



WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN.

Verein Stadt : Wald
Waldschule Bodensee

*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

Karin Müller-Vögel
T 0664 537 21 41
karin.mueller-voegel@
waldschule-bodensee.at
www.waldschule-bodensee.at

Bregenz, am 21.12.2020

Jahresbericht der „Waldschule Bodensee“ 2020

„Waldboom“ – „boomt“ der Wald?

Ja, nach wie vor und in diesem besonderen Jahr noch viel mehr – die Frequenz in Vorarlbergs Wäldern, Bergen und in der Natur hat sich stark erhöht. Auch im Bregenzer Stadtwald war diese Entwicklung deutlich spürbar.

Den Menschen tut der Wald gut, das ist die positive Seite. Die erhöhte Frequenz verstärkt aber auch tendenziell das Konfliktpotenzial in diesem Lebensraum. Umso wichtiger wird die Waldpädagogik, als Instrument forstlicher Öffentlichkeitsarbeit, als VermittlerIn zwischen den Welten und darüber hinaus als Innovator im Themenfeld Wald und Gesundheit...

Die Waldschule Bodensee verzeichnet für 2020 coronabedingt einen merkbaren Einbruch bei allen Aktivitäten. Diese Entwicklung gab wiederum Spielraum um Neues auszuprobieren und Produkte weiterzubringen. Zum Beispiel im Rahmen des LFI-Zertifikatslehrganges „Waldbaden“, mit Arbeiten im Schutzwald mit Klienten der Pro Mente Vorarlberg oder indem wir das Waldbaden Teil einer bestehenden Resilienzwoche in St. Gallenkirch werden ließen. Alles mit sehr positivem Feedback und toller Resonanz. Auch die Wildnispädagogik haben wir ausprobiert und sie mit der Waldpädagogik kombiniert... Und wir sind Teil des erstmalig in Vorarlberg angebotenen Zertifikatslehrganges „Waldpädagogik“ und haben dafür ein eintägiges Seminar zum Thema „Wald und Gesundheit“ entwickelt, das am 8. Mai 2021 stattfinden wird.

Es gibt also auch Positives zu berichten aus diesem seltsamen Jahr. Und was uns ganz besonders freut: die Waldschule Bodensee wurde Anfang 2020 in St. Gallen mit dem „Alpinen Schutzwaldpreis“ in der Kategorie „Öffentlichkeitsarbeit, Schutzwaldpatenschaften, Innovation“ ausgezeichnet. Diese Auszeichnung ging an das Projekt „Resilienz für Führungskräfte mit dem Gebirgswald als Lehrmeister!“.

Unsere Aktivitäten 2020 auf einen Blick

Waldpädagogik für Kinder

- **312** Schulkinder, **18** Schulklassen (Pandemiebedingt nicht einmal ganz ein Fünftel im Vergleich zu den Vorjahren)

Für Schulklassen wurde mit der **pädagogischen Hochschule Module zu unterschiedlichen Themen** ausgearbeitet; auch eine Serie zu allen **vier Jahreszeiten** ist buchbar (Waldökosystem, Tiere des Waldes/Überwinterungsstrategien; Frühjahrsblüher und Boden, Wald und Wasser); für OberstufenschülerInnen speziell: **der Wald und das Team**

Die Waldführungen für Schulklassen werden über ein LE 14-20-Programm zur Entwicklung des ländlichen Raums und seit Anfang 2017 auch durch die Forstabteilung des Landes Vorarlberg unterstützt – deshalb können die **Schulführungen derzeit kostenlos** angeboten werden. Bei den Bregenzer Pflichtschulen unterstützt die Stadt Bregenz tatkräftig.

