



Das zwitschern der Vögel, das Rascheln der Blätter, die Ruhe und das Licht!
Das sind nur einige Einflüsse die auf unseren ganzen Organismus wirken. Die Waldatmosphäre hat eine ganz besondere Wirkung auf uns Menschen! Ob große Menschen oder Kleine, ob Kranke oder Gesunde, ob in Bewegung oder in Ruhe.

Schon alleine das Betreten des Waldes führt nachweislich dazu, das sich unser Körper entspannt, unsere Gedanken zur Ruhe kommen und sich unsere Gefühlswelt harmonisiert. Langsame, achtsame Bewegungen durch die Waldatmosphäre helfen uns dabei sich selbst bewusst wahrzunehmen und im Hier und Jetzt alles Belastende loszulassen.
Wir tauchen ein in eine Welt in der wir getragen werden vom Sein und uns auf die Suche machen, nach den kleinen und großen Wundern des Waldes.

Der Aufenthalt im Wald ist ein wahre Wohltat für unsere Sinne. Raus aus der oft reizüberfluteten Umgebung in der wir uns befinden, hat der menschliche Organismus im Wald die Möglichkeit in eine Erholungsoase für all unsere Sinne einzutauchen. Mit unseren Sinnesorganen können wir viele Reize aufnehmen, doch ihnen sind natürliche Grenzen gesetzt. Die reizüberflutete Gegenwart fördert ein oberflächliches Wahrnehmen unserer Umwelt. In den Medien vollzieht sich fast schon ein Wettlauf mit den schnellen, grellen Bildern. Die Musikszene greift die Hektik des Alltags auf und steigert sie durch schnelle Rhythmen. Bei der Herstellung von Lebensmitteln ist es fast schon zur Norm geworden Geschmacksverstärker zu verwenden.



Die Hektik unserer modernen Welt steht der Ruhe des Waldes gegenüber. Viele Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche, sind nicht in der Lage diese Ruhe zu empfinden oder sie halten die Ruhe gar nicht aus. So laufen Jugendliche z. B. mit Kopfhörern auf dem Kopf durch den Wald, lassen sich von der Musik beschallen und nehmen die natürlichen Geräusche der Umwelt nicht wahr. Stadtkinder werden von der Natur entfremdet.

Der Aufenthalt von Kindern im Wald wird als deren Grundbedürfnis angesehen und daher näher erklärt. Die Gefahren und Regeln für einen Aufenthalt im Wald und die Rolle des Pädagogen werden aufgezeigt.

Der Mensch wird geboren, um in der Gemeinschaft mit anderen zu leben. Um in seiner Umwelt in Kontakt treten zu können, muss er sie wahrnehmen können. Das heißt, er muss all die vielen Signale, die die Welt um ihn aussendet, aufnehmen, einordnen, verwerten und in eine Reaktion umsetzen können. Das ist noch nicht alles, denn er muss auch die Signale, die er selbst seinem Gegenüber zusendet, kennen, um zu wissen, wie er auf den anderen wirkt. Sonst kann er dessen Reaktion nicht richtig bewerten. Hierbei helfen dem Menschen die verschiedenen Sinnessysteme: das visuelle, das olfaktorische, das gustatorische und das taktile System sowie das vestibuläre und propriozeptive System. Sieben Systeme, die losgelöst voneinander fungieren können, aber auch in kaum auseinander zu haltender Weise miteinander tätig werden.

