

WALDBADEN

GRÜNE

A stylized illustration of a forest. It features several trees with black silhouettes and various shades of green foliage. The trees are layered, creating a sense of depth. The word 'GRÜNE' is superimposed in large white letters over the central part of the illustration.

© shutterstock.com / Tatiana Davidova

Dass der Aufenthalt im Wald ansich schon guttut, wird wohl kaum jemand abstreiten. Seit einigen Jahren gibt es aber auch fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse über die vielfältigen Einflüsse auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Davon profitieren selbstverständlich nicht nur Erwachsene, sondern ebenso sehr auch Kinder und Jugendliche.

VON JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG

Will man Waldbaden in wenigen Worten vorstellen, dann ist das gar nicht so einfach. Annette Bernjuschreibt es in ihrem Buch „Waldbaden“ treffend mit dem Satz: „Waldbaden heißt die Sinne öffnen.“ Und genau darum geht es. Sehen, hören, riechen, tasten und auch schmecken sind Eindrücke, die uns stark beeinflussen. Unsere Sinne können überfrachtet sein, wie es im täglichen Leben oft geschieht. Oder wir können durch bewusstes Wahrnehmen zu neuen Erkenntnissen und erstaunlichen Erlebnissen gelangen. Grundsätzlich geht es beim Waldbaden darum, sich zu entschleunigen, langsamer zu werden und den Augenblick bewusst zu erleben.

Wahrnehmen, was um uns herum geschieht, die Sinne öffnen und über die Vielfalt der Natur staunen – das ist etwas, was im Alltag kaum Platz hat und doch so wichtig ist. Beim Waldbaden



AUSZEIT

**WAHRNEHMEN, WAS UM
UNS HERUM GESCHIEHT,
DIE SINNE ÖFFNEN UND
ÜBER DIE VIelfALT DER
NATUR STAUNEN –
DAS IST ETWAS, WAS IM
ALLTAG KAUM PLATZ HAT
UND DOCH SO WICHTIG
IST. BEIM WALDBADEN
NEHMEN WIR UNS ZEIT
DAFÜR.**

nehmen wir uns Zeit dafür. Wie riecht der Wald, eine Blüte oder der moosige Boden? Wie hört sich der Wind in den Bäumen an? Unterscheiden sich die Stimmen der Vögel? Kann man den Wald auf der Zunge schmecken? Spürt man Licht und Schatten auf dem Gesicht? Wie fühlen sich Erde, Steine und Rinde in unseren Händen an? Was kann ich entdecken, wenn ich auf dem Boden liege und nach oben schaue?

WARUM WALDBADEN KINDERN UND JUGENDLICHEN SO GUT TUT

Nur weil man jung ist, heißt es noch lange nicht, dass das Leben einfach ist. Probleme, die einem Erwachsenen unbedeutend erscheinen, haben für die Heranwachsenden oftmals eine große Bedeutung und sollten keineswegs unterschätzt werden. Wer sich mit dem Thema Waldbaden befasst, der stößt schnell auf die Schlagwörter Entschleunigung, Entspannung und Stress-Management. Das sind doch Argumente, die für Menschen gelten, die im Arbeitsprozess stehen. Haben denn Kinder in der heutigen Zeit ähnliche Probleme wie Erwachsene?

Und überhaupt: Hat der Wald denn gegenwärtig noch irgendeine Bedeutung im Leben der Heranwachsenden? Sehen sie ihn als ein artenreiches Biotop aus dem Unterricht, als Abenteuerspielplatz oder als eine Ansammlung von Bäumen? Je nachdem, ob der Wald bisher im Leben der Kinder und Jugendlichen eine Rolle gespielt hat oder ob er ihnen vollkommen fremd ist, wird die Lust zum Waldbaden variieren. Einerseits ist es wichtig, dass gerade junge Menschen eine emotionale Beziehung zur Natur aufbauen, um sensibel mit ihrer Umwelt umzugehen. Unsere aktuelle Lebensweise neigt dazu, irreversible Umweltschäden heraufzubeschwören. Nur wenn wir etwas kennen, verstehen und ein Gefühl dafür haben, dann werden wir es auch schützen.

Andererseits kann der Wald auch viel für die Kinder tun. Schon ein einfacher Waldspaziergang spricht alle Sinne an. Sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen erhalten hier eine ganz andere Dimension. Beim Waldbaden wird alles verstärkt. Es heißt: „raus aus der Hektik“, weg vom Lärm und den Kopf frei bekommen. Das hört sich einfach an, ist aber für viele Heranwachsende eine große Umstellung.

WALDBADEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Ruhiger, langsamer und leiser werden funktioniert nicht auf Kommando. Es braucht auch im Wald schon eine Weile, bis der Alltagsstress abfällt. Das Zauberwort heißt Achtsamkeit. Doch auch die will erfahren, gelernt und geübt sein. Entschleunigung, Gelassenheit oder etwas nicht werten kann bisweilen recht schwierig sein. Das Nicht-handeln und die Absichtslosigkeit fallen selbst vielen Erwachsenen schwer. Beim Waldbaden können zum Glück verschiedene Wege zur Achtsamkeit führen.