- Waldkindergeburtstage

Waldpädagogik für Erwachsene und Familien

- „**Crashkurs Wald**. Den Geheimnissen der Pfänderwälder auf der Spur“ in Kooperation mit der VHS Bregenz – der Kurs wird auch 2021 wieder angeboten
- „**Der blühende Wald**“ im Rahmen der Aktion „Blühende Landschaft“ der Bodenseeakademie fand dieses Jahr **virtuell** statt
- „**Spuren der Vergangenheit im (Bauern)Wald – ein Haus und ein Stadel am Trübenbach**“ in Kooperation mit der VHS Bregenz – der Kurs findet auch 2021 wieder statt

coronabedingt auf 2021 verschoben

- „**Ein Sonntagspicknick im Wald**“ in Kooperation mit dem Vorarlberger Familienbund und dem Vorarlberger Familienpass
- „**Fit wie ein Tannenzapfen – Großeltern und Enkel gemeinsam im Wald**“ in Kooperation mit der VHS Bregenz und dem Vorarlberger Familienpass

Waldbaden, Green Care, Wald und Gesundheit

- „Arbeiten im Schutzwald“ mit **Pro Mente Vorarlberg** – wir 2021 voraussichtlich weitergeführt
- „Der Fichtenharzbalsam und die **Wildnispädagogik**“ - Testlauf
- „**Waldbaden in besonderer Zeit**“ – Kombination von Waldbaden, Waldpädagogik und Yoga
- „Waldbaden“ im Rahmen einer **Resilienzwoche** in St. Gallenkirch

pausiert coronabedingt

- „**WOW – Workout im Wald**“ wurde im September 2020 zum inzwischen fünften mal gestartet
- **Waldtrauertreff** für Kinder
- **Vierjahreszeitenzyklus Waldbaden**: Entwicklung eines Viererzyklus zu unterschiedlichen Themen des Waldes und den vier Jahreszeiten in einer Kombination von Waldpädagogik und Yoga

Lernen vom Waldökosystem: der Wald und die Unternehmen

- Thema „**Wald und Team**“ – einerseits im Erwachsenenbereich, andererseits mit OberstufenschülerInnen im Rahmen von Kennenlerntagen – das Angebot wird 2021 weitergeführt

coronabedingt auf 2021 verschoben

- „Bewegen in Systemen – Systeme in Bewegung bringen. Der Wald und seine geheimnisvollen Strategien...“ – eintägiges Seminar im Rahmen der **Verwaltungsakademie** in **Schloß Hofen**

Die Waldschule Bodensee: Plattform für Weiterbildung und Austausch

- Mitentwicklung, Vortragstätigkeit und Abschluß des **LFI-Zertifikatslehrgangs „Waldbaden“** mit 17 TeilnehmerInnen
- Die Waldschule Bodensee ist Teil des erstmalig in Vorarlberg durchgeführten „**Zertifikatslehrgangs Waldpädagogik**“ mit dem D-Modul zum Thema „Wald und Gesundheit“ am 8. Mai 2021
- Teilnahme an den Vernetzungstreffen „**Green Care in der Landwirtschaft**“ – wird 2021 weitergeführt
- Teilnahme am österreichweiten **Vernetzungstreffen des Vereins Waldpädagogik in Österreich** im Jänner 2020 – wird 2021 weitergeführt

Auswahl veröffentlichter Texte auf waldschule-bodensee.at

Am 7. Juni 2020: Der blühende Wald – findet dieses Jahr virtuell statt...



Zum „Tag der blühenden Landschaft“ – und zum Beginn der „Woche des Waldes“ nehmen wir Euch mit auf eine Reise zum blühenden Schutzwald am Känzele. Leider können wir Euch dieses Jahr nicht begleiten, aber wir haben für Euch eine **Wegbeschreibung** zusammengestellt, mit welcher ihr den Weg finden könnt. Und wenn ihr Lust habt, könnt ihr während Eurer Waldrunde auch ein paar Aufgaben lösen. Wir verlosen drei Teilnahmen für unseren Waldbadenachmittag am 20. Juni. Ihr nehmt auch an der Verlosung teil, wenn ihr nur eine Aufgabe löst..

