

»Wald und Gesundheit« – ein Thema für die Waldpädagogik

1. Waldpädagogik-Forum der LWF bestätigt engen Zusammenhang zwischen »Wald und Gesundheit« und Waldpädagogik

Sabine Frommknecht und Dirk Schmechel

»Wald und Gesundheit« ist ein Themenbereich, der seit Jahren eine immer größere Aufmerksamkeit – auch und vor allem in den Medien – erfährt. 2018 hat die Bayerische Forstverwaltung die Arbeitshilfe »Doktor Wald« herausgegeben und damit in prominenter Weise Gesundheitsaspekte in den Themenkanon der Waldpädagogik aufgenommen. Im November 2018 fand dann das erste LWF-Waldpädagogik-Forum statt, das sich sogleich mit dem Motto »Wald und Gesundheit« befasste. Das besonders große Interesse an dieser Veranstaltung unterstreicht die hohe Aktualität von »Wald und Gesundheit« – gerade auch in der Waldpädagogik.

Das erste LWF-Waldpädagogik-Forum am 22. November 2018 stand unter dem Motto »Wald und Gesundheit«. Unter den rund 80 Teilnehmern waren vor allem zertifizierte Waldpädagoginnen und Waldpädagogen, Forstleute, Lehrkräfte sowie Pädagoginnen und Pädagogen vor allem aus Waldkindergärten. Es bot den Teilnehmenden zunächst zwei hochaktuelle Vorträge aus der Forschung. Der dritte Vortrag stellte den Brückenschlag in die Umsetzung von Erkenntnissen aus der Forschung und innovativen Projekten in die waldpädagogische Praxis dar. Nach einer kurzen Diskussionsrunde konnten die Teilnehmenden insgesamt zwei von fünf angebotenen Workshops besuchen. Zur Auswahl standen:

- Waldbaden
- Nahrungsmittel aus dem Wald
- Heilmittel aus dem Wald
- Künstlerisches Gestalten
- Wald bewegt

Vorträge aus der Wissenschaft

Lena Friedmann und *Dr. Anika Gaggermeier*, beide vom Lehrstuhl für Wald- und Umweltpolitik der Technischen Universität München, referierten zum Thema »Von der Erholung zur therapeutischen Nutzung des Waldes in Bayern«. Sie beleuchteten dabei die Erholung und Gesundheit im Wald am Beispiel von Waldbesuchern, Walderlebniszentren und Kliniken. Neben einer umfassenden Medienanalyse wurden erste Erkenntnis-

se und mögliche Zukunftsperspektiven für Therapieangebote im Wald skizziert. *Gisela Immich* vom Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung der Ludwig-Maximilians-Universität München referierte über die gesundheitsfördernden Effekte von Waldaufhalten. Neben den besonderen Eigenschaften des Waldklimas – in erster Linie ist dies die hohe Luftreinheit – ist auch die verminderte »Lärmverschmutzung« gesundheitsfördernd. Frau Immich stellte dann unterschiedliche Formen der Nutzung des Waldes für gesundheitsfördernde Zwecke vor: Während das *Waldbaden* (aus dem japanischen Shinrin Yoku) eher eine Methode des Stress-Managements ist, reicht die *Waldtherapie* deutlich weiter in den medizinisch-therapeutischen Bereich hinein. Als Beispiel sind hier die Kur- und Heilwälder zu nennen. Es wurden zudem wissenschaftliche Erkenntnisse zur Auswirkung von Waldbesuchen auf die Psyche und den Körper des Menschen vorgestellt, wie die Senkung der Pulsfrequenz, die Verminderung von ADHS-Symptomen und die Steigerung kognitiver Leistungsfähigkeit.

Der Weg in die Praxis

Dirk Schmechel, Abteilungsleiter für Waldpädagogik an der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft, rundete die Vortragsreihe mit den möglichen Anknüpfungspunkten zwischen dem Thema »Wald und Gesundheit« und



1 Bewegung in der gesunden Waldluft

Foto: Vilma Issakinen, Finish Forest Association

der Waldpädagogik ab. Es zeigte sich, dass viele der pädagogisch orientierten Zielsetzungen der Waldpädagogik und die kompetenzfördernden Absichten einer Bildung für Nachhaltige Entwicklung eng mit Gesundheitsaspekten verbunden sind. Bereits seit vielen Jahren enthalten waldpädagogische Maßnahmen gesundheitsfördernde Einheiten, sei es beim kreativen Gestalten, bei Meditationen, bei Aktivitäten mit besonderem Fokus auf Sinneswahrnehmungen oder bei Bewegungsaktivitäten.

Daher erscheint es sinnvoll in Anbetracht der aktuell stark anwachsenden Ausbildungsangebote zu »Waldgesundheitstrainern« oder »Waldtherapeuten«, dass diese zukünftig auch Wege der Kooperation und Abstimmung mit Waldpädagogen und insbesondere auch mit Waldbesitzern beschreiten.

Workshops zur Umsetzung in die Praxis

Die fünf im Anschluss an die Vorträge angebotenen Workshops bildeten den Praxistransfer. Sie zeigten auf, welche Aspekte des Themas »Wald und Gesundheit« in waldpädagogischen Angeboten umgesetzt werden können. Die Berichte aus den Workshops am Ende des Tages zeugten von zahlreichen Anregungen und einem großen Potenzial der Waldpä-

dagogik in gesundheitsfördernden Angeboten. So lassen sich mit vielen waldpädagogischen Aktivitäten Bezüge zum Thema Gesundheit herstellen.