Interessant ist auch die Fragestellung welcher der sieben Sinne zu den Basissinnen gehört. Hierzu zählen drei Sinnessysteme: der Tastsinn, der Gleichgewichtssinn und die Tiefensensibilität. Die Entwicklung der sieben Sinne beginnt bereits im Mutterleib, die Basissinne entwickeln sich hierbei zuerst, sie sind sogar noch vor dem Sehen und Hören so weit ausgereift, dass sie sich von ihrer Reife her mit denen eines Erwachsenen vergleichen lassen. Dies gilt vor allem für den Gleichgewichtssinn. Wie die Bezeichnung schon andeutet, stellen die Basissinne die Grundlage der menschlichen Entwicklung dar. Ohne den Gleichgewichtssinn könnte der Mensch nicht aufrecht gehen, ohne die Tiefensensibilität könnte der Mensch seine Bewegungen nicht planen und ausführen. Basissinne bilden also das Fundament. Ausschlaggebend ist jedoch, dass die an das Nervensystem weitergeleiteten Informationen richtig verarbeitet werden. Das Zusammenspiel von Sinnesorgan und Nervensystem muss funktionieren, denn ohne Nervensystem kann keine Auswertung der Sinnesreize zustande kommen. Es muss aber auch darauf hingewiesen werden, dass das Nervensystem auf die Stimulation der Sinnesorgane angewiesen ist.



Unser Nervensystem ist bereits im Mutterleib, etwa in der 22. Schwangerschaftswoche, so weit gereift, dass die Zellteilung, also auch die Vermehrung der Nervenzellen abgeschlossen ist, d.h. alle Nervenzellen vorhanden sind. Das Wachstum des Nervensystems beruht ab diesem Zeitpunkt nur noch auf der Entwicklung der so genannten Dendriten, kleinen Fortsätzen, die Impulse anderer Nervenzellen auffangen. Verschiedene Untersuchungen haben zur Annahme geführt, dass die Entwicklung der Dendriten zu einem Dendritenbaum durch Reizentzug oder mangelnde Reizangebote gestört wird und sich nur spärlich entwickelt. Ein Mangel an Reizangeboten kann auf das Fehlverhalten der Bezugsperson zurückgeführt werden aber auf nicht vorhandene Verknüpfungen der Sinnessysteme beruhen (vgl. Booth, S. 9f).



Wenn die Verbindung Sinnesorgan-Nervensystem gestört ist, können gezielt eingesetzte Übungen und Spiele helfen, indem sie den Austausch zwischen dem Sinnesorgan und Nervensystem unterstützen, anregen und fördern. Man kann übrigens nur dann von einer Wahrnehmungsstörung sprechen, wenn das eigentliche Organ nicht geschädigt ist. Das ist ganz wichtig und sollte unbedingt überprüft werden.

Wenn von einer Wahrnehmungsstörung die Rede ist, so ist entweder die Aufnahme, die Weiterleitung oder die Verarbeitung von Sinnesreizen gestört (vgl. Booth S. 11).

Die Sinne sind unsere Antennen, über die wir mit der Umwelt kommunizieren. Durch sie nehmen wir Kontakt zur Umwelt auf, über die Sinne lassen wir die Umwelt in uns hinein. Sie sind die Nahtstelle zwischen innen und außen, zwischen dem Menschen und der Welt. Durch unsere Sinne nehmen wir unsere Umwelt wahr und können gleichzeitig auf sie einwirken. Für Kinder stellt die sinnliche Wahrnehmung den Zugang zur Welt dar. Sie ist die Wurzel jeder Erfahrung, durch die sie die Welt jeweils für sich wieder neu aufbauen und verstehen können. Wahrnehmung ist ein aktiver Prozess, bei dem sich das Kind mit allen Sinnen seine Umwelt aneignet und sich mit ihren Gegebenheiten auseinandersetzt. Durch die Sinne begegnet es den Lebewesen und Dingen, es kann sie sehen, hören, befühlen und anfassen, kann sie schmecken und riechen, sich mit ihnen bewegen. Die Sinne liefern dem Kind viele Eindrücke über seine Umwelt und über sich selbst in Zusammenhang mit ihr. Das Greifen ist immer auch ein Begreifen, das Fassen ein Erfassen. Das Kind gewinnt, bevor es sich sprachlich mitteilen kann, bereits ein Wissen über räumliche Beziehungen, und es besitzt dieses Wissen aufgrund seiner Erfahrungen durch Wahrnehmung und Bewegung, durch die sich diese Zusammenhänge erschließen.

