

# 6 EINFACHE WEGE IN DIE NATUR UM DIE ECKE



## Praktische Ideen und Tipps



*In der Erziehung kommt es nicht darauf an, Zeit zu gewinnen, sondern Zeit zu verlieren.*  
Nach Jean-Jaques Rousseau

## VORWORT

Die vorliegende Broschüre möchte Eltern, Kinder und auch pädagogische Fachkräfte dazu verleiten, Zeit zu verlieren: Zeit in der Natur! Zeit verlieren draußen in der Natur soll heißen, sie den täglichen „Schnell-schnell“-Routinen wegzunehmen. Ein solcher Zeitverlust, der hinaus in Naturräume führt, ist nicht hoch genug einzuschätzen – im positiven Sinn.

Hier kann es um Auszeiten gehen, die man sich, den Kindern, der ganzen Familie nimmt und die bereichernd sind, weil die Natur mit so viel Überraschendem, Anregendem, Schönerem und auch Widerständigem aufwarten kann. Zeit verlieren in der Natur meint vor allem auch: Vielfältige Möglichkeiten erkunden, Wälder, Felder oder Flüsse und Bäche, am Morgen und am Abend, im Sommer wie im Winter zu erfahren. Und dafür sollte man sich viel Zeit nehmen, „Zeit wie Heu“ haben, wie dies einmal der Pädagoge Horst Rumpf ausgedrückt hat.

Die folgenden sechs Wege in die Natur sind voller konkreter Ideen, praktischer Hinweise und Informationen für ein aktives und zeitintensives Draußensein mit Kindern. Nicht zuletzt weil die Zeiten vorbei zu sein scheinen, in denen Kinder ohne erwachsene Begleitung umherstreifend ihre Erfahrungen machen, richtet sich diese Broschüre ausdrücklich an Erwachsene, an Pädagogen, an Eltern und an die ganze Familie. Diesem handlichen Ideen- und Anstoßgeber, der auch gut in die Jackentasche passt, geht es um das gemeinsame Erkunden, Beobachten, Staunen, Bewegen oder auch Spielen in der Natur. Er möchte Lust auf das Draußensein bei Wind und Wetter machen und dabei helfen, Naturräume als Aktions- und Spielräume zu erfahren.

Dieser Zugang und viele der Ideen, die Sie im Folgenden finden können, basieren auf dem dreijährigen Projekt „Familienbildung in der Natur“, das der bsj Marburg mit finanzieller Unterstützung von Aktion Mensch durchgeführt hat. Eines hat diese Projektarbeit auf jeden Fall gezeigt: Es lohnt sich sehr, mit den Kindern in ein Abenteuer in der Natur „um die Ecke“ einzutauchen.

Informationen zu den Angeboten des Zentrums für Frühe Bildung  
im bsj unter [www.bsj-fruehebildung.de](http://www.bsj-fruehebildung.de)



# INHALT

Suchen, Finden & Sammeln	4
Zu Besuch am Wasser	14
Hinaus in den Wald	24
Kulinarische Wege in die Natur	32
Unterwegs in Dämmerung und Dunkelheit	44
Schlechtes Wetter – Raus bei Kälte, Regen, Schnee	58

## Impressum

### Träger des Projektes:

bsj Marburg  
Zentrum für Frühe Bildung  
Biegenstr. 40  
35037 Marburg  
[www.bsj-fruehebildung.de](http://www.bsj-fruehebildung.de)  
[www.bsj-marburg.de](http://www.bsj-marburg.de)

### Kontakt:

[kontakt@bsj-marburg.de](mailto:kontakt@bsj-marburg.de)  
Tel.: 06421-68533-0

### Inhalt

Text: Rahel Drüen  
Vorwort: Martin Vollmar

### Gestaltung und Satz:

Stefan Stein, Alexander Becker



## SUCHEN, FINDEN & SAMMELN

Heißt es zu Hause, „Komm, wir gehen raus und machen einen Spaziergang durch den Wald!“, gibt es ganz unterschiedliche Reaktionen darauf. Manchmal braucht es viel Aufwand und Überzeugung dafür, wirklich loszukommen.

Aber was ist, wenn es nicht um die Spazierrunde durch den Wald auf den alt bekannten Wegen geht? Was ist zum Beispiel, wenn man draußen „das bunteste Blatt“ sucht, die unterschiedlichsten Zapfen sammelt oder unter morschen Baumstämmen und Laub nach Spinnen und Käfern schaut? Was ist also, wenn man in den Wald oder die Natur geht und dabei sucht, findet und sammelt?

Dafür braucht man auch nicht unbedingt den Wald. Es reicht schon ein kurzer Ausflug in den benachbarten Park, zu einem kleinen Grünstreifen oder zu den um die Ecke liegenden Brachflächen.

Krabbeltiere, Pflanzenteile, Steine, bestimmte Formen, Geräusche, Gerüche, besondere Kletterplätze, Spuren, Farben – irgendetwas lässt sich bei jedem Wetter und zu jeder Tageszeit suchen und finden und vielleicht sogar sammeln.





## KONKRETE SAMMELIDEEN

Man kann zum Beispiel

- den Herbst sammeln (Hagebutten, Kastanien, Eicheln, Blätter, Bucheckern, Moos),
- Farben sammeln (Wo ist das bunteste Blatt?),
- Zapfen suchen, nach Größe sortieren und Bilder in ein aus vier Stöcken gelegten Bilderrahmen legen,
- verschiedene Naturmaterialien suchen, diese nach Farben sortieren und in eine von Laub frei gemachte Fläche Bilder legen,
- bestimmte Formen wie Dreieck, Kreis, Schnecke, Viereck, Strecke, Wellenlinie in der Natur suchen,
- besonders schöne Orte, Plätze oder Dinge suchen und ihnen Namen geben,
- mit den Dingen der Natur Geräusche herstellen und mit dem Smartphone aufnehmen,
- Gerüche des Frühlings sammeln (zum Beispiel Blüten, Gräser, Erde, Laub in den Händen zerreiben und dran riechen).



## HILFREICHE TIPPS

- In Leinbeuteln, Tüten, Eimern, Gläsern oder Becherlupen lässt sich Gesammeltes gut transportieren und auch länger beobachten.
- Kleine Schaufeln sind hilfreich, um in der Erde zu graben. Mit Sieben lassen sich Tiere, Steine oder anderes aus der Erde „heraussieben“.
- Mit Papier und Stiften lässt sich Gesammeltes abmalen und vielleicht auch eine Art Sammelalbum anlegen.
- Es lohnt sich, beim Suchen nicht nur mit den Augen zu gucken, sondern auch die Hände einzusetzen: Steine umdrehen, Laub beiseite schieben, in der Erde graben oder an morschen Stämmen und Ästen vorsichtig die Rinde lösen – vielleicht stößt man nicht zu jeder Jahreszeit auf Krabbelndes, aber meistens tun sich trotzdem besondere Funde im Verborgenen auf.
- Auch als Erwachsener macht es Spaß, aktiv mitzusammeln. Um auch ins Staunen zu geraten, kann es sinnvoll sein, auf Details zu achten. Häufig reicht es für einen Erwachsenen aus, zu wissen, dass ein Zapfen ein Zapfen ist, aber wie diese genau beschaffen sein können, welche Unterschiede es von Pflanze zu Pflanze gibt oder wie sie sich anfühlen, weiß man gar nicht so genau. Genau solchen Fragen kann man aber beim aktiven Mitsammeln auf den Grund gehen. Und es hat oft den Nebeneffekt, dass die Kinder spätestens dann mitmachen wollen. Sie sind neugierig oder wollen einem helfen.





## WAS MIT DEM GEFUNDENEN ODER GESAMMELTEN MACHEN?

Hat man etwas gefunden, gibt es zwei Möglichkeiten damit umzugehen. Man kann oder muss es vielleicht an Ort und Stelle lassen. Der Stein kann zu schwer sein oder man möchte der Biene nicht die letzte Blume wegpflücken oder den Käfer erstmal lieber nicht anfassen. Vielleicht hat man aber auch die Möglichkeit, das Gefundene zu bewegen, einzustecken oder mitzunehmen.

### AN ORT UND STELLE LASSEN

Nicht alles lässt sich mitnehmen. Aber man kann sich mit dem Gefundenen weiter beschäftigen. Dabei lassen sich viele spannende oder neue Aspekte entdecken.

- Man kann versuchen, das Gefundene bewusst mit verschiedenen Sinnen wahrzunehmen (Hören, Tasten, Riechen, Schmecken, Sehen) und ggf. einzelne Sinne dabei auszuschalten (zum Beispiel die Augen zu schließen). Man kann es sich gegenseitig beschreiben.
- Wer Lust hat, kann das Gesehene abmalen oder mit anderen Materialien aus der Umgebung versuchen nachzustellen.
- Man kann versuchen, ähnliche Dinge zu finden und ganz genau schauen, worin sich die ähnlichen Sachen unterscheiden.
- Es macht auch Spaß, dem Gefundenen Namen zu geben und sich darüber zu unterhalten, warum man diesen Namen gewählt hat. Und diejenigen, die noch etwas mehr fantasieren wollen, können sich zusammen Geschichten ausdenken, in dem das Gefundene eine Rolle spielt.



### BEWEGEN, EINSTECKEN ODER MITNEHMEN

Kann man das Gefundene bewegen und man steckt es sogar noch ein, stellt sich spätestens zu Hause die Frage, was man damit macht.

- Es bietet sich an, zu Hause einen festen Platz zu schaffen, wo das Gesammelte aufbewahrt wird. Dafür eignen sich (selbst gemachte) Schatzkisten, ein festgelegtes Regalfach oder eine Fensterbank. Idealerweise ist es ein Platz, der für die Kinder selbst gut zugänglich ist.
- Sammelobjekte wollen ab und zu gezeigt, immer wieder mal angeschaut oder aussortiert werden. Hat man einen schönen Aufbewahrungsort gefunden, kann es auch ähnlich wie beim Fotoalbum eine Freude sein, die gesammelten Sachen wieder herauszukramen, zu bestaunen und darüber ins Gespräch zu kommen.
- Viele der gesammelten Gegenstände kann man auch weiterbearbeiten und zum Basteln von beispielsweise Mobiles, Tischdekoration oder Spielsachen verwenden. Dafür sollte man vorher am besten alles trocknen.
- Wer nicht so gerne mit Schere und Kleber bastelt, der kann es auch mal mit einer einfachen Form von Landart\* versuchen: So kann man beispielsweise Naturbilder gestalten. Man legt zum Beispiel eine Art Bilderrahmen aus Stöcken. In den Bilderrahmen legt man mit den gesammelten Materialien Muster, Formen oder Fantasiebilder (kann nicht nur zu Hause, sondern auch direkt vor Ort auf der Wiese o.ä. gemacht werden).

\* Ursprünglich eine Bewegung oder Kunstströmung, die sich in den 60er Jahren in den USA etablierte. Für die Gestaltung der Kunstwerke werden Landschaftsräume gewählt. Vorhandene Gegebenheiten werden häufig mit natürlichen Materialien erweitert, verfälscht, umgeformt oder betont. Durch die Beschaffenheit des genutzten Landschaftsraumes (Wettereinflüsse, stetige Veränderung, Lebewesen) sind viele der Werke von kurzzeitiger Lebensdauer. Heute wird das Wort Landart häufig für jegliche Form von Gestalten mit und in der Natur verwendet.



## WAS IST ZU BEACHTEN?

- Beim Sammeln sollte ein achtsamer und sorgsamer Umgang mit der Umgebung, insbesondere mit den Tieren und Pflanzen geübt werden. Werden Krabbeltiere, Würmer oder ähnliches zum Beobachten hochgenommen oder gar mitgenommen und in Eimer, Gläser oder ähnliches gegeben, sollte man die Tiere nur so lange dort verweilen lassen, solange es ihnen noch gut geht. In der Regel bedeutet dies, dass sie nach einiger Zeit wieder frei gelassen und in ihr natürliches „Zuhause“ zurückgegeben werden sollten, damit sie wieder Schutz und Nahrung finden. Aber auch bei Pflanzen, bei denen die Lebendigkeit weniger sichtbar als bei Tieren ist, sollte man bedenken, dass die Pflanze nach dem Rausreißen oder Ablösen einiger Teile meistens nicht mehr genügend Kräfte hat, weiterzuleben und sich zu vermehren. Anders sieht es bei schon heruntergefallenen Pflanzenteilen wie Zapfen, abgeworfenen Ästen oder Blättern aus.
- Das Sammelsurium oder Teile davon sollten nicht ohne Einverständnis der Kinder entsorgt werden. Oft hängen an Sammelstücken Erinnerungen, sodass sie in irgendeiner Form zu wertvollen Schätzen für das sammelnde Kind geworden sind. Über Schätze möchte jedes Kind selbst entscheiden und verfügen. Selbst das, was für manche schäbig und uninteressant erscheint, hat für andere eine hohe Bedeutung.
- Manchmal werden unterschiedliche Vorstellungen von den Sammel- bzw. Suchkriterien existieren und so kommt es vor, dass ein Kind etwas mitnehmen will, bei dem man als erwachsene Person denkt, dass es nicht zum Rest passt. In solchen Fällen sollte man nicht auf eindeutige Sammelkriterien bestehen. Vielmehr kann man die Situation nutzen, Interesse am Gesammelten zu zeigen und sich erklären zu lassen, wie sich das Gesammelte anfühlt, wie es aussieht und warum es mitgenommen werden soll.



