



REGINA BESTLE-KÖRPER

# Wald- baden

mit Kindern

Achtsamkeit und  
Entspannung in der Natur

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

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

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

# Wohlfühlort Wald

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

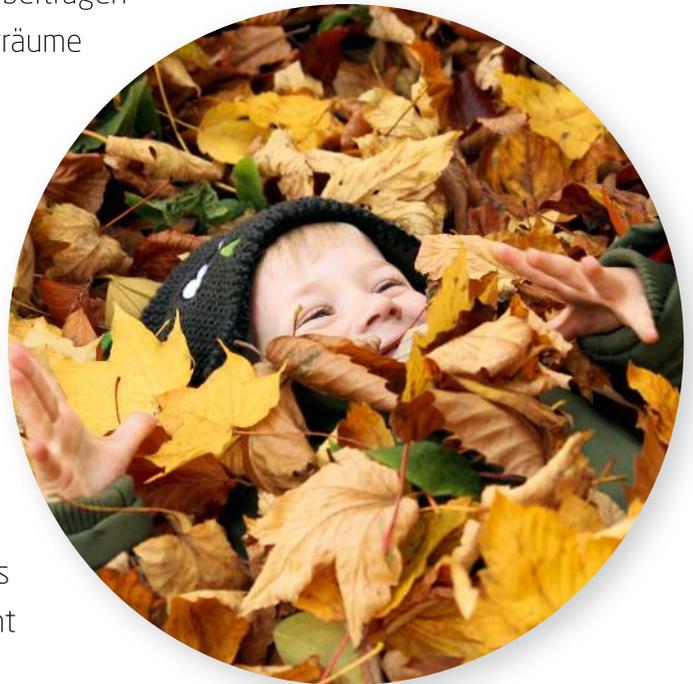
(Matsuo Basho, japanischer Dichter)

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.



Regina Bestle-Körfer

# 1. Warum Waldbaden?

## 1.1 Die Liebe zur Natur

*„Nimm dir ein Beispiel an der Natur. Sie ist das Herz deines eigenen Herzens.“*

(Indianische Weisheit)

### **Biophilie**

Ein Gefühl für die Natur und eine „tiefe emotionale Verbundenheit zu anderen Lebewesen“ sei angeboren, so der amerikanische Soziobiologe Edward O. Wilson (1993). Bereits der deutsche Philosoph und Sozialpsychologe Erich Fromm hatte in seinem Werk „Die Seele des Menschen“ (1964) die Sehnsucht des Menschen nach der Natur und nach Wachstum beschrieben. Er hat für die Liebe des Menschen zu allem Lebendigen den Begriff „Biophilie“ (griech. „Liebe zum Leben“) geprägt.

Liebe für andere Lebewesen, für Tiere und Blumen zeigen bereits kleine Kinder. Sie haben Interesse an allem, was wächst, was krabbelt und sich in der Natur bewegt. Empathie für Pflanzen und Tiere kann sich aber nur in direktem Kontakt mit der belebten Natur entwickeln. Waldbaden trägt deshalb dazu bei, dass Kinder nicht nur ein Gefühl für sich selbst entwickeln, sondern auch die Natur hautnah erspüren.



## Wohltuendes Grün

Intuitiv spüren wir, dass sich ein Spaziergang im Wald oder Park wohltuend auf den Körper auswirkt. Bereits ein schweifender Blick auf Bäume, blühende Sträucher und Blumen trägt zum Wohlbefinden bei und senkt die Stresshormone im Blut. Menschen im Krankenhaus profitieren von grünen Parks mit Bäumen vor ihrem Fenster. Allein der Blick ins Grüne fördert die Genesung und es werden weniger Schmerzmittel benötigt (vgl. Ulrich 1984). Auch Kindergarten- und Schulkinder profitieren von Bäumen vor dem Fenster. Ihr Anblick hilft die Konzentration und Aufnahmefähigkeit zu verbessern. Die heilkundige Hildegard von Bingen schrieb bereits im 12. Jahrhundert über die „Grünkraft“ und die Heilwirkung der Wildpflanzen. Seit den Errungenschaften der modernen Neurowissenschaft, der Molekularbiologie und Immunologie kann dieses jahrhundertealte Erfahrungswissen über die Heilkraft der Natur wissenschaftlich belegt werden.

