

REGINA BESTLE-KÖRFER

Wald- baden mit Kindern

ACHTSAMKEIT IN DER NATUR

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Wohlfühlort Wald	4
1. Warum Waldbaden?	6
1.1 Die Liebe zur Natur	6
1.2 Waldbaden als Gesundheitsprävention	8
1.3 Stressabbau beim Waldbaden	11
1.4 Kinder entdecken den Wald	14
1.5 Waldbaden und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)	16
2. Waldbaden rund ums Jahr	20
2.1 Ideen für alle Jahreszeiten	20
2.2 Achtsamkeit im Wald	22
2.3 Wo wir uns beim Waldbaden wohlfühlen	23
2.4 Den Wald in den Blick nehmen	25
3. Waldbadenprojekte im Frühling	27
3.1 Willkommen, lieber Frühling	27
3.2 Im Blütenrausch	29
3.3 Waldpoesie	31
3.4 Blumenmärchen	34
3.5 Pustebblumenatmung	36
3.6 Mit allen Sinnen	38
3.7 Tierkinder im Frühling	40
3.8 Vögel im Frühling	42
3.9 Holz kennenlernen	43

4.	Waldbadenprojekte im Sommer	46
4.1	Im grünen Sommerwald	46
4.2	Kinderyoga	48
4.3	Auf der grünen Wiese	51
4.4	Am Waldbach	54
4.5	Steinabenteuer	56
4.6	Barfuß im Wald	58
4.7	Feensommer	59
4.8	Sommerbäume und Baumrinde	62
5.	Waldbadenprojekte im Herbst	65
5.1	Bäume im Herbstwald	65
5.2	Blätterspiele	66
5.3	Blätterkunstwerke	68
5.4	Igel im Blätterbett	71
5.5	Herbstfeuerwerk	72
5.6	Waldfrüchte	74
5.7	Spinnennetze	76
5.8	Holz im Herbst	78
6.	Waldbadenprojekte im Winter	80
6.1	Stiller Winterwald	80
6.2	Bäume im Winterwald	82
6.3	Weihnachten im Wald	84
6.4	Nadeln und Zapfen	86
6.5	Waldbaden im Schnee	88
6.6	Eiszauber	90
6.7	Winterfarben	92
6.8	Winterliches Blühwunder	94
	Literatur	95
	Autorinnenvita	96

Wohlfühlort Wald

„Den Namen des Baumes kannte ich nicht, doch ich badete in seinem süßen Duft.“

(Matsuo Basho, japanischer Dichter)

Wenn wir durch den Wald wandern, laufen oder einfach nur spazieren gehen und die frische Waldluft einatmen, ist das für die Atemwege ein „Bad“ in sauerstoffreicher, schadstoffarmer Luft. Wenn dabei mildes Sonnenlicht durch das Blätterdach der Bäume fällt und wir dem Gesang der Vögel lauschen, nehmen wir die anregende Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen in uns auf, so als ob wir darin eintauchen und „baden“.

Auch ohne die neuen Erkenntnisse der Waldforschung auf die Gesundheit genau zu kennen, spüren wir ganz intuitiv die positive Wirkung des Waldes auf uns: Bei einem Aufenthalt im Wald, ob im Frühling, Sommer, Herbst oder Winter, können wir uns erholen. Im Wald fahren wir unseren Stresspegel herunter. Der Körper gerät in einen unwillkürlichen Entspannungszustand, der sich ganz automatisch und mühelos einstellt. Wenn wir entspannt sind, sehen wir die Welt mit anderen Augen. Wir werden neugierig, sind offen für Neues.

Kinder halten sich gerne draußen in der Natur auf, weil sie dort ihrer Neugier auf den Grund gehen und ihren Bewegungsdrang ausleben können. Der Wald ist ein spannender Ort, der in allen Jahreszeiten bunte und abwechslungsreiche Eindrücke für unsere Sinne bietet. Im Wald können Kinder nach Herzenslust laufen, hüpfen, klettern und springen. In der Bewegung können sich Muskulatur, Bewegungs- und Gleichgewichtssystem, Lungenaktivität und das Kreislaufsystem ungehindert aufbauen und entwickeln. Dass Bewegung auch die geistige Entwicklung anregt, zeigen wissenschaftliche Studien. „Hirnforscher vermuten, dass das an dem bei körperlicher Anstrengung im Gehirn ausgeschütteten Dopamin liegt – es hilft bei der Verankerung

von Lernerfahrungen und lässt das Selbstvertrauen ansteigen“, so der Kinderarzt Dr. Renz-Polster (2013).

In diesem Buch finden Sie Wissenswertes über den Wald als Ort der Entspannung und Gesundheit für Kinder im Vor- und Grundschulalter sowie Ergebnisse aus der Waldtherapieforschung. Auch eine große Vielfalt an praktischen Anregungen für regelmäßiges Waldbaden mit Kindern in allen Jahreszeiten erwartet Sie im Buch. Indem Sie mit den Kindern rausgehen und sie den Wald mit allen Sinnen erleben lassen, tragen Sie zur Gesundheit und zu ihrem psychischen Wohlbefinden bei und leisten damit einen wichtigen Beitrag zur „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE).

Wer die positiven Auswirkungen regelmäßiger Waldaufenthalte von früher Kindheit an spüren und erleben konnte, wird den Wohlfühlort Wald zur Regeneration, Gesunderhaltung und Entspannung auch im Erwachsenenalter immer wieder aufsuchen. Mit vielfältigen Waldaktionen für Kinder können Sie darum gleich mehrere Ziele im Sinne einer „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ umsetzen: Zum einen gilt Gesundheitsprävention als Voraussetzung und Ergebnis von nachhaltiger Entwicklung. Kinder können lernen, dass sie zu ihrer Gesundheit und zu ihrem Wohlergehen durch regelmäßige Bewegung an der frischen Luft selbst beitragen können. Zum anderen lernen sie im Wald Naturräume auf natürliche Weise als Lebensräume kennen, die Menschen und Tiere zum Leben brauchen. Langfristig und unter der Brille der Nachhaltigkeit betrachtet, ist die Nähe zum Wald von Kindheit an die Basis, um sich für den Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen einzusetzen. Der Respekt für die Natur und der Gedanke, dass alles mit allem zusammenhängt, stehen im Fokus. Im achtsamen Wahrnehmen des Waldes bei ausgiebigen Waldbaden-Spaziergängen mit Kindern geht es ums Fühlen. Und darum, wie Mitgefühl entsteht für alles, was lebt.

