

Waldbaden – Übungen

1. Eigener Platz¹ (ca. 20 min)

Gehe umher und schau dich um. Nimm die verschiedenen Orte um dich herum wahr und lass sie auf dich wirken. Gehe zu einem Ort, der dich anzieht und spüre in dich hinein. Wie wirkt dieser Ort für dich? Lasse dich bei dem Ort nieder und verweile dort. Nimm den Ort als Ganzes wahr. Welches Gefühl löst dieser Ort in dir aus? Was hörst, siehst, schmeckst, riechst, fühlst du an diesem Ort? Wie fühlt sich der Boden unter dir an? Wie ist er beschaffen? Berühre mit allen Sinnen den Ort an dem du dich gerade befindest und spüre in dich hinein. Wenn du genug verweilt hast, dann bedanke dich bei dem Platz und komme zurück.

1.1. Variante für Gruppen

In einer Gruppe bietet es sich als Erweiterung an, dass die Plätze getauscht werden können. Markiere also zuerst dem Platz wo du gerade sitzt mit einem persönlichen Gegenstand. Danach stehe auf und schau dich um, welcher der Plätze der anderen zieht dich an? Geh dorthin. Verweile dort und frage dich: „Kannst du nachvollziehen, warum der Andere diesen Platz gewählt hat? Wie fühlt sich dieser Ort für dich an? Spüre auch hier mit allen Sinnen. Verlasse dann nach einiger Zeit, diesen Platz wieder und komme zum Ausgangspunkt zurück

Wichtig ist diesen Platzwechsel sehr gut und respektvoll einzuführen, da der eigene Platz fast einen privaten Charakter bekommt.

2. Suchen und Sammeln (ca. 20 min)

Zu Beginn der Übung wird ein Tuch in die Mitte gelegt, das mit den verschiedenen Regenbogenfarben bedruckt ist. Die Teilnehmer*innen werden in vier Kleingruppen aufgeteilt. Das Ziel ist es die jeweiligen Farbnuancen der Regenbogenfarben in der Natur zu finden.



¹ In Anlehnung an das Buch: Achtsamkeit in der Natur – 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz & Verena Schataneck, S 81

2.1. Variante² (ca. 20 min)

Vorbereitung: Erstelle eine Suchliste mit z.B. folgenden Stichworten:

- Etwas schönes
- Etwas farbiges
- Etwas gelbes
- Etwas weiches
- Etwas vollkommen Gerades
- Etwas scharfes
- Ein angeknappertes Blatt
- Etwas, das dich an dich selbst erinnert
- Eine Unterseite
- Etwas was dir vorher noch nie aufgefallen ist
- Etwas symbolartiges

Lege nun am Boden Tücher aus, wo die Teilnehmer*innen die Gegenstände platzieren können. Am besten gibst du ihnen auch noch eine Tüte/Tasche mit, wo sie ihre Gegenstände hinein sammeln können. Nun können alle losgehen und ihre Gegenstände sammeln (bei große Gruppen teile Teams ein)

Wenn alle wieder zurück sind, lasse nacheinander die Gegenstände auf den Tüchern in der obigen Reihenfolge sortieren.

Zum Schluss kannst du fragen, ob jemand Überrascht war von den Gegenständen oder ob jemand etwas noch nicht gesehen hat etc.

3. Tastmemory (10-15 min)

Teile die Gruppe in Zweiertteams. Eine Person schließt die Augen und die zweite Person holt einen Gegenstand, den die andere Person ertasten soll. Beim ertasten soll die Person all ihre Sinne (außer natürlich den Augensinn) einsetzen. Wie riecht der Gegenstand, wie fühlt er sich an? Kannst du etwas hören? Achtsamkeit ist hier vor allem gefragt. Ziel ist es mit allen Sinnen den Gegenstand wahrzunehmen und die Achtsamkeitspraxis zu schulen. Nach fünf Gegenständen wird getauscht.