10



## WARUM SUCHEN, FINDEN UND SAMMELN?

Wer sucht, übt genau hinzuschauen und schult seine Sinne. Genaues Hören, Tasten, Sehen, Riechen und vielleicht sogar Schmecken ist dann gefragt. Wer darüber hinaus auch noch sammelt, muss Gefundenes miteinander vergleichen, eventuell ordnen und Entscheidungen treffen, was mitkommt. Denn der eine Gegenstand wird ausgewählt und eingesteckt und ein anderer bleibt liegen. Insofern ermöglicht das Sammeln, sich nach eigenem Plan und aktiv einen Teil der Welt anzueignen und Weltzusammenhänge zu erschließen. Damit können Neugierde und Interesse gestillt und gleichzeitig geweckt werden.

Zusätzlich schafft man mit dem Sammeln Erinnerungshilfen für Erlebtes. So kann ein gesammelter Eindruck oder Gegenstand später für eine zeitliche Einsortierung oder Nacherzählung des Erlebten behilflich sein. Er fördert damit besonders bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen, die Entwicklung der Gedächtnisleistung. Er liefert Gesprächsstoff und regt das Sprechen an. Denn wenn Gesammeltes zu einem späteren Zeitpunkt gezeigt wird, etwas Spannendes beobachtet oder entdeckt wurde, kommt man ins Gespräch.



11



## FARBEN KONSERVIEREN - BLATTPRESSE

Trocknet man Blätter aus der Natur einfach so, verlieren sie die vielen bunten Farben und werden braun und schrumpelig. Dagegen hilft ein einfacher Trick: Blätter pressen.

### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ bunte, frisch gesammelte Blätter
- ➔ alte Zeitung oder einen alten Katalog
- ➔ einige schwere Bücher oder Steine zum Beschweren

In den Katalog legt man ca. jede fünfte Seite ein paar Blätter. Alternativ legt man in jede zweite Seite der Zeitung ein paar Blätter. Dabei sollten sich keine Blätter berühren. Anschließend werden die schweren Bücher oder Steine auf den Katalog oder die Zeitung gelegt. Je mehr, desto besser. Nun gilt es, ca. 1-3 Wochen zu warten bis die Blätter trocken sind.

Die getrockneten Blätter können zum Beispiel mit einem einfachen Klebestift an die Fenster geklebt werden. So entstehen farbenfrohe Fensterbilder, deren Klebereste sich später mit Wasser einfach wegwischen lassen.



## GERÄUSCHE KONSERVIEREN - GERÄUSCHE-QUIZ

Viele Geräusche, die uns in der Natur begegnen oder die wir sogar selbst durch unsere Bewegung produzieren, nehmen wir gar nicht richtig wahr. Und wenn ein Geräusch mal präsent ist, ist der Klang in den Ohren schnell wieder verschwunden. Höchste Zeit, mal genauer hinzuhören und Geräusche zu sammeln!

### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ ein Smartphone oder anderes tonaufnahmefähiges Gerät

Zunächst einmal gilt es verschiedene Geräusche zu suchen. Da gibt es vielleicht einen Vogel, der singt, den Wind, der Blätter rascheln lässt, einen Ast, der herunterfällt oder einen Käfer, dessen Krabbeln über den Waldboden ganz leise knistert. All diese Geräusche lassen sich aufnehmen.

Außerdem kann man mit den vorhandenen Materialien selber Geräusche machen, die sich aufnehmen lassen: Man bricht beispielsweise Äste von verschiedenen Pflanzen in verschiedenen Größen, lässt verschiedene Naturmaterialien herunterfallen oder geht über unterschiedliche Böden.

Ein Stampfen über weichen Waldboden wird sich anders anhören als ein Gehen durch Laub usw. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wer mag, kann anschließend zu Hause eine Art Quiz erstellen. Dafür ist es ratsam, die einzelnen Geräusche in einzelnen Dateien abzuspeichern und ihnen beim Aufnehmen einen entsprechenden Namen zu geben (Bsp. Laub hochwerfen). Dann können die Dateien von einer Person abgespielt werden und man rät gemeinsam: Wer weiß, welches Geräusch zu hören ist? Wer kann sich noch an die Stelle erinnern, wo das Geräusch aufgenommen wurde?

Auch lassen sich alle Dateien nacheinander zusammenfügen, sodass man den Ausflug zu Hause noch einmal anhand der Geräusche nachgehen kann.

Lesetipps:

Bilderbuch: Leo Lionni: Frederick

Marc Pouyet: Ideenbuch Landart. 500 Inspirationen für Naturgestaltungen rund ums Jahr



## ZU BESUCH AM WASSER

Wasser ist für jeden Menschen lebenswichtig und man kommt tagtäglich damit in Berührung, wenn es aus dem Hahn oder dem Duschkopf kommt. Es wird zum Trinken, Kochen, Putzen, Blumengießen oder Sichwaschen genutzt. Aber es gibt auch Wasser in Flüssen, Tümpeln, Seen, Bächen und Pfützen.

Dort stellt es in Verbindung mit dem Ufer für viele Tiere und Pflanzen einen wichtigen Lebensraum dar. Besonders für Kinder sind solche natürlichen Wasserstellen faszinierend. Zahlreiche Lebewesen und der Umstand, dass Wasser sich bewegt, flüssig ist, fließen und tropfen kann, manchmal gefriert, irgendwo her kommt und manchmal wieder verschwindet – es also eine Art Eigenleben hat – wirken auf Kinder anziehend. Und wer einen Ausflug ans Wasser macht, wird vermutlich feststellen, dass nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene die Zeit genießen können.





## KONKRETE IDEEN FÜR DEN NÄCHSTEN AUSFLUG

- An Brücken kann man auf der einen Seite Grasbüschel, Steine, Äste und Blätter hineinwerfen und gucken, ob und wie schnell diese auf der anderen Seite herauskommen. Vielleicht kann man mit etwas Erfahrung sogar voraussagen, was schwimmen, was untergehen wird und wie viele Sekunden die verschiedenen Materialien von einer Seite zur anderen brauchen werden?
- Es lohnt sich, kleine Boote aus Rinde zu schnitzen oder Flöße aus Ästen zusammenzubinden und diese mit unterschiedlichen Ladungen schwimmen zu lassen. (Wann wird das Boot wohl unter gehen?)
- Manchmal schauen Steine, Äste oder ähnliches aus dem Wasser heraus. Dann macht es Spaß, diese als Zielscheibe zu benutzen und mit anderen Gegenständen die vorher ausgewählten Ziele abzuwerfen.
- Man kann versuchen, den Weg des Wasserlaufs zu beeinflussen. Besonders an fließenden Gewässern oder am Meer kann man Staudämme aufschütten, die große Wasserbecken entstehen lassen. Fast überall lassen sich künstlich angelegte Pfützen herstellen, indem man eine Kuhle gräbt und anschließend Wasser hinein gibt. Wer mag, kann verschiedene Untergründe für Pfützen ausprobieren, um zu schauen, bei welcher Variante die Kuhle am längsten Wasser hält. Was passiert zum Beispiel, wenn die Pfütze mit einer dicken Laubschicht ausgelegt wird, bevor das Wasser hineinkommt?
- Beim Tümpeln mit (selbstgebauten) Keschern lässt sich erforschen, was alles im und auf dem Wasser schwimmt: Mit etwas Geschick landen Blätter und andere Pflanzenreste, Libellenlarven, Wasserläufer, Schnecken, kleine Fische usw. im Keschern.



- Flussbad anstatt Freibad? In einem frei fließenden Fluss baden zu gehen, kann ziemlich aufregend sein. Denn in fließenden Gewässern spürt man, wie sich das Wasser an einem vorbeidrängt, wo es schnell oder langsam fließt und in welche Richtung es fließt. An Stellen mit vielen Kieselsteinen hört man diese sogar rauschen, wenn man seinen Kopf unter Wasser steckt. Wer nicht mit dem ganzen Körper hineingehen mag, kann mal ausprobieren, wie es sich anfühlt mit den Füßen und Beinen im Wasser des Flussufers zu stehen.
- Findet man am Ufer flache Steine, kann man diese auf der Wasseroberfläche springen lassen. Dazu wirft man die Steine möglichst flach und schnell und gibt ihm beim Werfen mit dem Finger einen leichten Dreh.
- Wer mehrmals an dieselbe Stelle am Wasser kommt, wird feststellen, dass sich in der Regel etwas verändert hat: So kann der Wasserstand anders sein, das Wasser neue Wege nehmen, ein Stein, der vorher das Wasser umgeleitet hat, überspült sein, ein neuer Ast angeschwemmt worden sein usw. Um den Wasserstand beispielsweise von Besuch zu Besuch zu vergleichen, kann man sich Markierungen mit Steinen oder Ästen bauen.





## PRAKTISCHE TIPPS



Mit Eimern, Schöpfkellen, Becherlupen, Gläser und anderen Behältern lässt sich Wasser umschütten und transportieren und Matsch anrühren. Gleichzeitig können dort gefundene Lebewesen oder Pflanzen eine Weile aufbewahrt und besser beobachtet werden. Kescher, aber auch Siebe sind hilfreich, um entdeckte Schätze aus dem Wasser zu fischen. Wer am und im Wasser unterwegs ist, freut sich über trockene Wechselkleidung, die man am besten immer dabei hat. Auch ein Handtuch im Gepäck ist hilfreich. Bei kühlerem Wetter sind Matschhose und Gummistiefel wertvolle Begleiter.

Wenn die Sonne vom Himmel brennt, sollte man unbedingt an Sonnenschutz denken. Denn das Wasser reflektiert und erhöht damit die Sonnenstrahlung.



## WAS IST ZU BEACHTEN?

- Wer nicht sicher schwimmen kann, sollte im Wasser und in Wassernähe von schwimmfähigen Personen begleitet und beaufsichtigt werden.
- Bei Hochwasser oder kurz nach starken Regengüssen sollte man lieber nicht mit dem Wasser von Flüssen oder Seen in Berührung kommen, da zum Beispiel ungeklärtes Abwasser in die Gewässer gelangen kann. Außerdem sind die Strömungen unter solchen Umständen nicht zu unterschätzen. In der Regel sollte sich aber nach ein paar Tagen sowohl die Strömungsstärke als auch die Verunreinigung des Wassers wieder gelegt haben.
- Wer Tiere und andere Lebewesen einfängt, sollte einen achtsamen Umgang damit üben. Dies bedeutet zum Beispiel, dass man für ausreichend frisches Wasser sorgt. Denn gerade bei warmen Temperaturen erhitzt sich das Wasser im Eimer der Sonne schnell und ist dann zu warm für die eingefangenen Lebewesen. Auch wollen die Tiere und Pflanzen nach dem Beobachten in ihr „Zuhause“ zurück, damit sie wieder Schutz und Nahrung finden und sich von dem Stress im Eimer erholen können.
- Hält man sich am Wasser auf, trifft man vielleicht auch auf Enten und andere Wasservögel. Auch wenn die Verlockung groß ist, sollten diese besser nicht gefüttert werden. Brot wirkt für die Tiere wie Fast Food. Es macht fett, da es viele Nährstoffe für wenig Aufwand bietet und die Tiere keine Fressgrenzen kennen. In Ausnahmefällen kann man eine kleine Portion frisches, klein geschnittenes Obst, Haferflocken oder spezielles Wasservogelfutter aus dem Handel zur Fütterung verwenden. Um die Gewässer sauber zu halten, wird am besten nur an Land und in winzigen Mengen gefüttert.

