



WALDSCHULE
BODENSEE

WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN.

Verein Stadt : Wald
Waldschule Bodensee

Karin Müller-Vögel

T 0664 537 21 41

karin.mueller-voegel@

waldschule-bodensee.at

www.waldschule-bodensee.at

*Du wirst mehr in den Wäldern finden, als in den
Büchern. Die Bäume und die Steine werden Dich
mehr lehren, als Dir je ein Mensch sagen wird.*

Bernhard von Clairvaux

Bregenz, am 31.10.2016

Workout im Wald

Gesundheit als Thema der Unternehmensführung – eine Verknüpfung von Wald, Gesundheit und innerbetrieblichen Themen

Projektausführende: Waldschule Bodensee; DI Peter Feuersinger, Mag.a Karin Müller-Vögel

Projektpartner: Am der Vorarlberger Landesregierung; Ansprechpartnerin: Mag.a Alexandra Kapp

Workout im Wald

Ein Jahr lang regelmäßig Auszeit im Wald ermöglichen

„Workout im Wald“ ist eine Weiterbildungsreihe, die von der „Waldschule Bodensee“ im Rahmen eines Gesundheitsprojekts der Vorarlberger Landesverwaltung entwickelt wurde. Ziel ist es, MitarbeiterInnen über ein Jahr lang regelmäßig bewusst Auszeit im Wald zu ermöglichen, um dadurch ihr subjektives Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit zu erhöhen.

An 12 Nachmittagen (ein Mal monatlich, durchschnittlich 3 bis 4 Stunden) werden die TeilnehmerInnen von ausgebildeten Forstleuten und/oder zertifizierten WaldpädagogInnen in den Wald begleitet. Alle jahreszeitlichen Veränderungsprozesse werden in der Natur erlebt und machen den TeilnehmerInnen den zeitlichen Rhythmus und die verschiedensten Einflüsse auf die Entwicklung des Waldes deutlich.

Inhalte und Ziele von „Workout im Wald“:

Das Programm „Workout im Wald“ sieht je nach Jahreszeit eine Mischung aus Waldökologie, Waldarbeit und altem Gebrauchswissen mit Verknüpfung zu alten Mythen und Märchen vor. Inhaltlich spannt sich somit der Bogen von der Waldökologie und ihren systemischen Zusammenhängen, über das Baum fällen, zum Adventkranzbinden, Überwinterungsstrategien, Weidenkorb flechten, zum Blick auf Waldpflanzen und ihrer Verwendung in Küche und für die Gesundheit, bis zur Aufforstungsaktion und dem Thema Waldboden. Daraus entsteht für die Teilnehmenden eine Mischung aus Bewegung im Wald, Entspannung durch den Wald, Ernährung aus dem Wald, handwerklichen Aktivitäten und sozialen Prozessen durch das gemeinsame Tun über ein ganzes Jahr hinweg.

Als ein Weiterbildungsangebot im Bereich der Gesundheit, setzt „Workout im Wald“ dem zunehmenden Lebenstempo ein Gegengewicht von Ruhe entgegen. Es ermöglicht bewußt Auszeit, trägt zur Entschleunigung bei und setzt auf handwerkliches Tun, das vor allem zur täglichen Arbeit am Computer ein Gegengewicht darstellt. Das Angebot ermöglicht ein moderates, körperliches Training (der unebene Waldboden wirkt sich positiv auf den Körper aus) und mit dem Thema Ernährung aus dem Wald, wird altes Wissen ins Gedächtnis gerufen, das an eine Zeit anknüpft, in der die Abhängigkeit von großen Konzernen/der Pharmaindustrie noch nicht so stark ausgeprägt war. Weitere Handlungsoption und Spielräume öffnen sich für den Einzelnen.

Nachhaltigkeit, Resilienz, systemische Prinzipien

„Workout im Wald“ greift drei Themen auf, die sich in vielen Unternehmen inzwischen geöffnet haben: es sind dies die Nachhaltigkeit, die Resilienz und die systemischen Prinzipien, Themen, die durch die Forstwirtschaft für den Wald schon sehr lange diskutiert und angewendet werden (z.B. wurde der Begriff der Nachhaltigkeit vor über 300 Jahren durch Carl von Carlowitz – Leiter des sächsischen Oberbergamtes und zuständig für die Holzversorgung geprägt) und die sich im Wald anschaulich und verständlich auf unterschiedliche Situationen in Unternehmen, bzw. auf individuelle Arbeitssituationen übertragen lassen. Es können sich dadurch für den Einzelnen neue Handlungsspielräume öffnen, die schlummernde Potenziale wecken und neuen Sinn im System geben. „Workout im Wald“ setzt so Impulse zur Weiterentwicklung, die individuell weiterverfolgt werden können, aber nicht müssen. Es hat sich im Projekt gezeigt, dass das konkrete Erleben von systemischen Zusammenhängen im Wald die Reflexion der eigenen Lebens- und Arbeitssituation auch tatsächlich angeregt hat.