² In Anlehnung an das Buch: Achtsamkeit in der Natur – 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz & Verena Schataneck, S. 145

4. Fotograf und Kamera (10-15 min)

Für diese Übung benötigst du kleine Bilderrahmen, diese kannst du aus Papier oder Holz im Vorfeld selbst basteln oder du nimmst z.B. eine leere Klopapierrolle. Oder du machst einfach die Variante ohne „Fotoapparat“ bzw. mit Jugendlichen bietet sich auch an, dass sie ihr Handy nehmen und ein echtes Foto machen.

Teile die Gruppe wieder in Zweiertteams. Die eine Person hat den Fotorahmen und macht damit ein Bild. Die zweite Person schaut dann durch den Fotorahmen diesen Fotoausschnitt an und schaut, was sie durch dieses Foto wahrnehmen kann. In der Variante mit dem eigenen Handy, macht die Person mit dem Handy ein Foto und die zweite Person schaut sich das Foto auf dem Handy an. Diese kann dann raten, wo das Foto aufgenommen wurde, und was darauf zu sehen ist.

4.1. Variante ohne Bilderrahmen und Handycamera³

Auch hier teilst du die Teilnehmenden in zwei Gruppen. Eine Person schließt die Augen. Diese Person ist nun die „Kamera“ und kann mit ihren Augen später ein Foto machen. Die andere Person ist der „Fotograf“ und führt die Person, die die Augen geschlossen hat zu einer Stelle, die sie gerne fotografieren will. Dann gibt sie das Kommando „Foto machen“ und die Person, die die Augen geschlossen hat macht kurz ihre Augen auf und fotografiert das Objekt. Im Anschluss kann ein kleiner Austausch erfolgen: Wie verändert sich die Natur, wenn du nur einen kleinen Ausschnitt wahrnimmst? Welche Bilder sind dir hängen geblieben und warum?

5. Unter die Lupe nehmen (10-15 min)

Für diese Übung benötigst du Lupen als Material. Teile die Gruppe in Zweiterteams auf. Eine Person hat die Lupe, die zweite Person sucht etwas, das unter die Lupe genommen werden kann. Wie verändert sich die Natur, wenn du nur einen kleinen Ausschnitt wahrnimmst? Nach einer Weile tauschen die Teilnehmer*innen die Plätze und die zweite Person ist an der Reihe.

³ In Anlehnung an das Buch: Achtsamkeit in der Natur – 101 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen von Michael Huppertz & Verena Schataneck S. 155

6. Murrelbahn bauen (20 - 30min)

Diese letzte Übung kommt für mich nicht aus der Achtsamkeits-/Waldbaden-Richtung, sondern aus der Erlebnispädagogik. Ich schreibe sie dir dennoch hier auf.

Für diese Übung benötigst du mehrere Kugeln. (Am besten eine, die im Wald sichtbar ist)

Suche dir einen Ort, der eine Hang hat, wo problemlos eine Kugel rollen kann. Teile die Teilnehmer*innen (max. 30 Personen) in Kleingruppen ein.

Jede Gruppe hat nun die Aufgabe eine Murrelbahn zu bauen. Jede Murrelbahn soll:

- Mind. 2 verschiedene Untergründe haben
- Einen Tunnel haben
- Einen Sprung haben
- Auch hier kannst du beliebig erweitern

Ziel ist es (und das kann je man Team-Challenge unterschiedlich sein) dass die Kugel so langsam wie möglich ins Ziel kommt.

Wird die Übung Murrelbahn wirklich, als erlebnispädagogische Methode verwendet, dann geht es auch darum zum Schluss zu reflektieren z.B. wie war die Zusammenarbeit im Team, welche Rollen gab es, wer hat sich um was gekümmert etc.? Wir haben dies so nicht gemacht, sondern die Übung als Auflockerungs- oder gegebenenfalls als Achtsamkeitsübung verwendet.