

Methoden - Waldpädagogiktag 23. 09. 2006

Waldpass

Jede/r bekommt einen mit doppelseitigem Klebeband präparierten kleinen Bilderrahmen (Ikea) und erhält die Aufgabe ein Bild mit Materialien der Natur (Blätter, Ästchen usw.) zu gestalten, mit dem er/sie sich nachher der Gesamtgruppe vorstellt. Dabei können Aspekte der eigenen Biographie, Erwartungen an das Seminar oder persönliche Einstellungen eine Rolle spielen. Bei der anschließenden Vorstellungsrunde lernen sich die Teilnehmenden schnell kennen.



Spiel: „Riese - Zauberer - Elfe“

Ein Laufspiel nach dem „Knobelprinzip“

Es werden zwei Linien im Abstand von ca. 15 m gezogen. Jeweils die Hälfte der Gruppe versammelt sich bei einer der Linien. In geheimer Abstimmung wird eine der 3 Figuren gewählt. Auf ein Kommando gehen die Gruppen schrittweise aufeinander zu. Dabei stellen Sie bei jedem Schritt eine der Figuren pantomimisch dar (Schritt 1: Riese, Schritt 2 Zauberer, Schritt 3 Elfe). Dann kommt der entscheidende Schritt mit der Darstellung der vorher ausgemachten Figur.

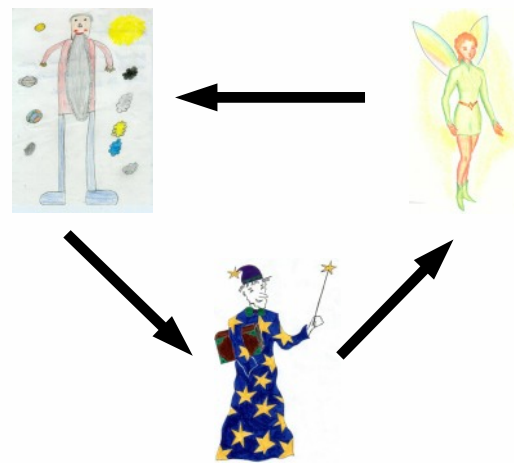
Wie beim Knobeln gibt es dabei Wertigkeiten:

Die Elfe schlägt den Riesen wird aber vom Zauberer in die Flucht getrieben.

Der Riese schlägt den Zauberer, lässt sich aber von der Elfe bezirzen - bzw. schlagen.

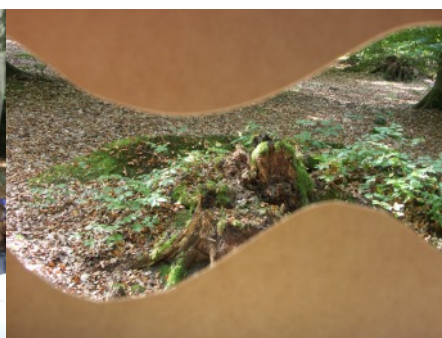
Der Zauberer verzaubert die Elfe gibt aber dem Riesen gegenüber Fersengeld.

Eine der Gruppen wird also gewinnen (falls kein Patt vorliegt). Sie muss möglichst viele der unterlegenen Gruppe abschlagen bevor sich diese in wilder Flucht über Ihre Heimatlinie in Sicherheit gebracht hat. Abgeschlagene Personen wechseln die Gruppe und das ganze beginnt von vorne.



Der Fotografenblick

Eine einfache Übung zur Wahrnehmung. Es bilden sich Paare. Jede/r bekommt einen Karton bzw. Deckel und eine Schere. Nun geht jede/r erst einmal auf „Motivsuche“ nach einem besonders schönen Ausschnitt an „Natur“. Mit der Schere wird dann eine passende Form aus dem Karton ausgeschnitten, und die Position der „Kamera“ festgelegt. Danach treffen sich die Paare. Eine/r bekommt die Augen verbunden und wird zum Motiv geführt. Ist die „Kamera“ in Position gebracht, wird die Augenbinde abgenommen und der/die Geführte kann durch das „Objektiv“ das ausgewählte Wunder der Natur betrachten. Durch die vorher ausgeschnittene



Form kommen Details ganz besonders zur Geltung. Eine Teilnehmerin hatte die Idee, hier noch mit Farbfolien, die über das „Objektiv“ geklebt werden zu arbeiten. Schön ist es auch, die gewählten ausschnitte jeweils zu fotografieren.