Vernetzung

Vernetzung im Wald ist ein wichtiges Thema. Das Ökosystem Wald funktioniert nur in der Gemeinschaft. Durch die regelmäßig gemeinsam verbrachte Zeit, findet eine intensive Vernetzung der Teilnehmenden über Abteilungs- und Fachbereichsgrenzen hinaus statt – der Sinn für das gemeinsame Ganze wird deutlicher.

Die Struktur

„Workout im Wald“ ist eine geschlossene Weiterbildungsreihe. Die maximale Anzahl der TeilnehmerInnen liegt bei 20 Personen, die an den 12 Nachmittagen verpflichtend teilnehmen. Der Inhalt der einzelnen Module wird im Vorfeld nicht verraten. Jeder einzelne Termin bleibt eine Überraschung. Das Angebot ist für die MitarbeiterInnen kostenlos. Die Hälfte der Zeit wird als Arbeitszeit angerechnet (1,5 Stunden). Der erste Durchlauf wurde Anfang September 2016 abgeschlossen. Das gute Feedback der TeilnehmerInnen hat viele motiviert das Angebot auch anzunehmen. „Workout im Wald“ war innerhalb kürzester Zeit wieder ausgebucht. Die zweite Gruppe konnte im September 2016 mit 20 MitarbeiterInnen wieder starten.

Rückmeldungen der TeilnehmerInnen von „Workout im Wald“

- „Der Wald riecht gut. Es ist ruhig, ich vergesse den Alltag. Der Wald hilft mir beim Innehalten. Der Austausch mit KollegInnen aus allen Bereichen der Verwaltung ist Interessant. Die Natur ist lehrreich.“
- „Interessante Erfahrung mal selbst einen Baum zu fällen und das umfallen hautnah zu erleben.“
- „Ein Adventkranz – Freude – Erfahrung – Geruch! Es hat unheimlich viel Spaß gemacht!“
- „Es war eine tolle Erfahrung blind durch den Wald zu laufen.“
- „Ein toller Nachmittag, Entschleunigung, besinnlich, tolle Geschichten – super erzählt – DANKE!“
- Die „Teilnehmenden“ der Natur sind voneinander Abhängig und Ergänzen sich gleichzeitig → im Beruf die Stärken und Schwächen seiner Mitarbeitenden nutzen sowie akzeptieren -> zusammen ein Ganzes sein!
- Wald mit allen Sinnen entdeckt macht Spaß, bringt Lebensfreude und weckt Neugierde, den Wald regelmäßiger als bisher als Lebensraum zu nutzen.
- Gute Vernetzung und Informationsaustausch sind wichtig – egal ob zwischen Bäumen oder zwischen Menschen.

Statement „Waldschule Bodensee“

„Workout im Wald“ war für uns und die „Waldschule Bodensee“ eines der gelungensten Projekte der vergangenen Jahre. Die inhaltliche Mischung aus Waldökologie, Waldarbeit, altem Gebrauchswissen und Ausflügen in die Welt der alten Mythen und Märchen hat uns herausgefordert und viel Spaß gemacht. Spaß den wir auch mit den TeilnehmerInnen teilen durften. Was uns besonders freut ist, dass die systemischen Zusammenhänge im Wald die Reflexion der eigenen Lebens- und Arbeitssituation auch tatsächlich anregen konnten. Wir hatten eine tolle Zeit mit netten Menschen, die sich über ein Jahr lang kennenlernen durften und nachhaltig vernetzt haben. Das begeisterte Feedback der TeilnehmerInnen hat uns beflügelt und hatte sicherlich auch positive Auswirkungen auf unsere „betriebliche Gesundheit“ :-). Vielen Dank an Alexandra Kapp, die die Idee aufgegriffen und unterstützt hat. Wir freuen uns schon auf das nächste „Workout im Wald“.