Der blühende Wald am Känzele

1999: der Bestand im Schutzwald war überaltet. Immer wieder haben Steine die Landesstraße und auch die Häuser erreicht. Von der Wildbach- und Lawinenverbauung wurde in Kooperation mit der Forstabteilung Nord des Landes Vorarlberg eine Schutzwaldsanierung in die Wege geleitet. Für die vielen Kleinwaldbesitzer in diesem Gebiet wurde Lukas Müller (Waldaufseher in Kennelbach) über die Bringungsgenossenschaft Känzelefelsen aktiv. Kurz vor der Umsetzung kam es dann durch Sturm Lothar zu starken Windwurfschäden und als Folge zu erheblichem Borkenkäferbefall. Von heute auf Morgen war beinahe der gesamte Wald verschwunden. Die Situation hatte sich verändert, es musste ein neuer Schutzwald begründet werden.

Das ist jetzt über 20 Jahre her und inzwischen wachsen auf dem Gebiet 32 Baumarten und Sträucher, darunter viele, die Artenvielfalt und -schutz unterstützen und in Hinblick auf den Klimawandel auch in Zukunft bestehen können.

Auf unserem Weg begegnen wir zum Beispiel der Esskastanie – ein Baum, der sich an diesem trockenen Südhang sehr wohl fühlt und gut gedeiht, der Rosskastanie, der Kirsche, der Linde, dem Hartriegel, der Kornelkirsche, der Kiefer, der Tanne, der Eibe, dem Holunder, der Eberesche, der Grünerle, der Walnuss, der Hundsrose und vielen anderen mehr. Ein „artenreicher Wald“, der viel Blühendes und für die heimische Tierwelt auch durch die vielen Sträucher Schutz, Nistmöglichkeiten und Nahrung bietet.

Der Wald und die Gesundheit des Menschen / Waldbaden

Ein Spaziergang durch diesen Wald, bietet Abwechslung und Entspannung – wer ganz bewusst auf die Wirkung der unterschiedlichen Waldlandschaften achtet, wird merken, dass eine Fichtenmonokultur den Menschen ganz anders berührt, als ein Mischwald mit unterschiedlichen Bäumen, Schattierungen und dem wunderschönen Spiel von Licht und Schatten.

Wohltuend für den Menschen ist der Wald auch durch die Duftstoffe in der Waldluft. Der Wald kommuniziert mit Harzen und Ölen und informiert über Duftmoleküle andere Lebewesen. Bäume locken damit Helfer (für Fortpflanzung oder Abwehr), bilden Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Bakterien, Viren und Pilze und produzieren so Heilstoffe für sich, die auch positiv auf den Menschen wirken. Ein sehr intelligentes System, das mit unserem Immunsystem in Kommunikation geht.

In Japan wurde die Kraft des Waldes schon in den 80er Jahren entdeckt und „Shinrin Yoku (baden in der Waldluft)“ in die Gesundheitsvorsorge integriert. Das heilsame, mit allen Sinnen im Wald sein (also nicht durchhetzen, mit dem Handy telefonieren oder mit Ohrstöpseln die Geräuschkulisse des Waldes ausschalten,...) wird durch ihre traditionellen Kulturtechniken unterstützt. Bei uns stehen wir noch relativ am Anfang. Viele unterschiedliche Angebote sind entstanden. Ausprobieren lohnt sich allemal: Handy aus, schauen, riechen, verkosten, barfuß über den Waldboden gehen, sich blind führen lassen (wenn jemanden aus dem gemeinsamen Haushalt dabei ist), Blickwinkel ändern oder wer mag eine Baummeditation versuchen...

Das „Waldbaden“ kann übrigens am 20. Juni unter Anleitung der Waldbademeister der Waldschule Bodensee getestet werden. Mit max. 8 TeilnehmerInnen und dem notwendigen Abstand. Dort werden wir auch das Geheimnis des Vier-Räuber-Essigs lüften, der schon einmal vor einer Pandemie geschützt hat, damals der Pest, ob er wohl wieder helfen kann...?

Und wer macht den Waldhonig?

