

Viele Anregungen für einen Waldspaziergang oder Aufenthalt mit der Familie

*Liebe Eltern, Sie fragen sich vielleicht: Warum Wald und wie Wald?
Auf dieser Seite bekommen Sie Antworten.*

Momentan leben wir in einer physischen und in einer sozialen Isolierung und brauchen deswegen „genehmigte Freiräume“. Das ist der Wald. Natürlich auch mit der Handhabung von Abstand halten.

Was bietet der Wald in dieser Zeit?

Der Wald ist ein Abenteuerspielplatz, eine Turnhalle, ein Spielzimmer, ein Zauberwald, eine Universität und ein Garten. Er ist Raum für verschiedene Geräusche, einmal ein Konzertsaal und dann wieder eine Oase der Ruhe. Der Wald ist ein Raum mit einer Fülle von Leben: Bäume, Blumen, Käfer, Vögel, Wasser, Erde, Luft. Das ist der Freiraum, den Kinder und Erwachsene jetzt brauchen.

Der Wald stärkt das Immunsystem. Es ist wissenschaftlich bewiesen: Sie werden stressfreier. Ihre Lebensfreude steigt, die Schlagadern weiten sich, die Kapazität der Lunge erhöht sich.

Bereits ein einstündiger Aufenthalt erhöht die Zahl der Abwehrzellen im Körper.

Zudem kann eine Familienauszeit im Wald konfliktfrei sein, (in den eigenen Wänden gibt es schon mal Reibereien) oder Konflikte verpuffen einfach im Wald. Im Wald der hohen Bäume sind selbst begleitende Erwachsene klein. Bäume scheinen den Himmel zu berühren und die Welt wächst über das hinaus, was Erwachsene in der Hand haben. Miteinander empfindet die Familie sich als ein Teil des Waldes und lernt voneinander.

Ihr Interesse ist geweckt mitzugehen?

Ein einstündiger Spaziergang kann erlebnisreich sein. Ein einstündiger Aufenthalt an einem Platz ebenso. Wiederholt man es an anderen Tagen, vervielfältigen und vertiefen sich die Erlebnisse. Dabei spielt das Klima, die Vegetation und das zunehmende „Ankommen“ im Wald und „Zurücklassen“ der momentanen Gedanken vor dem Wald, eine große Rolle. Lasst uns mit unserem Herzen und Neugier im Wald ankommen.

Ort ist der Altlußheimer Wald zwischen Neulußheim und Reilingen.

Ankunft ist der Parkplatz am Waldsportpfad.

***Anregung: Sinnlicher und abenteuerlicher Spaziergang**

***Ziel 1: Waldsofaplatz an der Waldsportstation, Ringe.**

***Ziel 2: An der Brücke am Kriegbach.**

***Ziel 3: Waldstück am Bach.**

Nehmen Sie sich als Familie Zeit für einen einstündigen erlebnisreichen Spaziergang oder Aufenthalt an einem Platz. Sie werden jedoch schnell erkennen, dass Ihr Kind das Tempo und über die Zeit bestimmen möchte, an manchen Stellen länger zu verweilen. Lassen Sie sich darauf möglichst ein, zur Zufriedenheit Ihres Kindes. Möglich, dass auch Sie, als Eltern, so ein Bedürfnis haben. Die Erfahrung belegt, dass die Zeit im Wald schnell vergehen kann. Wägen Sie ab, welche Anregungen, z. Bsp. auf dem Spaziergang, Sie umsetzen wollen. Weniger ist oft mehr.

Blättern Sie um, lesen Sie und lassen sich anregen. Im Anschluss wissen Sie dann auch, ob Sie noch dies oder jenes in den Wald mitnehmen können. Eine angemessene Waldkleidung sollte selbstverständlich sein. Im Wald kann es immer mal kühler sein. Da ich Sie und Ihr Kind begleite (trifft auch für mehr Kinder zu. Wenn ich von Eltern spreche sind auch Alleinerziehende gemeint), werde ich „wir“, „euch, euer“, „ihr“ schreiben. Das gibt allen mehr Nähe. Ich wünsche euch auch eigene Entdeckungen und Erfahrungen. Der Wald ist eine geheimnisvolle „Fundgrube“ für die ganze Familie.

Also, los geht's, zu einem erlebnisreichen Spaziergang!

