



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Wovon Schuhe träumen

Jede Nacht, wenn alles schläft, dann werden im Schuhschrank die Schuhe lebendig und erzählen sich Geschichten. Manche handeln von Ereignissen, die sie im Laufe ihres Daseins erlebt haben. Da gibt es lustige Erzählungen über schöne Ausflüge, die sie gemacht haben oder dramatische Berichte, die vom ins Wasser fallen oder im Schlamm steckenbleiben berichten.

Aber am liebsten erzählen die Schuhe von ihren Träumen. Die Turnschuhe sprechen davon, dass sie mal eine Goldmedaille erringen wollen. Sie sind so begeistert bei der Sache, dass man meinen könnte, er wäre schon geschehen.

Die Gummistiefel schwärmen von riesengroßen Pfützen, die sei durchqueren werden.

Die schicken schwarzen Schuhe reden dagegen immer nur vom Tanzen.

Die Badeschlappen wollen unbedingt ans Meer und die Wanderschuhe warten sehnsüchtig darauf, dass es endlich auf den Jakobsweg geht.

*Schau dir einmal deine Schuhe an. Was für Geschichten könnten sie erzählen? Was glaubst du wovon sie träumen?*



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Wenn ich ein Vogel wär‘

Stell dir einmal vor, du könntest alles sein, was du wolltest.  
Was wärest du, wenn du ein Vogel wärst? Ein Säugetier?  
Ein Baum?

Nun ich denke das ist einfach. Probieren wir es mit etwas  
Komplizierteren:

*Was wärest du wenn du ....*

*ein Obst, eine Art Wetter, eine Jahreszeit, eine Tageszeit,  
ein Himmelskörper, ein Käfer, ein Gewässer, eine Farbe ...  
Fällt dir noch etwas ein, was in der Natur vorkommt und  
was du sein könntest?*



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Ich bau mir eine Höhle

Stell dir vor, dass du dir eine Höhle bauen willst.  
Dort ist es warm, trocken und sicher. Aber irgendwie ist es  
nicht gemütlich.

*Du darfst sieben Dinge mitnehmen, damit du dich so richtig  
wohlfühlst.*

*Welche Sachen sind das?*

*Und warum wählst du gerade diese aus?*



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Das geheime Versteck

Stell dir vor, dass du ein mächtiger Zauberer oder eine mächtige Zauberin bist. Weil du zum Zaubern aber eine Menge an Sachen brauchst, die nicht jeder sehen soll, brauchst du ein Versteck. Wer will schon seinen Zauberstab, die Glaskugel, die Bücher mit den Zaubersprüchen und die magischen Zutaten für allerlei Hokuspokus einfach so in seinem Zimmer herumliegen lassen. Du brauchst also ein geheimes Versteck. Am besten einen richtigen Zufluchtsort. Hier kannst du auch deinen Mantel und deinen spitzen Hut aufbewahren ohne, dass dich jemand fragt, wozu das alles gut sein soll.

*Beschreibe den Ort, wo du deine geheimen Schätze versteckst, so gut wie möglich.*

*Ist er auf einem hohen Berg? In einer Höhle? Auf einer Insel? In einem hohlen Baum? Oder mitten im Park unter dem Springbrunnen?*

*Wenn du Lust hast, dann male dein Geheimversteck einmal auf.*



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Drei Freunde

Suche dir einen Zapfen, einen Stein und ein Holzstückchen. Gib jedem davon einen Namen und stell dir vor, dass sie gemeinsam auf Wanderschaft gehen.

Während sie so durch den Wald spazieren, kommen sie an einen Bach den sie überqueren müssen. Wie kommen sie da hinüber? Wird der schwere Stein es auch schaffen?

Ein wenig später treffen sie ein Eichhörnchen, welches den Zapfen fressen will. Wie können sie der Gefahr entkommen?

Als sie weiter gehen, kommt eine Krähe, die den Stock mitnehmen will, weil sie ihr Nest ausbessern möchte. Wie können sie diesen Plan verhindern?

Spät am Abend sind sie müde vom vielen Wandern. Wo legen sie sich schlafen?



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Wer ist der Schönste?

Ein Fliegenpilz, eine Hagebutte und eine Himbeere streiten sich wer schöner ist.

*Stell dir vor, dass du jeweils die Rolle eines der Streithähne einnimmst.*

*Warum ist der Fliegenpilz der Schönste?*

*Warum ist die Hagebutte die Schönste?*

*Warum ist die Himbeere die Schönste?*

Ich weiß nicht wie du dich entscheiden würdest, wenn du den Streit schlichten solltest. Ich finde alle drei schön und darum beenden wir die Geschichte wie folgt:

„Egal was sie sich auch gegenseitig erzählten und wie sehr sie auch einander von ihren Argumenten überzeugen wollten, sie wurden sich nicht einig.

Schließlich beschlossen sie, dass das Eichhörnchen die Entscheidung darüber fällen sollte. Sie riefen also nach ihm und als es kam, berichteten sie von ihrem Streit.

