Osterspaziergang mit Frau Holle

Ideen für eine Familienwanderung

GEO-NATURPARK
FRAU HOLLE LAND

Ameisentransport

Ihr seid gerade in einem Nadel- oder Mischwald? Prima! Sucht ein paar Zapfen. Außerdem benötigt jede/r von Euch zwei hüfthohe, möglichst gerade Stöcke. Nun versucht der/die Erste von Euch die Zapfen mit den Stöcken bis zu einem gemeinsam festgelegten Punkt zu tragen. Dort mit den Stöcken die Zapfen an den/die Nächste/n übergeben, bis jede/r der Familie die Zapfen ein Stück transportiert hat. Schafft Ihr es als Familie die Zapfen fortzutragen, ohne dass ein Zapfen auf der Erde landet?

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Ich höre was…

Alle bleiben stehen und schließen für eine halbe Minute die Augen und lauschen. Wie hört sich der Frühling an?

Anschließend sagt Ihr reihum genau ein Geräusch, das Ihr gehört habt und das noch nicht genannt wurde. Wer nichts mehr weiß, setzt aus.

Wer kann als letzte/r noch von Geräuschen erzählen?

GEO-NATURPARK
FRAU HOLLE LAND

Schlüsselblume (I)

Ihr habt Schlüsselblumen am Weg entdeckt?

Angeblich schließt Frau Holle mit

Schlüsselblumen im Frühjahr das Erdreich auf.

Vielleicht hat aber auch Petrus seinen Schlüssel für das Himmelstor fallen lassen, als er hörte, dass sich Unholde einen Nachschlüssel angefertigt hätten.

Lest folgende Legende zur Schlüsselblume:

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Schlüsselblume (II)

Ein Kuhhirte hat sich einst ein Himmelsschlüsselchen an den Hut gesteckt. Dieses wurde immer schwerer. Als er den Hut abnahm, bemerkte er, dass es sich in einen silbernen Schlüssel verwandelt hatte. Zugleich stand vor ihm eine wunderschöne, ganz in Weiß gekleidete Frau. Sie zeigte ihm, wie sich bei der Berührung mit der verwandelten Blume eine Felswand öffnete. In der Höhle entdeckte der Hirte viele Schätze und füllte sich die Taschen damit. „Vergiss das Beste nicht“, warnte die Frau. Also steckte er sich auch noch Münzen in den Hemdausschnitt, bevor er ging. Das Beste, den Schlüssel, hatte er jedoch in der Höhle vergessen und konnte so niemals mehr zurückkommen.

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Frühlingsfarben

Die Natur erwacht zum neuen Leben.

Spielt unterwegs eine Runde „Ich sehe was, was Du nicht siehst…“ und lasst die dunklen Winterfarben einfach weg!

Wie viele verschiedene Namen für Grüntöne fallen Euch ein?

Spuren im Matsch

Nicht nur wir Menschen sind in der freien Natur unterwegs, sondern auch viele Tiere.

Schaut mal, ob Ihr im Matsch ihre Spuren findet! Könnt Ihr erkennen, welche Tiere hier unterwegs waren? Falls Ihr Unterstützung benötigt, findet Ihr im Internet viele Bilder und es gibt auch Apps für die Tierspuren-Erkennung.

Vergesst nicht, im Matsch auch Eure eigene Spur zu hinterlassen!

GEO-NATURPARK
FRAU HOLLE LAND

Osterspaziergang (I)

Zu einem Osterspaziergang gehört natürlich unbedingt auch das berühmte, gleichnamige Gedicht des wohl bedeutendsten deutschen Schriftstellers und Dichters Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832). Er war zugleich ein guter Naturforscher – und augenscheinlich auch ein guter Beobachter. Vieles von dem, was er in seinem Osterspaziergang beschreibt, entdeckt Ihr vielleicht auch auf Eurer Wanderung. Also „kehret Euch um, von diesen Höhen nach der Stadt zurückzusehen“. Diejenigen von Euch, die das Gedicht nicht in der Schule lernen mussten, bekommen jetzt den Text und soufflieren den anderen, wenn es haken sollte.