*Wir stehen auf dem Parkplatz und laufen ein Stück des Hauptwegs. Am Wegesrand erkennen wir schon die Knoblauchrauke mit ihren weißen Blüten. Zerreibt man ein Blatt zwischen den Fingern, können wir „Waldparfum“ schnuppern. Wir erreichen das Waldsportpfadschild. Wir begeben uns auf den Hasenweg, parallel zum Hauptweg, Richtung **1. Ziel, Waldsofaplatz**. Der Weg ist eingesäumt mit Kiefern, Buchen und Hainbuchen. Sie möchten gerne mit Streicheln (Hand, Wange, Nase) begrüßt werden und fühlen sich unterschiedlich an. Wusstet ihr, dass Buchen und Kiefern Freunde sind? Sie stehen immer nebeneinander. Findet Baumfreunde. Wie viele könnt ihr zählen? Die Kiefer mag auch gerne Geschenke abgeben. Löst vorsichtig Borkenteilchen und witzig, ihr erkennt das Geschenk. Vielleicht ist es ein Flugzeug, ein Teddy, ein Dino? Habt ihr ein Borkenteilchen mit einem Loch, ist es eure Waldbrille. Schaut ihr damit in den Wald, beschenkt er eure Augen mit geheimnisvollen Schönheiten.*

Sicherlich ist das Kind schon bald im „Sammelfieber“: Stöcke, Zapfen, Kieferborkenstücke, usw.. Eltern, habt einen Korb parat. Kinder wollen ihre Schätze gern mit nach Hause nehmen. In einer Schale könnt ihr zusammen ein Waldstilleben gestalten. In eurem Garten legt ihr ein Waldmandala. (Anleitung, nächste Seiten). Waldgaben sind

Naturmaterialien, die keine Verbindung mehr zur Erde haben. Sind schon Waldmistkäfer unterwegs? Wenn ja, beobachtet und betrachtet ihn einmal. Er glitzert auf der Bauchseite..... . Bitte nehmt ihn nicht mit. Eltern stellt euch vor, euer Kind wird urplötzlich in Heidelberg abgestellt. Wie geht es dem Kind dann wohl? Der Pfad schlängelt sich durch den Wald und den Kleinen macht es Spaß diesen hinauf und hinab zu laufen. Kommt auch mal

etwas vom Pfad ab. Manchmal ist es für das Kind, besonders das Kleine, eine Herausforderung und Freude hinzufallen und immer wieder aufzustehen. Ich hätte gerne dem Kind den Spaß gewünscht auf dem federnden Moosbett zu hüpfen oder darauf zu kuscheln. Leider ist dieses momentan sehr ausgetrocknet. Schaut auch mal auf

den Hauptweg, ob dort Baumstämme gelagert sind. Testet, dass sie fest sitzen. Stämme laden ein zum Balancieren und Klettern. Ein Kind mag auch gerne von oben in eure Arme springen. Viel Freude dabei. (Eigentlich erlaubt der Förster es nicht, auf Holzstößen zu klettern). Schnuppert an den Schnittstellen, versucht die Ringe mit dem Finger nachzufahren. Ist es eine Kiefer? Sie duftet nach..... Waldparfum eben.

Erkennt ihr eine Senke im Wald? Haltet Ausschau. Womöglich wachsen schon Maiglöckchen, Waldparfum also. Vorsicht, sie sind giftig.

Ab und zu könnt ihr an Sonnentagen Sonnenflecken auf dem Waldboden finden.

Die Bäume haben ihr Blätterdach ausgebreitet und lassen an manchen Stellen Sonnenstrahlen hindurch. Stellt euch hinein und lasst eure Haut von der Sonne streicheln oder springt von einem in den nächsten Sonnenfleck hinein.

Wenn ihr eure Augen besonders an den Pfadrand richtet, könnt ihr vielleicht noch Waldveilchen entdecken oder die ersten Walderdbeeren. Langsam nähern wir uns bergab dem Waldsofaplatz. D. h., ihr findet im Kreis aufgeschichtete Äste und Zweige vor. Manchmal muss es auch wieder aufgeschichtet werden. Wollt ihr es tun?

