Platz im Wald und legen dort aus Naturmaterialien einen großen Kreis. Anschließend setzen oder stellen wir uns in seine Mitte. Hier visualisieren wir, dass wir innerhalb des Kreises vollkommen geschützt sind und, dass alles, was uns Kraft schenkt, nun mit jedem Atemzug wächst.



Meine Gedanken:

Was gibt mir Kraft? Was habe ich während der Übung gefühlt?

HERZENSWUNSCH



Wir nehmen uns ein paar Minuten Zeit und schließen die Augen und visualisieren einen Wunsch oder eine Idee, die wir wachsen lassen möchten.

Was ist derzeit unser größter Herzenswunsch? Wir nutzen die Kraft der Manifestation und suchen im Wald einen Gegenstand, der symbolisch dafür stehen soll und pflanzen ihn ganz bewusst in die Erde. Vielleicht finden wir sogar einen Samen, den wir säen können.



GEDANKENSPIEL



Wenn es warm ist, legen wir uns gemütlich auf einer Lichtung oder einem sonnendurchfluteten Waldstück auf dem Boden. Wir entdecken, welche Tiere um uns herum sind: Käfer, Ameise, Schmetterling, Grashüpfer. Wir beobachten ein Tier eine ganze Weile. Wie bewegt es sich? Ist es ruhig oder aufgeregt? Wir stellen uns vor, wir wären dieses Tier. Wie fühle ich mich? Was sehe ich mit den Augen des Tieres? Wie stark bin ich? Anschließend tauschen wir uns über unsere neuen Erfahrungen mit den kleinen Tieren aus. Jeder darf seine Gedanken mitteilen, ohne dass die Zuhörenden sie bewerten. Es gibt kein Richtig und kein Falsch.

Platz zum Malen!

So sah das Tier aus, das ich in meinem Gedankenspiel war:



LERCH
GENUSS
WELTEN

Hier pass ich hin.

WWW.LERCH-GENUSS.DE