



Fortbildung NLP-Kita Wald und Gesundheit „Was ist Waldbaden?“ am 21. / 24.09.2020 im Jugendwaldheim Urft

Achtsamkeit in Kürze

*Einige Schüler*innen fragen ihre Zen-Meisterin warum sie so zufrieden und glücklich ist:*

Die Zen-Meisterin antwortet:

“Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

*“Das tun wir auch!“, antworten ihre Schüler*innen, „Aber was machst Du darüber hinaus?“ fragen Sie erneut.*

Die Meisterin erwidert:

“Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich ... ”

*Die Schüler*innen werden hörbar unruhig:*

“Aber das tun wir doch auch Meisterin!”

*Sie aber sagt zu ihren Schüler*innen:*

“Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon und wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

Inhalte

- **Wald und Gesundheit als großes Themenfeld** / Waldbaden als Trendthema, welches seit den letzten Jahren in Deutschland an Fahrt aufnimmt (Fülle von Büchern und Ratgebern)
- **Gründung einer Vielzahl von Verbänden / Vereinen / Selbstständigen**, die Waldbaden sowie Ausbildungen zu Waldbadentrainer*innen anbieten → keine standardisierten Curricula, schwankende Qualität der Angebote
- **Erholungs-, Kur- und Heilwälder** zur Nutzung des Waldes für Gesundheitsförderung / Prävention und zur Therapie von psychischen und physischen Erkrankungen
 - **1. Kur – und Heilwald auf Insel Usedom** seit 2017: Landeswaldgesetz-Änderung im Jahr 2011 in MV. Andere Bundesländer wie Bayern, Rheinland-Pfalz und NRW folgen
- **Gesundheitsfördernde Elemente des Waldes:** hohe Luftreinheit, Ruhe / Lärmschutz, hohe Luftfeuchtigkeit, niedrige Lufttemperatur, gedämpftes Licht
- **Effekte von Waldaufenthalten auf Gesundheit**
 - Physiologisch: z. B. Verbesserte Schlafqualität, Blutdruckregulierung
 - Psychologisch: z. B. Stressreduktion, Reduktion von negativen Gedanken
 - Sozial: Integration durch gemeinsame Interaktion im Wald, Austausch
- **Wann entspannt man sich im Wald?**
 - Soziodemographie (Bildung, Sprachregion, Alter) hat kaum Einfluss auf Ausmaß der Entspannung
 - Waldmerkmale (Landschaftseigenschaften, Naturmerkmale, Infrastruktur) sind wichtig für Gefallensurteil, aber weniger für Entspannung
 - Entspannung durch Waldbesuch, v. a. wenn persönlicher Waldbezug existiert (u. a. Wichtigkeit des Waldes in der Kindheit)