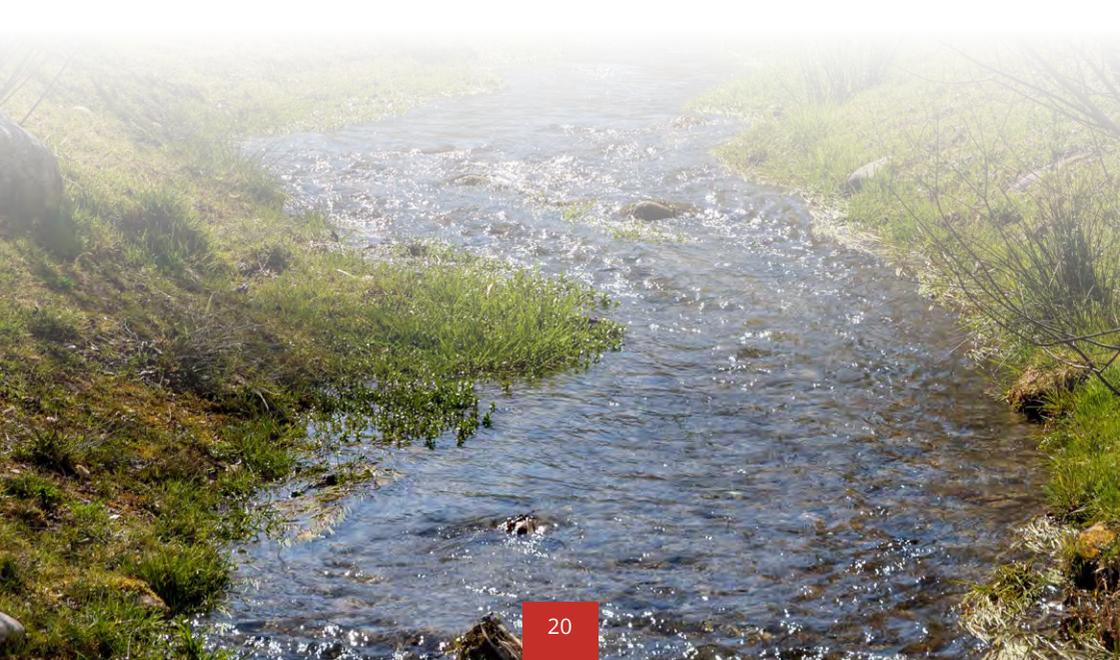




## WARUM ANS WASSER?

Wasser ist allgegenwärtig und trotzdem sehr geheimnisvoll. Man kann es nämlich nicht einfach begehen und festhalten. Selbst das Anschauen von Wasser fällt nicht immer leicht, da sich fließende Gewässer schnell bewegen und der Grund nicht immer sichtbar ist. Hierdurch werden Kinder angeregt, den „Dingen“ auf den Grund zu gehen und verschiedene Forschungsmethoden auszuprobieren: Wasser sammeln oder die Wassertiefe mit einem Stock messen.

Aber nicht allein das Wasser hält spannende Phänomene bereit, die es zu entdecken gilt. Es ist vor allen Dingen das Zusammenspiel von Land und Wasser - der Grenzbereich, an dem sich zwei Welten begegnen und viele Gegensätze wie zum Beispiel flüssig und fest, feucht und trocken, laut und leise aufeinandertreffen. Das macht die Ufergegend, in der auch die meisten Tiere und Pflanzen leben, zu einer einzigartigen und vielseitigen Erkundungszone.



## BOOTE BASTELN UND SCHWIMMEN LASSEN

Man kann auf unterschiedliche Art und Weise Boote bauen. Zum Beispiel lässt sich Kiefernrinde recht einfach zu einer Bootsform schnitzen. Da fehlt dann nur noch ein Ast mit Segel in der Mitte. Oder aber man baut ein Floß aus vielen gleich großen und etwa gleich dicken Ästen, die man mit einer Schnur zusammen bindet. Mit ein bisschen Geduld beim Ausprobieren entstehen sicherlich fantasievolle Wassergefährte. Wer sicher gehen will, findet hier zwei einfache Anleitungen für Boote:

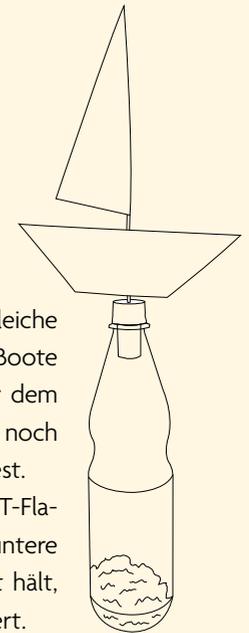
### PET-FLASCHEN-BOOT

#### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ eine alte PET-Flasche ohne Etiketten
- ➔ einen Schaschlikspieß
- ➔ Pappe oder Moosgummi (hält länger)
- ➔ Korken
- ➔ Steine, Sand oder Wasser
- ➔ evtl. Schnur

Aus der Pappe oder dem Moosgummi schneidest du zwei gleiche Boote und zwei gleiche Segel aus. Zwischen die beiden Boote wird der Schaschlikspieß geklebt, sodass der Spieß unter dem Boot noch ca. 5–10 cm heraus schaut und oben am Spieß noch genügend Platz für das Segel bleibt. Dieses klebst du nun fest. In einem nächsten Schritt machst du in den Deckel der PET-Flasche ein Loch und steckst das Boot darauf, indem du das untere Ende vom Spieß durch das Loch führst. Damit das Boot hält, wird der Spieß mit dem Korken unter dem Deckel gesichert.

Nun musst du nur noch so viel Steine, Wasser oder Sand in die Flasche füllen, dass das Boot gerade so über dem Wasser schwimmt und nicht untergeht. Wenn du sicher gehen möchtest, dass das Boot beim Testen wieder zu dir zurückkommt, binde eine Schnur an die Flasche, bevor du es schwimmen lässt.





## NUSSSCHALEN-BOOT

### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ ganze Walnussschalhälften

Das war es eigentlich schon. Lege die Nussschale ins Wasser und sie sollte schwimmen. Möchtest du dein Boot verzieren, kannst du aber noch ein Zahnstocher mit Papiersegel hineinkleben, die Nussschale anmalen oder das Boot mit Moos und dünnen Stöckern verzieren. Damit es noch besser schwimmt, kann man auch eine Schraube unter das Boot kleben. Der Kopf der Schraube muss dafür mittig an der Nussschale befestigt werden.

## KESCHER BAUEN

### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ Draht oder Weidenrute
- ➔ Stock
- ➔ Fliegengitter, Gardinenrest oder einen alten Nylonstrumpf
- ➔ Nadel und Faden

Biege aus dem Draht oder der Nylonrute einen Ring und verbinde die beiden Enden. Nun kannst du den Nylonstrumpf herüberziehen oder aus dem alten Gardinenrest oder Fliegengitter ein Quadrat ausschneiden, das in jedem Fall doppelt so breit sein sollte wie der Durchmesser vom Ring. Anschließend legst du den Stoff ein Stückchen um den Ring und nähst ihn ringsherum mit Nadel und Faden fest. Gleiches gilt für die Nylonstrumpfvariante. Für den letzten Schritt muss der Ring mit einem Stück Draht an dem Stock befestigt werden.

Lesetipps:

Entdecke das Wasser. Die kleine Gewässerfibel vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (kostenlos)

Bilderbuch vom Hessischen Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: Maria Krah-Schmidt: Plitsch und Platsch. Abenteuer am Bach. (kostenlos)



## HINAUS IN DEN WALD

Redet man von einem Ausflug in den Wald, weckt dies sicherlich bei vielen den Gedanken an einen klassischen Sonntagsspaziergang, bei dem man vorzugsweise auf markierten Wegen gemütlich eine Runde durch den Wald spaziert. Nicht immer sind auch die Kinder für solch ein Vorhaben zu gewinnen.

Aber wie sieht es zum Beispiel aus, wenn man beim Ausflug auf spannende Kletterplätze trifft, abseits der Wege nach Verstecken sucht oder die Umgebung aus der Sicht eines Fuchses betrachtet? Hier sind einige Vorschläge, den Wald auf unterschiedliche, abwechslungsreiche Art und Weise auszukundschaften.





## KONKRETE IDEEN

- Umgefallene Bäume oder dickere Äste, die auf dem Boden liegen, eignen sich hervorragend für Kletter- und Balanceübungen. Manchmal lassen sich auch Bäume finden, an denen man in die Höhe klettern kann.
- Wer neue Wege kennenlernen möchte, kann an Wegkreuzungen die Entscheidung, wo es lang geht, abgeben. Man wirft einen Würfel oder eine Münze und vereinbart vorher, welches Ergebnis was bedeutet. (Beispielsweise geht man bei 1 und 2 links, bei 3 und 4 rechts und bei 5 und 6 geradeaus.) So lässt es sich verhindern, dass man immer wieder auf bekannte Wege zurückgreift.
- Einfach mal anders gehen: Ändert man etwas an seinem Fortbewegungsstil, verändert sich auch das, was man wahrnimmt: Wenn das Wetter mitspielt, lohnt es sich zum Beispiel, im Wald auch mal die Schuhe auszuziehen und eine Weile barfuß zu gehen. Dadurch erhält man nicht nur eine angenehme Fußmassage. Vermutlich entdeckt und spürt man Dinge auf dem Boden, die man sonst übersehen beziehungsweise übergangen hätte. Ähnlich verhält es sich, wenn man sich wie ein schleichernder Fuchs durch die Gegend bewegt. Vielleicht ist einem vorher gar nicht aufgefallen, welche Geräusche beim Spaziergehen entstehen. Rückwärts gehen, sich nur mit dem Blick nach oben in die Baumkronen fortbewegen oder mit verschlossenen Augen zu laufen sind weitere Vorschläge. Dafür ist es hilfreich, wenn die Situation von einer sehenden Person, die aufpasst und ggf. hilft, begleitet wird.

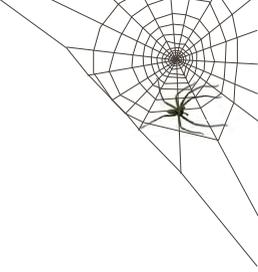


- Geocaching als moderne Schatzsuche: Wer es mag Rätsel zu lösen und sich gerne auf die Suche nach etwas Verborgenen begibt, kann sich auf [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com) weltweit sogenannte Caches (geheime Verstecke) in der eigenen Umgebung anzeigen lassen. Je nach Art und Schwierigkeit des Versteckes gibt es einen Behälter mit Logbuch, Rätsel, kleinen Gegenständen oder einen besonderen Ausblick zu finden. Zu jedem Cache bekommt man auf den Internetseiten Informationen und Beschreibungen für die Suche und/oder geographische Koordinaten. Mit einem GPS-Gerät oder der Navigationsfunktion eines Smartphone nutzt man diese, um den Ort mit dem geheimen Schatz ausfindig zu machen. Alternativ kann eine der vielen kostenlosen Geocaching-Apps für das Smartphone benutzt werden.
- Ein selbst gesuchter Wanderstock kann den einen oder anderen Schritt erleichtern.
- Musik-Fans können sich ein „Wald-Xylophon“ bauen. Dafür legt man zwei etwa gleich lange, dicke Stöcke parallel zueinander auf den Boden. Darüber legt man senkrecht kleinere Äste so, dass sie sich weder gegenseitig noch den Boden berühren. Diese dienen als Klanghölzer. Um verschiedene Töne zu erzeugen, bedarf es weiterer Schlagstöcke, mit denen man die verschiedenen Klanghölzer anschlägt. Wer ein ausgefeiltes Gehör hat oder dieses üben



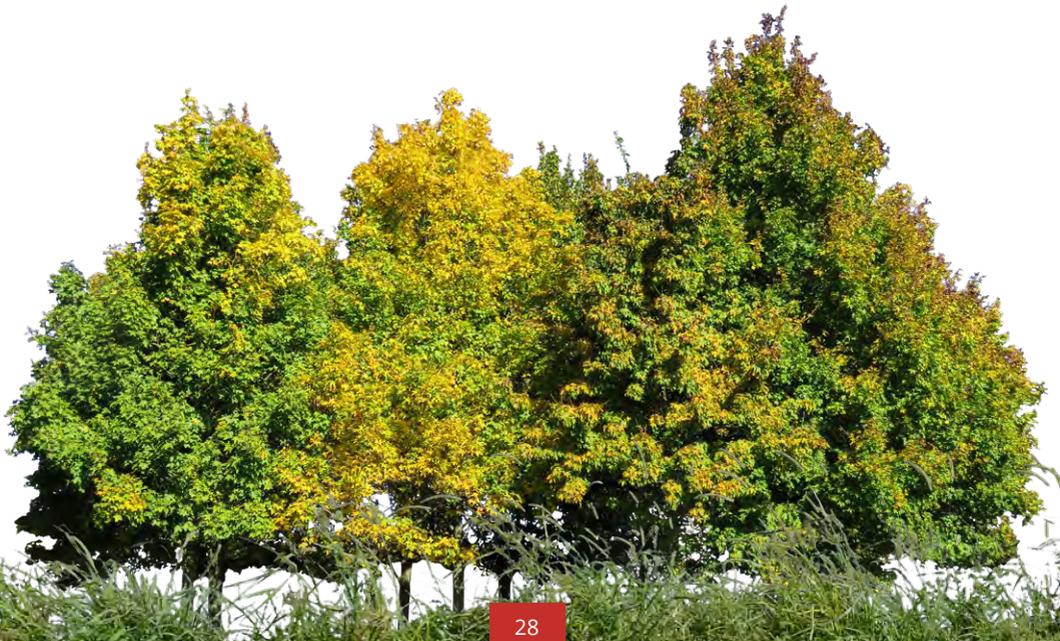


- Unbedingt sollte man ausprobieren, sich auch mal abseits der Wege durch den Wald zu bewegen. Mit Karte und Kompass, dem GPS-Gerät oder der Smartphone-Navigation kann man auch querfeldein die Orientierung behalten.
- Wer häufiger die Möglichkeit hat, in den gleichen Wald zu gehen, kann sich einen festen Platz suchen, den man hin und wieder aufsucht. Bei jedem Besuch lässt man sich für eine Weile nieder und beobachtet seine Umgebung. Was gibt es heute zu entdecken? Ist die einmal gesehene Spinne beim nächsten Besuch immer noch aktiv? Hat sich die Ameisenstraße einen neuen Weg gesucht? Ist der Sitzplatz durch das viele heruntergefallene Laub weicher geworden? Hat ein Sturm neue Äste auf den Boden gebracht? Ist man zu mehreren unterwegs, kann sich jede Person einen eigenen Platz mit etwas Abstand zu den anderen suchen. So wird Ablenkung durch andere vermieden und man kann den Platz in Ruhe für sich genießen.
- Ein Naturtagebuch kann dazu genutzt werden, wertvolle Beobachtungen und Erlebnisse festzuhalten oder Pflanzen und Tiere abzumalen.