Nadelbäume werden vom Wind bestäubt und sind nicht auf die Bienen angewiesen. Trotzdem wird von ihnen Honig gewonnen und da helfen die Blattläuse mit, die von den Bienen gemolken werden. Anders verhält es sich aber zum Beispiel bei der Linde, dem Weißdorn, oder auch der Weide. Sie locken die Bienen an – durch Farbe und Duft und tauschen mit ihnen Befruchtung gegen wertvollen Nektar...

Habt ihr während Eurem Aufenthalt im Wald Lust ein paar Aufgaben zu lösen? Dann los:

1. Findet **15 unterschiedliche Blätter, Nadeln oder Blüten** im Wald. Findet heraus was es ist, legt ein Waldbild, schickt uns ein Foto und schreibt uns was ihr gefunden habt.
2. Löst ihr gerne **SUDOKU**? Versucht einmal eines mit Blättern und schickt uns das Ergebnis.
3. Findet **5 Waldpflanzen, die von Bienen bestäubt** werden – bitte mit Bild und kurzer Beschreibung oder einer Geschichte wenn ihr mögt.
4. Welcher Baum leidet besonders unter dem **Buchdrucker**, dem **Kupferstecher** und der **Trockenheit** im Sommer – bitte mit Bild oder einer Zeichnung.
5. Wer kennt den **Unterschied zwischen Ess- und Rosskastanie**? Blühen sie zur selben Zeit? Suchen, zeichnen, fotografieren,...
6. Der **Weißdorn**, unter dem der Zauberer Merlin bis ans Ende aller Zeiten ruht, und der **Holder**, der Eingang zum Hollenreich, waren früher hochverehrt wegen ihrer **Heilkraft**. Findet heraus wofür sie verwendet wurden und schreibt uns oder schickt uns ein Bild/eine Zeichnung.
7. Und dann wäre noch die Frage: **was schützt ein Schutzwald eigentlich**? Auch hier Text, Bild Zeichnung – alles erlaubt...

Unter allen Einsendungen (es ist auch O.K., wenn ihr nur eine der Aufgabenstellungen löst) werden drei Teilnahmen für unseren Waldbadenachmittag am 20. Juni verlost. Einsendeschluss ist der 10. Juni. Die Ziehung findet am 12. Juni statt. Bitte schickt ein Mail an presse@waldschule-bodensee.at wir verständigen Euch, werden die Adresse darüber hinaus nicht verwenden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Möchtet ihr trotzdem weiter von uns lesen, könnt ihr Euch gerne auf unserer Website für den **Newsletter** anmelden.

Spuren der Vergangenheit im Wald ... ein Haus und ein Stadel am Trübenbach ...



Besondere Baumexemplare, alte Wege, ungewöhnliche Geländestrukturen und schon fast vergessene Flurnamen. Sie alle erzählen über Arbeitstechniken, Holznutzungen und Lebensweise derjenigen, die diesen Ort besiedelt und die Landschaft geprägt haben... eine detektivische Reise in die Vergangenheit.

Landwirtschaft und Waldbewirtschaftung gehör(t)en vor allem in den höheren Lagen Vorarlbergs meist zusammen. So auch bei Bregenz/Fluh, wo wir uns einen Wald genauer anschauen. Die traditionelle Vielfachnutzung ist noch zu erkennen. Einiges sehr konkret, anderes nur noch in der Erinnerung/Erzählung. Alte Flurnamen geben Auskunft über Arbeitstechniken, Holznutzung und -Verarbeitungsmethoden, von denen nur die Eingeweihten noch wissen. Märchen die erzählt und Lieder die an diesem Ort gesungen wurden, alles Schätze, die es zu heben gibt, die die Geschichte eines Hofes schreiben, die Gegenwart bereichern und sich vielleicht sogar weiterentwickeln lassen.

Das Wissen das heute noch in manchen Wäldern und in den Köpfen derjenigen, die sie bewirtschaftet haben steckt, droht verloren zu gehen. Es wird Zeit altes Wissen und Handwerkstechniken abzuholen, daraus zu lernen, weiterzuentwickeln, zur Verfügung zu stellen und das was wir vielleicht für unsere nahe Zukunft brauchen, wieder lebendig werden zu lassen. Denn wie Erwin Thoma in seinem Buch *Die sanfte Medizin der Bäume*

schreibt: „Wenn wir verlernen einfache Dinge selber zu verrichten, brauchen wir immer mehr Energie.“ Darüber lohnt es sich nachzudenken.