- **Erholsame Umwelten nach Kaplan** - Aufmerksamkeits-Wiederherstellungstheorie: mühelose Aufmerksamkeit, Exploration, Resonanz, Abwesenheit von Störfaktoren (being away)
- **Was ist Achtsamkeit?**
 - Achtsamkeit (definiert nach Jon Kabat-Zinn): absichtsvoll, bezieht sich auf gegenwärtigen Moment, nicht wertend (weder positiv noch negativ). Damit einhergeht, dass ich mich nicht unter Leistungsdruck setze (z. B. gilt es sich selbst nicht für aufkommende Gedanken zu strafen, sondern in dem Moment des Erkennens der Gedanken, achtsam wieder zur eigentlichen Übung zurückzukehren)
 - Besondere Form der Aufmerksamkeit, ungleich Konzentration oder Flow-Erleben
 - Raus aus dem Autopiloten-Modus des ständigen Reagierens, stattdessen Agieren
 - Achtsamkeit bedeutet zudem Ziellosigkeit, d. h. ich sollte unvoreingenommen in die Übung gehen und mir z. B. nicht vornehmen danach entspannt zu sein, um meine Aufmerksamkeit in der Gegenwart zu behalten
 - Eine innere Haltung, die man durch Übung lernen kann, u. a. MBSR-Kurse (mindfulness-based stress reduction)
 - Achtsamkeitstrainings können psychische Gesundheit positiv beeinflussen: Stimmung, Lebenszufriedenheit, Emotionsregulation, psychische Symptome
- **Achtsamkeit bei Kindern**
 - Kinder sind kognitiv noch nicht so weit entwickelt, dass sie nicht wertend agieren können, sodass ihnen eine wichtige Komponente der Achtsamkeit fehlt
 - Aber: Kinder können bereits früh mit Übungen / Spielen herangeführt werden
- **Was erleichtert Achtsamkeitsübungen mit Kindern?**
 - Bewegungsdrang von Kindern berücksichtigen, vorher bewegen oder leichte Bewegungen einbauen
 - Perfektionismus fallen lassen → kein verbohrt Achtsamkeitsverständnis
 - Übungszeit kurzhalten
 - Aufmerksamkeit der Kinder beobachten → bei Problemen reagieren / Übung abwandeln
 - Von Spielen statt von Übungen sprechen → Spaß im Vordergrund
 - Spiele in bestehende Routinen einbinden, z. B. Stuhlkreis, vor gemeinsamem Essen
 - Achtsamkeit im Alltag einbauen: Zähne putzen, Fußweg zur Kita, Frühstück
 - Hilfestellungen in Form von Objekten oder Körperteilen, auf die die Achtsamkeit gelenkt werden kann oder Achtsamkeitssymbole einführen (z. B. Glocke zum Einläuten von Übungen)
 - Herkömmliche Übungen abwandeln, kreativ weiterentwickeln
- **Waldbaden (jap. Shinrin-yoku) – Eintauchen in die Waldatmosphäre**
 - Ursprung in Japan, Ideen entstammen des Kneipp-Konzepts; in D wurden Ende des 19. Jhds. Tuberkulose-Patient*innen in Wäldern behandelt
 - Für Prävention stressbedingter Erkrankungen und allgemeine Gesundheitsförderung
 - Definiert durch Ziellosigkeit & Langsamkeit
 - Kein Spaziergang! → langsames Gehen und bewusste Übung der Achtsamkeit machen den Unterschied



- Häufig an waldpädagogischen Aktivitäten orientiert
- fehlende einheitliche Standards und Definitionen, Fülle an Angeboten / Weiterbildungen (qualitativ heterogen)
- **Waldtherapie**
 - Für Menschen mit physischer oder psychischer Erkrankung
 - Nicht kassenärztlich anerkannt
- **Waldbaden mit Kindern**
 - der Wald bietet die perfekte Umgebung, um Kindern Achtsamkeitserfahrungen zu ermöglichen
 - Sinne (Sehen, Schmecken, Fühlen, Riechen, Hören) adressieren sowie Bewegungen und Körper wahrnehmen (z. B. Sitzen auf Waldboden) und den eigenen Atem
 - Fokussieren auf: Oberflächenbeschaffenheit haptisch und visuell, Muster / Struktur, Temperatur, Farbe, Geruch, Geräusche, Festigkeit eines Objekts, Form, Feuchtigkeit / Trockenheit, unseren Körper (z. B. Füße, Gleichgewicht), Empfindungen eines Objektes an unterschiedlichen Körperstellen (z. B. Baumrinde mit Fingern und Wange berühren)
- **Empfehlungen bei Weiterbildungsinteresse zu Waldbaden und Achtsamkeit**
 - vorher mit Anbieter*innen reden → welche Qualifikationen haben die Kursleiter*innen, wie lang beschäftigen sie sich schon mit Achtsamkeit und Waldbaden, welche Inhalte / Übungen werden durchgeführt
 - mit ehemaligen Kurs-Teilnehmer*innen unterhalten → würden sie den Kurs empfehlen, was haben sie mitgenommen, wie setzen sie es im Alltag ein
 - Bücher zum Thema erwerben, die Ideen für Übungen beinhalten und Orientierung bieten
 - Einen MBSR-Kurs (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) mitmachen und eigene Achtsamkeit schulen: viele Anbieter*innen, einheitliche Übungsprogramme, empirisch bestätigte Gesundheitseffekte. Sie werden häufig von Krankenkassen bezuschusst (s. Linksammlung für Übersicht)
 - Hinweis: manche Waldbaden-Kurse sind als Bildungsurlaub anerkannt