## HILFREICHE TIPPS

- Zunächst einmal empfiehlt es sich, für den Waldausflug passende Kleidung, die auch mal dreckig werden darf, und festes Schuhwerk dabei zu haben. Bei kalten Temperaturen sind mehrere Schichten, die je nach Wärmeempfinden flexibel an- und ausgezogen werden können, geeignet. Ist es hingegen richtig warm, sollte zwecks Zecken- und Insektenschutz trotzdem auf langärmelige Oberteile und lange Hosen zurückgegriffen werden.
- Der Weg ist das Ziel. Es braucht nicht immer einen Zielort, wo der Ausflug hingehen soll. Denn er kann auch dazu führen, dass die Zeit knapp wird und Stress ausbricht, weil man unbedingt noch bis zu dem vorher angedachten Ziel kommen möchte. Für die Kleinen sind meist die Momente besonders spannend, in denen in Ruhe etwas ausprobiert, erforscht oder angeschaut werden kann. Da kann sich ein Spaziergang schon mal in die Länge ziehen, wenn man nicht jeden Forschungsdrang durch eine Erinnerung ans Weitergehen stoppen will. Daher gilt es zum einen genügend Zeit einzuplanen und zum anderen auch mal ziellos unterwegs zu sein. Damit man sich in der Zeit, in denen die Kinder auf Entdeckungsreise sind und zum Beispiel zum vierten Mal den gleichen Baumstamm entlang balancieren wollen, nicht wartend langweilt, kann man einfach mitmachen. Vermutlich ist es schon viel zu lange her, dass man das letzte Mal seinen Gleichgewichtssinn derart geübt hat.
- Etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen im Gepäck können für die nötige Stärkung zwischendurch sorgen.
- Ein einfacher Tier- und Pflanzenführer kann helfen, Antworten aufkommender Fragen auf den Grund zu gehen. In der Stadtbücherei sind solche Exemplare in der Regel kostenfrei ausleihbar.
- Wer sich auf das GPS-Gerät oder Karte und Kompass verlassen möchte, sollte sich vorher über den Umgang damit informieren, diesen üben und ggf. die Akkulaufzeit im Blick haben.
- Eine Sitzunterlage schützt bei einer Pause vor Kälte und Feuchtigkeit.
- Ein Erste-Hilfe-Set liefert ein Pflaster für kleine Verletzungen oder eine Pinzette zum Splitterziehen und sollte beim Ausflug dabei sein.
- Oft finden Kinder Steine, Zapfen oder andere Schätze, die mit nach Hause genommen werden sollen. Dafür ist es hilfreich, einen leeren Baumwollbeutel dabei zu haben.





## WAS IST ZU BEACHTEN?

- Für viele Pflanzen und Tiere ist der Wald ihr Lebensraum. Es gilt, dies bei den Waldbesuchen im Hinterkopf zu haben: Zum Beispiel sollte man den Müll, der entsteht, wieder mit hinaus nehmen, keine Pflanzen unnötiger Weise abbrechen oder herausreißen und dem Wald mit einer interessierten und wertschätzenden Haltung gegenüber treten. Manchmal gibt es Schilder mit Ver- und Geboten, die man einhalten sollte.
- Bei Sturm und Gewitter sollte der Wald nicht aufgesucht werden, da die Gefahr von herunterfallenden Ästen groß ist. Diese besteht übrigens auch noch nach einem Sturm, bis die für den Wald zuständige Person den gesamten Wald gesichtet und gesichert hat.
- Tote Tiere wie zum Beispiel Mäuse oder Vögel sollte man nicht anfassen, da diese Krankheiten übertragen können.

## WARUM IN DEN WALD GEHEN?

In einer Zeit, in der Kinder die meiste Zeit ihres Tages in gesicherten, geschlossenen Räumen wie Schule, Kita oder Kinderzimmer verbringen, bietet der Wald mit seinem offenem, regelarmen und anregungsreichem Umfeld eine außergewöhnliche Abwechslung. Er bietet einerseits ständige Veränderung, indem er ein Eigenleben hat. Zum Beispiel wachsen stetig Pflanzen oder Blätter fallen herunter. Gleichzeitig strahlt er Beständigkeit und Vertrautheit aus, weil sich die einzelnen Phänomene jahreszeitlich bestimmt wiederholen und die grundlegende Struktur erhalten bleibt. Insofern sind im Wald für die Entstehung und Befriedigung von Neugierde ideale Voraussetzungen gegeben. Man kann sich ausprobieren und die Umwelt erforschen. Unbekannte und geheimnisvolle Phänomene, ungewohnte Formen und Figuren sowie merkwürdige Erscheinungen regen Phantasieprozesse an und selbst für den kindlichen Bewegungsdrang gibt es im Wald genügend Platz.

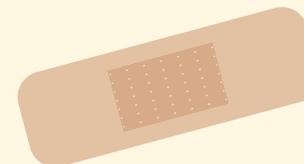


## WALDLÄUFERSPIEL

Ist man mit mehreren unterwegs, kann es Spaß machen, sich für den Weg in zwei Kleingruppen aufzuteilen. Die Aufgabe der ersten Gruppe ist es, einen Weg durch den Wald zu gehen und dabei Markierungen für die zweite Gruppe zu hinterlassen. Die zweite Gruppe startet einige Minuten später als die erste Gruppe und hat die Aufgabe, den Markierungen der ersten Gruppe zu folgen und die am Ziel wartende, erste Gruppe zu erreichen. Markierungen können auf den Weg mit Stöcken gelegte Pfeile, Steinhäufen oder andere Zeichen, die man vorher verabredet hat, sein.

## PACKLISTE FÜR DEN WALDRUCKSACK

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 1. Hilfe-Set</li> <li>➔ Sitzkissen</li> <li>➔ Getränke (und Essen)</li> <li>➔ Regensachen und/oder Wechselsachen</li> <li>➔ Sonnen- und Insektenschutz (Mütze und lange Kleidung)</li> </ul> | <p>gegebenenfalls:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Bestimmungsbuch</li> <li>➔ leere Baumwollbeutel für den Transport von gefundenen Schätzen</li> <li>➔ Schnitzmesser (auch zum Abschneiden von Pflanzen oder Pilzen)</li> <li>➔ Becherlupe oder Schraubglas</li> <li>➔ Pinsel, um zierliche Insekten in die Becherlupe oder das Glas zu bekommen</li> <li>➔ Karte</li> <li>➔ Taschenlampe</li> </ul> |
|---|--|



Lesetipps:

Entdecke den Wald. Die kleine Waldfibel.

Peter Wohlleben: Hörst du wie die Bäume sprechen?





## KULINARISCHE WEGE IN DIE NATUR

Ist man längere Zeit draußen unterwegs, überkommt einen früher oder später Hunger und Durst. Dann ist es Zeit eine Pause einzulegen und zum Beispiel belegte Brote, Obst oder Kekse und etwas zu trinken herauszuholen.

Wer dies ein paar Mal gemacht hat, stellt schnell fest, dass selbst einfaches Essen unter freiem Himmel irgendwie besonders oder sogar viel besser schmeckt als zu Hause. Insofern kann man doch auch mal gezielt für die Mahlzeit nach draußen gehen. Wer Glück hat, findet in der Natur sogar noch Essbares, um sein Brot unterwegs oder die nächste Mahlzeit zu Hause zu verfeinern.





## KONKRETE IDEEN

- Es kann ganz einfach sein: die fertige Mahlzeit einpacken, ein schönes Plätzchen suchen und im Freien genießen. Dafür braucht es nicht viel mehr Zeit als sonst und die Idee lässt sich spontan durchführen. Denn im Zweifel findet man auch im Park oder auf der Wiese um die Ecke schon einen guten Ort dafür.
- Im Herbst lassen sich Walnüsse und Haselnüsse vom Boden aufsammeln und direkt verspeisen, wenn man einen Nussöffner mitnimmt. Wer viel Kraft hat, kann versuchen, zwei Walnüssen gleichzeitig in der Hand zu zerdrücken. Häufig geht dabei eine Nuss kaputt. Auch Esskastanien, Maronen und Bucheckern sind lecker. Bei größeren Mengen sollten diese jedoch vor dem Verzehr erhitzt werden. In Bucheckern befindet sich der schwach giftige Stoff Fagin, der durch Hitze abgebaut wird, und Esskastanien sind roh schwer verdaulich.

### DREI LECKERE REZEPTE FÜR SIRUP

Mit Wasser verdünnt lassen sich damit Getränke herstellen oder Nachspeisen, Joghurt, Obstsalat, Tee, usw. versüßen:

#### FICHTENSPIZENSIRUP

##### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ 1 Hand voll hellgrüne, gewaschene Fichtenspitzen (Die Fichte sticht, die Tanne nicht und die Zapfen der Fichte hängen nach unten.)
- ➔ 500 Gramm Zucker
- ➔ großes Glas mit Schraubdeckel
- ➔ Sieb

Zucker und Fichtenspitzen im Glas schichten, wobei die erste Schicht Zucker sein sollte und die letzte Schicht Fichte. Das Glas verschließen und an einen warmen Ort in die Sonne stellen. Nun mehrere Tage warten, bis der Zucker vollständig verflüssigt ist. Die Fichten heraussieben, sodass man den fertigen Sirup erhält, der sich gut verschlossen etwa ein halbes Jahr hält.



- Im Frühjahr und Sommer findet man die richtigen Zutaten für leckeren Sirup. Man kann zum Beispiel von April bis Mai, ggf. Juni Sirup aus Löwenzahnblüten oder jungen Fichtentrieben herstellen. Ende Mai bis Ende Juni lässt sich Holunderblüten-sirup zubereiten.
- Ein besonderes Erlebnis ist es, wenn man nicht nur draußen isst, sondern sogar die Zubereitung der Mahlzeit nach draußen verlegt. Sowohl auf Campingkochern als auch auf Grill und offenem Feuer lassen sich hervorragend warme Speisen kochen. Einfach in der Zubereitung und ein Renner für Groß und Klein ist süßes oder salziges Stockbrot, welches man über der Glut eines Feuers backt.
- Mit Kräutern, Pilzen, essbaren Blumen und anderen essbaren Pflanzen lassen sich ganze Gerichte zusammen sammeln oder verfeinern: Kräutersalz, Suppenbeilage, Pilzrisotto, Bärlauch-, Löwenzahnpesto usw.

#### LÖWENZAHNSIRUP

##### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ 5 Hände voll (ca. 200 gr) gelbe Löwenzahnblüten (am besten in Mittagssonne gepflückt).
- ➔ 1 l Wasser
- ➔ 1 Kilo Rohrzucker
- ➔ 1 Zitrone
- ➔ Gläser oder Flaschen zum Abfüllen
- ➔ Sieb
- ➔ Topf

Die Löwenzahnblüten waschen und mit Wasser kurz aufkochen, anschließend über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag die Blüten heraussieben und dabei die Flüssigkeit auffangen. Diese mit dem Saft einer Zitrone und Zucker erneut aufkochen und solange köcheln lassen bis eine Sirupkonsistenz entsteht (1h oder länger). Den fertigen Sirup noch heiß in saubere Flaschen oder Gläser abfüllen.



## HOLUNDERBLÜTENSIRUP

Was brauche ich?

