

JUGENDFARM-ANLEITUNGSPOSTER

zum Jahresthema Wunder.Wald

WALD-INSPIRATIONEN

So geht's!

Mit dieser 7-teiligen Serie möchten wir Dir Anregungen bieten, DEN WALD UND DICH auf ganz besondere Weise zu entdecken. Die Einheiten regen auf unterschiedlichen Wegen zum Entdecken an. Dabei liegt es ganz bei Dir, wie intensiv du das Erlebnis gestalten möchtest.

Was Du dafür brauchst:

- jeweils mindestens eine Viertel Stunde Zeit in der Natur
- eine Sitzunterlage/Decke
- dem Wetter angepasste Kleidung
- ausreichend zu trinken

Was zu beachten ist:

- Gib auf Ruhezeiten der Tiere acht. Betrete zum Beispiel keine Brutstätten von Vögeln und vermeide Lärm.
- Respektiere die Pflanzen. Reiß sie nicht aus der Erde oder lebende Äste von Bäumen weg.
- Achte auf die Waldbrandgefahr: entzündende kein Feuer.
- Hinterlasse keinen Müll.
- Nimm Rücksicht auf andere Ausflügler.

Was noch nützlich sein könnte:

- Die Inspirationen regen häufig zu Kreativität an. Daher kannst Du dir je nach Vorlieben gerne folgende Dinge einpacken und diese bei Bedarf nutzen: Buntstifte und Papier, eine Fotokamera oder Schnitzmesser
- Häufig kommt bei einem Besuch im Wald (und besonders beim näheren Betrachten) die Frage auf, welche Pflanze welche ist. Ein Bestimmungsbuch kann hier schnell Antwort geben.
- Wenn Du weniger gerne allein bist, kannst Du die Einheiten auch mit anderen Personen unternehmen. Dabei dürft ihr frei entscheiden wie viel ihr euch austauscht oder ob trotzdem jeder für sich seine Eindrücke sammelt.

Viel Freude beim Entdecken!

1.



Dein Lieblingsplatz

Für die erste Einheit überlegst Du dir zunächst, in welchen Wald es gehen soll. Ein wohnortnahe gelegener bietet sich hier besonders an. Pack Deinen Rucksack und mach Dich auf den Weg. Ob mit Fahrrad oder zu Fuß ist ganz egal.

Im Wald angekommen werde zunächst langsamer in deinem Tempo. Atme bewusst durch die Nase in die Brust und den Bauch ein und anschließend langsam durch den Mund wieder aus.

Schau Dich um! Sei auf der Suche nach einem Platz, an dem Du dich wohlfühlst. Es kann ein Ort sein, den du schon kennst oder ein Neu-Entdecker.

Wenn Du dieses Fleckchen gefunden hast, deinen LIEBLINGSPLATZ sozusagen, mach es Dir bequem. Mach es zu Deinem Platz, an dem Du dich eine geraume Zeit aufhalten kannst. Vielleicht möchtest du noch ein paar Blätter auf Seite schieben oder einen Ast unter deinem Sitzpolster verlegen.

Schließe eine Weile die Augen und Atme tief ein und aus. Wie geht es Dir gerade? Mach die Augen auf und betrachte die Umgebung. Nimm dir Zeit dafür. Was macht diesen Ort so besonders? Was magst Du an ihm? Genieße die Schönheit!

Nutze die Zeit und tu Dir an deinem Lieblingsplatz etwas Gutes. Lege den Kopf in den Nacken, kreise die Schultern, strecke deinen Körper, singe, tanze oder nutze die Zeit für kreative Ergüsse!

Bevor Du deine erste Waldinspiration beendest und Dich auf den Heimweg machst, schließe nochmal die Augen.

Wofür bist du gerade dankbar? Verabschiede dich innerlich von diesem Platz für den Tag. Du wirst wieder kommen.

Wenn Du möchtest, kannst Du ein Symbol für deine Gedanken und Inspirationen mitnehmen.

2.



Farben und das Spiel von Licht und Schatten

Begib dich wieder zu deinem Lieblingsplatz. Komme dort an und mach es dir wieder bequem. Schließe zunächst die Augen und atme tief ein und aus.

Von deinem Platz aus kannst Du nun beginnen dich umzusehen. Ob auf einem kleinen Spaziergang oder direkt vor Ort darfst Du entscheiden.

Richte deine Aufmerksamkeit speziell auf die Farben. Welche entdeckst Du? Wie unterschiedlich sind sie?

Suche auf dem Boden, lege den Kopf in den Nacken, schau in die Ferne, Betrachte einzelne Blätter oder ganze Waldabschnitte. Gefallen dir Kontraste oder beeindruckende Farbübergänge?