Der alleinige Aufenthalt im Wald aktiviert die Sinneswahrnehmung aller sieben Sinne. Ohne unsere Vorbereitung und unserem Zutun ist die Zeit im Wald ein wahrer Segen für unsere Sinne.

Gerade in unserer momentanen Situation findet ein Großteil unserer Aktivitäten im Inneren, in Räumen statt wodurch unserer Sinne aus Mangel an Reizen praktisch verkümmern. Das andere Extrem sind Reizüberflutungen, die Kinder bereits im jungen Alter ausgesetzt sind. Das betrifft sowohl das Leben im städtischen Bereich, wie auch überfüllte, mit knalligen Farben versehene „Kinderwelten“, wie Spielplätze, Spielmaterialien oder auch den Lärmpegel in einer Kindergruppe.

Über unsere Sinne erschließen wir unsere Außenwelt und erfahren so die nachweislich positiven Auswirkungen der Waldatmosphäre auf den gesamten Organismus des Menschen die sich wie folgt aufgliedern lassen:

Erholung und Entspannung

Durch entschleunigende Bewegungsaktivitäten, Body-Mind Einheiten und aktiven oder passiven Entspannungsverfahren in der Waldatmosphäre stellt sich **Erholung** auf körperlicher, gedanklicher und emotionaler Ebene ein. Freude an der Natur und das Loslassen täglicher Belastungen („being away-Konzept“) tragen wesentlich zu einem Erholungseffekt bei. Fehlende Erholung, geistige und körperliche Ermüdung führen zur Erschöpfung, Müdigkeit, Schlaflosigkeit und Abgespanntheit.

Der Aufenthalt in der Natur bzw. Wald wird über den psycho-evolutionären Ansatz erklärt
Entspannungsreaktionen führen zu einer Verminderung der sympathikonen Erregungsbereitschaft das sich physiologisch auf verschiedenen Ebenen zeigt. Der Tonus der Skelettmuskulatur und die Verminderung der neuromuskulären Reflextätigkeit. Im Herz-Kreislaufsystem kommt es zu einer peripheren Gefäßerweiterung, einer geringfügigen Verlangsamung der Herzfrequenz und einer Senkung des Blutdrucks. Die Atemfrequenz verlangsamt sich und die Atemzyklen werden gleichmäßiger, der Sauerstoffverbrauch nimmt ab. Weiters zeigen sich Veränderungen im Immunsystem, im Magen-Darm-Bereich sowie zu einer Veränderung der Stoffwechsellaage.*
(Quelle: Waldtherapie Buch, Angela Schuh und Gisela Immich).

Auch Kinder leiden immer mehr unter Anspannung, Stress und Druck weshalb der Erholungsfaktor auch für sie von enormen Mehrwert ist. Einfach nur Kind sein, frei Gestaltung seiner Zeit, Ausdrücken von Wünschen, Sorgen, Ängsten und Bedürfnissen finden in der Waldatmosphäre Raum und können so zur Erholung und Entspannung beitragen.

Psychische Effekte

Waldaufenthalte wirken sich positiv auf die Gemütsregulierung aus, da der Naturkontakt das Vertrauen stärkt. Ein Spaziergang in der Natur unterstützt dabei, Gedankenspiralen zu entkommen, andersartig zu denken und Lösungsansätze für Probleme zu finden. Die Stimmung verbessert sich und Anspannung, Wut, Depression und Erschöpfung werden deutlich vermindert. Die Zunahme des Gefühls der Vitalität mit einer stärkeren Abwehrkraft wurden in Studien nachgewiesen, ebenso wie eine angstreduzierende Wirkung.