## Entspannungsorte in der Natur

Aufenthalte in Landschaften mit Bäumen, Blumen, Sträuchern, singenden Vögeln, Wiesen und glitzernden Gewässern wirken entspannend. Sie strahlen Sanftheit und Behaglichkeit aus und wirken besonders wohltuend wegen ihrer beruhigenden Sinnesreize. Sie bieten dem menschlichen Gehirn keinerlei Anlass für eine Reizüberflutung und die Ausschüttung von Stresshormonen. In offenen, lichtdurchfluteten Landschaften und Wäldern fühlen sich Menschen sicherer als in einem tiefen dunklen Wald, der Urängste wecken und Unbehagen auslösen kann.

## Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

In Zeiten von weltweiter Urbanisierung, rasanter Verbreitung der Computertechnologie, von Klimawandel und begrenzten Ressourcen auf dieser Erde sind die ökologischen, ökonomischen und sozialen Herausforderungen von entscheidender Bedeutung für die Zukunft der Menschheit. Ziel der „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ ist die Erkenntnis, dass menschliches Handeln Konsequenzen für die Natur und für den Planeten Erde hat. Nur mit dieser Haltung können Veränderungen angestoßen und drängende globale Probleme angegangen werden. Indem Sie „Waldbadetage“ planen und Kinder für den Wald begeistern, schaffen Sie die Grundlage dafür, dass Kinder einen nachhaltigen Bezug zur Natur entwickeln.

## 1.2 Waldbaden als Gesundheitsprävention

*„Die Natur ist voll mit ästhetischen Reizen, Geräuschen und Gerüchen, die in unseren Köpfen die neurobiologischen Grundlagen schaffen, um uns wohlzufühlen und uns zu entspannen.“*

(Clemens Arvay, 2015)

### Die Entstehung des „Shinrin Yoku“

Im Jahr 1982 entwickelte der Leiter der japanischen Forstverwaltung Tomohide Akiyama den Begriff „Shinrin Yoku“ („Waldbaden“). Er verstand unter „Shinrin Yoku“ das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen. Dabei begann er, die Methode des Waldbadens als präventive Methode zur Gesundheitsfürsorge zu bewerben. Mittlerweile wird Shinrin Yoku in Japan vom staatlichen Gesundheitswesen gefördert und immer mehr Ärzte absolvieren eine Ausbildung in Waldmedizin.

### Moderner Lebensstil und Waldforschung

Das Leben in städtischer Umgebung ist geprägt von vielen Reizen: Lärm, schlechte Luft, Zeitdruck, Konsumanreize, Fastfood, Medien und soziale Netzwerke, Freizeitindustrie usw. Im Übermaß konsumiert können die körpereigenen Stress-Systeme die vielen Reize nicht immer verarbeiten. Stressbedingte Erkrankungen nehmen in Korrelation zum modernen Lebensstil deshalb immer weiter zu, denn unter Stress wird der Körper anfälliger für Krankheiten und psychische Leiden. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, verfolgen Naturtherapien wie das japanische Shinrin Yoku einen präventiven Ansatz zur Stressreduktion und nachhaltigen Gesundheitsfürsorge.

### Waldtherapie

Professor Yoshifumi Miyazaki von der japanischen Universität Chiba begann seine Waldtherapieforschung in den Zedernwäldern der japanischen Insel Yakushima und führte dort die weltweit ersten physiologischen Experimente zur Wirkung des Shinrin Yoku auf den menschlichen Organismus durch. Die Ergebnisse waren so vielversprechend, dass weitere vom Staat geförderte Forschungsprojekte zur Waldtherapie folgten.

Heute praktizieren die Menschen in Japan auf über 60 offiziellen Waldtherapiewegen regelmäßig Shinrin Yoku für ihre Gesundheit. Immer mehr Länder folgen dem japanischen Vorbild, sie fördern Naturtherapieansätze und bilden Naturtherapeuten aus: Südkorea etwa arbeitet an einem Netzwerk an Waldbadezentren zur Gesund-

heitsförderung und zum Schutz der Wälder. In England können sogenannte „Forest Holidays“, in Schottland Waldtherapiesitzungen gebucht werden. Die US-amerikanische Association of Nature and Forest Therapy bildet aus und zertifiziert Waldtherapeuten und -therapeutinnen weltweit.