- ➔ ca. 10 Holunderblütendolden
- ➔ 1 kg Zucker
- ➔ 1l Wasser
- ➔ 2 Zitronen
- ➔ Gläser oder Flaschen zum Abfüllen
- ➔ Tuch oder feines Sieb
- ➔ Topf

Blüten waschen und gemeinsam mit einer in Scheiben geschnittenen Zitrone in Wasser legen und mit einem Tuch bedeckt 24 Stunden ziehen lassen. Anschließend das Wasser durch das Tuch oder das Sieb in einen Topf gießen, sodass keine Blüten mehr darin sind. Zitronensaft einer Zitrone und Zucker hinzufügen. Alles aufkochen und solange köcheln lassen bis eine Sirupkonsistenz erreicht ist. Den Sirup noch heiß in Gläser oder Flaschen füllen.

## PRAKTISCHE TIPPS

- Faltbare Sitzkissen für die Pause oder das Picknick ermöglichen, sich auf feuchten Boden zu setzen. Gleichzeitig sorgen sie insbesondere in der kühleren Jahreszeit dafür, dass man nicht auskühlt. Alternativ eignen sich auch alte Schaumstoffmatten, die man auf Sitzgröße schneidet. Fürs Erste kann man auch geknülltes Zeitungspapier in eine Plastiktüte stopfen und sich darauf setzen.
- Auf [www.mundraub.org](http://www.mundraub.org) kann man sich auf einer Karte anzeigen lassen, wo es in der angegebenen Umgebung an öffentlichen Plätzen Obstbäume, sträucher und Kräuter gibt, die man kostenfrei ernten kann.
- Häufig steht beim Picknick oder Kochen in der Natur Müll. Dafür hat man am besten vorher einen Müllbeutel eingepackt.

## REZEPT STOCKBROTTEIG (CA. 8 - 10 PORTIONEN)

Was brauche ich?

- ➔ 500gr Mehl
- ➔ 1 Päckchen Trockenhefe
- ➔ 1 Prise Salz
- ➔ ca. 250ml handwarmes Wasser



Alles ca. 15 Minuten gut verkneten, bis der Teig nicht mehr klebrig ist. Ggf. noch etwas Mehl hinzufügen. Je nach Geschmack Kräuter, kleingeschnittene Oliven, Äpfel, Knoblauch etc. hinzugeben. Anschließend 1h abgedeckt an einen warmen Ort (Heizung, Sonne) gehen lassen.

Am Feuer dann ein kastaniengroßes Stück abnehmen, zu einer Schlange rollen und um das Stockende wickeln, sodass auch das Stockende von Teig umhüllt ist. Dann fängt das Ende über dem Feuer nicht an zu brennen. Über der Glut unter Drehen knusprig backen.





- Wenn die Wespen im Sommer aktiv sind, sollte man darauf verzichten, Süßes dabei zu haben. Marmelade, Obst und Co kann durch Käse, Nüsse und Gemüse ersetzt werden.
- Den geeigneten Pausen- oder Picknickplatz muss man nicht schon vor Aufbruch im Kopf haben. Hält man sich nicht in einem Naturschutzgebiet auf und möchte ein bisschen Ruhe, sollte man unbedingt ausprobieren, vom Weg abzugehen und einige hundert Meter quer durch den Wald zu gehen. Sicherlich tut sich ein schönes Plätzchen mit einem umgefallenen Baumstamm, einer moosbedeckten Wurzel oder ähnliches auf und die perfekte Lehne oder Sitzfläche ist gefunden. Oft entdeckt man die Schönheiten eines Platzes auch erst, wenn man sich niedergelassen hat und dort einige Zeit aufhält.
- Fürs Sammeln sind Körbchen, Leinenbeutel und andere Tüten sowie Frischhaltedosen hilfreich, um die essbaren Schätze geschützt nach Hause zu bringen.
- Mit einem Bestimmungsbuch in der Tasche können Pflanzen bestimmt oder einzelne Informationen noch einmal nachgelesen werden. In der Stadtbibliothek kann man in der Regel Bestimmungsbücher zu verschiedenen Themen (Wildkräuter, Pilze, essbare Pflanzen) ausleihen. Mittlerweile gibt es aber auch zahlreiche, kostenlose Apps für das Smartphone, die beim Bestimmen helfen.
- Für das Kochen unter freiem Himmel gibt es mittlerweile viel Material, welches man sich extra zulegen kann (superleichtes Besteck, faltbare Brettchen etc.). Davon sollte man sich nicht abschrecken lassen. Eigentlich braucht man kein besonderes Equipment und die herkömmlichen Dinge aus der Küche tun es genauso gut. Für das Kochen auf dem offenen Feuer empfiehlt es sich allerdings, auf dem nächsten Flohmarkt einen extra Topf aus Emaille, Stahl oder Gusseisen ohne Plastikgriffe anzuschaffen. Dann ist es auch kein Drama, wenn nach dem Kochen auf dem Feuer der Ruß nicht mehr ganz ab geht.



### PIESE DREI PFLANZEN LASSEN SICH BEI UNS HÄUFIG FINDEN UND SIND GUT ZU ERKENNEN:

- ➔ Löwenzahn: vielseitige Verwendung, zum Beispiel Löwenzahnblätter als Salat oder als Grundlage für grünes Pesto, getrocknete Blätter und Blüten für Tee, Blüten für Sirup, gemahlene, getrocknete Wurzeln als Kaffeeersatz
- ➔ Gänseblümchen: in Maßen sehr gesund, aber wegen Bitter- und Gerbstoffen nicht zu großen Mengen auf einmal verzehren, Verwendung zum Beispiel: rohe Blüten als dekorative Beilage zu Salaten oder Gemüse sowie aufgegossen als Tee, gekochte Blüten in Suppe
- ➔ Brennnessel: vielseitige Verwendung: Blätter für Brennnesselsuppe, ausgebackene oder einfach frittierte Brennnesselchips, Brennnesselsamen für den Salat, gedünstete Blätter als Pizzabelag, rohe Blätter mit etwas Obst als Smoothie, aufgegossen als Brennnesseltee

Pflücktipps für die Brennnessel: Streicht man die Pflanze von unten nach oben am Stiel entlang, verursachen die Nesselhaare keinen Juckreiz, da sie nicht brechen. Außerdem werden die Nesselhaare bei Regen oder direkt danach wirkungslos. Wer etwas vorsichtiger sein möchte, nutzt Handschuhe und geht vor dem rohen Verzehr mit einer Flasche oder einem Nudelholz über die Blätter.





## WAS IST ZU BEACHTEN?

### FÜR DAS SAMMELN VON ESSBAREN PFLANZEN GELTEN EINIGE GRUNDREGELN:

- Man sollte die Pflanzen vor der Verwendung sicher erkannt bzw. bestimmt haben. Ist man sich unsicher, sollten die Pflanzen nicht im Mund landen. So schließt man eine Vergiftung durch Verwechslung aus. Es ist hilfreich, sich für die ersten Sammelaktionen auf einfache, wenige Pflanzen zu beschränken.
- Grundsätzlich ist es erlaubt, für den Hausgebrauch kleine Mengen zu sammeln. Dabei sollte man darauf achten, dass nicht alles leer gesammelt wird, sondern etwas für Tiere und Vermehrung übrig bleibt und sowieso nur so viel geerntet wird, wie man braucht. Eine Ausnahme bilden Naturschutzgebiete. Dort ist das Sammeln verboten.
- Es empfiehlt sich, an sauberen, unberührten Stellen zu sammeln und Orte direkt an der Straße oder ähnliches zu vermeiden. Ob man das Gesammelte dann waschen möchte, muss man selbst entscheiden. Auf der einen Seite waschen sich Sandkörner, Schmutzpartikel und Bakterien ab. Gleichzeitig gehen durch das Waschen aber auch Nährstoffe und Vitamine verloren.



## WER AUF OFFENEM FEUER KOCHEN MÖCHTE, SOLLTE FOLGENDES BEACHTEN:

- Für ein offenes Feuer in den Wäldern Deutschlands bedarf es grundsätzlich einer Genehmigung der entsprechenden Forstbehörde. Ohne diese Genehmigung ist es in der Regel verboten, ein offenes Feuer zu machen. Festgelegt ist dies in den Landeswald-, Forst- und Landesnaturschutzgesetzen der einzelnen Bundesländer. Die für die Genehmigung zuständige Forstbehörde ist entweder durch Beschilderung am Wald, durch Nachfragen bei der Gemeinde oder aber mit Hilfe einer Internetrecherche ausfindig zu machen. Eine andere Möglichkeit ist es, auf offizielle, durch Behörden ausgewiesene Feuer- und Grillstellen zurückzugreifen, für die es keine Genehmigung bedarf. Auch diese lassen sich häufig auf Internetseiten der Stadt, der Gemeinde oder des Landkreises unter den Stichworten Grillplatz oder Feuerstelle finden.
- Für die Sicherheit sollte im Vorhinein an Haare, Wasser und herunterhängende Kleidung gedacht werden. Offene, lange Haare werden zu einem Zopf gebunden, Schals und Handschuhe abgelegt und weite Ärmel hochgekrempelt. Zum Löschen sollte man genügend Wasser bereit haben.
- Das Feuer darf nie alleine gelassen werden. Es braucht immer jemanden, der es hütet, ggf. füttert und aufpasst.
- Wenn man die Feuerstelle wieder verlässt, muss das Feuer zuvor sicher gelöscht sein (bereitgestelltes Wasser benutzen!).
- Für Kinder sind Feuer ebenso faszinierend wie für Erwachsene. Auch sie können schon lernen, ein Feuer zu machen und dieses zu hüten. Sie können bei allen Schritten mit einbezogen werden: Bei der Suche eines geeigneten Platzes, beim Sammeln von trockenem Brennmaterial, Sortieren des Brennmaterials nach Größe, beim Anzünden von Zunder (z. Bsp. Holzspäne, Birkenrinde, Heu, getrocknete, verwelkte Blüten) mit einem Streichholz, beim Nachlegen von Brennmaterial (erst die dünnen, dann langsam immer dickere Äste), beim Experimentieren (Was brennt gut/schlecht, schnell/langsam?) und beim Löschen. Ideal ist es dabei, einen verantwortungs- und respektvollen Umgang zu üben, aber gleichzeitig die Neugierde und Faszination nicht zu unterbinden.



## WARUM KULINARISCHE WEGE AUFsuchen?

Wer draußen unterwegs ist, bewegt sich und regt seinen Stoffwechsel und die Durchblutung an. Dann ist es natürlich, dass die Grundbedürfnisse Hunger und Durst folgen. Mindestens genauso natürlich ist es, diese an Ort und Stelle zu stillen. Sucht man sich einen Platz, um eine Mahlzeit einzunehmen, setzt man sich in der Regel mit der Umwelt auf andere Art auseinander als wenn man hindurch spaziert. Vielleicht schaut man nach günstigen Sitzmöglichkeiten, die die Natur bietet. Vielleicht wird man feststellen, dass sich der Stein, auf den man sich niederlässt, spitzer anfühlt als er aussieht. Vielleicht nimmt man den harzigen Geruch eines Baumes erst wahr, wenn man eine Weile an ihm lehnt oder man entdeckt die Schnecke auf dem Boden erst, wenn man das Sitzkissen fast drauf gelegt hätte. In jedem Fall wird deutlich, dass es beim Picknicken oder der Essenspause viel Neues zu entdecken gibt.

Man nimmt aber nicht nur die Natur anders wahr. Auch das Essen wird vom Körper anders wahrgenommen und kann sogar anders schmecken als zu Hause. Luftfeuchtigkeit, Temperatur, Lichtverhältnisse und die Kulisse haben durchaus Einfluss auf die Geschmackswahrnehmung. So könnte es passieren, dass man draußen auf einmal mutig zu den bisher nicht gemochten sauren Gurken greift und diese sogar noch schmecken. Beim Sammeln von Essbarem übt man genau hinzuschauen und zu unterscheiden und spätestens, wenn man das Gesammelte später isst, werden Geruchs- und Geschmackssinn aktiviert - Sinne, die eher selten genutzt werden, um sich Geschehnisse in der Natur zu erschließen.

Wer selbstständig ein Feuer macht, muss achtsam damit umgehen und lernt, Verantwortung zu übernehmen. Ist ein sicherer Umgang mit dem Feuer geübt, stellt das Feuer auch keine Gefahr mehr da. Wer nach viel Üben das erste Mal mit einem Streichholz ein Feuer eigenständig anzündet, hat sicherlich an Selbstbewusstsein gewonnen. Gerade für Kinder sind Feuer faszinierend. Es bietet Wärme, flackerndes Licht und eine besinnliche Atmosphäre, in der man den Gedanken und Träumereien freien Lauf lassen kann.

Lesetipps:

Kosmos Naturführer von Rudi Beiser: Essbare Wildkräuter und Wildbeeren für unterwegs

Susanne Fischer-Rizzi: Wilde Küche. Das große Buch vom Kochen am offenen Feuer



## UNTERWEGS IN DÄMMERUNG UND DUNKELHEIT

Gerade im Winter und im Herbst ist es erst spät hell und schon früh dunkel. Oft hat man das Gefühl, der Tag ist viel zu kurz, um draußen etwas zu unternehmen. Für viele Vorhaben ist Helligkeit und Tageslicht notwendig oder zumindest von Vorteil. Aber deswegen sollte man die Dämmerungs- und Dunkelheitsphasen nach Sonnenuntergang bis Sonnenaufgang nicht unterschätzen. Denn in ihnen entsteht eine geheimnisvolle oder gar mystische Atmosphäre.