Auch wäre es schön, wenn der Boden darin etwas aufgeräumt wird. Die Mitte „kehrt“ ihr zu einem großen schwarzen Kreis. Ihr habt viele Waldgaben gesammelt und schenkt ein Teil dem Wald? Legt sie neben dem Kreis ab. Eltern, ihr könnt gar nicht so schnell schauen. Euer Kind rennt sofort los, um den Platz zu erkunden.

Hier auf diesem Waldsofaplatz, könnte euer Spaziergang zu Ende sein. Abschluss kann ein reichhaltiges Picknick sein. Ihr werdet begeistert sein, wie köstlich alles im Wald schmeckt und lässt womöglich die sonstigen Restaurantbesuche nicht vermissen. Abfälle auch Essensreste gehören nicht in den Wald. Abschluss kann auch eine Gestaltung eines Waldmandalas sein. Verweilt ihr noch auf diesem Platz im Wald? Wie könnte es dort sein? Dann blättert weiter.

Ziel 1: Beim Waldsofaplatz

Liebe Familie, ihr habt zügig den Platz erreicht oder möchtet noch verweilen!?

Natürlich wollen Kinder jetzt herumspringen und auf Entdeckungen gehen.

Die Erfahrung zeigt, dass Kinder eine eigene Bewegungs-, Spiel- und Erkundungsdynamik haben.

Behaltet euer Kind im Auge, lasst es gewähren. Es sollte dennoch immer für euch sichtbar sein und sich nicht in Gefahr bringen.

Nutzt diese Zeit für euch Eltern zum Innehalten, lauscht dem Vogelkonzert und erfreut euch am Tun vom Kind.

Ihr werdet vielleicht feststellen, dass es einen Wall um einen Käfer baut, um ihn näher betrachten zu können. Um einen Baum wird ein Garten angelegt. Euer Kind wird auf diesem Platz, für sich schöne, Dinge sammeln, um es in den Garten zu legen. Gebt die Erlaubnis, vorsichtig verschiedene Blätter, Blumen, Gräser zu pflücken, etwas Moos oder Farn usw.. (Fördert es einem dienlichen Zweck darf man es). Euer Kind findet einen Erdhügel im Esskastanienwäldchen nebenan und bearbeitet ihn mit den Händen oder einem „Hacker“ (Stöckchen). Es ist auf Schatzsuche. Alle Schätze wird es euch zeigen wollen. Damit ihr euch dann auseinandersetzen könnt.

Euer Kind wird für sich wohl gerne eine Hütte mit Ästen bauen wollen, in die Rolle des Jägers schlüpfen, Fallen oder Lager bauen oder ein Lagerfeuer richten. Ja, aus dem Inneren heraus spürt das Kind noch intuitiv den Urmenschen in sich. Fühlt mal in euch, ob es euch auch so geht? Schaut mal, ihr Eltern. Was spielt euer Sohn? Was spielt eure Tochter?

Deutlich wird auch, dass euer Kind Spielgeräte findet und ihnen Namen gibt. Ein entwurzelter Baum wird zum Schiff, Wippe oder vielleicht Motorrad. Ein moosbewachsener Baumstumpf kann zur Miniatur- Parklandschaft werden.

Wenn euer Kind sich gut eingespielt hat, tut euch Gutes. Legt euch rücklings auf den Boden, kommt an diesem Platz an. Schließt die Augen und lauscht dem Vogelkonzert und den Geräuschen des Waldes.

Schaut hoch zu den Baumkronen. Stellt euch vor, wie die Zweige miteinander erzählen oder euren momentanen Gedanken lauschen, die ihr sendet. Es wird euch zugehört. Ihr glaubt mir nicht? Bäume sind große Pflanzen, so wie Brennessel kleine sind. Brennessel können auch zuhören. Ich meine es ernst. Probiert es mal aus. Nähert euch gemächlich den Pflanzen. Ihr begrüßt freundlich eine und erzählt mit ihr. Streichelt dann sanft über ihre Blätter. Sie wird nicht brennen! Sie hat euch zugehört.

Seid ihr schon öfter zum Waldsofaplatz gekommen, ist euer Kind auch bereit zu Waldspielen.

Fazit: Geht auch mehrmals dorthin. Euer Kind fühlt sich „seinem Platz bald heimisch“.

Waldmemory

Kehrt auf dem Waldboden ein großes schwarzes Fenster. Sammelt paarweise Waldgaben.