DI Peter Feuersinger, Mag.a Karin Müller-Vögel

Statement „Amt der Vorarlberger Landesregierung“

Das Projekt „WOW“ ist neu und innovativ. Der ganzheitliche Ansatz dieser Veranstaltungsreihe legt den Fokus sowohl auf die physische und psychische Gesundheitsprävention und das persönliche Wohlbefinden der Menschen in ihrem Arbeitsumfeld. Das Projekt hat bei den Teilnehmenden eindrucksvolle Bilder, Erinnerungen und neues Wissen hinterlassen. Aus den Rückmeldungen lässt sich eindeutig schließen, dass es bei den Teilnehmenden Verhaltensänderungen bewirkt hat. Einerseits gehen sie achtsamer mit sich selbst und mit der Natur um und andererseits haben sie durch den Vergleich vom eigenen Arbeitszyklus während eines Jahres und dem Jahreszyklus des Waldes viele neue interessante Erkenntnisse gewinnen können.

Aufgrund der vielen positiven Rückmeldungen und des großen Interesses freuen wir uns, dass dieses Angebot im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung der Vorarlberger Landesverwaltung neuerlich im September 2016 wieder gestartet ist.

Mag.a Alexandra Kapp, MSc
Projektverantwortliche „rundum g´ sund“
Amt der Vorarlberger Landesregierung

Die Waldschule Bodensee

Seit 2008 begleiten WaldpädagogInnen der Waldschule Bodensee Schulklassen in den Wald – auf spielerische, phantasievolle und lustvolle Weise. Ziel war und ist es, den Kindern den Wald mit allen Sinnen begreifbar zu machen. Die Wertschätzung diesem besonderen Ökosystem gegenüber zu stärken und Zusammenhänge besser sichtbar zu machen.

Sehr schnell wurde deutlich, dass es auch den Erwachsenen Spaß macht mit in den Wald zu gehen. So sind in den vergangenen Jahren eine Reihe von neuen Angeboten entstanden, die von öffentlichen Waldführungen zu forstlichen Themen, über Großeltern/Enkel-Tage, Lehrlingsprojekte bis zu Angeboten zum Thema „Wald und Gesundheit“ reichen. Eines dieser Angebote ist „Workout im Wald“.

www.waldschule-bodensee.at

Workout im Wald **Gesundheit als Thema der Unternehmensführung**

Die Anforderungen in der Arbeitswelt steigen, Zeitdruck und Arbeitsbelastungen nehmen zu. Je nach betrieblichen und individuellen Ressourcen sind Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen unterschiedlich gefordert. Da Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter entscheidend Anteil am Unternehmenserfolg haben, berücksichtigen die Verantwortlichen das Thema Gesundheit inzwischen auch in ihren strategischen Überlegungen.

Die Waldschule Bodensee unterstützt diese sehr positive Entwicklung mit „Workout im Wald“, das in Zusammenarbeit mit der Vorarlberger Landesverwaltung im Rahmen eines Gesundheitsprojektes entwickelt wurde. Im Focus stehen die physische und psychische Gesundheitsprävention und das persönliche Wohlbefinden der Menschen in ihrem Arbeitsumfeld.



Die Gesundheitswirkung des Waldes

Die Wirksamkeit von Wald für die Gesundheit und zur Stressbewältigung ist in den vergangenen Jahren ins Blickfeld gerückt. Wir kennen inzwischen das japanische „baden in der Waldluft“ (shinrin yoku), als Teil von Maßnahmen um die Gesundheit zu erhalten. Aber auch hierzulande sind viele Projekte und wissenschaftliche Untersuchungen entstanden, die zeigen, dass der Wald gesundheitsfördernde Wirkung hat. Über die Initiative „Green Care Wald“ sind sie inzwischen vom Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) gebündelt worden.

Erholung in der Natur – Förderung von Wohlbefinden und Gesundheit

Ergebnisse vieler Studien, die Rückmeldungen auf unsere Waldführungen und viele weitere Publikationen zum Thema weisen alle in die selbe Richtung. Der Wald tut den Menschen gut und der waldpädagogische Zugang hilft, zusätzlich Räume und Sinne zu öffnen, sowie Achtsamkeit und Widerstandskraft/Resilienz durch die Vermittlung des Erlebnisses Wald zu erhöhen.

Das Resümee: Regelmäßige Aufenthalte im Wald tragen zur körperlichen Erholung und Regeneration bei, stärken das Immunsystem, verbessern den Schlaf und haben positive Auswirkungen auf das Nervensystem. Stress wird reduziert und die Stimmungshormone Serotonin und Dopamin ausgeschüttet. Japanische Forscher haben sogar herausgefunden, dass sich der Wald auch positiv auf das menschliche Immunsystem auswirkt und dadurch der Körper besser vor Viren und Bakterien geschützt ist.