Also warum nicht in diese außergewöhnliche Stimmung eintauchen und Dunkelheit und Dämmerung gezielt aufsuchen? Baumstümpfe, Büsche und andere Gewächse, die man im Hellen gut kennt, werfen im Dunkeln plötzlich interessante Schatten und sehen ganz anders aus. In der Dämmerung verändern sich Licht und Stimmung sehr schnell. So wird selbst der Spaziergang einer bekannten Strecke bei Dunkelheit oder in der Dämmerung etwas Besonderes. Wer das Unterwegssein zusätzlich noch spannender machen möchte, kann folgende Ideen ausprobieren.





## KONKRETE IDEEN

- Mit Taschenlampen oder anderen Lichtquellen kann man Bilder auf den Boden oder in die Luft malen und andere erraten lassen, was gemalt wurde.
- Sterne zählen (Wer findet von seinem Standpunkt aus die meisten, die wenigsten Sterne?)
- Schattenfantasien: Gemeinsam mit anderen kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen und sich darüber unterhalten, welche Merkwürdigkeiten am Wegesrand auftauchen. Vielleicht sieht die Wurzel im Dunkeln von weitem wie ein Krokodil aus. Kommt man näher, erkennt man ein Rennauto usw.
- Mit einem hellen Tuch oder Laken lässt sich eine Nachtschwärmerfalle bauen: Bei Beginn der Dämmerung breitet man das Tuch aus. Darunter kommt in der Mitte die Lampe, sodass sie das Tuch anleuchtet. Es wird nicht lange dauern bis sich in dem Licht Tiere aufhalten.
- Taschenlampenlimbo: Man benutzt den Taschenlampenstrahl als Lichtschanke und versucht, an dem Lichtstrahl vorbeizukommen, über ihn zu steigen oder unter ihm her zu klettern, ohne dass man vom Licht angeleuchtet wird.
- Fackel- oder Laternenspaziergang



- Licht fangen: Man leuchtet mit einer Taschenlampe auf verschiedene Bäume oder Steine. Ziel einer weiteren Person ist es, das Licht einzufangen. Dafür rennt man dem Lichtstrahl hinterher. Um es schwieriger zu machen, kann man die Taschenlampe zwischendurch ausschalten. Hat man zwei Lampen, können sich die Lichtstrahlen gegenseitig fangen.
- Verstecken Spielen im Dunkeln: Die versteckte Person kann Geräusche machen, indem sie zwei Äste aufeinander schlägt, mit einem Stock gegen einen Baum trommelt, mit Laub raschelt oder Tierlaute macht.
- Kerzentransport: Eine Person versucht eine angezündete Kerze über einen möglichst langen oder vorher festgelegten Weg zu transportieren, ohne dass sie dabei ausgeht.
- Um eine besondere Morgenstimmung zu erleben, lohnt es sich, ganz früh aufzustehen und vor Sonnenaufgang an einen Ort zu spazieren, von dem man eine gute Sicht in die Ferne (am besten Richtung Osten) hat, damit man die Stimmung des Sonnenaufgangs miterleben kann. Es empfiehlt sich, etwas fürs Frühstück mitzunehmen.
- Spannend ist es auch, die Taschenlampe im Dunkeln auszulassen und zu beobachten, wie sich die Augen an die Dunkelheit gewöhnen. Nach und nach sind die Dinge um einen herum besser erkennbar.





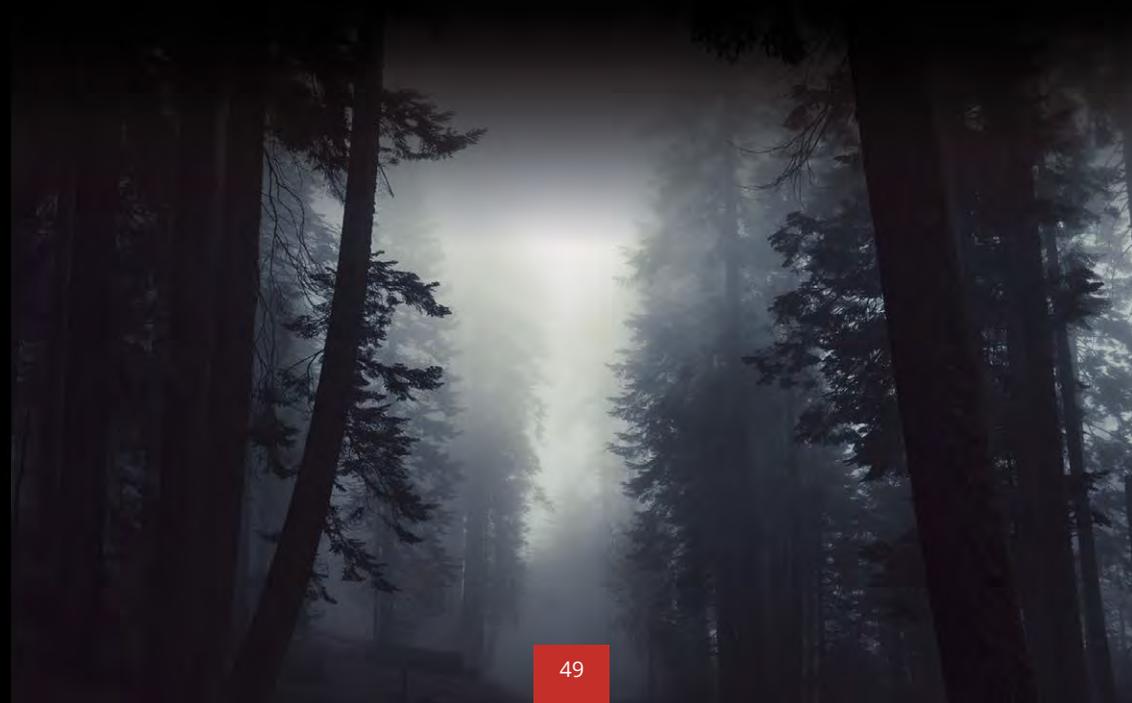
## HILFREICHE TIPPS



- Für die ersten Ausflüge in die Dunkelheit oder Dämmerung empfiehlt es sich, bekannte Orte zu wählen und einfache Wege zu nehmen, die man im Hellen schon gegangen ist. So sollte gesichert sein, dass man auch im Dunkeln den Weg gut findet.
- Auch, wenn man im Dunkeln gut zurecht kommt, sollte man für den Notfall immer eine Lichtquelle dabei haben. Eine Stirnlampe hat den Vorteil, dass man beide Hände frei hat. Für die Taschenlampenfunktion am Handy ist zu bedenken, dass die Akkulaufzeit recht kurz ist.
- Wenn die Sonne untergeht, wird es schnell kühler. Dafür sollte man vorsorgen, indem man zusätzliche Kleidung wie Mütze oder eine warme Jacke einpackt. Ein heißer Tee oder warmer Saft für zwischendurch wärmen von innen.
- Wem die finstere Dunkelheit zu unheimlich ist, kann die Dämmerung nutzen, um sich an die lichtlose Zeit zu gewöhnen. Außerdem sind Nächte, in denen der Vollmond scheint, bei klarem Wetter so hell, dass man meist auch ohne zusätzliche Lichtquelle alles gut erkennen kann.
- Wer nach Sternschnuppen Ausschau halten möchte, sollte in den Sommermonaten, verstärkt im August, oder im November auf die Suche gehen. Denn zu dieser Zeit gibt es oft unzählige Exemplare pro Stunde, die am Himmel aufleuchten. Sucht man im Internet nach "Sternschnuppenkalender" und der entsprechenden Jahreszahl oder dem Stichwort "Perseiden" werden einem sogar genaue Daten angezeigt, bei denen die Wahrscheinlichkeit groß ist, welche zu entdecken.



- Wem es nachts wegen Straßenbeleuchtung, Reklame und Stadtflimmern im Park um die Ecke zu hell ist, der sollte versuchen, in den Wald zu gehen. Dort ist es dank der Bäume wirklich dunkel. Andersherum können diejenigen, die es gerne etwas heller wollen, Waldränder und Feldgehenden nutzen. Dort wird es nicht ganz so dunkel wie im Wald.
- Möchte man nicht alleine los, kann man sich mit Nachbarn oder anderen Familien aus dem Kindergarten oder der Schule verabreden und gemeinsam losziehen. Viele der Ideen lassen sich auch mit mehreren hervorragend ausprobieren. Zusätzlich fühlt man sich in einer größeren Gruppe in der Regel sicherer und hat die Möglichkeit, sich gegenseitig zu unterstützen.





## WAS IST ZU BEACHTEN?

Ist man im Dunkeln unterwegs, kann es vorkommen, dass man sich gruselt. Dies ist völlig normal und kein Grund zur Sorge. Im Gegenteil, vielen Kindern macht es in gewissem Maße sogar Spaß, sich zu gruseln. Selbst, wenn das Gruseln zur Angst wird, ist dies nicht besorgniserregend. Angst ist etwas Natürliches und gleichzeitig ein Ausdruck einer als gefährlich empfundenen Situation. Daher sollten Ängste von Groß und Klein ernst genommen werden. Dabei helfen nett gemeinte Worte wie „Du brauchst doch gar keine Angst zu haben!“ eher nicht. Lieber geht man der Angst auf den Grund (Welcher Umstand an der Situation ist es genau, der einen ängstigt?) und unterstützt sich gegenseitig (zum Beispiel gemeinsam nach dem gruseligen Schatten des Baumes gucken). Damit können viele Gruselsituationen aufgelöst werden. Zusätzlich hilft es oft, wenn man den beängstigten Personen körperliche Nähe anbietet und sie zum Beispiel an die Hand nimmt. Gelingt es, die Angst zu überwinden, steigt das Selbstvertrauen und man hat gelernt, neue Situationen einzugehen. Insofern sollte man Kinder auf keinen Fall vor jeder Angstsituation bewahren, sondern eher einen guten Umgang damit üben.

Ist aber das Kitzeln oder Kribbeln im Bauch oder die Gänsehaut nicht mehr mit Spaß verbunden, kann es sinnvoll sein, dass man die Taschenlampe besser wieder anmacht oder sogar umdreht.



## WARUM IST DÄMMERUNG SO BESONDERS?

Die Dämmerung scheint vor allem besonders, weil sie einen Übergang zwischen zwei Extremen darstellt. Sie gehört weder zum Tag noch zur Nacht. Vielmehr ist sie irgendwie etwas dazwischen und durch Zwielflicht gekennzeichnet. Es gibt keine direkte Lichtquelle. Man spricht innerhalb der Dämmerung je nach Farben von der „Blauen Stunde“, der „Goldenen Stunde“ oder von „Purpurlicht“. Hell- und Dunkerverhältnisse sind nicht immer klar zu bestimmen. Zum Beispiel werden dunkle, graue Wolken an einem hellen, blauen Himmel im Laufe der Dämmerung zu hellen, eher weißen Wolken an einem dunkelblauen Himmel.

Es ist spannend, solche Veränderungen zu beobachten.

Der Umstand, dass mit der Dämmerung einerseits etwas zu Ende geht und gleichzeitig etwas Neues beginnt, verleitet vielleicht dazu, zu bilanzieren und selbst in Vergangenheit und Zukunft zu schauen. Dann tauchen zum Beispiel Fragen auf wie „Was habe ich heute erlebt und was wird morgen kommen?“

Aber am einfachsten lässt sich die besondere Stimmung der Dämmerung vielleicht mit der Erinnerung an ein typisches Bild verdeutlichen: In die eine Richtung ein rot, orange, zugleich lila gefärbter Himmel nach Sonnenuntergang. Am Horizont ein paar leuchtende Flugzeugspuren, in die andere Richtung tauchen die ersten Sterne am Himmel auf. Am Anfang kaum zu erkennen, später viel deutlicher. Es werden immer mehr. Und plötzlich ist es doch so dunkel geworden, dass die Straßenbeleuchtung vonnöten ist.



## WARUM IST DUNKELHEIT SO BESONDERS?

Dunkelheit ist für die meisten schon deswegen besonders, weil sie die meiste Zeit davon mit Schlafen verbringen. Man ist es also nicht gewohnt, im Dunkeln draußen unterwegs zu sein.

Außerdem ist das Sehen bei Dunkelheit stark eingeschränkt, auch wenn sich die Augen nach einer gewissen Zeit an das Dunkle gewöhnen. Um sich zu orientieren oder zurechtzufinden, greift man auf das weniger geübte Hören und Tasten zurück. Sowie so nehmen die vielen Dauergeräusche des Tages wie Autolärm oder Baustellenlärm in der Dunkelheit ab und lassen die wenigen, einzelnen Geräusche der Dunkelheit intensiver wirken. Da erscheint einem das abendliche Vogelgezwitscher plötzlich unglaublich laut.

