

## Ab in den Wald

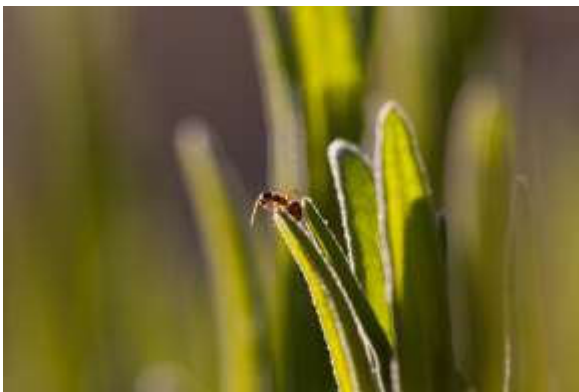


Und dann? Abtauchen ins frische Grün des Waldes. Loslassen, entspannen, einatmen... die frische Luft... und wieder ausatmen.

Das tut gut und ist gesund! Waldbaden sagen wir. In Japan nennt man es „Shinrin Yoku“. Es bedeutet „Eintauchen in den Wald“.



Hier eine kleine Anleitung für Sie:



Schauen Sie sich um. Sehen Sie das grün? Ist es DAS grün oder hat nicht jeder Baum sein eigenes grün? Gehen Sie hin und suchen Sie verschiedene Farben. Wie viele können Sie entdecken? Vielleicht entdecken Sie auch die verschiedenen Formen. Gehen Sie und fassen

sie an. Die Blätter sind glatt, die Rinde vielleicht auch? Finden Sie Eicheln und Zapfen. Lassen Sie sie durch ihre Hand kullern.

Oder gehen Sie mal abseits der Wege. Vielleicht ziehen Sie die Schuhe aus. Spüren Sie das Kitzeln und Knistern? Warm und kalt? Feucht und trocken? Gehen Sie nur einen Schritt pro Atemzug. Werden Sie langsam. Schaffen Sie das?



Suchen Sie sich einen schönen Baum. Setzen Sie sich an seinen Stamm. Kurz einen Blick nach oben? Haben der Baum und der Ast über Ihnen noch Blätter? Gut, dann können Sie beruhigt sitzen bleiben. Keine Blätter vorhanden? Suchen Sie sich einen sicheren Sitzplatz. Lehnen Sie sich zurück. Vielleicht schließen Sie die Augen.

Bitte hinterlasst keinen Müll im Wald und benutzt in den Parks die Mülleimer. Die Tiere danken euch dafür.

Waldschule Grunewald mit Waldmuseum der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald LV Berlin e.V.

# WALD-ENTDECKER-BUCH

Atmen Sie tief ein und wieder aus. Lassen Sie ihre Gedanken ziehen. Seien Sie im Hier und Jetzt. Vielleicht konzentrieren Sie sich auf die Geräusche ringsherum. Was ist nah, was hören Sie ganz weit weg? Was ist laut und was ganz leise? Was ist das leiseste, was Sie hören können? Wenn Sie Lust haben, malen sie eine Geräuschelandkarte. Wo kommt welches Geräusch her? Wie empfinden Sie es? Hören Sie die Vögel singen oder rufen?

Öffnen Sie die Augen, blicken Sie nach oben. Sehen Sie wie die Blätter sich im Wind bewegen? Hören Sie das Rauschen der Blätter?

Wandern Sie weiter. Formen sie ihre Hände zu einem Fernrohr. Konzentrieren Sie sich auf ihren kleinen „Waldausschnitt“. Was entdecken Sie? Gehen Sie einmal ganz dicht an die Rinde. Wie tief sind die Furchen in der Borke? Hat die Rinde ein Muster oder vielleicht total schöne unerwartete Farben.



Gehen Sie auf die Suche nach einem kleinen Waldschatz. Ich liebe Bucheckernhüllen. Fassen Sie einmal hinein. Spüren Sie, wie weich sie sind? Und ich liebe Moose und Flechten. Wenn Sie ganz nah ran gehen, sehen sie fast selbst wie kleine Wälder aus. Was finden Sie schön?

Ich bin jedes Jahr wieder erstaunt, mit was für einer Kraft der Frühling ausbricht. Plötzlich ist es grün, die Vögel singen und die Bienen summen. Dann bleibe ich stehen und genieße den Frühling.

Weitere Anregungen finden sie unter [www.waldmuseum-waldschule.de](http://www.waldmuseum-waldschule.de) oder unter [www.waldentdeckenberlin.org](http://www.waldentdeckenberlin.org)

Bitte hinterlasst keinen Müll im Wald und benutzt in den Parks die Mülleimer. Die Tiere danken euch dafür.

Waldschule Grunewald mit Waldmuseum der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald LV Berlin e.V.