Der Faktor »Bewegung« hat eine erhebliche Bedeutung für die Gesunderhaltung des Menschen. Viele Erkrankungen haben ihre Ursache im Bewegungsmangel. Immer mehr Therapieangebote von Krankenhäusern und Fitnessanbietern finden im Wald statt. Auch waldpädagogische Angebote, die Teilnehmer zum Gehen, Laufen oder Rennen anregen, können diese positive Wirkung auf die Gesundheit erzielen.

Die Waldfunktionen haben häufig auch einen direkten Zusammenhang mit der Gesundheit und Ernährung des Menschen. Der Wald hält sauberes Trinkwasser für uns bereit. Die Waldvegetation filtert besonders effektiv Emissionen aus der Luft und reduziert Verkehrs- und Industrielärm. Diese Eigenschaften schätzen viele Waldbesucher, die nach Ruhe und Erholung suchen. Mit den nachfolgenden Aktivitäten aus dem walpdagogischen Leitfaden der Forstlichen Bildungsarbeit der Bayerischen Forstverwaltung kann besonders auf Funktionen des Waldes und deren positive Wirkung auf den Menschen hingewiesen werden. Mit Hilfe walpdagogischer Aktivitäten kann der Wald außerdem mit allen Sinnen erlebt werden. Hören, Fühlen und Schmecken oder die Kombination mehrerer Sinneswahrnehmungen stehen dabei im Vordergrund. Das Erleben geschieht oft durch den Wechsel der Perspektive. Durch die Konzentration auf die eigenen Sinne kann Stress abgebaut werden und der Alltag rückt in die Ferne.



2 Die in den Workshops erarbeiteten Ergebnisse wurden im Plenum den zahlreichen Teilnehmern vorgestellt.

Foto: S. Tangerding, SDW

Ein Aspekt der Gesundheit aus dem Wald ist die Stille. Durch meditative Elemente wie Fantasiereisen, Gedichte oder Gedanken zur Schöpfung können die Teilnehmer in einer Waldführung zur Ruhe kommen, entspannen und sich im Wald einfach wohlfühlen.

Körper, Seele und Geist sind eine Einheit. Kreative Betätigung, zum Beispiel in Form von LandArt im Wald oder Basteln mit Naturmaterialien, kann entscheidend zum Wohlbefinden beitragen. Aber auch das Arbeiten im Team macht Freude und wirkt sich so positiv auf die Gesundheit aus.

Fazit

Vor allem in stadtnahen Regionen spüren Waldbesitzer eine intensive Nutzung ihrer Wälder durch die Bevölkerung für Freizeit und Erholung. Ergebnisse aus der Forschung zeigen Möglichkeiten auf, wie Waldbesitzer und Forstleute mit den damit verbundenen Herausforderungen besser zurechtkommen und diese als Chance nutzen können. Um Konflikten vorzubeugen, sind Kenntnisse über die Erholungssuchenden, deren Wahrneh-

mungen und Wünsche sehr wichtig. Lenkungsmaßnahmen und eine »erholungsfreundliche« Waldbewirtschaftung an Erholungsschwerpunkten fördern den Dialog, die Akzeptanz und beugen Konflikten vor.

Das Thema »Doktor Wald« kann besonders dazu beitragen, durch einen offenen und authentischen Dialog bestehenden Missverständnissen, Kritiken und Ängsten entgegenzuwirken. Vertreter der Forstwirtschaft können über spannende, gesellschaftsrelevante und aktuelle Themen berichten – sie können »gute Geschichten« erzählen und haben damit auch sehr gute Voraussetzungen, um in der Bevölkerung bestehenden Missverständnissen zur Waldbewirtschaftung zu begegnen. Im Dialog mit der Gesellschaft ist dabei der persönliche Kontakt mit dem Förster oder Waldbesitzer besonders wirksam. Walpdagogische Aktivitäten zum Thema »Doktor Wald« können dabei eine große Hilfe sein.

Darüber hinaus bietet das Thema »Doktor Wald« viele Anknüpfungs- und Kooperationsmöglichkeiten mit anderen Akteuren der Umweltbildung (zum Beispiel aus dem Bereich der Kräuterpädagogik) und des Tourismusbereiches oder mit Partnern aus den Bereichen der Medizin, Therapie und Heilpraxis.

Autoren

Sabine Frommknecht ist Mitarbeiterin in der Abteilung »Wissenstransfer, Öffentlichkeitsarbeit, Walpdagogik« der Bayerischen Landesanstalt für Wald und Forstwirtschaft und als Zertifizierte Walpdagogin eine Expertin im Bereich Walpdagogik und Umwelterziehung. Dirk Schmechel leitet die Abteilung »Wissenstransfer, Öffentlichkeitsarbeit, Walpdagogik«.

Kontakt: Dirk Schmechel@lwf.bayern.de

3 Nachdenken und meditieren – Erholung unter Bäumen

Foto: Laura Halvari,
Finish Forest Association