Kleinere Kinder lieben Orte, die ihnen das Gefühl von Sicherheit vermitteln. Mit ihnen können Sie daher länger an einem Platz verweilen, wenn die dort vorhandenen Naturmaterialien ihre Sinne ansprechen. Viele Heranwachsende haben durch ihren Alltag ein Konzentrationsproblem und wollen schnell eine neue und weitere Aktivität. Sie brauchen Zeit, um bei sich anzukommen. Erkundende und gestaltende Aktivitäten sind dafür ein passender Einstieg. So können Sie beispielsweise zu Beginn des Waldbadens einen gemeinsamen Platz suchen und gestalten, der als Ausgangs- und Endpunkt für die Unternehmung dient.

Perspektivwechsel und Rollenspiele werden von Vorschul- und Grundschulkindern gern angenommen. Fast alle der Jüngeren lieben es sich vorzustellen, ein Tier zu sein. So kann man sie spielerisch an verschiedene Sinneswahrnehmungen heranführen. Ältere Kinder dürfen in eine andere Lebenssituation eintauchen. Sie sind Tierfilmer oder Entdecker. Damit trainieren sie, aufmerksam zu sein, und schenken ihrer Umgebung die entsprechende Beachtung.

Ruhige und achtsame Übungen werden besser akzeptiert, wenn sie sich mit anderen Aktivitäten abwechseln und nicht zu lange ausgedehnt werden. Für etwas größere Kinder ist die Solozeit oft eine spannende Sache. So können sie eigene Abenteuer erleben und eine Art Freiheit genießen. Jugendliche zeigen oft weniger Interesse an Spielen, welche die Jüngeren noch begeistert haben. Hier sind Aktivitäten sinnvoll, die auch bei Erwachsenen ankommen. ■

DER WALD KANN VIEL FÜR DIE KINDER TUN. SCHON EIN EINFACHER WALDSPAZIERGANG SPRICHT ALLE SINNE AN. SEHEN, HÖREN, RIECHEN, SCHMECKEN UND FÜHLEN ERHALTEN HIER EINE GANZ ANDERE DIMENSION.

10 ZUTATEN FÜR EIN WALDBAD MIT KIDS

- Schlendern, langsam gehen, entschleunigen
- Achtsam sein
- Innehalten und Pausen machen
- Mit allen Sinnen wahrnehmen
- Staunen
- Bewusst atmen
- Meditieren
- Sanfte Bewegungen
- Augen entspannen
- Zeit für sich haben (Solozeit)

Auszug aus dem Buch „Wir lieben Waldbaden“ von Jasmin Schlimm-Thierjung und Cornelia Wriedt. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.

ÜBUNGEN FÜR DIE FÜNF SINNE



SEHEN

SCHATZSUCHE (ab 3 Jahren)

Alle gehen auf die Suche nach bestimmten Materialien, die je nach Alter variieren. Gesucht werden können beispielsweise:

- Etwas Schönes
- Etwas Farbiges
- Etwas Gelbes
- Etwas Weiches
- Etwas Scharfes
- Eine Unterseite
- Eine Botschaft
- Genau 17 Exemplare einer einzigen Sache
- Etwas vollkommen Gerades
- Ein angeknabbertes Blatt
- Etwas, was den Heranwachsenden an sich erinnert
- Etwas, was vorher noch nie aufgefallen ist
- Etwas Symbolartiges



HÖREN

WAS WAR DAS? (ab 5 Jahren)

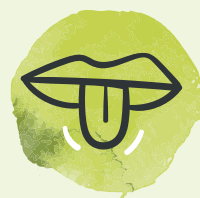
Die Kinder drehen sich mit dem Rücken zum Spielleiter. Der erzeugt mit verschiedenen Waldgegenständen drei unterschiedliche Geräusche. Anschließend drehen sich alle herum und versuchen zu erraten, was sie gehört haben.



RIECHEN

SPÜRNASE (ab 5 Jahren)

Ein Kind sucht drei Dinge, die einen charakteristischen Geruch haben sollten. Erde, frische Blätter, Laub oder anderes. Das Partnerkind soll mit verbundenen Augen erraten, worum es sich handelt.



SCHMECKEN

OBSTSALAT (ab 3 Jahren)

Da es nicht immer ratsam ist, von den Früchten des Waldes zu naschen, ist es sinnvoll, auf vorbereitetes Obst zurückzugreifen. Die Kinder schließen die Augen und bekommen ein Stück Obst in den Mund geschoben. Sie sollen am Geschmack erraten, worum es sich handelt.



FÜHLEN

GRIFF INS UNGEWISSE (ab 5 Jahren)

Ein Kind sucht mindestens drei Dinge, die eine charakteristische Form haben, und legt sie in ein Säckchen. Ohne nachzuschauen soll erraten werden, worum es sich handelt.





