

Ulli Felber · Michaela Kober



WALDBADEN FÜR KINDER

Übungen und Tipps für kleine
Entdecker und Ruhe-Sucher

Von Wald-
pädagog*innen
empfohlen

Ulli Felber · Michaela Kober

WALDBADEN FÜR KINDER

Übungen und Tipps für kleine
Entdecker und Ruhe-Sucher

Von Wald-
pädagog*innen
empfohlen

 Schirner
Verlag

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorinnen oder des Verlages. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe: 978-3-8434-1565-1

ISBN E-Book: 978-3-8434-6543-4

Ulli Felber & Michaela Kober:
Waldbaden für Kinder
Übungen und Tipps für kleine
Entdecker und Ruhe-Sucher
© 2024 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von #1384178999
(© Jacob Lund) und #389052964
(© Monkey Business Images),
www.shutterstock.com
Layout: Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Kerstin Noack-Zakel, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

1. Auflage August 2024

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten



In Dankbarkeit für die unglaublich
berührenden und lehrreichen Waldstunden
mit meiner lieben Tochter.

Michaela

Für meinen Sohn, der mich die Wunder
der Natur neu entdecken lässt!

Ulli



INHALT

LIEBE ELTERN, liebe Großeltern 8

Einleitung 10

Warum Waldbaden für Kinder? 11

Warum Naturerleben Kindern so guttut 13

Wie wirkt der Wald auf Kinder? 15

Achtsames Waldbaden und Kinder –
passt das zusammen? 18

Waldpädagogik vs. Waldbaden 20

Waldbaden mit KINDERN 22

Darauf ist zu achten 23

Vorbereitung auf den Waldbesuch 33

Die ÜBUNGEN..... 42

Erst einmal ankommen	43
Die Waldzeit-Triade – unser Übungskonzept ..	44
Der grüne Faden.....	52
Ein bunter Strauß an Übungen	54

AKTIVITÄT – ruhige Aktivitäten für alle Sinne.. 56

Die Waldschwelle	56
Baumwächter.....	58
Waldregenbogen legen	59
Waldkugelbahn	60
Matschcakes	61
Gatschgnome.....	62
Auf leisen Sohlen.....	63
Hand in Hand	64
Waldratebild	66
Blätterschiffchen	67
Feines Fühlen	68
Blütenmandala und Blütenbutter	69
Das große Waldschnuppern.....	70
Barfußweg	71
Wir entdecken die Erde.....	72
Der Wald im Regen.....	74
Blätterdrachen	76
Wichteldorf	77

Eichhörnchen im Wald	78
Baumklang	80
Bunter Winter	81
Winterzauber im Detail.....	82
Schneeeigel bauen.....	83
Gehen lassen.....	84
Der Sonne auf der Spur	86

RUHE – Fantasiereisen, Körper- und Atemübungen, stille Meditationen 88

Zwischenübung: Windkraft	89
Zwischenübung:	
Penelopes zauberhafte Waldluft	91
Vorbereitende Körperübungen	93
Fantasiereise mit Bewegung:	
Der Baum im Jahreskreis	95
Fantasiereise mit Bewegung: Der Zitronenfalter ..	98
Fantasiereise: Träumen im Moosbett	101
Fantasiereise: Baumriesen	104
Fantasiereise: Dein Kraftbaum	106
Fantasiereise: Deine Reise ins Waldreich	109
Meditation: Wir lauschen in den Wald	111
Gehmeditation: Im Schneckentempo	112
Atemmeditation: Leicht wie ein Blatt	113
Atemmeditation: Leerer Kopf	115

GRUPPENÜBUNGEN:

Übungen für zwei und mehr Kinder 116

Samenspiel 118

Wer zwitschert da? 120

Wir sind eine Vogelfamilie 121

Blättergirlanden 122

WALDBADEN mit Kindergarten- und
Grundschulgruppen 123

Gefahrenquellen 126

Viel Freude beim Ausprobieren! 131

Literaturempfehlungen 132

Quellen 133

Über die AUTORINNEN 135

Bildnachweis 136



EINLEITUNG





WARUM WALDBADEN FÜR KINDER?

In den letzten Jahren hat sich Waldbaden zunehmend im deutschsprachigen Raum etabliert und besonders für Erwachsene eine Vielzahl an Literatur hervorgebracht. Dabei tut die Praxis des bewussten Verweilens im Wald, um sich körperlich und geistig zu erholen und die Gesundheit zu stärken, vor allem auch Kindern unglaublich gut.

Jeden Tag sind Kinder ständig starken Reizen durch Medienkonsum und laute Umgebungen ausgesetzt. Bereits die Kleinsten sind von Hektik und Leistungsdruck betroffen. Um diesen Stress zu regulieren, brauchen sie Unterstützung.

Der Wald hat in jeder Hinsicht viel zu bieten. Hier tanzen Kinder auf, können sie frei spielen, Abenteuer erleben, ihren Bewegungsdrang ausleben – und zur Ruhe kommen. Im Gegensatz zu einem normalen Waldbesuch hat Waldbaden mit Kindern zum Ziel, die Heilwirkungen des Waldes mittels einfacher, kindgerechter Übungen zu intensivieren. Die Effekte des Waldba-

dens auf Kinder sind dieselben wie bei Erwachsenen, und doch gestaltet sich die Praxis selbst etwas anders.

INFO

Wusstest du, dass ...

das Waldbaden in Japan, wo es in den 1980er-Jahren entstanden ist, »Shinrin Yoku« genannt wird? Wörtlich übersetzt bedeutet das so viel wie »Einatmen/Eintauchen in die Waldatmosphäre«. Daraus entstand im Englischen »Forest Bathing« und in weiterer Folge das deutsche »Waldbaden«.