Das eingeschränkte Sehen führt dazu, dass Dinge nur schemenhaft oder undeutlich erkannt werden – es tut sich etwas Unbestimmtes und Ungewisses auf. Dies regt Fantasie und Neugierde an und eigentlich schon bekannte Dinge werden wieder spannend. Es ist Platz und Notwendigkeit für Kreativität und Träumereien.



## SPIEL: SCHICHTWECHSEL BEIM LEUCHTTURM

### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ 1 Taschenlampe
- ➔ mind. 2 Personen

Eine Person dreht sich mit der leuchtenden Taschenlampe gleichmäßig im Kreis. Sie stellt den Leuchtturm dar. Das Licht der Taschenlampe muss von der Person weg leuchten. Alle anderen versuchen von einem vorher abgemachten Startpunkt zum Leuchtturm zu gelangen. Die Startpunkte können in alle Richtungen verteilt liegen, sollten aber alle gleich weit von dem Leuchtturm entfernt sein. Nur, wer nicht angeleuchtet wird, darf sich bewegen. Sobald jemand beim Leuchtturm angekommen ist, findet der Schichtwechsel statt und die nächste Person spielt den Leuchtturm.

Man kann den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem man das Spiel im Wald zwischen Bäumen spielt und nicht stehend angeleuchtet werden darf. Dann muss man sich verstecken, während das Leuchtturmlicht in seine Richtung leuchtet. Voraussetzung ist, dass der Lichtstrahl des Leuchtturmes sehr langsam unterwegs ist. Wer angeleuchtet wird, muss zurück zum Startpunkt.

## KERZENTELLER FÜR KERZENTRANSPORT

### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ Stift
- ➔ Schere
- ➔ Untertasse
- ➔ ein Stück Karton: so groß, dass die Untertasse darauf passt
- ➔ Kerze, die transportiert werden soll

Lege die Untertasse umgedreht auf den Karton und umrande sie mit dem Stift, sodass ein Kreis entsteht. Dies wird die Grundform des Kerzentellers. Schneide den Kreis aus. Zeichne nun in der Mitte des Kreises einen weiteren, kleineren Kreis, der den Durchmesser der Kerze hat. Stelle also die Kerze in die Mitte und umrande sie mit dem Stift. Ziehe durch den kleinen Kreis drei Linien, sodass du quasi sechs Kuchenstücke hast. Mache dort, wo sich alle Kuchenstücke berühren mit dem Stift oder der Schere ein Loch in den Karton und schneide anschließend von dem Loch ausgehend an den geraden Kuchenstückrändern entlang. Das sind sechs kurze Linien, mehr nicht.

Nun kann die Kerze von oben etwa 1/3 weit durch das Loch geschoben werden. Jetzt kann die Kerze unter dem Teller problemlos angefasst und durch die Gegend getragen werden. Sollte dabei Wachs herunter laufen, landet es auf dem Pappteller.

Wer mag, kann den Kerzenteller noch passend zu Kerze verzieren.



## EXPERIMENT: NACHTS SIND ALLE KATZEN GRAU

Woher dieser seltsame Spruch kommt, kannst du mit folgendem Experiment vielleicht erahnen:

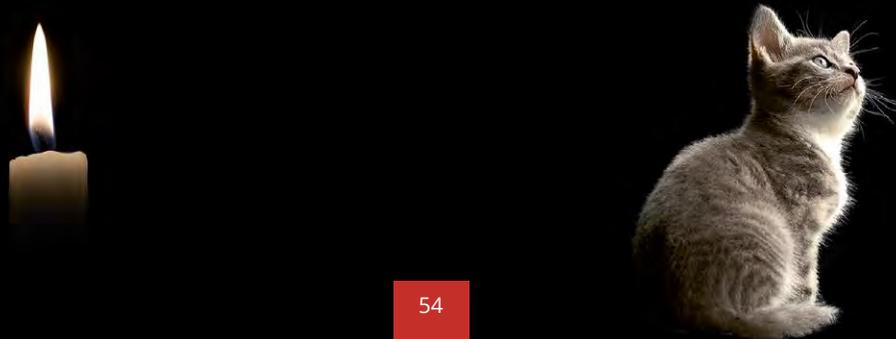
### WAS BRAUCHE ICH?

- ➔ Papier zum Bemalen
- ➔ Buntstifte oder andere farbige Stifte
- ➔ Dämmerung

Zu Beginn der Dämmerung vergewisserst du dich, ob die Farben der Buntstifte alle unterschiedlich sind und malst im besten Falle ein Bild mit möglichst vielen Farben. Das ganze wiederholst du während der Dämmerung mehrmals. Die Abstände kannst du selber wählen. Das letzte Bild solltest du malen, wenn es schon dunkel ist oder zumindest kurz davor. Keine Sorge, es muss nicht immer das gleiche Bild sein. Aber vergiss nicht, auf die unterschiedlichen Farben zu achten.

Stellst du etwas fest? Und ahnst du, was der Spruch „Nachts sind alle Katzen grau.“ aussagt? Wie sieht das Bild, was du im Dunkeln gemalt hast, im Hellen aus?

Im Hellen können Augen die kunterbunte Welt in der Regel mit all ihren Farben wahrnehmen. Im Dunkeln sind Farben nicht mehr zu erkennen. Man sieht nur noch unterschiedliche Graustufen. Vielleicht ist es dir deswegen auch schwer gefallen, ein buntes Bild im Dunkeln zu malen. Das liegt daran, dass es im Auge zwei unterschiedliche Sehzellen gibt. Diejenigen, die für die Farben zuständig sind, heißen Zapfen und sind nur im Hellen aktiv. Weniger Licht brauchen die Stäbchen, von denen die Menschen nur einen Typ haben. Sie ermöglichen keine Farbwahrnehmung.





## SCHON GEWUSST?

Viele Tiere und sogar einige Pflanzen, die an und im Wald leben, sind dämmerungs- oder nachtaktiv. Insofern ist die Chance, direkt auf die Bewohner des Waldes zu treffen, bei Dämmerung und Dunkelheit besonders hoch.



Einige der Fledermausarten zum Beispiel machen sich kurz nach Sonnenuntergang zur Nahrungssuche auf den Weg. Besonders kleine Tiere wie Igel, Mäuse oder Insekten nutzen die dunkle Tageszeit, um sich ungesehen und geschützt zu bewegen. Das wiederum veranlasst Raubtiere wie Eule oder Fuchs, zur selben Zeit aus ihren Quartieren herauszukommen.

Auch Rehe und Hirsche nutzen die Dämmerung häufig, um auf Feldern oder an Waldrändern und Lichtungen auf Nahrungssuche zu gehen und in Juni- und Julinächten kann man nicht selten leuchtende Glühwürmchen sehen, die zwar eigentlich keine Würmer, sondern Käfer sind.

Die meisten Pflanzen öffnen ihre Blüten bei Tageslicht und schließen diese nachts wieder. Aber ein paar wenige, machen es andersherum. Kartoffel, Tomate oder Engelstropfpete zum Beispiel blühen nachts in ihrer vollsten Pracht und verbreiten zusätzlich intensiven Duft.



Lesetipps:

Sachbücher aus der Reihe Meyers Kleine Kinderbibliothek:

Licht an! Tief im Wald und Licht an! Nachts im Garten

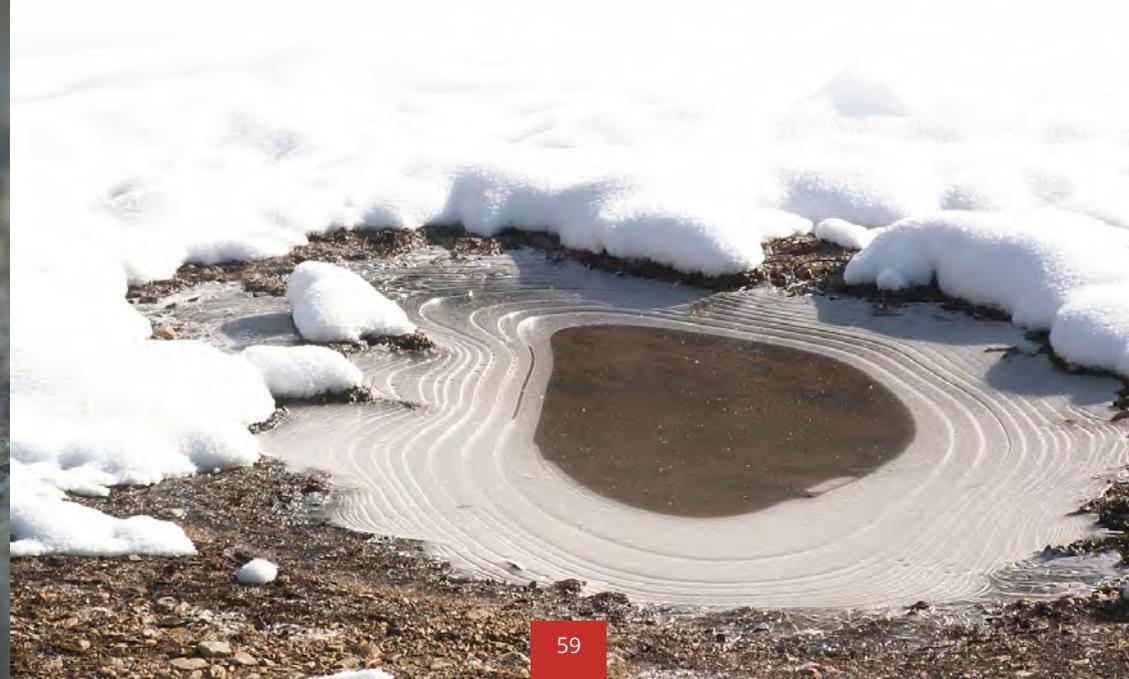




## SCHLECHTES WETTER - RAUS BEI KÄLTE, REGEN, SCHNEE

Was macht man, wenn die Sonne nicht scheint, wenn es vielleicht sogar regnet oder die Temperaturen gegen Null gehen? Solche Wetterumstände schrecken unter Umständen ab, nach draußen zu gehen.

Aber die bekannte Redewendung „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung“ deutet schon an, dass man mit ein paar einfachen Tricks und Tipps selbst bei schlechtem Wetter viel Freude unter freiem Himmel haben kann und dass Kälte und Nässe nicht immer gleich Frieren bedeuten muss. Pfützen, auch gefroren, Rinnsale, Matsch und Schneeflächen zum Beispiel sind von Kindern hochgeschätzte Spielzonen und können auch Erwachsenen Spaß bereiten. Und überhaupt: Bei Sonnenschein kann ja jeder rausgehen...





## KONKRETE IDEEN BEI REGENWETTER



- Regnet es, dauert es nicht lange, bis sich die ersten Pfützen gebildet haben. Mit ihnen lässt sich jede Menge Spaß haben. Man kann zum Beispiel versuchen, über sie zu springen oder sie gemeinsam leer zu hüpfen. Über Pfützen lassen sich Brücken aus Ästen oder Steinen bauen, auf denen man hinüber balancieren kann. Wer einen Zollstock parat hat, kann sich auf die Suche nach der größten oder tiefsten Pfütze begeben und die einzelnen Pfützen in Länge, Breite, Tiefe und Durchmesser vermessen. Und wenn ein paar heruntergefallene Blätter in der Nähe zu finden sind, kann man diese in die Pfützen legen und mit einem Stock (um die Wette) Laubblätter herausfischen. (Gibt es Blattformen, die einfacher zu angeln sind als andere?)
- Mit etwas Glück kann man bei der Suche nach Regenwürmern recht erfolgreich sein, da sie bei Regen an der Erdoberfläche zu finden sind. Wenn es nicht (mehr) allzu stark regnet und der Boden aber feucht ist, ist die Chance, Schnecken zu finden, ebenfalls erhöht
- Wenn der Boden nass ist, lassen sich im Wald an leichten Hügeln oder Hängen hervorragend Murrelbahnen bauen, da der Boden durch die Feuchtigkeit gut zu bearbeiten und zu formen ist. Man kann Mulden und Gräben buddeln, aber auch Steine und Äste zur Hilfe nehmen, um der Kugel den richtigen Weg zu weisen. Als Murreln eignen sich auch größere Bälle wie Golfbälle oder Tennisbälle. Je nach Größe und Material der Kugel muss man die Bahn dann etwas anpassen und umbauen. Regnet es richtig stark, dient das herablaufende Regenwasser für die Kugeln wie in einer Wasserrutsche als Beschleuniger.