Das Eichhörnchen war nicht auf den Kopf gefallen und dachte sich, dass die eitlen Gecken eine Strafe verdient

hätten. Und außerdem hatte es sowieso Hunger. Also zog es eine wichtige Mine und meinte, dass sie sich über die Ehre freue, aber das Ganze nicht leichtsinnig entscheiden wolle.

Um zu sagen, wer der oder die Schönste ist, müsse die alle drei bei strahlendem Sonnenschein betrachten. Dazu würde sie einen nach dem anderen aus dem Wald heraus auf die Wiese tragen.

Die drei Dummköpfe waren einverstanden und wollten sogar darüber streiten, wer als erster an der Reihe sei. Das Eichhörnchen hielt sich nicht mit langen Diskussionen auf, sondern schnappte sich den Pilz, trug ihn ein Stück des Weges und verspeiste ihn. (Fliegenpilze sind für Eichhörnchen nämlich nicht gefährlich. Sie schmecken ihnen sogar sehr gut.) Dann kehrte es zurück, griff die Hagebutte, trug sie weg und verschlang sie. Bei der Himbeere machte es sich nicht einmal die Mühe, sie mitzunehmen, sondern sie aß sie gleich an Ort und Stelle. Dann legte sich das Eichhörnchen satt und zufrieden in die Astgabel eines hohen Baumes und hoffte, dass es bald noch mehr solche eitlen Einfaltspinsel treffen würde.



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Wenn ich du wäre

Es kommt nicht selten vor, dass man mit seinem Leben recht unzufrieden ist. Daher wünscht man sich manchmal wer anders zu sein oder in einer anderen Familie zu leben. So ist es auch zwei Freunden, einem Eichhörnchen und einem Biber ergangen. Beide waren mit ihrem Schicksal ganz und gar unzufrieden.

Das Eichhörnchen musste den lieben langen Tag ... (Was meinst du was Eichhörnchen so machen?)

Erst am Abend konnte es mit den Geschwistern toben. Sie spielten fangen und sprangen von Ast zu Ast. Sie übten Tannenzapfenweitwurf und neckten die anderen Tiere.

Der kleine Biber musste den lieben langen Tag ... (Was meinst du was Biber so machen?)

Erst am Abend konnte es mit den Geschwistern toben. Sie spielten im Wasser fangen und sprangen von der Brücke in den Fluss. Sie übten Wettschwimmen und neckten die Fische.

Weil sie aber beide mit ihrem Leben nicht zufrieden waren, beschlossen sie eines Tages ihre Familien zu tauschen. Das Eichhörnchen wollte unten am Fluss und der Biber oben im Wald leben.

Was glaubst du, wie es ihnen ergangen ist?





deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Was der Wind erzählt

Du kannst dir sicher vorstellen, dass der Wind weit umher kommt. Er bläst über Wälder und Felder, überquert Berge und Täler und sieht auf seiner Reise so allerlei.

*Stell dir vor, du wärst der Wind und solltest von jeweils drei Sachen erzählen, die du unterwegs entdeckt hast.*

*Du warst unterwegs über: einen Wald, eine Blumenwiese, einen kleinen Bach, einen großen See, eine tiefe Schlucht, ein hoher Berg. Vielleicht hast du auch noch etwas ganz anderes gesehen.*



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Die Farben des Regenbogens

Vor vielen Jahren war der Regenbogen einfach nur grau. Da er aber immer am Himmel erscheint, wenn Sonne und Regen gleichzeitig auf die Erde blicken, fanden sie, dass diese Situation doch viel würdiger gestaltet werden sollte. Nach langer und reiflicher Überlegung beschlossen Sonne und Regen den Regenbogen farbig zu gestalten. Sie baten viele verschiedene Pflanzen um Hilfe und bekamen sie auch. So dauerte es nicht lange, bis der erste Regenbogen in den Farben Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo (tiefes Dunkelblau) und Violett erstrahlte.

*Was meinst du, welche Pflanzen haben etwas von ihren Farben dazu beigesteuert?*



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

## Die Reise eines Wassertropfens

*Stell dir vor* du bist ein Regentropfen und fällst aus deiner Wolke auf den Wald herab. Du landest sanft auf einem Blatt.

Was für ein Baum ist das?

Du rutschst am Stamm herunter und fließt gemeinsam mit anderen Tropfen über einen Weg in Richtung des kleinen Baches.

Wie ist denn der Weg so? Glatt oder holprig. Sind da viele Steine oder kannst du als Wassertropfen auf dem weichen Laub entlangfließen?

Dann kommst du in den Bach? Wie ist es da? Ist er klein und schnell? Oder langsam und träge? Wächst etwas am Ufer? Gibt es Fische? Kannst du etwas Interessantes sehen?

Dein Bach fließt in einen Fluss? Was ist hier anders als im Bach? Triffst du auf ein Schiff? Kommst du an einem Ort vorbei? Was kannst du am Ufer entdecken?

Und endlich fließt dein Fluss ins Meer. Hier bist du wieder mit all deine Tropfenfreunden zusammen und ihr könnt euch eure Abenteuer erzählen. Und sicher gibt es im Meer auch noch viel zu entdecken.