

# Im Wald baden

## Die positive Wirkung der Natur auf die kindliche Entwicklung

Ein Spaziergang im Wald beruhigt: Das sanfte Rauschen der Blätter im Wind, der angenehme Duft von Tannennadeln, knackende Äste, Wurzeln und weiche Moospolster unter den Füßen – all das und noch viel mehr macht dieses Erlebnis zu einem wahren Schlaraffenland für Körper und Geist. Auch für Kinder stellen der Wald und die Natur allgemein einen besonders wertvollen Entwicklungsraum dar. **VON SANDRA PRINZ**



Der erste Schritt, um mit dem Lebensraum Wald in Beziehung zu treten, ist, diesen zu erkunden, Wissen darüber zu erwerben und dort Zeit zu verbringen. Der wohl berühmteste Förster im deutschsprachigen Raum, Peter Wohlleben, setzt sich aktiv dafür ein, dass der Lebensraum Wald Menschen aller Altersgruppen auf eine spannende und einladende Art und Weise nähergebracht wird. In seinen Büchern und Workshops beantwortet er Kindern viele spannende Fragen rund um den Wald. So gibt es beispielsweise in einer Baumfamilie – das sind alle Bäume einer Art – mehrere Generationen, die miteinander kommunizieren. Ältere Bäume berichten der jungen Generation, dass sie sich die Wasservorräte im Boden gut einteilen müssen, weil es längere Trockenzeiten geben kann und damit auch in den Sommermonaten genügend Feuchtigkeit zur Verfügung steht. Auch die Frage, ob es im Wald ein Internet gibt, ist eine spannende: Die Antwort lautet nämlich Ja –

das sogenannte www = wood wide web. So helfen bestimmte Pilzarten den Bäumen, um unterirdisch Wissen weiterzugeben. Wenn ein Baum etwas mitteilen möchte, schickt er die Information in Form einer Flüssigkeit in seine Wurzeln. An den Wurzelspitzen sitzen die Pilze, die die Information dann in einem von ihnen gebildeten Fadenspinnt weitertragen. Wie auch die Menschen für eine funktionierende Internetverbindung zahlen müssen, müssen das auch die Bäume. Allerdings nicht mit Geld, sondern mit Zucker. Mithilfe von Sonnenlicht stellen die Bäume mit ihren Blättern diesen Zucker her. Obwohl die Pilze eine große Menge von Zucker verlangen, bezahlen die Bäume diesen Preis gerne, um wichtige Informationen – zum Beispiel, wenn Gefahr droht – zu erhalten und weiterzugeben. Sehr spannend, oder? Und mit solch faszinierenden Informationen im Gepäck wird der Lebensraum Wald gleich zu einem noch interessanteren Ort, wo es sich lohnt, näher hinzusehen.

**Tipi-Tipp:** Noch mehr spannende Fragen werden im Buch *Hörst du wie die Bäume sprechen? Eine kleine Entdeckungsreise durch den Wald* (siehe Lesetipp) beantwortet.