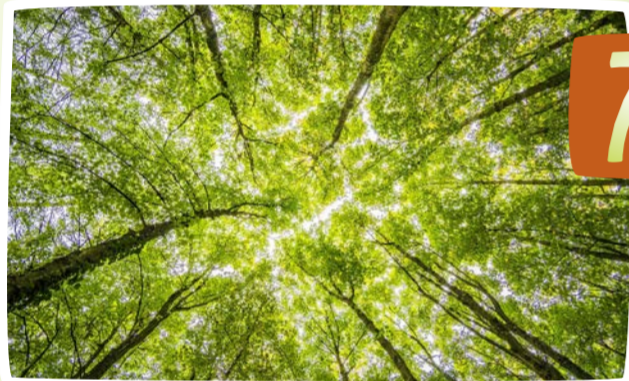
Wenn gerade die Sonne scheint bemerkst Du sicher das Spiel von Licht und Schatten. Es bietet oft Nuancen an Farbskalen - Du kannst selbst damit spielen.

Nimm die Farben in dich auf. Verweile oder ziehe weiter.

Kehe dann wieder an deinen Lieblingsplatz zurück. Schließe nochmal die Augen und lass das Gesehene vor deinem inneren Auge nochmal Revue passieren.

Gab es eine Farbe die Dir besonders gut gefallen hat? Welche Eigenschaften würdest Du ihr zuschreiben?

Verabschiede Dich von deinem besonderen Fleckchen und nimm Deine Eindrücke mit nach Hause. Wenn Du möchtest, kannst Du ein Symbol für deine Gedanken und Inspirationen mitnehmen.



7.

Inspiration und Ausblick

Bevor Du zu deiner letzten Waldinspiration aufbrichst sammle ggf. Deine Symbole der vorherigen Einheiten ein und nimm sie mit.

An Deinem Lieblingsplatz angekommen, machst Du es Dir (vorerst) ein letztes Mal bequem. Schließe zunächst die Augen und atme tief ein und aus.

Pack nun gedanklich, oder reell, deine Symbole der einzelnen Inspirationen aus.

Betrachte sie und lege sie so vor oder um Dich, wie es dir gefällt.

Jede Inspiration kann für sich stehen und doch hängen sie irgendwie zusammen. Was hast Du beim letzten Mal festgestellt: was war oder ist Dir persönlich besonders wichtig? Gab es einen Erkenntnis?

Der Wald und das Leben ist ein Wunder. Sie sind wunderschön.

Du bist über einen längeren Zeitraum immer wieder im Wald gewesen. Deine Erkenntnis, das was Dir enorm wichtig ist, sollte Dich auch in deinem Leben begleiten.

Wie möchtest Du dies umsetzen?

Nimm Dir Zeit dieser Frage nachzugehen. Sammle konkrete Ideen und Möglichkeiten den Wald in deinem Alltag lebendig werden zu lassen.

Du entscheidest selbst, wie intensiv Du mit deiner Inspiration umgehst. Wenn Du möchtest, kannst Du an dieser Stelle nochmal Übungen wiederholen oder deinen

Körper ausführlicher spüren, in dem Du dich so bewegst, wie es dein Leib gerade wünscht.

Lass es Dir gut gehen!

Schließe am Ende nochmal Deine Augen. Spüre das Licht auf deinen Liedern und höre in Dich hinein. Atme tief ein und aus.

Verabschiede Dich dann von deinem ganz besonderen Fleckchen. Du kannst jederzeit wieder dorthin zurückkehren. Nimm Deine Überlegungen mit nach Hause - ein Symbol dafür unterstützt Dich sie nicht zu vergessen.

Bevor Du den Wald verlässt, halte nochmal kurz inne, drehe Dich um, atme tief ein und wieder aus, bedanke dich für die Schönheit und begib Dich dann auf den Heimweg.

Mach es dir wieder an deinem Lieblingsplatz bequem. Schließe zunächst wieder die Augen und atme tief ein und aus.

Von Deinem Platz aus kannst Du nun beginnen dich umzusehen. Ob auf einem kleinen Spaziergang oder direkt vor Ort darfst Du entscheiden.

Richte deine Sinne speziell auf die Formen und Muster, die das Wunder Wald Dir darbietet. Welche entdeckst Du? Wie unterschiedlich sind sie?

Vertiefungen, Rillen, Ritzn, Oberflächen, Tiere, Anordnungen, ... - all das kann in einzelne Formen aufgedröselt werden, es ergeben sich Muster. Fahre mit deinen Augen Linien nach, komme von Einem zum Nächsten. Achte auf Kleinigkeiten.

Wie verändert sich der Blick? Was entdeckst Du?

Wenn Du möchtest spiele mit den Flächen - lege z.B. eigene Muster aus Naturmaterialien.

Kehe dann wieder an deinen Lieblingsplatz zurück. Schließe nochmal die Augen und lass das Gesehene vor



3.

Formen und Muster

deinem inneren Auge nochmal Revue passieren.