WARUM NATURERLEBEN KINDERN SO GUTTUT

Seit einigen Jahren wird in den Medien das sogenannte Natur-Defizit-Syndrom thematisiert. Gemeint sind damit die zunehmende Entfremdung von der Natur und die damit verbundenen Folgen auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Zwar steigt das allgemeine Umweltbewusstsein. Aber die Kenntnisse über und der direkte Kontakt mit der Natur nehmen ab.

Eine Vielzahl an internationalen Studien belegt die Bedeutung von Naturaufenthalten für die seelische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Die Ergebnisse sind berührend und geben wirklich zu denken. Umfangreiche Ausführungen zu den positiven Effekten, die die Natur auf Kinder haben kann, würden den Rahmen dieses Büchleins sprengen, darum präsentieren wir dir an dieser Stelle lediglich einige der spannendsten Kernaussagen. Weiterführende Literatur findest du ab S. 132.

Naturerfahrungen können ...

- ☞ Kindern als wertvolle Ressource auch in späteren Lebensphasen dienen.¹
- ☞ bei Schulkindern Stress reduzieren und die kognitive Entwicklung anregen. Je regelmäßiger die Naturaufenthalte, desto größer der Effekt.²
- ☞ positive Emotionen stärken und zugleich negative Emotionen vermindern.³
- ☞ bei Kindern antidepressiv wirken.⁴
- ☞ das allgemeine Wohlbefinden sowie empathische Fähigkeiten steigern.⁵
- ☞ soziale Fähigkeiten fördern.⁶
- ☞ das Selbstwertgefühl von Kindern stärken.⁷
- ☞ das Gefühl der Selbstwirksamkeit erhöhen.⁸
- ☞ die Fähigkeit der Selbstregulation fördern.⁹
- ☞ einer besseren Motorik dienen, sodass Kinder fitter und weniger unfallgefährdet sind.¹⁰

INFO

Wusstest du, dass ...

der Mensch in seiner Millionen Jahre langen Entwicklungsgeschichte mehr als 99,99% in der Natur verbracht hat? Die Mehrheit der Menschen lebt also erst seit einem »Wimpernschlag« urban.



WIE WIRKT DER WALD AUF KINDER?

Internationale Studien beweisen die vielen positiven Effekte, die die Gesundheitspraxis des Waldbadens sowohl auf Erwachsene als auch auf Kinder haben kann.

Waldbaden ...

- ✎ stärkt die Immunabwehr
- ✎ verbessert die Schlafqualität
- ✎ steigert das Wohlbefinden
- ✎ hellt die Stimmung auf
- ✎ verringert die subjektive Stresswahrnehmung
- ✎ aktiviert körperliche Erholungs- und Regenerationsprozesse

Aber warum ist das so?

Ein Beispiel dazu, das die Praxis des Waldbadens gut erklärt: Eine Atemübung im geschlossenen Kinderzimmer hat bereits eine Vielzahl positiver Effekte. Sie kann unter anderem beruhigend auf das zentrale Nervensystem deines Kindes wirken, das sich im Gegensatz zu dem von Erwachsenen noch im Aufbau befindet. Eine Atemübung kann Schmerzen und

Stress lindern, die Sauerstoffversorgung und Durchblutung steigern, den Stoffwechsel anregen und den Blutdruck senken. Dies alles wirkt sich positiv auf Kinder aus. Verlegt man die Atemübung nun aber in den Wald, können verschiedene Faktoren die Wirkung noch erheblich intensivieren, z. B.:

- ☞ **die Waldatmosphäre:** Verschiedene Grüntöne und typische Waldgeräusche wie Blätterrauschen oder Insektensummen – all dies wirkt beruhigend auf den Organismus von Erwachsenen und Kindern, und das nachweislich bereits nach 10 Minuten im Wald!
- ☞ **die heilsamen Terpene:** Einmal tief einatmen! Terpene in der Waldluft können das Immunsystem ankurbeln. Durch Atemübungen werden sie verstärkt aufgenommen.
- ☞ **apropos Waldluft:** Die Luft im Wald gilt als extrem sauber und weist im Vergleich zur Stadtluft 90 % weniger Staubteilchen auf.

Diese und viele weitere Faktoren machen Waldaufenthalte für Menschen jeden Alters und vor allem für Kinder so wertvoll.



ACHTSAMES WALDBADEN UND KINDER – PASST DAS ZUSAMMEN?

Wenn du dich bereits mit Waldbaden beschäftigt hast und diese geruhsame Praxis kennst, wirst du dich aus gutem Grund fragen, wie es sich mit Kindern umsetzen lässt, da diese doch vordergründig ihren Bewegungsdrang ausleben wollen. Tatsächlich lässt sich Waldbaden für Erwachsene nicht eins zu eins auf Kinder übertragen.

In der Regel wachsen bei Kindern mit jedem Schritt, den sie tiefer in den Wald kommen, die Abenteuerlust und Entdeckerfreude. Für sie hat der Wald einen sehr hohen Aufforderungscharakter – er lädt dazu ein, gemeinsam etwas zu bauen, Äste zu schleppen, sich auf Erkundungstour zu begeben oder einfach nur durch die Gegend zu flitzen.

An einem Waldbadentag sogleich in ruhige, meditative Übungen einzusteigen, wie Erwachsene dies tun, wäre für Kinder unnatürlich und würde von den meisten vermutlich mit einem Naserümpfen abge-

lehnt werden. Erlaubt man ihnen hingegen, ihrem natürlichen Bedürfnis nach Aktion nachzugehen und auszuleben, wonach ihr Innerstes ruft, ist im Anschluss daran selbst bei den aufgewecktesten Rabauken Unglaubliches möglich.