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Osterspaziergang (II)

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche,
Durch des Frühlings holden, belebenden Blick,
Im Tale grünet Hoffnungs-Glück;
Der alte Winter, in seiner Schwäche,
Zog sich in raue Berge zurück.

Von dorther sendet er, fliehend, nur
Ohnmächtige Schauer körnigen Eises
In Streifen über die grünende Flur;
Aber die Sonne duldet kein Weißes,
Überall regt sich Bildung und Streben,
Alles will sie mit Farben beleben;
Doch an Blumen fehlt‘s im Revier,
Sie nimmt geputzte Menschen dafür.

GEO-NATURPARK
FRAU HOLLE LAND

Osterspaziergang (III)

Kehre dich um, von diesen Höhen
Nach der Stadt zurück zu sehen.
Aus dem hohlen finstern Tor
Dring ein buntes Gewimmel hervor.
Jeder sonnt sich heute so gern.
Sie feiern die Auferstehung des Herrn,
Denn sie sind selber auferstanden,
Aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern,
Aus Handwerks- und Gewerbes Banden,
Aus dem Druck von Giebeln und Dächern,
Aus Straßen quetschender Enge,
Aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht
Sind sie alle ans Licht gebracht.

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Osterspaziergang (IV)

Sieh nur sieh! wie behend sich die Menge
Durch die Gärten und Felder zerschlägt,
Wie der Fluss, in Breit' und Länge,
So manchen lustigen Nachen bewegt,
Und, bis zum Sinken überladen
Entfernt sich dieser letzte Kahn.
Selbst von des Berges fernen Pfaden
Blinken uns farbige Kleider an.

Ich höre schon des Dorfs Getümmel,
Hier ist des Volkes wahrer Himmel,
Zufrieden jauchzet groß und klein:
Hier bin ich Mensch, hier darf ich‘s sein.

GEO-NATURPARK
FRAU HOLLE LAND

Der Sonne entgegenwachsen

Im Frühjahr kann man den Pflanzen fast beim Wachsen zuschauen.

Euch auch? Alle gehen in die Hocke und wachsen pantomimisch ganz, ganz langsam der Sonne entgegen.

Wer braucht dafür am längsten?

Nestbau

Viele Vögel bauen jetzt ihre Nester.

Welche Materialien finden sie hier an Eurer Wanderstrecke?

Wie könnten sie vorgehen?

Probiert es aus!

Könnt Ihr genauso gut ein Vogelnest bauen? Warum können Vögel das besser?

Baummeditation (I)

Kommt mit auf eine Wald-Fantasiereise:

Schließt Eure Augen und beobachtet Euren Atem, wie er Euren Körper sanft bewegt. Spürt, wie die Luft durch Eure Nasenlöcher ein- und wieder ausströmt. Ihr seid nun ganz ruhig.

Stellt Euch vor, Ihr wärt ein großer, starker Baum. Mit Euren Füßen steht Ihr fest auf dem Boden. Aus Euren Fußsohlen wachsen Wurzeln. Sie bohren und schlängeln sich und krallen sich tief im Erdreich fest. Nun seid Ihr verbunden mit dem Erdboden und nichts kann Euch umwerfen, so fest halten Euch Eure starken Wurzeln.

Eure Beine, Euer Oberkörper und Rücken bilden den Stamm des Baumes, der kräftig und stark ist. Er hält euch aufrecht. Durch ihn wachst Ihr und werdet immer größer und höher.

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Baummeditation (II)

Nun breitet Eure Arme aus, denn sie sind Eure Äste. Mit Ihnen streckt Ihr Euch dem Himmel entgegen. Eure Finger sind die kleinen Zweige des Baumes. Sie winken der Sonne und greifen nachts nach den Sternen. Aus ihnen wachsen viele kleine Blätter und Früchte.