### Natur als Entwicklungsraum

Die Natur lehrt uns Langsamkeit, Ruhe, Achtsamkeit und Entspannung – wichtige Eigenschaften, um Widerstandskraft zu entwickeln und gestärkt durchs Leben zu gehen. Der Kinderarzt Herbert Renz-Polster und der Hirnforscher Gerald Hüther sehen in der Natur einen Entwicklungsraum, der genau auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnitten ist. Durch das Leben in und mit der Natur werden Kinder sozial kompetenter und kreativer. Ein größer werdendes Angebot an Naturspielgruppen, Waldkindergärten, Schulschwerpunkten und Freizeitangeboten deutet darauf hin, dass der Wert der Natur als Entwicklungsraum zunehmend erkannt wird. Wichtig ist jedoch, dass es nicht nur um Naturwissenschaft, Naturverständnis, Naturschutz und Naturbeobachtung im kognitiven Sinne geht, sondern dass es den Kindern möglich ist, die Natur eigenaktiv zu begreifen, zu erfahren und in Bewegung zu erleben. „Natur ohne Freiheit funktioniert nicht. Die Natur öffnet sich dem Kind, wenn es dort Kind sein kann“, so Renz-Polster und Hüther. Und dass Kinder einen innewohnenden Wunsch haben, mit der Natur und sich selbst in Kontakt zu kommen, bestätigt auch Psychologin und Waldbaden-Expertin Angelika M. Gierer: „Kinder haben eine große Sehnsucht nach mehr Natur. Warum? Auch wir Erwachsenen spüren zunehmend, was Wissenschaftler/-innen wie Wald(medizin)-forscher/-innen, Genetiker/-innen und Therapeut(inn)en aus aller Welt bestätigen: Wir haben mehr als 99 % unserer menschlichen Evolution in der Natur verbracht. Wir sind genetisch darauf programmiert, die Natur zu lieben. Wir brauchen sie für unser körperlich-seelisches Gleichgewicht. Auch was das Lernen und die Motivation betrifft: Sowohl Kinder als auch Erwachsene sind in

der Natur deutlich aufnahmefähiger.“ Und nicht nur das, die Natur ist auch Medizin.

### Wald als Medizin

Wenn wir in uns hineinhören, spüren wir intuitiv, was auch schon längst wissenschaftlich bewiesen ist: Zeit im Wald hebt die Stimmung und hilft uns, Stress abzubauen. Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Thema Wald und seiner heilsamen Kraft ist eine recht junge und teilweise umstrittene, wobei es viele ungeklärte Fragen gibt. Dennoch, bereits 1987 wurde in einer Science-Studie festgestellt, dass Patienten, die von ihrem Krankenzimmer hinaus auf Bäume sahen, schneller gesund wurden und weniger Schmerzmittel benötigten als Patienten, die beim Blick aus dem Fenster

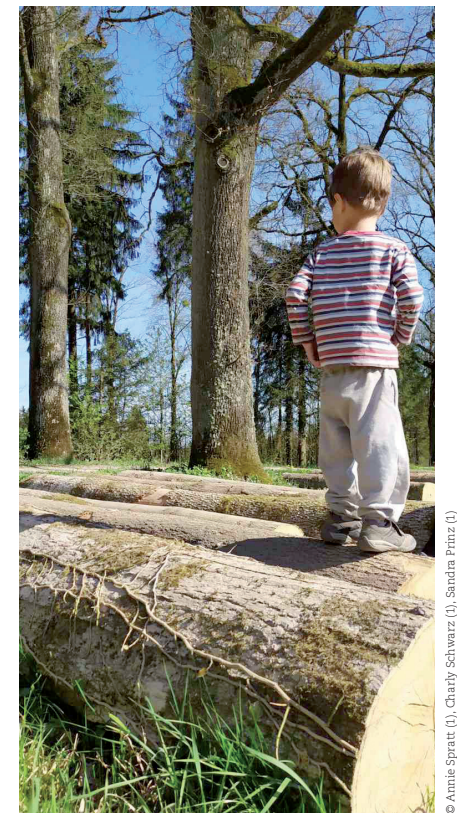
nur eine kahle Wand sahen. Die Frage, ob der Wald Medizin ist, beantworten japanische Forscher mit „Ja!“. Sie sprechen der Natur eine therapeutische, heilsame Kraft zu, die vor Krankheiten schützt. Der österreichische Buchautor und Biologe Clemens Arvay spricht davon, dass der Lebensraum Wald Depressionen und psychisch bedingten Stressbelastungen wie beispielsweise Burnout entgegenwirkt beziehungsweise Linderung verspricht. Die in der Waldluft enthaltenen Terpene und Phytozide, mit denen die Pflanzen Informationen austauschen, schützen unser Immunsystem zum Beispiel vor ernsthaften chronischen Krankheiten und vor Herzinfarkt. Waldluft enthält übrigens 90 % weniger Staubteilchen als Stadtluft.