- Bei sommerlichen Temperaturen kann es ein Riesenspaß sein, sich mit Badehose oder Badeanzug bekleidet in den Regen zu begeben und diesen auf der Haut zu spüren. (Ist er stark oder schwach? Wie schnell ist man pitschnass? Hat der Regen genug Kraft, sandige Hände sauber zu waschen?)
- Mit einem (selbstgebauten) Regenfänger lässt sich erforschen, wie viel Wasser in einer gewissen Zeit vom Himmel fällt. Man kann beispielsweise an unterschiedlichen Regentagen ein Gefäß rausstellen und jeweils nach einer Stunde markieren, wie viel Regen gefallen ist. Oder man startet mit einem tragbaren Regenfänger den Versuch, diesen möglichst schnell zu füllen. Vielleicht gibt es unter Bäumen an Blätterdachkanten beispielsweise Stellen, an denen besonders viel gesammeltes Wasser einzufangen ist?
- Regentropfen zählen: Hält man ein farbiges Blatt Papier für einige Sekunden in den Regen, kann man anschließend in einem trockenem Umfeld die Tropfen auf dem Blatt Papier zählen. (Haben alle gleich viele Regentropfen auf ihrem Blatt Papier?)
- Matschbilder malen: In feuchten Boden lassen sich mit einem Ast leicht Bilder malen. Gegenseitig kann man versuchen, zu erraten, was gemalt wurde.
- Häufig sind im Wald in matschigem Boden Spuren zu entdecken. Mit Glück sind diese frisch und man kann sich überlegen, ob diese von einem großen oder kleinen Tier oder Menschen stammen. Wenn keine zu finden sind, kann man selber welche produzieren. Welche Schuhsohle hinterlässt welche Spur? Wie wird die Spur, wenn ich einbeinig hüpfte oder auf Händen und Füßen gehe? Kann ich mit meinen Handabdrücken oder Fußabdrücken Blumenbilder im Matsch hinterlassen?



## KINDER-REGEN-REIME

Regen, Regen, tropf, tropf, tropf,  
fall auf meinen Kopf, Kopf, Kopf,  
fall auf meine Hand, Hand, Hand,  
fall aufs ganze Land, Land, Land.  
Regen, Regen ...

Es regnet, wenn es regnen will, und regnet seinen Lauf.  
Und wenn es genug geregnet hat, so hört es wieder auf.

Regentropfen, poch, poch, poch.  
Regentropfen - immer noch  
poch, poch, poch.

Ach, ach, ach,  
auf das Dach.

Eulenkinder werden wach.

Kommt die Eule aus dem Haus heraus,  
schimpft die Regentropfen aus.  
So ein Krach, so ein Krach,  
meine Kinder werden wach.



## KONKRETE IDEEN BEI KÄLTE

- Wenn Pfützen zugefroren sind, kann man diese hervorragend als Schlitterbahnen benutzen. Auf Forst- und Feldwegen finden sich häufig besonders große Pfützen bzw. Schlitterflächen. Sollten sie nur oberflächlich gefroren sein, ist es spannend, mit Stöcken die Eisfläche zu durchbrechen oder kleine Eisschollen herauszubringen und sie anschließend schwimmen zu lassen.
- Umwege finden: Wer sich mehr bewegt, bleibt länger warm. Auf einer abgegrenzten Fläche kann man versuchen, von einer Startlinie zu einer Ziellinie möglichst viele Bäume zu umkreisen. Dabei darf jeder Baum nur einmal umrundet werden und nicht wieder zurück in Richtung Startlinie gelaufen werden. Das Ganze kann auch im Rückwärtsgehen probiert werden.
- Die Wärme eines Lagerfeuers schätzt man erst so richtig, wenn es ziemlich kühl ist. Dabei lassen sich zum Beispiel hervorragend Geschichten vorlesen und erzählen, ein warmer Tee zubereiten oder Stockbrotteig backen.
- Mit Schnee lassen sich nicht nur Schneemänner und –frauen bauen. Man kann auch andere Figuren formen, Burgen bauen oder Bilder in den Schnee malen. Dazu eignen sich ein schon abgebrochener Ast oder verschiedene Steine. Mit dem ganzen Körper kann man eine Spur von Schneengelassen oder Schmetterlingen hinterlassen. Dafür legt man sich mit dem Rücken nach unten auf den Schnee und streckt Arme und Beine von sich. Anschließend bewegt man die gestreckten Arme und Beine in alle Richtungen, soweit man kommt.





- Oft lassen sich im Schnee Spuren entdecken. Man kann sich fragen, in welche Richtung der Vogel oder der Mensch unterwegs war und versuchen, einer Spur zu folgen. Wo hört die Spur auf? Auch hier gilt, sind keine Spuren zu finden, ist es spannend, selber Spuren zu machen. Beispielsweise kann eine Person quer durch den Wald, abseits von Wegen, eine kleine Spurenrunde hinterlassen. Anschließend versucht man gemeinsam, diese nachzugehen oder rückwärts zu laufen.
- Hüttenbau: Lehnt man verschiedene Äste ringsherum an einen Baum, entsteht auf einfache Weise ein zeltförmiger Unterschlupf. Einige Äste mit Astgabeln sind dabei hilfreich, Stöcke untereinander zu stützen oder zu verankern. Wer mag, kann die Hütte mit Steinen und dicken Baumstämmen usw. mit Stühlen, Tisch und Sofa einrichten. Vor allem das Heranschaffen und Aufrichten des benötigten Materials ist schwere Arbeit und hält dementsprechend warm.



## PRAKTISCHE TIPPS BEI SCHLECHTEM WETTER

- Damit man sich auch bei schlechtem Wetter draußen wohl fühlt, ist die passende Kleidung essentiell. Regenjacke, Matsch- oder Regenhose sind bei kühlem und kaltem Wetter wichtige Begleiter. Und dies gilt nicht nur für Kinder, sondern auch für die Erwachsenen. Praktisch ist es, wenn man verschiedene Schichten übereinander zieht, sodass man je nach Befinden und Bewegung ein Teil aus oder zusätzlich anziehen kann. Ist man viel durch die Gegend gerannt, über Baumstämmen balanciert oder hat schwere Äste getragen, ist einem vermutlich warm. Schließt man dann eine Pause an, wird es schnell kühl, wenn man nicht eine Extraschicht überzieht. Viel Wärme verliert man auch über den Kopf. Daher sollte eine Mütze immer dabei sein. Ist es draußen nicht nur kalt, sondern auch nass, greift man mit Gummistiefeln (mit Wollsocken) zur passenden Schuhwahl. Doch selbst, wenn man all die Ausrüstung nicht parat hat, kann man sich nach draußen wagen. Wenn man dann allerdings richtig nass geworden ist, sollte man im Anschluss schnell wieder trocken und warm werden. Warm duschen, trockene Kleidung, ein warmer Tee oder eine heiße Suppe zu Hause sorgen für wohlige Wärme. Vielleicht macht es auch Sinn, ein paar trockene Wechselsachen dabei zu haben.
- Gegen Frieren hilft Bewegung. Daher ist es ratsam, bei kaltem Wetter mehr unterwegs zu sein und die Pausen etwas kürzer zu halten. Wenn die Kinder freudestrahlend in den Pfützen herumspringen, kann man auch als Erwachsener mitmachen. Das hält dann nicht nur warm, sondern führt vermutlich auch zu noch mehr Freude.
- Will man sich dennoch mal länger an einem Ort aufhalten oder sich mit etwas zu essen stärken, bieten neben Schutzhütten auch Blätterdächer von Bäumen (im Winter vorzugsweise Nadelbäume) ziemlich guten Schutz vor dem kalten Nass von oben. Ein warmes Getränk aus der Thermoskanne kann von innen wärmen.
- Eine Sitzunterlage schützt vor einem nassen und kalten Boden. Diese kann auch aus einer alten Isomatte zusammengeschnitten werden.



## WAS GIBT ES ZU BEACHTEN?

- Ist von schlechtem Wetter die Rede, kann auch Unwetter gemeint sein. Bei Sturm, starken Windböen oder Gewitter sollte man sich natürlich an einem geschützten Ort aufhalten und nicht extra nach draußen begeben. Einschlagende Blitze, große Hagelkörner und von Bäumen abbrechende Äste sind ernstzunehmende Gefahren. Man bleibt lieber zu Hause. Damit man draußen nicht plötzlich von einem Unwetter überrascht wird, empfiehlt es sich, das Wetter und den Himmel im Blick zu haben. Auch kann man sich auf den Internetseiten der Unwetterzentrale über aktuelle Wetterwarnungen informieren.
- Wer ein Lagerfeuer machen möchte, kann bei den „Kulinarischen Wegen“ wichtige Hinweise dazu lesen.

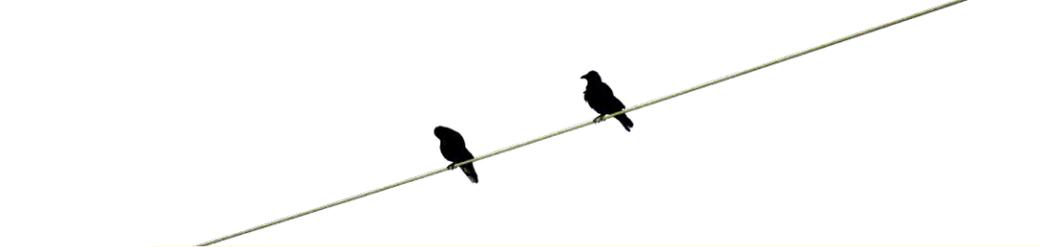


## WARUM SICH DAS RAUSGEHEN AUCH BEI SCHLECHTEM WETTER LOHNT?

Wer draußen im Regen oder Schnee unterwegs ist, merkt schnell, dass Regen nicht gleich Regen und Schnee nicht gleich Schnee ist. Vielmehr wird man feststellen, dass der Regen unterschiedlich stark vom Himmel fällt, dass Schneeflockenvariationen existieren und dass es oft Regen- oder Schneepausen gibt, die man im Haus gar nicht wahrnehmen würde. Geht man raus, kann man auch wahrnehmen, wie sich die Atmosphäre und Umgebung durch Regen oder Schnee verändert. Der Schnee dämpft Geräusche und vieles wird sehr leise, der Regen hingegen macht ein eigenes Geräusch und je nach Stärke kann dieses ganz schön laut sein. Gerade in den warmen Jahreszeiten setzt der Regen bei vielen Pflanzen besonders intensive Gerüche frei. Man kann erleben, dass es Mikroklimata gibt. Während beispielsweise der Boden vor der eigenen Haustüre schon längst klitschnass ist, kann der Boden im Wald um die Ecke noch trocken sein. Es entstehen Pfützen und kleine Rinnsale, die den Boden ausspülen und somit die Landschaft im Detail verändern.

Außerdem stärkt das Draußen sein bei jedem Wetter die Abwehrkräfte, solange man von innen warm bleibt, und regt den Kreislauf an. In der Regel sind bei schlechten Wetterbedingungen weniger Leute unterwegs und man hat die schönsten Plätze für sich allein.





## WETTERZEICHEN IN DER NATUR

Nicht nur eine Wettervorhersage aus den Medien oder der Blick zum Himmel können einem sagen, wie das Wetter wird. Auch in der Natur sind viele Anzeichen zu finden, die das bevorstehende Wetter ankündigen. Um diese zu erkennen, muss man genau hinschauen, hinhören und die Nase einsetzen:

### ANZEICHEN FÜR SCHÖNES WETTER:

- ➔ die Grillen zirpen
- ➔ Glühwürmchen leuchten im Dunkeln
- ➔ Zapfen öffnen ihre Schuppen
- ➔ hoch fliegende Schwalben bei der Jagd auf Insekten

### ANZEICHEN FÜR SCHLECHTES WETTER:

- ➔ Schwalben fliegen tief bei der Jagd auf Insekten
- ➔ viele Vögel sammeln sich auf Stromleitungen
- ➔ Ringelblumen und Gänseblümchen schließen ihre Blüten
- ➔ viele Fische springen im Wasser
- ➔ Tannenzapfen schließen ihre Schuppen
- ➔ viele Bäume und Blumen riechen auch schon kurz vor dem Regen besonders intensiv



Lesetipps:

Sachbuch aus der Reihe Meyers Kleine Kinderbibliothek: Das Wetter  
Matthias Meyer-Göllner/Waltraut Michaelis/Ines Rarisch: Plock, der Regentropfen.  
Eine musikalische Wasserreise mit Geschichten, Liedern, Spielen und Experimenten.



Verein zur Förderung bewegungs- und sportorientierter Jugendsozialarbeit e. V.

Zentrum für Frühe Bildung

Biegenstraße 40  
35037 Marburg

Tel: 06421-68533-0  
Fax: 06421-68533-22

kontakt@bsj-marburg.de  
www.bsj-marburg.de

Durchgeführt mit:



INITIATIVE FÜR KINDER-,  
JUGEND- UND GEMEIN-  
WESENARBEIT e.V.



Gefördert durch:

