



Stressabbau durch Bewegung

Kinder bauen Stress sowie Wut- und Angstgefühle durch viel Bewegung ab, denn so sind Körper und Gehirn programmiert. Das gelingt ihnen draußen an der frischen Luft, im Wald und in der Natur am leichtesten. Remo Largo, der bekannte Professor für Kinderheilkunde, betonte in einem Interview: „Ich habe noch nie ein Kind erlebt, das sich im Wald langweilt. Vergessen wir nicht: Kinder sind in der ganzen Menschheitsgeschichte fast ausschließlich in der Natur aufgewachsen. Das sind die Erfahrungen, die Kinder in den ersten Jahren machen sollen“ (Largo 2008).

1.4 Kinder entdecken den Wald

„Das Experimentieren in der Natur befriedigt emotionale und kognitive Bedürfnisse, wie Studien aus der Gehirnforschung eindeutig belegen. [...] Erfahrung und Empfindung sind biologische Realität, und Natur ist die Währung für unser Selbstverständnis.“

(Andreas Weber, Biologe und Philosoph, 2011)

Sinneswahrnehmung im Wald

Kinder wachsen zunehmend in sinnesarmer, naturferner Umgebung und in geschlossenen Räumen auf. Die Beschäftigung mit digitalen Medien wird für immer jüngere Kinder hingegen zur Selbstverständlichkeit. Ihre Lebenswelt basiert deshalb immer weniger auf realen Erfahrungen, mit fatalen Folgen für die Entwicklung des Gehirns, der Grob- und Feinmotorik, der Sinneswahrnehmung und Kreativität. Aufenthalte im Wald wirken dieser einseitigen Sinneskost entgegen. Die verschiedenen Jahreszeiten im Wald bieten so reichlich Sinneswahrnehmungen und Erlebnisvielfalt. Auch sind diese Spielerlebnisse im Wald nicht an Konsumgüter gebunden. Im Wald können Kinder nach Herzenslust forschen, gestalten und spannende Abenteuer erleben.

„Körpertherapie“ im Wald

Unebene Waldwege – durchzogen von Baumwurzeln, herumliegenden Baumstämmen, Ästen und Zweigen – fordern zur ganzheitlichen Bewegung geradezu heraus. Alle Körpersinne, also Gleichgewichtssinn, Kinästhetik bzw. Bewegungssinn, Tast-,

Seh- und Hörsinn, sind bei einem Waldspaziergang aktiv und ganzheitlich beansprucht. Diese Unmittelbarkeit der Sinneserfahrung kann ein Haus niemals bieten. Im Wald erfahren Kinder darum wichtige Impulse für ihre körperliche und seelische Entwicklung. Bewegungsmangel wird präventiv vorgebeugt, denn das Trainieren von Trittsicherheit sowie eine umfassende Gleichgewichtsschulung finden im Wald ganz natürlich statt. Die ganzheitliche Beanspruchung aller Körpersinne und die Vielseitigkeit der Sinneserfahrungen im Wald ermöglichen Kindern all ihre Sinnesleistungen gut aufeinander aufzubauen und zu integrieren. Die Entwicklungspsychologin Jean Ayres beschreibt die „Sensorische Integration“ als „die wichtigste Art und Weise sinnlicher Verarbeitung“ (Ayres 2002, S. 7). Der Wald ist ein nahezu perfekter Trainingsort für die Körperentwicklung, um mangelnde Bewegungserfahrungen des Alltags auszugleichen und Defizite spielerisch zu begegnen. Vielseitige Bewegungsmöglichkeiten im Wald trainieren die Muskulatur, beugen Übergewicht und Haltungsschäden vor und fördern grob- und feinmotorisches Geschick.

