

Wenn der Wald mithilft...

Diesen Februar hat im Waldhaus der Waldschule Bodensee eine ganz besondere Waldführung ihren Ausgang genommen. Es war der Starttermin eines Trauertreffs für Kinder. Kinder, die sich in der schwierigen Situation befinden, jemanden Nahestehenden, wie z.B. einen Elternteil, ein Geschwisterkind oder Großeltern verloren zu haben.

Schon längere Zeit bietet Hospiz Vorarlberg einen Trauertreff für Kinder in Frastanz an – die bisherigen Erfahrungen sind sehr positiv. Mit dem Wunsch auch im Raum Bregenz ähnliches aufzubauen, kamen sie auf die Waldschule Bodensee zu. Sie wollten das Waldhaus, am Waldrand des Stadtwaldes von Bregenz nützen und auch den Wald als Teil des Prozesses miteinbeziehen. Entstanden ist eine Kooperation, in welcher wir unsere waldpädagogischen Fähigkeiten einbringen und uns dem Thema Trauer nähern – eine neue Herausforderung für uns als WaldpädagogInnen.

Trauertreff für Kinder im Wald

Die Koordinatorin für Hospiz für Kinder, HOKI, Annelies Bleil beschreibt, dass Kinder ihre Gefühle nicht unbedingt in Worten, sondern oft im Spielen, Forschen und in kreativer Weise ausdrücken. Damit kam auch die Stärke der Waldpädagogik, den Wald spielerisch, mit allen Sinnen erfahr- und begreifbar zu machen, ins Spiel. Das hilft dem Wald, indem die Kinder mehr Verständnis über die Zusammenhänge entwickeln und öffnet neue Räume für die Trauerarbeit. Zum Beispiel darf sich – in Anlehnung an die Idee des Friedwalds – jedes Kind seinen persönlichen „Trauerbaum“ aussuchen. Für den speziellen Fall der Trauer findet sich auch der natürliche Kreislauf aus Leben und Tod im Wald mit allen Facetten wieder und kann entsprechend thematisiert werden. „Eines ist trauernden Erwachsenen und Kindern gemeinsam: Sie brauchen Zeit und Räume, um mit dem Verlust eines geliebten Menschen fertig zu werden. Trauer braucht Ausdruck, damit sie einen nicht erdrückt“, so Bleil

Was kann der Wald dazu beitragen?

Die Wirksamkeit von Wald für die Gesundheit und zur Stressbewältigung ist in den vergangenen Jahren ins Blickfeld gerückt. Nicht nur kennen wir inzwischen das japanische „baden in der Waldluft“ (shinrin yoku), als Teil von Maßnahmen um die menschliche Gesundheit zu erhalten, sondern auch hierzulande, hat sich vor allem das Bundesforschungszentrum für Wald, BFW, dem Thema angenommen und viele wissenschaftliche Untersuchungen und Aktivitäten über das Projekt/die Initiative „Green Care Wald“ gebündelt.

Die Ergebnisse weisen alle in die selbe Richtung. Der Wald hat gesundheitsfördernde Wirkung auf den Menschen und die waldpädagogischen Mittel helfen zusätzlich Räume und Sinne zu öffnen sowie Achtsamkeit und Widerstandskraft/Resilienz durch die Vermittlung des Erlebnisses Wald zu erhöhen.

Im Besonderen gilt das auch für Kinder, wie eine wissenschaftliche Recherche der pädagogischen Hochschule in Ludwigsburg gezeigt hat. Die Autoren Armin Lude und Andreas Raith beschreiben, „dass Natur mit größter Selbstverständlichkeit Widersprüchliches, Ambivalentes, Spannungsreiches vereint und allen unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht werden kann. Sie bietet: Abstand zum Alltag. Provoziert Aufmerksamkeit, die nicht anstrengt und es ist möglich, ständig Neues zu entdecken... Kinder mit mehr Natur in ihrer Umgebung sind psychisch weniger belastet. Die Natur im Umfeld der Kinder puffert negative Auswirkungen von belastenden Lebensereignissen auf die Psyche...“ (Raith/Lude; 2014)

Information und Anmeldung

Der Trauertreff für Kinder findet einmal monatlich an einem Freitag Nachmittag von 16 bis 18 Uhr statt. Die Treffen werden von erfahrenen MitarbeiterInnen von HOKI geführt. Es ist jederzeit möglich einzusteigen. Ein Vorgespräch wird empfohlen. Beim ersten Termin können die Eltern dabei sein, dann sollten die Kinder ihren eigenen Raum finden, da sie, wie die Erfahrung gezeigt hat, freier agieren, wenn sie sich nicht von den Angehörigen beobachtet wissen.

Nähere Informationen: HOKI – Hospizbegleitung für Kinder; T: 05522/200-3020, M: 0664/8240020, E: hospiz.kinder@caritas.at, I: www.hospiz-vorarlberg.at

Informationen zu den Aktivitäten der Waldschule Bodensee sind unter www.waldschule-bodensee.at zu finden.

BU: Jedes Kind darf sich beim Trauertreff seinen persönlichen „Trauerbaum“ aussuchen. Im Bild die Kiefern im Stadtwald Bregenz