Die Führung wurde im Rahmen des österreichischen Lehrgangs „Forst & Kultur“ entwickelt.

Dauer: ca. drei Stunden (9 bis 12 Uhr)

Termin: **Samstag, 24. Oktober 2020, 9 Uhr**

Referentin: Mag. Karin Müller-Vögel

Anmeldung über die VHS Bregenz.

Waldbaden im Bregenzer Stadtwald



Eibe mit Efeu

Immunsystem stärken, Stress reduzieren, in das Waldökosystem eintauchen, verweilen... der Wald hat positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen. Ab **23. Jänner 2021** **weißen wir in das Geheimnis des Waldbadens ein. Dazu gibt vier Termine**, die verteilt über ein ganzes Jahr in den verschiedenen Jahreszeiten stattfinden. Sie können auch einzeln gebucht werden.

Das Waldbaden

Ein Aufenthalt im Wald, bietet Abwechslung und Entspannung – wer ganz bewusst auf die Wirkung der unterschiedlichen Waldlandschaften achtet, wird merken, dass eine Fichtenmonokultur den Menschen ganz anders berührt, als ein Mischwald mit unterschiedlichen Bäumen, Schattierungen und dem wunderschönen Spiel von Licht und Schatten.

Wohltuend für den Menschen ist der Wald auch durch die Duftstoffe in der Waldluft. Der Wald kommuniziert mit Harzen und Ölen und informiert über Duftmoleküle andere Lebewesen. Bäume locken damit Helfer (für Fortpflanzung oder Abwehr), bilden Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Bakterien, Viren und Pilze und produzieren so Heilstoffe für sich, die auch positiv auf den Menschen wirken. Ein sehr intelligentes System, das mit unserem Immunsystem in Kommunikation geht.

In Japan wurde die Kraft des Waldes schon in den 80er Jahren entdeckt und „Shinrin Yoku (baden in der Waldluft)“ in die Gesundheitsvorsorge integriert. Das heilsame, mit allen Sinnen im Wald sein wird durch ihre traditionellen Kulturtechniken unterstützt.

Wichtig ist hier wie dort das „unabgelenkte da sein“ und die Offenheit gegenüber dem Waldökosystem, das mit seinen spannenden Strategien auch wertvolle Impulse für den Umgang mit unseren täglichen Herausforderungen liefern kann. Das gelingt in der Gruppe begleitet für den Beginn am besten. Die Grundsteine werden gelegt, damit das Waldbaden ein Teil der persönlichen Gesundheitsvorsorge werden kann.

- Am 23. Jänner: **Winter** mit Impulsen zum Thema Überwinterungsstrategien – Resilienz
- Am 24. April: **Frühjahr** mit Impulsen zum Thema Frühjahrsblüher – Heilkraft aus dem Wald
- Am 24. Juli: **Sommer** mit Impulsen zum Thema Waldbewirtschaftung früher und heute
- Am 6. November: **Herbst** mit Impulsen zum Thema Waldökosystem – persönliche Systeme

begleitet von: Beate Minkowitsch (Hochprima Yoga) und Karin Müller-Vögel (Waldschule Bodensee)

Ablauf: vier Waldausgänge in den Bregenzer Stadtwald mit Ausklang im (beheizten) Waldhaus (gut begehbare Gelände, 2 – 3 km Weg mit mehreren Aufenthalten)

Zeit: jeweils Samstag, 15 bis 18 Uhr

Kosten: 45 Euro je Einheit, bei Buchung von allen vier Terminen 35 Euro je Einheit (140 Euro gesamt)

Anmeldung bitte unter presse@waldschule-bodensee.at

Crashkurs Wald! Den Geheimnissen der Pfänderwälder auf der Spur



Welche Baumarten wachsen bevorzugt am Pfänderhang, wie wurden und werden diese Wälder bewirtschaftet und wie funktioniert eigentlich das Waldökosystem auf unserem Hausberg. „Crashkurs Wald“ ist ein Pflichttermin für alle, die sich für die spannenden Zusammenhänge im Ökosystem Wald interessieren und/oder sich gerne im Pfändergebiet aufhalten.

Oft genutzt als Naherholungsgebiet, lohnt es sich einmal einen Blick hinter die grünen Kulissen zu werfen und die Reise vom Pfänder über das Schutzwaldprojekt Nollen/Fluh und den Bregenzer Stadtwald anzutreten. Auf weitgehend unbekannten Pfaden lernen wir dabei den einen oder anderen besonderen Baum kennen – darunter auch der Höchste Vorarlbergs.

Ein Streifzug durch die Pfänderwälder, bei dem auch Pfändergeologie und Klimawandel mit seinen Auswirkungen auf die heimischen Wälder zum Thema werden. Mit im Programm: ein kurzer Abstecher zum Waldhaus der Waldschule Bodensee.

Die Referenten: DI Peter Feuersinger, Mag. phil. Karin Müller-Vögel

Termin: Sa, 27. März 2021, 9 bis 13 Uhr

Treffpunkt (bei jeder Witterung): Pfänderbahn Bergstation (wir warten auf die 9 Uhr Bahn), wandern über die Pfänderdohle Richtung Fluh und weiter Richtung Bregenz Thalbach zum Waldhaus der Waldschule Bodensee (ca. 10min. von der Pfänderbahn-Talstation entfernt)

bitte mit gutem Schuhwerk und entsprechender, regenfester Kleidung

Mitbringen: eine Jause, etwas zu trinken

Anmeldung über die VHS Bregenz

Bewegen in Systemen – Systeme in Bewegung bringen. Der Wald und seine geheimnisvollen Strategien...



Es ist kein Zufall, wenn etwas gelingt... vielmehr wirken in Systemen Grundprinzipien, deren Beachtung eine wesentliche Grundlage für den unternehmerischen Erfolg sind.

Der Wald hatte immer schon großen Anteil an unserer Überlebensstrategie. Das Beispiel der Plenterwaldbewirtschaftung – eine Vorarlberger Besonderheit – zeigt die, den Ökosystemprinzipien folgende naturnahe Nutzung. Dabei wird das große Ganze immer mitbedacht und auf Vielfalt und unterschiedliche Altersstrukturen Wert gelegt. Die Bewirtschaftung erfolgt einzelstammweise, der Jungwuchs erhält Zeit sich zu entwickeln. Das Verbleiben von Totholz schafft zusätzliche Möglichkeiten und Lebensräume, nichts wird bis ins Letzte hinein kontrolliert. Damit entsteht ein offenes lernendes System, das genügend Zeit und Raum für „Kreativität“ und „Innovation“ lässt. Weiterentwicklung wird möglich und auch Krisen können so gut gemeistert werden. Ein wunderbarer Spiegel für Unternehmen, Organisationen und Verwaltungen mit ihren vielschichtigen Herausforderungen...

Achtung: Nach diesem Seminar sind sie vernetzt wie ein Eierschwammerl, resilient wie ein Bergahorn, verwurzelt wie eine Weißtanne, nützlich wie ein Borkenkäfer, klangvoll wie eine Haselfichte, wertvoll wie eine Schindeltanne und sensibel wie ein Erntehirsch! Der Wald wird für Sie nie mehr derselbe sein!