Verteilt sie in dem Fenster. Deckt jedes Teil mit einem großen Blatt der Esskastanie ab und ladet euer Kind zum Memoryspiel ein.

Was fehlt von den 7 Dingen

Findet 7 Waldgaben, die die Kinder kennen: Z. Bsp. Stöckchen, Stein, Blatt, Nadelzweig, Zapfen, usw. Ein Teilnehmer nimmt eins oder auch 2 Teile weg. Dabei hat der Rest die Augen verschlossen.

Waldmandala in der Waldsofamitte, ein Geschenk oder Spur, dass ihr da wart.

Ein großer schwarzer Kreis wird umlegt mit Stöckchen. Diese teilen den Kreis auch wie eine Torte oder in Felder. In jedes Feld legt ihr eine andere Waldgabe. Es dürfen auch Waldgaben behutsam gepflückt werden, da sie einen dienlichen Zweck haben. Das Mandala muss nicht fertig werden.

Jede Familie kann dazu beitragen.

Ziel 2: Hauptbrücke am Kriegbach

Anregung 1: Ein Schiff zu werkeln, um es darin treiben zu lassen.

Anregung 2: Einen treibenden Stock am Bach entlang begleiten.

Beginn ist am Parkplatz

Anregung 1: Von zu Hause mitzunehmen sind:

Schnitzmesser, Handbohrer, viel Schnur oder dicke Wolle. Pflaster für alle Fälle.

Vom Parkplatz geht ihr entweder geradeaus auf dem Hauptweg oder ein Weilchen auf dem Hasenweg Richtung Brücke. Unterwegs findet ihr dicke Borkenteile einer Kiefer, die einem Schiffskorpus ähneln. Ihr findet sie bei entwurzelten Kiefern, an leeren Holzstoßplätzen.

Vor der Brücke, links, steht ein Holzhaus. Ist es das Haus der Hexe?

Geht ganz um das Haus herum und sucht Argumente für oder gegen ein Hexenhaus. Das macht dem älteren Kind Spaß. (Tatsächlich ist es Eigentum der Hubwaldpächter).

Auf der Brücke hat euer Kind schon gleich Ideen, Stöcke oder Steinchen in den Bach zu werfen.

Hört mal zu! Sie hinterlassen verschiedene Melodien. Den Eltern gönne ich eine Verschnaufpause, um dem Plätschern und Murmeln des Bachs zu lauschen. Was hat er erlebt, was erzählt er euch?

Schiffbau

Sucht euch ein festes Borkenteil aus. Die Ränder werden von euch oder talentiertem Kind glatt geschnitzt, sodass es deutlich als Schiff erkennbar ist. In der Mitte und Ende bohrt ihr ein Loch. In die Mitte dreht ihr ein Stöckchen als Mast und zieht ein Blatt als Segel auf.

Stellt euch vor, das Schiff soll an einer Schnur auf der Brücke in den Bach hinabgelassen werden und dort noch etwas treiben dürfen. Schätzt ab wie viel Schnur ihr braucht.

Die Schnur verknotet ihr sicher am Stock und wickelt sie daran auf. Das Ende knotet ihr mehrmals durch das 2. Loch am Schiff.

Nun wickelt ihr am Geländer das Schiff in den Bach ab. Ich befürchte der Wasserstand wird niedrig sein. Es ist spannend zu beobachten, wie weit es treiben wird oder auch mal in den kleinen Wasserfällen hängen bleibt. Das könnt ihr als „Kapitän“ steuern. Viel Spaß.

Anregung 2: Stock treiben lassen

Am Kriegbach angekommen, sammelt ihr im Wald große Stöcke. Schaut euch euren Stock genau an und merkt euch sein Aussehen. Nun werft den Stock der Reihe nach mitten in den Bach. Verfolgt sein Treiben mit den Augen und begleitet ihn auf dem Bachdamm entlang. Wie weit darf er treiben? Wann ist seine Zeit zu Ende? Wann verliert ihr ihn aus den Augen? Viel Spaß und es ist sehr spannend. Auf dem Rückweg könnt ihr Rutschen am Bachrand entdecken. Nur dort überqueren die Rehe den Bach. Auch stehen dort am Bach entlang alte, knorrige, auch tote Bäume, zur Freude des Buntspechts.