### Waldbaden – von der Heilkraft des Waldes profitieren

Bei einem Spaziergang durch den Wald erfahren wir diesen mit all unseren Sinnen. Wir hören die Vögel zwitschern und lauschen den rauschenden Blättern der Laubbäume. Wir sehen das frische saftige Grün der Moospolster und beobachten einen Specht. Wir kosten saftige Walderdbeeren. Sehr wohltuend ist es, die gesundheitsförderlichen Substanzen der Waldluft – die Terpene – bewusst und tief einzuatmen. All dies und noch viel mehr wird beim Waldbaden erfahrbar gemacht. „ShinrinYoku wird gerne mit Wald(luft)baden übersetzt. Denn so wie der Wald die Luft und das Wasser reinigt, so ermöglicht er dem Menschen, Körper und Geist zu reinigen. Waldbaden kann z.B. den Blutdruck senken, Schwellen erhöhen, bei der Gewichtsreduktion helfen, den Schlaf verbessern u.v.m. Bereits ein Tag im Wald kann die Abwehrzellen im Blut um bis zu 40 % steigern. Die Wirkung hält laut Studien 7 bis 14 Tage an. ShinrinYoku eignet sich somit hervorragend für komplementärmedizinische Behandlungen“, erzählt Angelika M. Gierer, Psychologin und Waldbaden-Expertin nach ShinrinYoga. „Heute wissen wir, dass der Wald ein enormes Potenzial für Ganzwerdung im Sinne von Heilwerdung in sich trägt. Und das ist für mich auch schon einer der wichtigsten Faktoren in der heutigen Zeit“, fügt sie hinzu.

### Kinderrecht Waldbaden

Alle Kinder sollten das Recht haben, regelmäßig im Wald zu „baden“ – sei es bei einem Spaziergang, indem sie Tiere beobachten, aus Naturmaterialien ein Mandala auf der Waldlichtung legen oder Yogaübungen angelehnt an ihren Lieblingsbaum machen. Diese Aufzählung ist noch beliebig erweiterbar, die Grundessenz vereint alle Beispiele: Erlebnisse im Wald und die Begegnung mit



© Annie Spratt (1), Charly Schwarz (1), Sandra Prinz (1)

der Natur wirken für jeden Menschen und somit auch für Kinder beruhigend, befreiend und belebend. Neben den positiven Effekten für Körper und Geist treten die Kinder in Beziehung mit der Natur und erleben den Wald mit seinen Lebewesen als wichtigen und schützenswerten Raum.

**Tipi von Angelika M. Gierer:** *Die Barfußraupe – Alle Teilnehmer/-innen gehen hintereinander in einer Schlange barfuß. Mit verbundenen Augen, vollkommen entschleunigt, wird der Waldboden mit den Füßen ertastet. Hier zeigt sich die Verbindung aus Spiel und Achtsamkeitspraxis in seiner vollen Dimension. Diese Übung erdet und motiviert zu gelingender Kooperation. Der Geist wird unmittelbar ruhig. Die gemeinsame Freude entfaltet sich.*



## LESETIPPS

**Peter Wohlleben: Hörst du wie die Bäume sprechen?** Eine kleine Entdeckungsreise durch den Wald; Oetinger, € 18,50



Wie machen Bäume Babys? Wovor haben Bäume Angst? Worauf sollte ich im Wald achten? Gehen auch Tiere zur Schule? Diese und viele andere spannende Fragen beantwortet der wohl berühmteste Förster im deutschsprachigen Raum Peter Wohlleben in diesem wunderbar illustrierten Buch.

**Herbert Renz-Polster & Gerald Hüther: Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken;** Beltz, € 19,50



Der Kinderarzt Herbert Renz-Polster und der Hirnforscher Gerald Hüther zeigen die Quellen gelungener kindlicher Entwicklung auf. Den Autoren ist hier eine Hommage an die Kindheit in und mit der Natur in all ihren Facetten gelungen.