MEDITATIVE ÜBUNGEN

IM WIND TANZENDE BLÄTTER (ab 3 Jahren)

Alle Kinder stellen sich vor, dass sie Blätter wären, die vom Baum gefallen sind und die der Wind durch den Wald weht. Dabei tanzen sie hin und her und fallen schließlich sanft auf die Erde.

MIT DEM INNEREN BILD WAHRNEHMEN

(SOLOZEIT) (ab 9 Jahren)

Jedes Kind sucht sich ein bestimmtes Objekt, das ihm besonders gefällt. Das kann ein Baum, eine Blume oder ein Stück Waldboden sein. Nach dem Betrachten werden die Augen geschlossen und ein inneres Bild sollte entstehen. Mit dem Öffnen der Augen wird das mit der Realität verglichen. Augen erneut schließen und das innere Bild verändern. Augen öffnen und vergleichen. Mehrmals wiederholen.



Bababoo and friends – Spielgeschichten zum Anfassen

Intensive Spielmomente, das Beisammensein und die volle Aufmerksamkeit zu genießen, gehört zu den prägendsten Erlebnissen, die ein Kind mit in das Leben nimmt. Genau dafür hat Bababoo and friends eine Welt aus (Buch-)Geschichten und liebevoll gestalteten Holzspielsachen für Kinder von 1 bis 4 Jahren entwickelt.

Figuren, Steck-, Stapel- und Schiebespiele, Puzzles sowie viele weitere Produkte fördern nicht nur die Motorik und den Entdeckergeist von Kindern, sondern unterstützen junge Familien dabei, gemeinsame Spiel- und Lesezeit zu genießen. Ganz ohne digitale Ablenkung.



Das Besondere: Jedes Produkt enthält eine sogenannte PlayTales-Karte. PlayTales („Spielt Geschichten!“) versteht Bababoo and friends als Aufforderung, Geschichten nicht nur vorzulesen, sondern gemeinsam zu (be)spielen. Vorlesen, Kreativität und gemeinsames Spielen rücken für die kleinen und großen Spielpartner:innen so nah aneinander, wie nie zuvor. Mit pädagogisch wertvollen Kurzgeschichten und kreativen Spielanregungen geben die PlayTales-Karten Inspiration und Orientierung für eine gemeinsame (Spiel-)Zeit. Eine Gemeinsamzeit, die ewig bleibt.



www.bababooandfriends.com

ÜBUNGEN ZU DEN 4 ELEMENTEN



FEUER

DIE KRAFT DES SONNENBALLS

(ab 3 Jahren)

Diese Übung sollte möglichst an einem schönen, sonnigen Tag durchgeführt werden. Alle stellen sich so auf, dass sie ihr Gesicht der Sonne entgegenstrecken. Mit geschlossenen Augen spüren wir die Wärme auf der Haut. Danach wird mehrmals der Standort gewechselt, damit der Unterschied zwischen Licht und Schatten deutlich zu spüren ist.



WASSER

BOOT FAHREN LASSEN

(ab 6 Jahren)

Alle suchen sich ein Blatt oder ein Stück Rinde, welches sie wie ein Boot aufs Wasser setzen. Was geht unter? Was schwimmt? Können Boote leichte Lasten wie Blüten, Zapfen oder kleine Steinchen tragen?



ERDE

RÜCKWÄRTS GEHEN

(ab 5 Jahren)

Wir gehen vorsichtig auf dem Waldweg rückwärts. Dabei spüren wir den Waldboden unter unseren Füßen. Wie fühlt sich das Gehen an, wenn wir auf Wurzeln oder Steine treten?



LUFT

PUSTEWIND

(ab 6 Jahren)

Wir suchen in unserem Umfeld etwas ganz Leichtes. Das kann eine kleine Feder sein, ein trockenes Blatt oder ein Schirmchen vom Löwenzahn. Wir setzen unseren Fund auf die Handfläche und pusten ihn davon.

➡ LESETIPP



Jasmin Schlimm-Thierjung,
Cornelia Wriedt

Wir lieben Waldbaden

Lippler Bookz
ISBN 978-3-948880-00-2
Preis: 22,99 Euro

Waldbaden ist mehr als ein Trend – oder sollte es zumindest sein. Denn in unseren hektischen, unruhigen Zeiten können Auszeiten in der Natur wirklich hilfreich sein, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Und anders als der Titel von Jasmin Schlimm-Thierjung und Cornelia Wriedts Buch vermuten lässt, ist durchaus nicht zwingend Wald nötig, um die mehr als 100 Anregungen und Spielideen umzusetzen, die im Buch für verschiedene Altersgruppen vorgestellt werden. „Natur“ im weitesten Sinne – und dazu zählt auch der Stadtpark – reicht aus. Wer sich intensiver mit der Idee des „Waldbadens“ beschäftigen möchte, erfährt im ersten Teil eine Menge Wissenswertes darüber, weshalb der Wald bzw. die Natur uns so gut tut und wie man diese positiven Effekte auf für seine Kinder nutzen kann.