

Achtsam den Wald erleben

Altersstufe: Alle Stufen

Man geht einzeln einen vorher festgelegten Weg im Wald entlang. Am Anfang und am Ende steht je ein*e Leiter*in. Diesen Weg geht man achtsam, im Schleichgang. Dabei setzt man zuerst den Vorderfuß auf den Boden und rollt dann über die Ferse ab. Am besten barfuß.

Es wird währenddessen nicht gesprochen, auch die, die am Anfang noch warten und die, die sich am Ende sammeln, sollten möglichst leise sein.

Im Anschluss berichtet man sich gegenseitig über die Wahrnehmungen: welche Tiere hat man gesehen/gehört? Was sonst noch? Wie hat es gerochen? (hier gibt es KEIN richtig und falsch!)

Diese Übung kann man tagsüber, in der Dämmerung, aber auch im Dunkeln machen.

Jüngere Kinder haben teilweise Angst, alleine einen Weg im Wald zu gehen. Dann könnten zwei ängstliche Kinder gemeinsam gehen, ggf. mit der Erlaubnis zu flüstern, oder ein ein*e Leiter*in geht mit.