Übungen

- **Achtsamkeit auf den Atem:**
 - nur auf das Ein- und Ausatmen fokussieren
 - angenehme Sitzhaltung einnehmen
 - Hilfestellungen geben wie Bewegung der Brust beim Atmen, Hand auf Brust oder Bauch legen oder Luftzug an den Nasenflügeln spüren
- **Gehmeditation:**
 - Zuerst sehr langsame Schritte, erst mit dann ohne Schuhe, wie nehmt ihr Schritte wahr, wie fühlt sich der Weg unter euren Füßen an, was machen die Arme beim Gehen
- **Details beobachten:** Rahmen aus Papier oder Karton basteln oder vier Stöcke nehmen und DIN A4-großes Stück Waldboden aussuchen. Dieses eine Zeit lang beobachten und schauen was dort passiert und was man dort entdecken kann



- **Waldmemory:** mehrere Waldgegenstände unter einem Tuch verstecken, das Tuch kurz hochheben, sodass sich die Kinder die Objekte einprägen können, anschließend gehen sie auf die Suche nach den Gegenständen
- **Ein Objekt genau erkunden** (angelehnt an Rosinenübung): jede*r sucht sich ein Objekt (z. B. Blatt, Rinde). Anschließend leitet eine Person durch die Übung. Angefangen beim Fühlen, zum Riechen, Hören und letztendlich Sehen. Die Aufmerksamkeit auf die Punkte unter der Überschrift „Waldbaden mit Kindern“ lenken
- **Geräusche-Landkarte:** jede*r bekommt ein Blattpapier und malt sich selbst als Punkt in die Mitte und zeichnet einen weiten Kreis um diesen Punkt. Anschließend haben alle Zeit sich in den Wald zu setzen und die sie umgebenden Geräusche wahrzunehmen. Diese zeichnen sie als Kreise in der vermuteten Entfernung auf ihr Blatt, oder variieren die Kreisgröße je nach Geräuschlautstärke oder malen ein kleines Bild zu dem gehörten Geräusch
- **Einen Baum kennenlernen:** einen Baum aussuchen, der einem selbst gefällt. Anschließend den Baum erkunden: wie fühlt er sich an? wie ändert sich der Blickwinkel, wenn man direkt am Stamm noch oben schaut? wie riecht ein Baum eigentlich?
- **Perspektivwechsel:** alle gehen hintereinander in einer Schlange. Die vorderste Person sagt einen Begriff, auf den alle hinter ihr achten sollen, z. B. die Farbe Gelb, den Wind in den Blättern. Nach 30 Sekunden wird gewechselt
- **Weitere Übungen**
 - **Blattlupe:** alle suchen ein Blatt mit Loch oder machen ein kleines Loch in die Mitte. Durch dieses Loch gilt es nun die Umgebung in der Ferne oder in der Nähe zu entdecken.
 - **LandArt** aus gesammelten Materialien ein Waldbild legen
 - **Dankbarkeit aussprechen:** am Ende des Kita-Tags gemeinsam mit Kindern an die Erlebnisse des Tages zurückdenken und überlegen, für was man dankbar ist (z. B. dass andere Kinder einem geholfen haben ...), was war ein schöner Moment, was hat Freude bereitet, worüber hast du gelacht, wie hat es sich angefühlt, gerochen, geschmeckt, angehört, war jemand mit dabei oder warst du alleine?
 - **Baumkino:** an Baum stellen oder zum Stamm hinlegen und nach oben in die Krone sehen und beobachten
 - **Bewegungsübungen / Yoga-Übungen:**
 - Körperdrehen, Hände locker, entspannt
 - Abklopfen zum Aufwärmen
 - stehen wie ein Baum (evtl. an Baum angelehnt)
 - **Person sucht Gegenstände für andere Person aus** und fährt mit diesen über die Haut der Person, ohne dass diese die Gegenstände benennt, sondern nur wahrnimmt
 - **Bewusstes Essen:** wie sieht das Essen aus?, wie riecht es?, wie fühlt sich das Essen im Mund an?, was schmecken sie alles?, z. B. Farbe des Essens auf Teller, verschiedene Gerüche, Konsistenz im Mund vor und nach dem Kauen, Geschmacksveränderungen, Temperatur des Essens im Mund
 - **Waldbaden-Büchlein:** schöne Situationen, Erlebnisse oder Gegenstände in ein Büchlein malen oder eine kleine Schatzkiste mit Objekten von Waldbesuchen anfertigen