Baumabdruck

Jede/r sucht sich einen Lieblingsbaum, den er/sie besonders im Gedächtnis behalten möchte. Kann man etwas hören, wenn man das Ohr an den Stamm legt? Wie fühlt sich die Rinde an? Mit einer Keramikmasse wird ein Abdruck der Rinde genommen. Die Keramikmasse möglichst dünn ausdrücken oder mit einer Flasche o.ä. auswellen. Danach wird die Platte möglichst intensiv in jede Ritze der Rinde eingedrückt. Löst man die Masse wieder vom Stamm hat man einen schönen Abdruck der Rindenstruktur. Damit der Abdruck später aufgehängt werden kann, wird noch ein Loch eingestochen. Bei einer selbst trocknenden Masse legt man den Abdruck in die Sonne, bei Ton bitte vorsichtig verpacken und nach dem Trocknungsprozess im Brennofen brennen. Besondere Effekte ergeben sich durch das Einfärben mit Erde oder durch Einschlüsse von Rinde, Moos oder Gräser.



Quellwasser und Feuerstelle - Draußen läßt's sich gut leben

Natur- und Walderlebnis geschieht nicht nur durch eine Abfolge von Spielen und Übungen. Ganz zentral ist das Leben draußen und dazu gehört auch, sich ein Mittagessen zuzubereiten. Wir teilten der Gruppe per Los ganz unterschiedliche Aufgaben zu:

- Du hast dich dafür entschieden das Holz für unser Kochfeuer zu sammeln. Denke daran, dass Du durch die Wahl des Materials den „Feuerleuten“ das Leben wesentlich erleichterst. Also bitte keine ganzen Bäume. Lieber trockenes Holz, Reisig und dazu Birkenrinde zum Anzünden.
- „Unser täglich Brot gib uns heute“ - dafür bist heute Du zuständig. Die Zutaten für den Teig:
420 ml Quellwasser, 6 EL Öl, 1 Pck. Philadelphia, 1 kg Mehl, etwas Salz, ca. 1 gestr. Esslöffel Zucker und 1 Pck. Hefe (zerbröseln) zum Teig kneten, gehen lassen, dünne Fladen formen und mit reichlich Öl in der Pfanne auf dem Feuer backen.
- Wolltest Du nicht schon immer ein kleiner Feuerteufel sein? Heute hast Du dazu die beste Gelegenheit. Die Holzsammler bringen das Material und Du wirst damit mit ?? Streichhölzern ein Kochfeuer entzünden. Achte darauf, dass nicht der Wald anbrennt (Eimer mit Wasser) und dass bald genug Hitze da ist, um das Brot zu backen und Würstchen zu grillen.
- Mitten im Wald und keine hübsch gedeckte und dekorierte Festtafel ist vorhanden. Da hast du doch sicher ein paar Ideen damit das Ambiente unseres Mittagessens unvergesslich bleibt. Material zur (Tisch)Dekoration findet sich in der Umgebung und im Kofferraum unseres Jugendbusses (Tücher, Isomatten, Geschirr etc.).



- Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Das wird Deine Aufgabe für unser Mittagessen sein. Schau mal nach, was das Team alles eingekauft hat, schnipple, schneide und arrangiere das Essen auf den großen Tellern. Wie wäre es mit frischem Quellwasser? Falls Du keine Vegetarierin bist, solltest du Dich auch um das Grillen der Würstchen kümmern.
- Unser Essen soll heute etwas ganz besonderes sein. Da setzt man sich nicht einfach zu Tisch und „drischt“ rein. Nein bei uns geht's ganz gesittet zu. Bevor der erste Bissen aufgegabelt wird kommt eine Tischrede, ein Gedicht oder ein Gebet. Hier etwas passendes zu erfinden, das wird Deine Aufgabe. Du kannst auch die Sitzordnung und den Ablauf planen.
- Uups– eine/einen trifft es immer.
Wir haben dummerweise nicht genug Besteck mitgenommen. Macht nix. Du bist ja geschickt beim Schnitzen. Such Dir entsprechende Äste oder Holzstücke und stelle eine funktionstüchtige Gabel und ein Messer her. Schließlich willst du ja nachher auch etwas zwischen die Zähne bekommen. Viel Erfolg!



Mit Kohlestift und scharfem Blick - den Details der Natur auf der Spur

Jede/r Teilnehmer/in bekommt 1 DIN3 Bogen Büttenpapier und verschiedenfarbige Kohlestifte sowie eine feste Unterlage. Aufgabe ist es, sich eine Stelle des Waldbodens auszusuchen und das was dort zu sehen ist 1:1 auf das Blatt zu übertragen. Dabei werden Details erkannt und vorher nicht wahrgenommene Strukturen erfasst. Die Teilnehmer/innen haben dazu 20 - 30 Minuten Zeit. Danach bleiben die Zeichnungen neben der Stelle liegen und die Gruppe begutachtet in Form einer wandernden Vernissage die Ergebnisse.



