

Wald-Knigge-Tipp 2: «Wir geniessen die Ruhe und Langsamkeit»

Aktivität: Garderobenbaum

Ort: Waldrand	Dauer: 15 Minuten
Ziele der Aktivität: <ul style="list-style-type: none">- Die TN kennen den Wald-Knigge-Tipp «Wir geniessen die Ruhe und Langsamkeit»- Die TN können unbeschwert den Wald und die folgenden Aktivitäten geniessen Diese Aktivität eignet sich gut als Einstieg zu einem Waldanlass.	
Zielgruppe: Kinder bis Erwachsene	Anzahl TN: bis 30



Wir geniessen die Ruhe und Langsamkeit. Im Wald gilt ein generelles Fahrverbot für Motorfahrzeuge. Für Fahrräder und Pferde gelten je nach Kanton unterschiedliche Bestimmungen. Wir halten uns daran.



Ablauf

Kurz nach dem «Eintreten» in den Wald werden die TN aufgefordert, sich einen persönlichen «Garderobenbaum» zu suchen. Nach der Erklärung verteilen sie sich in Rufweite im Wald. Jede*r sucht sich einen für sich schönen oder sonst bemerkenswerten Baum. Dort kann er/sie für 5 bis 10 Minuten den ausgewählten Baum einmal genau anschauen, ertasten oder beschnuppern, die Ruhe geniessen und im Wald ankommen. Dazu müssen alle ganz ruhig sein, ev. die Augen schliessen, auf die Umgebung und die eigenen momentanen Gefühle hören.

Die TN sollen ihre Alltagsorgen, das aktuell Belastende, z.B. den Stress bei der Arbeit oder bei der Anreise, an ihrem Garderobenbaum deponieren.

Nach rund 10 Minuten werden die TN mit einem möglichst sanften Klang wieder zusammengerufen. Dafür eignet sich z.B. eine Klangschale oder eine Flöte.

Je nach Alter der TN und Zielen der Veranstaltung bietet sich eine kurze Diskussion über das Erlebte an. Jetzt können alle unbeschwert und aufmerksam in weitere Waldaktivitäten starten.

Vorbereitung

- Keine

Sicherheitsüberlegungen und -Massnahmen

- Sicheres Gelände auswählen
- Hinweis auf Zecken
- Apotheke in der Nähe

Material

- Ev. Plakat zum Wald-Knigge-Tipp «Wir geniessen die Ruhe und Langsamkeit»
- Ev. Instrument um die TN zurück zu holen (Flöte, Klangschale, ...)

Hintergrund zum Wald-Knigge-Tipp «Wir geniessen die Ruhe und Langsamkeit»

Mit einer grossen Bevölkerungsumfrage untersucht das Bundesamt für Umwelt regelmässig das Verhältnis der Schweizer Wohnbevölkerung zum Schweizer Wald. Die Ergebnisse zeigen, dass der Schweizer Wald geschätzt und rege genutzt wird. 94% der Befragten besuchen regelmässig den Wald. Die Hälfte der Schweizer Bevölkerung geht im Sommer mindestens einmal pro Woche in den Wald. Im Winter macht die Mehrheit mindestens ein- bis zweimal pro Monat einen Waldbesuch. Die Schweiz befindet sich dabei an der europäischen Spitze. Die meisten Leute gehen in den Wald, um zu spazieren, Sport zu treiben, «einfach zu sein», die Natur zu beobachten. Die allermeisten fühlen sich nach dem Waldbesuch entspannter als vorher.