**Clemens G. Arvay: Mit den Bäumen wachsen wir in den Himmel. Autistische Kinder mit der Heilkraft des Waldes fördern;** Goldmann, € 16,90



Der österreichische Biologe und Vater eines autistischen Kindes Clemens G. Arvay vereint in diesem Buch wissenschaftliche Erkenntnisse zur Heilkraft der Natur mit seinen persönlichen Erfahrungen mit autistischen Kindern. Anhand zahlreicher Beispiele zeigt er, wie durch gezielte Sinnesreize aus der Natur das individuelle Potenzial von Kindern zur Entfaltung kommen und ein Gefühl des Angenommen-Seins vermittelt werden kann.



**Welche Bedeutung hat der Wald für Sie persönlich?**

**Angelika M. Gierer:** Der Wald zeigt sich für mich insbesondere als eine Art „Paralleluniversum“, das mich phänomenal berührt und in Staunen versetzt, ja fast schon ein wenig verzaubert, würde ich sagen. Wenn ich in meiner Urkraft im Wald bin, dann stärkt das meine Beziehung zu mir selbst und zu anderen. Der Wald motiviert mich und bringt mich in Intuition, in die Kreativität. Er bietet mir durch die spirituelle Dimension einen holistischen Zugang zum Leben und verwurzelt mich im Bewusst-Sein. Der Wald bietet einen leistungsfreien Erholungsraum, er beurteilt und bewertet uns nicht. Dadurch ist unser eigener Mentalkörper automatisch im Hintergrund, sobald wir den Wald betreten. Wir bekommen über die Tore zum Unbewussten Zugang zu unserem Potenzial, zu dem, wer wir wirklich sind.

**Warum Waldbaden? Hat ein Spaziergang im Wald nicht den gleichen Effekt?**

Beim Spazierengehen wird meist geplaudert oder man ist in Gedanken versunken, meist gibt es ein Ziel. Beim Waldbaden nach ShinrinYoga verbinde ich Waldbaden mit erdend meditativem Elementen, mit speziellem Fokus auf die Füße. Wir bewegen uns max. 1 km in 3 Stunden, in stiller Präsenz. Die restliche Zeit, sofern man das in der Gruppe macht, wird mit einfachen Yoga-Achtsamkeitsübungen verbracht. Denn: Achtsamkeit lässt sich trainieren wie ein Muskel, und der Wald ist dafür das perfekte Fitnesscenter. Waldbaden nach ShinrinYoga spricht die seelische Ebene an: Es verwurzelt im Sein. Es ist wie eine Brücke. Indem es unsere Sinne öffnet, überbrückt es die Kluft zwischen uns und der Natur, zwischen Himmel und Erde. Waldbaden-Geübte gehen auch alleine. Dabei lassen sie sich einfach treiben, geben sich dem Jetzt voll und ganz hin, entschleunigt, absichtslos – ohne Ziel. Ich persönlich lege mich gerne in eine Hängematte in den Wald. Dabei lenke ich meine Aufmerksamkeit auf meine Atem-Wahrnehmung, auf meine Empfindungen im Körper und auf die Sinneseindrücke aus dem Raum um mich. Die Einheitserfahrung wird spürbar.

**Mag.ª Angelika M. Gierer**

ist Biophilie-Trainerin, Waldbaden-Ausbildungsleiterin und Yogalehrerin. Sie bietet im Wienerwald und im Waldviertel Workshops und Ausbildungen für Teams und Schulen an. [www.shinrin yoga.at](http://www.shinrin yoga.at)

Der Fokus liegt auf Selbsterfahrung über die Füße, die Atmung dient dabei als Schlüssel zur Glückseligkeit. ShinrinYoga hat übrigens auch eine verspielte Dimension. Je nach Gruppe und Thema lässt sich gut darauf eingehen. Und ich behaupte: Auch Erwachsene sind nur große Kinder. Der „Homo ludens“ steckt in uns allen, und er möchte sich ausdrücken dürfen.