Wachsen wie ein Baum - Meditation

Ein Samenkorn liegt auf der Erde
 Laub legt sich darüber – es ist feucht, Kontakt zur Erde
 Du bekommst Kraft bildest erste Wurzeln findest Halt
 Das Laub über Dir verrottet - bildet weitere Erde und Nahrung
 Jetzt hast Du Kraft und Du lässt vorsichtig einen ersten Trieb nach oben wachsen
 Du stößt durch die Erde spürst die Sonne
 Du möchtest mehr Sonne einfangen und du lässt ein Blatt wachsen
 Tut das gut – du bekommst Licht von oben – Deine Wurzeln versorgen Dich mit Nahrung
 Du hast jetzt nur den Wunsch zu wachsen
 Deine Wurzeln breiten sich aus und Du bekommst einen festen Stand
 Du streckst Dich in die Höhe dem Licht entgegen
 Neben dir wachsen andere Bäume wer am schnellsten ganz oben ist bekommt das Licht
 Du hast es geschafft nichts überschattet Dich. Jetzt kannst Du Deine Äste ausbreiten
 Deine Blätter nehmen die Energie der Sonne auf – über Deine Äste, über Deinen Stamm leitest Du Die Energie weiter bis zu Deinen Wurzeln. Das gibt Dir Kraft.

Der Wind wird stärker, nicht nur die Äste schwingen im Wind, Du selbst wiegst Dich, setzt Dich dem Wind elastisch entgegen. Doch was ist das, Du hast keine Kraft mehr, Deine Blätter festzuhalten, immer mehr der Blätter werden vom Wind abgerissen und treiben davon.

Nun hast Du Deine Blätter verloren, Nur noch Deine Äste stehen in die Höhe, aber Du bietest damit dem Wind kaum mehr Angriffsfläche.

Es wird kalt, Der Boden fängt an zu frieren. Du pumpst weniger Nahrung von Deinen Wurzeln nach oben. Du kommst zur Ruhe Nun stehst Du ganz ruhig. Warteposition.

Es beginnt zu schneien. Schneeflocken setzen sich auf Deinen Ästen ab. Bald hast du eine weiße Schicht auf Deinen Ästen. Sie wird schwerer und schwerer.

Männer tauchen auf. Du hörst den Lärm der Motorsägen. Sie werden doch nicht Deinen Stamm durchsägen. Hilfe!

Rechts und links von dir werden Bäume abgesägt und fallen zu Boden. Dann wird es wieder ruhig. Du hast Glück gehabt, Du stehst noch da. Ja Du hast jetzt viel mehr Platz.

Jetzt merkst Du wie mit den Sonnenstrahlen auch wieder Wärme in dich eindringt.

Die äußersten Enden Deiner Äste fangen an zu kribbeln. dort bilden sich frische Blätter

Du merkst, wie Deine Wurzeln arbeiten und Du pumpst all die Nährstoffe vom Boden nach oben. Bis in die Spitzen Deiner Äste, dort wo sich jetzt viele neue Blätter bilden.

Du hast Platz nach oben – auch zur Seite – Du breitest Dich aus

Ein leiser Windhauch – Die Wärme der Sonne – leicht bewegst Du Dich um möglichst viel davon einzufangen. Du fühlst dich wohl,

Du nimmst auf, was um Dich herum zu hören ist, Die Tiere , Das Wasser, der Wind

Du bist Teil des Ganzen. Teil des Waldes, Teil aller Geschöpfe hier und überall auf der Welt.

So lässt es sich leben, Denkst du, öffnest die Augen, die Du auch als Baum hast, schaust dich um und denkst –

Warum sollte ich nicht auch mal als Mensch die Welt erleben



Mit beiden Füßen fest auf Mutter Erde - ein meditativer Tanz

Bei diesem Tanz fassen sich die Teilnehmer/innen im Kreis jeweils an den Händen. Diese werden nach oben geführt. Dann beginnt die Gruppe zur Musik zuerst mit zwei Seitwärtsschritten nach rechts, zwei Seitwärtsschritten nach links um dann mit 4 Vorwärtsschritten nach rechts den ganzen Kreis ein Stück weiter zu drehen. Daraufhin beginnt die Schrittfolge erneut.

Der Text des Liedes:

Meine Füße fest auf Mutter Erde
segnen sie mit jedem Schritt
meine Liebe fühlt ihren Herzschlag
und mein eigenes Herz schlägt mit

Zum Text: Begleitakkorde: am-em-C-G

Im zweistimmigen Kanon werden beide Strophen versetzt gesungen, so dass sie gleichzeitig hörbar sind. Und so bestärkt uns unser Gang darin, gleichzeitig in unseren Füßen und in unseren Herzen anwesend zu sein. Mit unseren Füßen geben wir der Erde unsere Herzens Stimme.

Quelle:Amei Helm, Der Erde eine Stimme geben, Buch mit Musik-CD
Lebenskreis im Labyrinth Verlag, Braunschweig
ISBN: 3-9807707-4-5