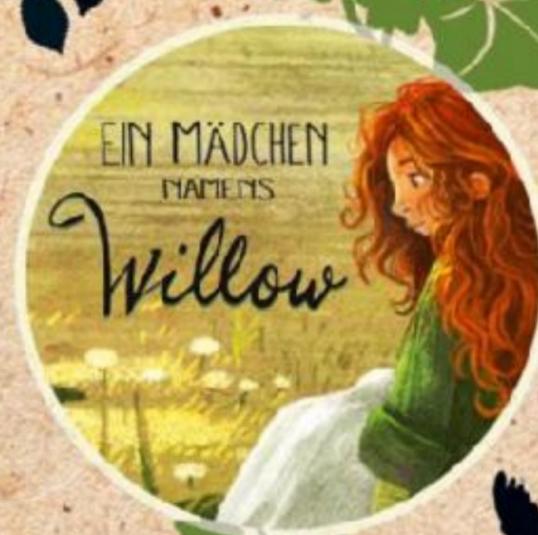


Leseprobe aus: **Ein Mädchen namens Willow: Mein Waldtagebuch** von Sabine Bohlmann.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Ein Mädchen namens Willow: Mein Waldtagebuch](#)



MEIN
Wald-
TAGEBUCH

Hör auf dein Herz



PLANET!



Willkommen:

Schön, dass du da bist!

Willow - Mein Waldtagebuch

Mein Wald ist wie eine Insel,
doch keine einsame.

Versucht man die Lebewesen zu zählen,
die im Wald leben, gäbe es sicher keine Zahl dafür.

Mein Wald ist mein Kraftort.

Nirgendwo auf der Welt fühle ich mich so stark wie hier,
so behütet, so geerdet und so frei.

Und selbst wenn ich allein in meinem Wald bin,
fühle ich mich nie einsam.

Denn überall um mich herum ist Leben.

Ja, hier bin ich wild und dennoch vorsichtig. Ich springe
über die Wurzeln, aber achte trotzdem darauf, dem
Wald keinen Schaden zuzufügen. Denn er ist mein
Freund. Und einem Freund tut man schließlich nicht weh.

Geh in den Wald und sei wieder wilder.

Sei so achtsam wie der Fuchs,
nimm dir viel Zeit, wie die Schildkröte,
sei neugierig wie das Eichhörnchen
und wissenshungrig wie die Eule.

Und dann wird der Wald auch *dein* Freund!

Deine Willow

Dein Waldtagebuch

Hier kannst du alles reinschreiben, alles zeichnen, alles einkleben, was du willst und was mit dem Wald zu tun hat. Oder auch einfach nur mit dir.

In diesem Buch soll dich niemand stören. Niemand soll Fehler anstreichen oder deine Zeichnungen beurteilen. Es ist dein Buch. Nur deins. Und du schreibst so gut, wie du schreibst, und malst so gut, wie du malst. Denn du bist richtig, so wie du bist. Und sowieso ist alles erlaubt.

Vielleicht weißt du anfangs nicht genau, was du schreiben, zeichnen oder einkleben kannst. Dafür und auch für deinen Waldspaziergang möchte ich dir ein paar Inspirationen geben:

-  Wie wäre es mit einem Gedicht über den Wald, die Blumen und die Tiere?
-  Oder schreib doch mal auf, was du fühlst, was du hörst und riechst.
-  Wenn du hexen könntest, was würdest du tun?
-  Du kannst: Blätter pressen und einkleben, Blätter abmalen, ein Papier auf Blätter oder Rinden legen und mit einem Bleistift das Muster durchpausen.
-  Du kannst Pflanzen bestimmen, sie pressen und einkleben, Pilze abmalen und bestimmen.
-  Entdecke Elfenhöhlen und Gesichter in Bäumen. Kannst du dir Geschichten dazu ausdenken? Schreibe sie doch in dein Buch.
-  Wie wäre es mit ein paar Hexenkräuterseiten? Findest du Kräuter? Denk dir doch auch ein paar Hexensprüche aus.



Welche Tiere hast du gesehen?
Was weißt du alles über sie?
Möchtest du ihnen einen Namen geben? Welche Tierhöhlen hast du entdeckt und wo?

Lege Pfeile aus Ästen, Steinen, Zapfen, so findest du die Wege leichter wieder und auch leicht wieder zurück.

Versuche einen Plan des Waldes zu malen. Wo geht der Weg entlang? Gibt es eine Gabelung? Wo ist der umgestürzte große Baum? Zeichne deinen Wunschbaum, deinen Kraftort oder Lieblingsplatz auf der Karte ein.



Waldrekord:

Welches ist der dickste, der höchste, der älteste Baum, den du finden kannst?



Naturkunst:



Lege ein Waldmandala aus Blättern, Steinen, Blumen, Zapfen, Ästen und Federn und zeichne oder fotografiere es ab.

Lege dich in ein Blätterbett oder auf eine Moosmatratze und schau die Bäume entlang nach oben, oder schließe die Augen und höre der Stille zu. Ist der Wald überhaupt still?

Krafttier:

Es gibt verschiedene Arten, zu seinem Krafttier zu kommen. Es könnte sein, dass dir eines bei deinem Waldspaziergang begegnet. Oder du setzt dich ganz ruhig auf einen Baumstamm und schließt die Augen. Kannst du ein Tier vor deinem inneren Auge sehen? Geh darauf zu. Frage es, ob es dein Krafttier sein will. Male dein Krafttier in dein Buch.



Suche einen Ast, der dein Zauberstab sein könnte. Vielleicht magst du ihn mit Bändern und Perlen verzieren. Oder male in dein Buch, wie du dir deinen Zauberstab vorstellst.



Geh doch mal ein Stück barfuß. Gehe ganz bewusst und spüre den Waldboden unter dir.



Bei einem Spaziergang durch den Wald ist es immer schön und nützlich, wenn man einige Dinge dabei hat. Ein kleines Taschenmesser, eine Schnur, einen Stift und natürlich das Waldtagebuch zum Abzeichnen und Notizen machen, einen Sammelbeutel und ganz wichtig: eine Tüte. Dann kannst du dem Wald helfen und Müll einsammeln, den andere achtlos weggeworfen haben. Du tust dabei etwas wirklich Gutes! Übernimm Verantwortung. Für einen Baum, ein Tier oder den ganzen Wald!

Viele weitere Ideen für dein Waldtagebuch findest du hier: www.thienemann-esslinger.de/willow



Unser Herz klopft mit dem
Rhythmus des Waldes.

Unser Atem fließt mit dem
Wasser des Flusses.

Unsere Seele fliegt auf dem
Rücken des Falken.

Vertrauen wir der Kraft der Natur,
dann sind wir Teil von allem.







Achte auf die kleinen Dinge

