

DER WALD ALS ERHOLUNGSRAUM

➔ **Arbeitsauftrag 1: Ruhe finden**

Suche dir einen Platz unter einem Baum, an dem du dich richtig wohl fühlst. Lege dich für fünf Minuten unter den Baum und betrachte, wie sich seine Blätter und Äste bewegen. Lass deine Gedanken einfach fließen und denke nicht über etwas Spezielles nach.

Protokoll

Beschreibe, wie es dir bei der Übung ergangen ist.

Hast du dich gut entspannen können?
Warum? Warum nicht?

Welche Gedanken sind dir durch den Kopf gegangen? Schreibe einige Stichwörter auf.

Ist dir die Zeit zu lang geworden?

Ja Nein

Tipp: Nütze die Stille im Wald als Möglichkeit, dich vom stressigen Alltag zu erholen oder bei Problemen einmal abschalten zu können.

➔ **Arbeitsauftrag 2: Tastquiz**

Suche dir einen Partner oder eine Partnerin. Jeder von euch sammelt nun ca. 5 Gegenstände (z. B. einen Fichtenzapfen, ein Eichenblatt, eine Nuss, etwas Moos etc.), die der Partner/ die Partnerin nicht sehen darf. Danach trifft ihr euch wieder.

Versteckt eure Gegenstände unter einem Tuch oder einer Jacke. Der oder die andere muss nun die Gegenstände betasten und versuchen zu erkennen, worum es sich handelt – je genauer, umso besser. (Also „ein Fichtenzweig“ ist besser als „ein Zweig von einem Nadelbaum“.)

Schreibe danach wieder ein Protokoll. Zum Beispiel so:

gesammelter Gegenstand	erkannt?	Bemerkung
Tannenzweig	Ja	Zuerst hat er gedacht, es sei eine Fichte – erst beim zweiten Versuch richtig

➔ **Arbeitsauftrag 3: Beerensuche im Wald**

Gehe gemeinsam mit deinem Partner/deiner Partnerin im Spätsommer oder Herbst auf Beerensuche. Könnt ihr einige der im Buch besprochenen Beeren finden? Fertigt wieder ein Protokoll an, z. B. so:

gefundene Beeren	essbar oder giftig?	Fundort/Bemerkung
Brombeere	essbar	am Waldweg – leider nicht reif