Wenn ihr am Stamm Löcher seht, seid ihr in seinem Revier.

Picknick

Auch am Bach findet ihr sicherlich einen Platz für ein Picknick.

3. Ziel: Waldstück am Bach

Beginn ist auf dem Parkplatz oder von eurem Zuhause aus.

Vom Parkplatz aus spaziert man dorthin. Zuerst auf dem Hasenweg, dann auf dem Hauptweg. Von zu Hause aus erreicht ihr ihn mit den Fahrrädern.

Zur Orientierung: Wenn man vom Parkplatz aus die Kriegbachbrücke erreicht hat, biegt man gleich rechts ab. Dort ist der Pflanzen reichste Platz im Wald. Ein Genuss für die Sinne und auch Turnhalle.

Seid ihr im Waldstück angekommen, haltet Ausschau nach einem großen entwurzelten Baum in Schrägstellung. D. h., er wartet darauf von eurem Kind erklettert und bearbeitet zu werden. Der Platz wartet darauf, dass er erkundet und bespielt wird.

Seid nur der „Playwatch“ (Spielbeobachter), wenn euer Kind älter ist und sich in seinen Fähigkeiten einschätzen kann. Helft oder greift ein, nur, wenn Gefahr droht. Begleitet und regt euer Kleines an. Tatsache ist, dass die Natur alles Nötige zum Spielen kostenlos zur Verfügung stellt. Hinter jedem Busch oder Baum kann etwas Unerwartetes verborgen sein und es besteht außerdem die Möglichkeit, sich selbst darin zu verstecken. Das Kind wird sich ähnlich verhalten, wie schon beschrieben, auf dem Waldsofaplatz.

Euer Kind möchte balancieren und klettern. Liebe Eltern testet aus, welche Äste noch fest sind, welche abbrechen. Entfernt gegebenenfalls auch Dornenranken. Beseitigt auch unter dem Stamm Materialien, die euer Kind beim Abrutschen eventuell verletzen könnte.

Ihr werdet bald erstaunt sein, dass euer Kind auch am morschen Stamm bohrt, Rinde ablöst und Entdeckungen macht.

Zu den Pflanzen: In dieser Jahreszeit breiten sich hier verschieden farbige Blumenteppeiche aus.

Auch der Bärlauch blüht weiß. Zerreibt man ein Blatt zwischen den Fingern riecht es nachdeftig. Sie dürfen gerne Blumensträußchen für zu Hause pflücken. Ist schöne Erinnerung vom Platz. Haben die Bäume ihr Blätterdach ganz ausgebreitet, verwelken sie.

Anregung: Kehrt auf dem Waldboden die Form eines Hauses. Es soll der schwarze Waldboden zu sehen sein. Findet ihr auch, dass das ein anderes „Kehren“ ist im Vergleich zum Waldsofaplatz? Und Achtung! Es ist schon spannend was dabei alles ans Tageslicht kommt. Damit könnt ihr zusammen ins Gespräch kommen. Es gilt: Zu beobachten, es in die Hand nehmen. Wie fühlt es sich an? Ist es eine Spinne, eine weiche Larve, ein Schnurfüßer, ein Erdläufer, eine Assel? Viele Namen. Erlebnisse und das Erkennen von Eigenheiten, Bewegungen der Tierchen, sind wichtiger als Namen. Vielleicht fällt eurem Kind ein eigens erdachter Name ein. Euer Kind möchte den Namen wissen? So googelt gemeinsam. Ihr seid nun bereit die Anregung umzusetzen? Das Haus wird gefüllt mit Waldgaben, die ihr auf dem Platz findet. Auch könnt ihr Pflanzen, Blumen verwenden. Dafür werden Blumen gleicher Art, z. Bsp. an einem Fenster gelegt. Zählt mal wieviel verschiedene Dinge ihr findet zum Ausschmücken. Macht den Anfang, führt es an einem anderen Tag weiter oder überlasst es einer anderen Familie. Es ist ein Geschenk für den Wald oder eine Spur, dass ihr da wart.

Auch hier gilt: Kommt ihr mehrmals an diesen Platz, fühlt das Kind sich „seinem Platz bald heimisch“. Übrigens, immer wieder erwähnenswert: Picknicken.

Viel Freude, Abenteuer, Entdeckungen und Entspannung wünscht euch
Die Pustebume