Kinder als Waldforscher und -forscherinnen

Jede Begegnung mit einem Tier, und sei es so klein wie ein Käfer oder ein Regenwurm, jeder Sinneseindruck im Wald, ob gesehen, gespürt, gehört, entlockt Kindern Fragen, Forschungs- und Berührungslust. Besonders die jüngeren Kinder gehen meist noch unbefangen mit Berührungsreizen um, sie wollen einfach alles anfassen. Die älteren Kinder interessieren sich für die Hintergründe, für das Wozu und Warum und wollen den Dingen ganz nah auf den Grund gehen. Ihre Neugier, ihr Forscherdrang und ihre Entdeckungslust finden im Wald reichlich Nahrung: summende Erdhummeln, die in Erdlöchern verschwinden; Spechte, die an Baumstämme klopfen; Eichhörnchen, die von Ast zu Ast hüpfen; Ameisen, die riesige Ameisenhögel bauen und ein Vielfaches ihres Eigengewichts schleppen können; Spinnen, deren Netze wahre Kunstwerken sind; Pilze, die aus dem Boden sprießen ...





Zur Ruhe kommen und die Konzentration stärken

„Es ist der Freiraum, der die Natur für Kinder so attraktiv macht.“

(Ulrich Gebhard, 2015)

Für Kinder ist ein Aufenthalt im Wald immer mit Bewegung verbunden, wodurch sich in der Regel ganz automatisch und schnell Entspannung einstellt. Aber auch absichtsloses Schlendern, achtsames Schauen, fantasievolles Spielen und neugieriges Sammeln von Blättern, Stöcken und Kastanien im Wald helfen Kindern, innerlich und äußerlich zur Ruhe zu kommen.

Die Zahl der Kinder mit einer diagnostizierten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) steigt seit Jahren. Aber auch gesunden Kindern fallen Konzentration, Impulskontrolle und Ausdauer über längere Zeiträume zunehmend schwer. Nach dem Kinderarzt Dr. Renz-Polster lässt sich experimentell eindeutig belegen, „dass Kinder draußen weniger Aufmerksamkeits- und Verhaltensprobleme haben und dass davon insbesondere Kinder mit ADHS profitieren“ (Renz-Polster/Hüther 2013, S. 88). Durch Bewegung an der frischen Luft wird vorhandene innere Unruhe im Körper abgebaut, was in jedem Fall zur seelischen Ausgeglichenheit beiträgt. Dies erhöht die Fähigkeit der Kinder, innere und äußere Reize auszublenden, um konzentriert und hellwach mit hoher Aufmerksamkeit spielen und lernen zu können.

1.5 Waldbaden und Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

„Ökosysteme mit ihren Beziehungssystemen sind großartige Lehrmeister. Sie zeigen uns, wie wir voneinander abhängen.“

(Wallace Wells, US-amerikanischer Journalist)

Der Wald als Ökosystem

Der Wald ist ein Lebensraum mit einer vielfältigen Flora und Fauna. Alle Lebewesen des Waldes sind voneinander abhängig und aufeinander angewiesen. Intakte und

gut aufeinander abgestimmte Ökosysteme wie der Wald bilden die Lebensgrundlage des Menschen auf der Erde. Sie liefern Nahrung, Wirkstoffe für Arzneien, Baumaterial und sind überlebenswichtig für den Wasser- und Nährstoffkreislauf, für eine saubere Atemluft und für unser Klima. Aus dem Bericht des Weltbiodiversitätsrats zur Artenvielfalt von 2019 (IPBES 2019) geht hervor, dass sich die Gesundheit der Ökosysteme verschlechtert hat und dass das Artensterben immer schneller voranschreitet.

Wie wichtig ist der Wald?