Stressreduktion

Wald und Natur reduzieren die Stressbelastung. Bereits 15-20minütiges sitzen oder gehen im Wald wirkt entspannender als die gleiche Aktivität in Städten. Eine Verringerung der Stresshormone Kortisol/Adrenalin sowie ein Umschalten des Nervensystems auf Regeneration konnte nachgewiesen werden. Baden in der Waldatmosphäre führt zu einer Abnahme der sympathikotonen Aktivität sowie der Herzfrequenz. Gleichzeitig erhöht sich die parasympathische Nervenaktivität deutlich. Ebenso wurden Aktivitätsveränderungen in bestimmten Hirnregionen, die für die Stressverarbeitung zuständig sind gemessen. Die Puls- und Blutdruckwerte werden reduziert.*

Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsleistung

Lärm und laute Geräusche stören die Gedächtnisleistung. Hingegen führt Ruhe im Wald zu einer Erhöhung der Gedächtnisleistung. Faszinierende und angenehme Reize wie z.B. ein Sonnenuntergang oder Lichtreflexe führen dazu, entspannt-aufmerksam zu sein. Kinder können sich nach Waldaufenthalten besser konzentrieren.

Immunsystem

Die hohe Luftqualität und die körperliche Aktivität, sowie ruhige Übungen im natürlichen Umfeld reduzieren den Stresspegel und entspannen. Es gibt Hinweise darauf, dass sich die Aktivität der Killerzellen und Immunglobuline erhöhen, jedoch noch keine 100%ige Gewissheit. Eine Verbesserung des Entzündungsparameters bei chronisch, herzkranken Menschen konnte nach mehrtägigen Waldaufenthalten festgestellt werden.

Durch die kühlere Luft im Wald wird das Immunsystem angeregt und aktiviert. Gerade Kinder, die noch im Aufbau eines gut funktionierenden Immunsystems sind, profitieren stark von Waldaufenthalten bei jedem Wetter.

Atemwegserkrankungen werden durch die reine Luftqualität und durch die feuchte Luft enorm gemindert. Auch die Qualität der Haut verbessert sich durch regelmäßige Waldaufenthalte.

Schlafqualität

Es wird davon ausgegangen, dass sich sowohl die Schlafqualität als auch die Dauer und Tiefe des Schlafes positiv auswirkt, wenn man sich nachmittags 2 Stunden im Wald aufhält. Grund dafür ist unter anderem die Stressreduktion, Bewegung und die vermehrte Ausschüttung des Schlafhormon Melatonin.

Bewegung

Unser Körper ist so konzipiert, dass wir um körperlich gesund zu bleiben Bewegung brauchen. Gerade für Kinder ist Bewegung ein essentielles Grundbedürfnis, das im Wald durch seine Vielseitigkeit zu verschiedenen Bewegungsanregungen einlädt. Der Waldboden fordert unseren Gleichgewichtssinn, kräftigt unsere Muskulatur, stärkt Sehnen und Bänder, dehnt, kräftigt und mobilisiert unsere Körperzellen. Durch Bewegung atmen wir meist tiefer, was wieder dazu beiträgt, dass sich unser Zwerchfell aktiviert, die Lungen gedehnt werden und unsere Verdauungsorgane angeregt werden. Der Sauerstoffwert im Blut wird verbessert, was wiederum dazu führt, dass Schadstoffe aus unserem Körper besser abtransportiert werden, die Zellkommunikation verbessert wird und die Zellen aktiver arbeiten.

Balancieren, Häuser bauen, mit Stöcken arbeiten, laufen, drehen, schaukeln, der Wald bietet einfach unausschöpfliche Möglichkeiten.

Buchtipps und Quellenangaben

Waldtherapie-das Potenzial des Waldes für Ihre Gesundheit
von Angela Schuh und Gisela Immich
ISBN 978-3-662-59025-6

Wie Kinder heute wachsen – Natur als Entwicklungsraum
von Herbert Renz-Polster und Gerald Hüther
Beltz Verlag, ISBN 978-3-407-85953-2

Kind und Natur
Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung
von Ulrich Gebhard
ISBN 978-3-658-01804-7

Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald
von Clemens G.Arvey
Edition A Verlag, ISBN 978-3-99001-113-3



Marietta Rothwangl
Fortbildungen zum Thema Natur für Pädagogen/innen
Altes + Neues Wissen entdecken – Seminar, Workshops, Kurse
www.nahele.at
info@nahele.at
0680 2485616

Nahele