Die Inhalte

- Sensibilisierung für systemische Denkansätze anhand des Ökosystems Wald und die Übersetzung ins eigene Arbeitsumfeld
- Die Plenterwaldbewirtschaftung als Spiegel für die Gesamtorganisation kennenlernen – was wirkt wirklich, was wirkt nach...
- Neue Perspektiven, Gesundheit und Wohlbefinden durch den Aufenthalt im Wald für Mitarbeitergesundheit und Arbeitszufriedenheit
- Ganz nebenbei gibt es noch Tipps zur Verwendung von Harzen und anderen geheimnisvollen Substanzen aus dem Wald

ReferentInnen: DI Peter Feuersinger, Mag. phil. Karin Müller-Vögel

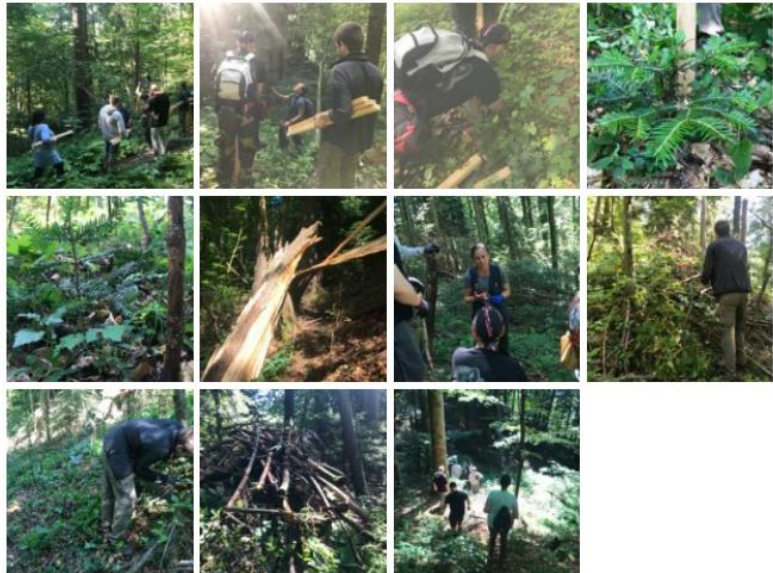
Das ganztägige Seminar (9 bis 17 Uhr) wurde für die Verwaltungsakademie/Schloss Hofen entwickelt und findet in einem

Arbeiten im Wald...



... haben wir vergangenen Juni mit der Pro Mente durchgeführt. In einem Privatwald, einem Plenterwald, der durch äußere Ereignisse (Stürme der letzten beiden Jahre) und „interne herausfordernde Situationen“ (dominante Brombeeren und Adlerfarn), einer sanften Lenkung bedurfte... Dieser Wald wird sonst nicht bis in den letzten Winkel hinein kontrolliert oder bewirtschaftet und lässt damit Möglichkeiten für die Entwicklung offen. Potenziale bleiben erhalten, damit das Waldökosystem auch in Krisensituationen gut reagieren und neue Strategien entwickeln kann...

Danke für die tolle Mitarbeit beim Brombeere zurückschneiden, Asthaufen schichten und Bäume sichtbar machen...!



Die Fotos sind von Margarethe Böhler (Pro Mente)

Auswahl Presseberichte 2020



DER WALD ALS SEELENTRÖSTER

Noch immer sind Tod und Trauer Tabuthemen in unserer Gesellschaft. Wenn ein uns nahestehender Mensch stirbt, ist der Schmerz oft zu groß. Für Familien sind diese Situationen absolute Krisenzeiten.

Um z.B. Volksschulkinder gut durch diese schwierigen Phasen zu begleiten, bietet Hospiz Vorarlberg Trauertreffs im Wald an. Seit Jahren besteht eine Kooperation mit der Waldschule Bodensee. Waldpädagogik und Trauerbegleitung gehen zum Wohl der Kinder Hand in Hand.

Für die Kinder werden Erfahrungsräume geschaffen, die stützend und zugleich sehr befreiend sein können. Spiele und Anregungen öffnen die Sinne und sensibilisieren für den eigenen Körper und die Umwelt. Der natürliche Kreislauf von Leben und Tod im Wald wirkt ohne Worte, kann aber thematisiert werden.

Bäume werden zu Verbündeten, deren Kraft spürbar ist, an die man sich anlehnen kann, die halten, mit denen Wurzeln geschlagen und Sorgen wie Blätter abgeschüttelt werden.

Die Trauer kann einem Trostbaum erzählt werden, der als Verbindung zur verstorbenen Person dient. Ein kleines Naturgeschenk bekräftigt eine liebevolle Beziehung und erzählt von einer schönen Erinnerung.