### **Wie wirkt Waldbaden?**

Wie sich Waldbaden auf den einzelnen Menschen genau auswirkt, ist noch nicht erforscht. Erwiesen ist jedoch, dass sich der Körper in der Natur individuell anpasst und der Wald auf die Körperfunktionen (Blutdruck, Herzfrequenz, Durchblutung) regulierend wirkt. Zum Beispiel wird ein hoher Blutdruck im Wald gesenkt, ein niedriger Blutdruck erhöht sich, was mit der individuellen Konstitution und Stressverarbeitung zusammenhängt.

So erforscht und lehrt der Medizinprofessor Qing Li an der medizinischen Universität Tokyo seit den 1990er-Jahren die physiologischen Auswirkungen des Waldes auf den menschlichen Körper. Zusammen mit anderen Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen erfasste er den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Speichel von Personen, die im Wald spazieren gehen, und sammelte über zehn Jahre Daten zu diesem Thema. Nach deren Auswertung konnten die positiven und nachhaltigen Wirkungen von regelmäßigen Waldspaziergängen auf die Gesundheit, Psyche und insbesondere auf das Immunsystem des Menschen eindeutig belegt werden.

Waldbaden fördert somit die körperliche Entspannung und hilft dadurch, stressbedingte Zivilisationserkrankungen zu reduzieren. Professor Miyazaki führt die Ergebnisse seiner Forschungen darauf zurück, „dass unser Körper die Natur noch immer als sein Zuhause erkennt“ (Miyazaki 2018, S. 11).



## Gesundheit aus dem Wald

*„Wenn Sie die Luft in einem Wald einatmen, dann atmen Sie einen Cocktail aus bioaktiven Substanzen, die von Pflanzen an die Waldluft abgegeben werden.“*

(Clemens Arvay, 2015)

### Terpene in der Waldluft

Waldforscher haben herausgefunden, dass Pflanzen und Bäume über bioaktive Substanzen miteinander kommunizieren. Die an die Waldluft abgegebenen Substanzen, Terpene genannt, sind gasförmig. Sie strömen aus Baumstämmen, Blättern, Nadeln, Kräutern, Moosen, Farnen, Pilzen und auch aus der Humusschicht am Waldboden. Von diesen bioaktiven Terpenen profitiert sowohl unser Immunsystem als auch unser Hormonsystem. Stresshormone werden gesenkt, Killerzellen im Blut steigen an und werden durch Waldterpene aktiviert. Der Biologe Clemens G. Arvay betont in seinem Buch „Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald“ (2015), dass es nicht um Bewegung geht, um die positive Wirkung der Waldterpene aufzunehmen. Es reiche die reine Anwesenheit im Wald und die Atmung. Die Aufenthaltsdauer im Wald sollte jedoch nicht zu kurz sein (mindestens 2 Stunden), um von den positiven Auswirkungen auf das Immunsystem zu profitieren.

### Das Immunsystem und der Wald

Unter Stress nimmt die Aktivität der natürlichen Killerzellen im Blut ab. Dagegen wirken regelmäßige Aufenthalte im Wald stärkend auf das Immunsystem. Der Medizinprofessor Qing Li (Nippon Medical School Tokyo) konnte nachweisen, dass ein ganzer Tag im Wald die Zahl der natürlichen Killerzellen im Blut durchschnittlich um fast 40 Prozent steigert. Bei zwei aufeinanderfolgenden Tagen im Wald steigt ihre Anzahl um mehr als 50 Prozent an. Das Besondere am Waldbaden ist die langfristig erhöhte Zahl der Immunzellen. Natürliche Killerzellen im Blut, die immunstärkend auf den Organismus wirken, sind noch nach 7 Tagen erhöht nachweisbar, wenn Sie einen Tag im Wald verbracht haben. Kinder profitieren von regelmäßigem Waldbaden außerordentlich. Denn im Kindesalter befindet sich das Immunsystem noch im Aufbau und ist hochaktiv, um Viren und Bakterien aufzuspüren und zu bekämpfen. Der Medizinprofessor Qing Li konnte zusammen mit anderen Wissenschaftlern außerdem nachweisen, dass in den bewaldeten Gebieten Japans weniger Menschen an Krebs sterben als in Regionen ohne Wald (vgl. Arvay 2015, S. 32 ff.).