



Wald-Knigge-Tipp 1: «Wir sind als Gast willkommen»

Aktivität: Den Waldrand finden

Ort: Waldrand	Dauer: 15 Minuten
Ziele der Aktivität: <ul style="list-style-type: none"> - Die TN kennen den Wald-Knigge-Tipp «Wir sind als Gast willkommen» - Die TN nehmen das «In-den-Wald-gehen» bewusst wahr - Die TN bemerken Unterschiede zwischen dem Wald und dem Nichtwald Dies ist eine Achtsamkeitsübung, die hilft: <ul style="list-style-type: none"> - die Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen u. eigene Wahrnehmungsmuster zu erkennen - Emotionen gegenüber der Natur und der Mitwelt wahrzunehmen 	
Zielgruppe: Kinder bis Erwachsene	Anzahl TN: egal



Wir sind als Gast willkommen. Als Waldbesucherinnen und -besucher sind wir im Wald willkommen, je nach Ort und Zeit gelten aber zweckmässige Bestimmungen zum Beispiel bezüglich Naturschutz und Waldbrandgefahr. Wir befolgen sie.



Ablauf / Inhalt

Auf dem Weg zum Wald wird am Waldrand angehalten.

Die Spielleitung fordert die Teilnehmenden auf, sich möglichst genau «auf den Waldrand» zu stellen. Genau da, wo für sie der Waldrand ist. Nicht alle am selben Ort, die TN sollen sich entlang des Waldrands verteilen, aber so, dass die Spielleitung noch gehört wird.

Ein Moment Pause.

Die Spielleitung stellt ruhig (normale Stimme, kein tranceinduzierendes Sprechen) und langsam (mindestens 15 Sekunden bei jeder Wahrnehmung bleiben) folgende Fragen:

- Auf den Waldrand stehen und nach aussen schauen:
 - o was seht ihr?
 - o Was hört ihr?
 - o Was riecht ihr?
 - o Was fühlt ihr auf der Haut?
- Umdrehen und nach innen schauen:
 - o was seht ihr?
 - o Was hört ihr?
 - o Was riecht ihr?
 - o Was fühlt ihr auf der Haut?
- Drehen, auf den Rand schauen:
 - o was seht ihr?
 - o Was hört ihr?
 - o Was riecht ihr?
 - o Was fühlt ihr auf der Haut?

Gegebenenfalls die Erfahrungen in der Gruppe (ev. in Kleingruppen) austauschen lassen.

Bemerkungen

Es gibt unterschiedliche Formen des achtsamen Naturzugangs. Mit dieser Aktivität kann v.a. die Rezeptivität geübt werden: **Rezeptivität – Sinne schweifen lassen**

Was nehme ich von der Natur wahr? Wie fühlen sich die Phänomene für mich an? Wie spüre ich mich in der Natur?

Die Natur ist eine Quelle vielfältiger sinnlicher Erfahrungen. Es geht darum, Sinneserfahrungen wahrzunehmen, innezuhalten, zu verweilen. Wir können uns zunächst auf einzelne Sinneskanäle fokussieren oder auf ganzheitliche Erfahrungen einlassen, die verschiedene Sinneserfahrungen umfassen und zu spezifischen Stimmungen in der Natur beitragen. Die Übung ist einsetzbar als Vorspann oder Ausklang für angeleitete Sinnesspiele.

Weitere Tipps Übungen zu Achtsamkeit in der Natur und finden Sie im Kartenset «Achtsamkeit in der Natur»: www.silviva.ch/hilfsmittel/achtsamkeit-in-der-natur/

Mehr zum Thema Waldrand: www.zhaw.ch/de/lsvm/dienstleistung/institut-fuer-umwelt-und-natuerliche-ressourcen/waldrand/



Bemerkungen zum Transfer
Diese Übung macht den Wechsel vom Offenland zum Wald deutlich und erfahrbar. Es ist ein wenig, wie wenn man durch die Tür in eine Wohnung tritt. In Zukunft könnte man den «Eintritt» in den Wald bewusster und achtsamer machen.
Sicherheitsüberlegungen und -Massnahmen
<ul style="list-style-type: none"> - Sicheres Gelände auswählen - Hinweis auf Zecken - Apotheke in der Nähe
Material
<ul style="list-style-type: none"> - Ev. Plakat zum Wald-Knigge-Tipp «Wir sind als Gast willkommen»

Hintergrund zum Wald-Knigge-Tipp «Wir sind als Gast willkommen»
<p>Freies Betretungsrecht</p> <p>In der Schweiz gilt das freie Betretungsrecht des Waldes. Das im Zivilgesetzbuch geregelte Recht beinhaltet auch das freie Sammeln von Waldprodukten im «ortsüblichen Umfang» (vgl. auch Wald-Knigge-Tipp Nr. 9). Das freie Betretungsrecht geht aber nicht beliebig weit. Für den motorisierten Verkehr gilt im Wald ein allgemeines Fahrverbot. Fahrradfahrende und Reiter dürfen grundsätzlich nur befestigte Wege benutzen. Für die Durchführung von grossen Veranstaltungen im Wald braucht es eine Bewilligung. Und durch das Betreten oder Sammeln darf kein nennenswerter Schaden an Waldboden und Waldbestockung verursacht werden.</p> <p>Wo es die Erhaltung des Waldes oder der Schutz von Pflanzen und wildlebenden Tieren erfordert, können die Kantone für bestimmte Waldgebiete die Zugänglichkeit einzuschränken.</p> <p>Auswirkungen auf das Waldökosystem</p> <p>Im Wald und am Waldrand leben fast die Hälfte aller in der Schweiz bekannten Pflanzen, Tiere und Pilze. Viele dieser waldbewohnenden Arten sind trotz der relativ naturnahen Wälder in der Schweiz gefährdet. Diese Arten brauchen für ihr Überleben zum Beispiel mehr Totholz, mehr Licht oder eine bessere Verbindung mit dem offenen Kulturland.</p> <p>Freizeit- und Erholungsaktivitäten im Wald können negative Auswirkungen auf das Waldökosystem haben. Den Waldbesuchenden ist dies oft nicht bewusst. Unser Freizeitverhalten kann zum Beispiel Wildtiere aufscheuchen und sie zur Flucht zwingen. Das verbraucht wertvolle Energie und bringt ihre Verhaltensweisen durcheinander. Bei häufigen Störungen kann es zum Verlust des Lebensraums oder zu Einbussen bei der Fortpflanzung kommen. Freizeit- und Erholungsaktivitäten können auch zu Schäden an Kleintieren, der Vegetation oder dem Boden führen. Die übermässige Nutzung eines Waldgebietes Trittschäden, Erosion oder Überdüngung verursachen.</p> <p>Auswirkungen auf die Waldbewirtschaftung</p> <p>Erholungsaktivitäten im Wald finden auf dem Boden der Waldeigentümer statt. Stark besuchte Wälder machen oft besondere Massnahmen der Waldeigentümer oder Waldbewirtschafter nötig oder beeinflussen andere Ziele der Waldbewirtschaftung negativ. Das Bereitstellen von Erholungsräumen und deren Ausstattung mit gesicherten Infrastruktureinrichtungen könnte langfristig gefährdet sein, weil den Waldeigentümern und Waldbewirtschaftern die nötigen finanziellen Mittel fehlen.</p>