Fast ein Drittel der weltweiten Landfläche besteht aus Wald. Deutschland zählt dabei zu den walddreichsten Ländern Europas, denn hierzulande ist gut ein Drittel der Fläche mit Wald bedeckt. Jeder Wald produziert Sauerstoff und hält die Luft sauber: Zweige, Blätter, Nadeln wirken wie ein Sieb und fangen Schmutz und Staub auf. Auch für den Wasserhaushalt sind Wälder sehr wichtig: Der Waldboden speichert Wasser, und Moose und Baumwurzeln filtern Schmutz und Schadstoffe heraus, sodass das Wasser schließlich gereinigt ins Grundwasser sickert. Zusätzlich schützen Wälder vor Erdbeben, Lawinen und Bodenerosion und tragen entscheidend zur Humusbildung bei. Schließlich nehmen Waldbäume im Rahmen der Photosynthese Kohlendioxid aus der Umgebungsluft auf und speichern es in ihrem Gewebe. Dadurch entziehen Wälder der Atmosphäre beträchtliche Mengen an Treibhausgasen.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Auf der UN-Konferenz für Umwelt und Entwicklung in Rio de Janeiro, auch als Erdgipfel oder Rio-Konferenz bekannt, trafen sich im Jahr 1992 Vertreter aus 178 Ländern, um über wichtige Zukunftsfragen des 21. Jahrhunderts zu beraten. Sie prägten den Begriff „Sustainable Development“, übersetzt als „nachhaltige Entwicklung“. Die Menschen sollen zu „zukunftsfähigem Denken und Handeln“ befähigt werden, mit dem Ziel, ein Bewusstsein für die schonende Nutzung von Ressourcen zu schaffen, die die Lebensgrundlagen der nachfolgenden Generationen schützen und erhalten. Basierend auf der „Agenda 2030“, die von 193 Mitgliedsstaaten im Jahr 2015 beschlossen wurde, hat das Bundesministerium für Bildung und Forschung einen „Nationalen Aktionsplan Bildung für nachhaltige Entwicklung“ mit dem Ziel entwickelt, den nachhaltigen Bildungsgedanken der UN in allen deutschen Bildungsbereichen strukturell zu verankern.

Der Wald als frühkindlicher Bildungsraum

„Die Wirkung von Natur erfüllt sich nebenbei, beim selbstständigen, unkontrollierten Spiel, in dem Kinder ihre Phantasien und Träume schweifen lassen können.“

(Ulrich Gebhard)

Bildung bezeichnet einen lebenslangen, selbsttätigen Prozess der Weltaneignung. Wenn wir uns mit Kindern im Wald bewegen und sie frei spielen dürfen, entstehen spannende Entwicklungs- und Bildungsimpulse. Kinder „erarbeiten“ sich ihr Wissen spielend, tastend und mit viel Bewegung. Dabei verbindet sich die kindliche Bewegungs-, Forscher- und Abenteuerlust mit ihrer Neugier, hin zu einer Suche nach Sinnzusammenhängen und Wissen.

Eine Emnid-Umfrage der Deutschen Wildtier Stiftung von 2015 offenbart eine alarmierende Naturferne von Kindern zwischen 4 und 12 Jahren: 49 Prozent der Kinder in dieser Altersstufe seien noch nie selbstständig auf einen Baum geklettert. 22 Prozent der Eltern gaben an, dass ihre Kinder „nie oder fast nie“ ein frei lebendes Tier zu Gesicht bekommen. „Das elementare Wissen über Wildtiere und Pflanzen vor unserer Haustür schwindet rasant“, sagt Michael Miersch, Geschäftsführer des Forums Bildung Natur der Deutschen Wildtier Stiftung (Deutsche Wildtier Stiftung 2015).

Regelmäßiges Waldbaden mit Kindern kann, im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung, sowohl zu ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit beitragen als auch der Start für ein naturbezogenes Lernen und Leben sein. Je wohler sich Kinder im Wald fühlen, je weniger Stress-Systeme aktiv sind, umso neugieriger werden sie Bäumen, Pflanzen und Tieren im Wald begegnen. Was wir kennen und lieben, werden wir bewahren und schützen wollen. Die Weichen zu dieser Haltung können Sie bereits in der frühen Kindheit stellen.

