

Quo vadis Waldschule Bodensee – eine spannende Reise

Seit 2008 begleiten wir als 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 haben wir gesehen, dass es auch den Erwachsenen Spaß macht mit uns in den Wald zu gehen. So ist in den vergangenen acht Jahren eine Reihe von neuen Angeboten entstanden, die von öffentlichen Waldführungen zu forstlichen Themen, über Waldkindergeburtstage, Großeltern/Enkel-Tage, Lehrlingsprojekte bis zu Angeboten zum Thema „Wald und Gesundheit“ reichen. Spannende Abenteuer, auf die wir uns immer wieder gerne einlassen und die jetzt auch alle neu und aktualisiert auf waldschule-bodensee.at zu finden sind.

Workout im Wald – Gesundheit als Thema der Unternehmensführung

Ein ganz besonderes Projekt konnten wir mit der Vorarlberger Landesverwaltung im Rahmen eines Gesundheitsprojektes realisieren. Im Focus des Projektes standen die physische und psychische Gesundheitsprävention und das persönliche Wohlbefinden der Menschen in ihrem Arbeitsumfeld. Da wir inzwischen wissen, dass der Wald positiv auf die Gesundheit und die Stressbewältigung wirkt, konnten wir sehr schnell davon überzeugen, dass eine regelmäßige Auszeit im Wald in viele Richtungen positiv wirken kann.

Entstanden ist „Workout im Wald“, ein Angebot, das die vielseitige Welt des Waldes an zwölf Nachmittagen innerhalb eines Jahres für Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen öffnet. Damit ermöglicht „Workout im Wald“ einmal monatlich bewusst Auszeit um das Wohlbefinden und die Zufriedenheit zu erhöhen sowie zum Aufbau der persönlichen Resilienz beizutragen. Alle jahreszeitlichen Veränderungsprozesse werden so in der Natur erlebt und machen den Teilnehmenden den zeitlichen Rhythmus spürbar. Entsprechend den Jahreszeiten spannt sich der Bogen von der Waldökologie und ihren systemischen Zusammenhängen, über das Baum fällen, zum Bäume pflanzen, Kräuter verarbeiten, vom Waldmärchen bis zum Adventkranzbinden. Darüber hinaus soll das konkrete Erleben von systemischen Zusammenhängen des Waldes die Reflexion der eigenen Lebens- und Arbeitssituation anregen. Neben Themen der Bewegung im Wald, der Ernährung aus dem Wald, der Entspannung durch den Wald beschäftigen die TeilnehmerInnen soziale Prozesse am gemeinsamen Tun. Zusätzlich zu den gesundheitsfördernden Aspekten ergibt

sich eine intensive Vernetzung der Teilnehmenden. Im aktuellen Projekt stammen die MitarbeiterInnen aus den unterschiedlichsten Fachbereichen, wodurch sich neue persönliche Beziehungen in der Organisation ergeben, die den Blick für das Ganze öffnen.

Starttermin für „Workout im Wald“ war September 2015 die Rückmeldungen der TeilnehmerInnen sind sehr positiv:

„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!“

Quo vadis Waldschule Bodensee?

Der „Waldschule Bodensee“ war und ist es eine Herzensangelegenheit, möglichst vielen Schülern und Schülerinnen die Welt des Waldes mit all ihren Geschichten und Besonderheiten zu öffnen. Es zeigt sich aber, dass das Thema „Wald und Gesundheit“ mit „Workout im Wald“ oder dem „Trauertreff für Kinder“ (eine Kooperation mit Hospiz Vorarlberg) in der Zukunft als ein weiteres Standbein ebenfalls eine Rolle spielen könnte.

Das Engagement für die Waldschule Bodensee ist immer wieder ein Abenteuer und eine spannende Reise, die uns zu neuen interessanten Projekten und Kooperationen führt. Zur Nachlese haben wir alle unsere Aktivitäten auf unserer neuen Website unter waldschule-bodensee.at sichtbar gemacht.

Presserückfragenhinweis: Karin Müller-Vögel, Waldschule Bodensee,

karin.mueller-voegel@waldschule-bodensee.at, 0664 537 21 41