Bleibt so und spürt, wie es sich anfühlt, ein großer, starker Baum zu sein, der beinahe den Himmel berührt. Wind kommt auf, er bläst durch Eure Zweige, spielt mit den Blättern. Der Wind wird stärker und jetzt bewegen sich auch Eure Äste gleichmäßig durch die Luft. Ganz leicht schaukelt auch Euer Baumstamm: hin und her bewegt er sich. Eure Wurzeln halten Euch fest auf der Erde und so bleibt Ihr immer an Ort und Stelle.

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Baummeditation (III)

Ihr freut Euch über den weichen Wind. Lasst Euch von ihm bewegen und tanzt mit Eurem Oberkörper, Euren Armen und Händen durch die Luft.
Allmählich lässt der Wind nach. Eure Bewegungen werden langsamer und kleiner, bis Ihr wieder als stiller Baum dasteht. Gemeinsam seid Ihr nun ein großer, geheimnisvoller Wald.
Spürt noch einmal, wie fest Ihr mit dem Boden verbunden seid, wie aufrecht ihr dasteht und wie sich Eure Arme freudig dem Himmel entgegenstrecken.

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Baummeditation (IV)

Nun senkt langsam Eure Arme. Atmet tief ein und aus und spürt, wie Ihr Euch wieder in Euch selbst zurückverwandelt. Die Wurzeln an Euren Füßen verschwinden. Hebt Eure Füße, lockert Eure Beine und schüttelt Euren ganzen Körper. Jetzt seid Ihr wieder Menschenkinder und keine Bäume mehr. Ihr könnt die Augen wieder öffnen.

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Tiere raten

Wenn Ihr Tiergeräusche hört, dann überlegt gemeinsam, welches Tier das wohl gewesen sein mag.

Habt Ihr eine Idee, was es den anderen Tieren sagen wollte: Habt Ihr eine Warnung gehört, einen Balzgesang, eine Flucht, Ess- oder Fluggeräusche?

Habt Ihr Lust, eine Runde Tiere zu erraten? Macht pantomimisch und/oder mit Geräuschen ein Tier nach. Wer es zuerst richtig errät, ist als nächstes dran.

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Osterwasser

Wasser steht als Symbol für Leben. Alten Volksbräuchen nach gilt als Osterwasser das Wasser, das noch vor Sonnenaufgang in der Osternacht oder am Ostermorgen aus Quellen und Bächen geschöpft wird. Der Weg hin und zurück muss dabei schweigend zurückgelegt werden. Osterwasser soll besonders lange haltbar sein, schön und fruchtbar machen.

In den Zeiten als Frau Holle noch als Göttin verehrt wurde, holte man das Osterwasser natürlich aus dem Frau-Holle-Teich.

Habt Ihr auch eine Quelle am Weg?
Mögt Ihr etwas Wasser schöpfen?
Welche Wünsche an das Leben habt Ihr?

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Specht-Rückenmassage

Vom vielen Wandern tut der Rücken weh? Vielleicht habt Ihr unterwegs Spechte gehört, die in den Bäumen nach Nahrung suchen. Also, lasst Euch von einem Specht den Rücken massieren! So geht es:

- Rucksäcke und, so es das Wetter zulässt, Jacken ablegen
- Der Größe nach aufstellen, die kleinste Person nach vorn
- Die Person hinten hämmert mit den Zeigefingern den Rücken der Vorderperson auf und ab und von links nach rechts
    - Zum Schluss bekommt die größte Person eine Massage von allen

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Ostereier werfen

Ein alter Brauch in unserer Region ist es, nach Ostern übriggebliebene, hart gekochte, gefärbte Eier über das Haus zu werfen. Manch Dorf hat als Treffpunkt für diesen Brauch sogar eine Eierwiese.

Es gibt schon merkwürdige Traditionen, stimmt‘s?

Also Zeit für ein Picknick mit Eierweitwurf?

Aber wer wirft, muss sein aufgeplatztes Ei hinterher trotzdem essen. Einverstanden?

GEO-NATURPARK FRAU HOLLE LAND

Frau Holle und das Geo-Naturpark-Team wünschen frohe Osterferien!

GEO-NATURPARK
FRAU HOLLE LAND