**Welche positiven körperlichen und seelischen Effekte hat Waldbaden nach ShinrinYoga auf Kinder?**

Ich bin „nur“ Psychologin und keine Therapeutin und möchte mich daher nicht auf das Therapie-Thema einlassen. Doch ich wage zu behaupten: Waldbaden nach ShinrinYoga fördert die Resilienz, also die psychische Widerstandskraft in herausfordernden Lebenssituationen. Dr. Qing Li, der führende Waldmediziner an der Nippon Medical School in Tokyo sowie Forscher an der University of Michigan, konnten nachweisen, wie Waldbaden auf unser Hormonsystem wirkt, auf „Glückshormone“ ebenso wie auf Stresshormone wie z.B. das Cortisol. Bereits 20 Minuten Naturerlebnis sind genug, um den Cortisolspiegel deutlich zu senken. Am meisten reduzierte sich das Stresshormon, wenn die Teilnehmer etwa 20 bis 30 Minuten tagsüber sitzend oder gehend im Grünen verbracht. Der Cortisolspiegel wurde vor und nach dem Spaziergang im Speichel gemessen. Die Kontrollgruppe spazierte in der Stadt. Der Unterschied war deutlich.

**Ab welchem Alter wäre es möglich, Waldbaden nach ShinrinYoga zu machen?**

Das ist ganz unterschiedlich und abhängig vom jeweiligen Kind. In einer Gruppe lässt sich Waldbaden nach ShinrinYoga ab dem Schulalter wunderbar erfahren. Genau ab diesem Alter halte ich eine gesunde Erdung und die Erfahrung von Verbundenheit für notwendig. Die Inspiration durch die Stille im Wald kurbelt die Kreativität an. Das wiederum gibt Hoffnung und Motivation für neue, frische Ideen. Denn diese werden wir brauchen für die herausfordernden Problemlösungen, die die Industrie 4.0 mit sich bringt. Prof. Markus Hengstschläger formuliert in seiner Publikation „Die Durchschnittsfalle“ sehr deutlich, warum angesichts der Digitalisierung gerade jetzt die Kreativität zu einem der höchsten gesellschaftlichen Werte für die Menschheit wurde. Normierung im Denken und Handeln ist schädlich für Menschen und Gesellschaft. Leider kann das herkömmliche und völlig veraltete Schulsystem diesen Wert nicht fördern. Zum Glück aber gibt es hier immer mehr engagiertes und mutiges Lehrpersonal, das hier aktiv verantwortlich im Sinne eines größeren Ganzen handelt und Talente durch Naturerlebnisse sichtbar macht und fördert. Und so absolvieren auch immer mehr Pädagog(inn)en meine Ausbildung zu Waldbaden-Trainer(inne)n.

**Wie läuft Waldbaden nach ShinrinYoga mit Kindern ab?**

Kinder haben einen größeren Bewegungsdrang. Daher würde ich anstelle von Atem- und klassischen Achtsamkeitsübungen den Fokus eher auf Perspektivenwechsel und verspielte Gruppenübungen legen. So wird die Selbsterfahrung zu einem Wechselspiel aus Achtsamkeitstraining und Spiel. Zwei Beispiele: Wir schlüpfen in Tierrollen wie der Löwe (für Ausdrucksstärke und emotionales Gleichgewicht) oder der Fuchs (für Achtsamkeit und Weisheit). Oder: Wir verbinden uns in der Gruppe, stets getragen von meditativem Elementen – z.B. durch Mandala-Yoga (verspielte Körperübungen im Kreis, in Verbundenheit). ■



Waldbaden nach ShinrinYoga öffnet unsere Sinne und überbrückt die Kluft zwischen uns und der Natur, zwischen Himmel und Erde. In diesem Sinne: Carpe momentum – pflücke das Glück des Moments.

© Rubina Schreidl (2)