



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

Aktivität: Spiegelgang

Ort: Wald	Dauer: 15-20 Minuten
Ziele der Aktivität: - Die TN kennen den Knigge-Tipp «Wir geniessen die Ruhe und Langsamkeit»	
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
<p>Jede*r Teilnehmer*in erhält einen Spiegel. Alle stellen sich in einer Reihe hintereinander auf. Eine Hand legen sie auf die Schulter des Vordermanns. Der Spiegel wird nun waagrecht an die Nase gehalten, so dass man nur die Kronenwelt sehen kann. Haben sich die Spielenden daran ein wenig gewöhnt, können sie ihn auch mal schräg oder seitlich halten und mit den verschiedenen Blickwinkeln herumexperimentieren. An die Spitze der Schlange stellt sich die Leitungsperson, der die Teilnehmenden langsam einen interessanten Weg entlangführt. Tipps:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Den Weg möglichst einfach wählen, damit die Teilnehmer, die ja den Boden nicht sehen, nicht stolpern. - Spiegelkacheln sind günstige Alternativen zu Handspiegeln und sind beispielsweise in einem Baumarkt erhältlich. Wichtig ist, dass die Kanten nicht scharf sind. Sie können bei Bedarf mit Klebeband abgeklebt werden. <p>Gruppengrösse: max. 8 Personen pro Gruppe.</p>
Varianten, Anpassungen
<p>Mit einem Spiegel ergeben sich ganz neue Perspektiven im Wald. Man kann auch die Unterseite eines liegenden Baumstammes erkunden, ohne dass man sich bücken muss. Es ergeben sich viele Einsatzmöglichkeiten und ungewöhnliche Perspektiven.</p>
Bemerkungen
<p>Wetter: kein Regen oder Schnee</p>
Bemerkungen zum Transfer
<ul style="list-style-type: none"> - Wichtig ist, dass sich die TN auf den Sehsinn konzentrieren. Das geht besser, wenn alle Ruhig sind. - Über das erlebte können sich die TN nach der Übung austauschen. - Mit einem anderen Blick den Wald wahrnehmen, das geht einfacher, wenn man langsam unterwegs ist. - Kann ich den Wald auch langsam, achtsam durchstreifen, wenn ich das Hilfsmittel Spiegel nicht dabei habe? Was kann ich dann wohl alles Neues entdecken?
Vorbereitung
<p>Einen gut geeigneten Weg aussuchen.</p>
Sicherheitsüberlegungen und -Massnahmen
<ul style="list-style-type: none"> - Sicheres Gelände auswählen - Hinweis auf Zecken - Apotheke in der Nähe



Material

- Ev. Plakat zum Wald-Knigge-Tipp «Wir geniessen die Ruhe und Langsamkeit»
- Kleiner Spiegel pro TN

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.