

Der Wald und seine sinnlichen Möglichkeiten

Was kann man im Wald erleben? Vielen von uns wird zuallererst der klassische Waldspaziergang einfallen. Doch mit ein bisschen Kreativität ist noch einiges mehr möglich.

Im Folgenden haben wir ein paar Ideen für Sie gesammelt, die als Inspirationen für einen aktiven Waldbesuch dienen sollen.

Barfuß laufen / Sich führen lassen: Gerade wenn es wärmer ist, kann es sehr angenehm sein den kühlen Waldboden unter seinen Füßen zu spüren. Ziehen Sie die Schuhe aus und lassen Sie sich von den unterschiedlichen Bodenbelägen überraschen. Ob es durch Nadeln piekst oder kleine Steinchen die Fußsohle massieren, Ihre Füße werden es Ihnen danken. Sind Sie zu zweit unterwegs, können Sie sich auch von Ihrem Gegenüber ein paar Schritte blind durch den Wald führen lassen. Die Sinneswahrnehmung wird auf diese Weise stark angesprochen.

Blätterkundebastelspaß: Gerade im Herbst bietet der Wald jede Menge gefallene Blätter, die es zu Erkunden gilt. Nehmen Sie Aufgesammeltes mit nach Hause, dies können natürlich auch Äste, Moos oder Kastanien sein, die wunderbar als Dekoration dienen oder Grundlage für eine Basteleinheit sind. Der Fantasie sind hierbei keinerlei Grenzen gesetzt. Ebenso spannend ist es in Büchern oder dem Internet zu recherchieren und zu bestimmen, welche Blätter man aufgesammelt hat. Mit Sicherheit frischt man hierbei sein Wissen über den Wald und die Bäume auf und lernt noch das ein oder andere dazu.

Dem Wald lauschen: Es knackt und raschelt, der Wind streicht sanft oder auch mal wild durch die Baumkronen. Aktives Zuhören lässt Sie Kleinigkeiten bemerken, die Sie sonst so vielleicht gar nicht wahrgenommen hätten. Wenn das „Konzert im Wald“ länger dauern soll, nehmen Sie ruhig eine Decke oder Klappstühle mit, eine Thermoskanne Kaffee oder Tee und dem entspannten Lauschkonzert steht nicht mehr im Weg.

Die Tierwelt beobachten: Öfters einmal stehen zu bleiben und sich in Ruhe umzuschauen, schärft unsere Achtsamkeit. Entdecken Sie den Specht, der klopfend weit oben im Baum seine Arbeit vollrichtet oder blicken Sie auf den Waldboden, die fleißigen Ameisen wuseln meist unbemerkt um uns herum. Ist das Knacken im Geäst ausgelöst durch eine Amsel oder befindet sich im Dickicht eine andere Tierart? Lassen Sie sich überraschen, welche Waldbewohner Ihren Weg kreuzen.