- **Sitzplatzübung:** jede*r sucht sich einen eigenen, schönen Platz im Wald, der über ein Jahr lang immer wieder aufgesucht wird (Fokus auf dem Sehen und Hören). Dadurch können Veränderungen durch die Jahreszeiten wahrgenommen werden und ein Bezug zu einem Waldstück hergestellt werden

Linksammlung

- **SDW-Kongress „Wald ist gesund?!“ 2019:** Vorträge und Vortragsfolien unter www.sdw.de/projekte/wald-ist-gesund
- **SDW Achtsamkeitspfad:** Audio-Dateien für 6 Achtsamkeitsübungen im Wald zum Herunterladen: <https://www.sdw.de/projekte/achtsamkeitspfad/>
- **SDW MV (2020) - Waldtherapie - Vorschläge und Einsichten zur Weiterbildung:** https://www.sdw-mv.de/wp-content/uploads/2020/08/TransferWT_Web.pdf
- **Ensinger et al. (2017) - BfN - Naturerleben und Achtsamkeit - Achtsamkeit in der Arbeit mit Kindern (S. 42 ff.):** <https://www.bfn.de/fileadmin/BfN/service/Dokumente/skripten/Skript459.pdf>
- **SILVIVA - Achtsamkeit in der Natur Übungen – Leseprobe:** <https://www.silviva.ch/app/download/11174217797/Leseprobe%20D.pdf?t=1565097678>
- **Naturerfahrung praktisch: Wahrnehmungsübungen:** https://www.ejwue.de/fileadmin/erlebnisaepdagogik/upload/Sessions/Session12_Naturerfahrung_praktisch.pdf
- **Wald als Therapeut: Waldbaden mit dem Schmidt Max** (Bayerischer Rundfunk): https://www.youtube.com/watch?v=oyB_bYaRhHk
- **MBSR-/MBCT-Verband – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion:** <http://www.mbsr-verband.de/>
- **Programm Achtsamkeit in der Schule (AISCHU) von Verena Kaltwasser:** <https://www.dgug-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisation/>
- **Yoga- / Pilates-Übungen für Kinder:** <https://www.spielen-lernen-bewegen.de/pdf/Yoga-Uebungen-fuer-Kinder.pdf>

Literatur

- Huppertz, M. & Schataneck, V. (2015). Achtsamkeit in der Natur. 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Gesund durch Meditation: Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR
- Lehrhaupt, L. & Meibert, P. (2011). Stress bewältigen mit Achtsamkeit - Zu innerer Ruhe kommen durch MBSR. München: Kösel.
- Greiner, K. & Kiem, M. (2019) - Wald tut gut
- FOREST EUROPE (2019) - Human Health and Sustainable Forest Management: https://foresteurope.org/wp-content/uploads/2017/08/Forest_book_final_WEBpdf.pdf
- Cervinka et al. (2014) - Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften: http://bfw.ac.at/050/pdf/BFW_Bericht147_2014_GreenPublicHealth.pdf



Kontakt

Bundesgeschäftsstelle:

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald

Thorsten Müller

Dechenstraße 8

53115 Bonn

Telefon: 0228 – 94 59 830

Fax: 0228 – 94 59 833

E-Mail: info@sdw.de