Was hat dich besonders beeindruckt?

Verabschiede Dich von deinem besonderen Fleckchen und nimm Deine Eindrücke mit nach Hause. Wenn Du möchtest, kannst Du ein Symbol für deine Gedanken und Inspirationen mitnehmen.



6.

Inspiration und Rückblick

Die Vorletzte Waldinspiration beginnt wieder an Deinem Lieblingsplatz. Komme an und mach es dir bequem. Schließe zunächst die Augen und atme tief ein und aus.

Für diese Waldinspiration kannst Du nun wunderbar einen Spaziergang von deinem Plätzchen aus unternehmen!

Du hast bereits auf fünf verschiedenen Wegen den Wald in deine Welt aufgenommen. Dich von ihm inspirieren lassen. Blicke nun darauf zurück:

- Wie hat sich Deine Beziehung zu deinem ganz persönlichen Lieblingsplatz verändert?
- Erinnerst Du dich an deine Lieblingsfarbe? Welche Eigenschaft hast Du ihr zugeschrieben?
- Welche Muster und Formen haben dich nachhaltig beeindruckt?
- Welche Lieder hat Dir der Wald präsentiert? Hast Du im Alltag einzelne Geräusche wieder gehört?
- Wo haben Deine Hände verweilt, als Du den Wald begriffen hast?

Im Rückblick erscheint Dir vielleicht das Ein oder Andere Erlebnis etwas intensiver oder bewusster. Welches ist das? Hat Dich die Inspiration verblüfft, verunsichert oder bestätigt?

Gab es einen Moment im Wald, den Du nicht unbedingt nochmal erleben möchtest?

Gab es einen Moment im Wald, der Dir besonders gut tat?

Du hast nun viel über Deine persönlichen Erfahrungen, Inspiration und über Dich nachgedonnen. Was davon bewegt dich gerade nachhaltig? Wo in Deinem Körper spürst Du das?

Kehe dann wieder an deinen Lieblingsplatz zurück. Schließe nochmal Deine Augen.

Fasse Deine Gedanken zusammen. Gibt es einen Erkenntnis? Was ist/war dir besonders Wichtig?

Verabschiede Dich von deinem besonderen Fleckchen und nimm Deine Eindrücke mit nach Hause. Wenn Du möchtest, kannst Du ein Symbol dafür mitnehmen

5.



Waldgefühl: Natur begreifen

Du startest an Deinem Lieblingsplatz. Komme an und mach es dir bequem. Schließe zunächst die Augen und atme tief ein und aus. Spüre deinen Körper. Wie fühlen sich Hände und Füße gerade an?

Beginne nun die Umgebung zu erkunden. Du kannst jederzeit wieder zurück. Begreifen - in dem Wort steckt das Fühlen, Anfassn. Um die Natur also verstehen zu können, um sie in aufzunehmen und Dich in ihr wieder zu finden gönne Dir Zeit um ihre Beschaffenheit zu ertasten.

Taste Oberflächen mit deinen Händen ab. Strecke die Fingerspitzen aus. Tauche diese in den Boden. Wenn Du die Augen dabei schließt wird das Erlebnis noch intensiver.

Hebe Naturdinge vom Boden auf, nimm ihr Gewicht war. Massiere deine Oberarme damit.

Du kannst auch die Schuhe und Socken ausziehen. Nimm den Wald mit den Füßen wahr.

Was ist warm, kalt, nass? Wo piekst es? Was fühlt sich besonders weich an? Nimm bloß war. Urteile nicht.

Kehe dann wieder an deinen Lieblingsplatz zurück. Schließe die Augen. Wie fühlen sich deine Hand- und Fußflächen jetzt an? Hat sich etwas verändert?

Verabschiede Dich von deinem besonderen Fleckchen und nimm Deine Eindrücke mit nach Hause. Wenn Du möchtest, kannst Du ein Symbol für deine Gedanken und Inspirationen mitnehmen.



4.

Geräusche und Töne: Musik der Natur

Wer, glaubst Du, erzeugt diese? Öffne nicht die Augen, sehe nicht nach. Nimm nur wahr und urteile nicht. Lass die Gedanken zu den Tönen kommen und gehen.

Wie unterschiedlich sind die Geräusche die Du hörst? Sind es Melodien? Wiederholt sich etwas?

Wenn Du möchtest gehe nun auf die Suche des Ursprungs einzelner Geräusche. Sei ruhig und besonnen. Lausche und folge deinem Gehör mit den Augen.

Kehe dann wieder an deinen Lieblingsplatz zurück.

Wie geht es Dir gerade? Hat Dich etwas entzückt?

Atme tief ein und aus. Verabschiede Dich von deinem besonderen Fleckchen und nimm Deine Eindrücke mit nach Hause. Wenn Du möchtest, kannst Du ein Symbol für deine Gedanken und Inspirationen mitnehmen.