Materialien aus der Natur werden kreativ eingesetzt (z.B. ein Mandala für die Verstorbenen, ein Schutzwald ...). Im Spiel werden nicht nur kleine Kunstwerke geschaffen. Vieles wird spielerisch ausgedrückt, wofür Worte noch fehlen.

Alle Gefühle finden im Wald einen guten Platz – auch Freude. Die Seele darf sich ausruhen. Der Trauertreff ist auch ein Raum, in welchem Kinder ihre – nicht von der Familie definierte – ganz persönliche Trauer ausleben können. Auch nicht trauern ist in Ordnung. Der Körper tankt in der heilsamen Umgebung des Waldes auf.

Was gesehen, gehört, gespürt und befühlt wurde, bleibt im Körper verankert. Es sind verbindende Erfahrungen mit sich, den anderen und dem Wald, ein inneres Wissen, das stärker macht – bestimmt auch für zukünftige Abschiede und Neubeginne.

Autorinnen und Foto: Beatrix Berthold, HoKi – Hospizbegleitung für Kinder und Karin Müller-Vögel, Waldschule Bodensee

Link

www.hospiz-vorarlberg.at

www.waldschule-bodensee.at

www.waldpaedagogik.at

„Der Weg in den Wald“ jährlich erscheinende Zeitung des Vereins Waldpädagogik in Österreich

Ausgezeichnet mit dem „Alpinen Schutzwaldpreis Helvetia 2019“

... wurde die Waldschule Bodensee für das Projekt „Resilienz für Führungskräfte mit dem Gebirgswald als Lehrmeister“

Zwei Tage lang verbrachten Führungskräfte des Landes Vorarlberg mit Peter Feuersinger, Karin Müller-Vögel und Maria Uhl auf einem ehemaligen Wildbachlager am Heuberg im Kleinwalsertal. Die Geschichte des Kirchwaldes war beispielgebend, wie Ökosysteme und im besonderen Gebirgswälder mit Krisen umgehen und was Teams für ihre Resilienz davon lernen können. Die Jury war überzeugt und urteilte, dass das Angebot „...die Teilnehmenden zu Botschaftern für den Wert des Schutzwaldes“ macht.

Wagemutige können das Seminar auch für ihr Team buchen. Zum Schnuppern gibt es im Rahmen der Verwaltungsakademie Schloss Hofen am 14. Mai 2020 das Seminar „Bewegen in Systemen – Systeme in Bewegung bringen. Der Wald und seine geheimnisvollen Strategien“. Restplätze sind noch vorhanden.

Karin Müller-Vögel



waldschule-bodensee.at und www.schlosshofen.at

V-Dialog (MitarbeiterInnenzeitung Amt der Vorarlberger Landesregierung), März 2020

zenbleiben oder wegschleichen. Gehe ich dann zum erlegten Wild, verwandle ich mich in einen Touristen/Spaziergänger. Der Weg zum erlegten Stück also nicht in gebückter Haltung, sondern vielmehr aufrecht, vielleicht auch mal pfeifend. Das Wild ist intelligent genug, um zwischen Spaziergängern oder Jägern (der Todfeind für das Wild) zu unterscheiden. Wichtig dabei, dass das Aufbrechen bei mir auch nicht am Erlegungsort erfolgt. Ich lade das Wild auf und bringe es zu meinem Wildkühlraum. Dort kann ich in Ruhe aufbrechen und gleichzeitig eine fachgerechte Kühlung des Wildbrets garantieren.

Arbeitseinsatz der Jagdverantwortlichen

Anlässlich der seinerzeitigen Jagdvergabe waren anwesend: Jagdausschuss Schrücken, Bürgermeister, Vertreter des Forstes, der Wildbach- und der Lawinenverbauung, mein Jagdaufseher und meine Wenigkeit. Von Anfang an sind sich alle Beteiligten auf Augenhöhe begegnet. Die vergangenen Jahre waren geprägt von waldbaulichen Maßnahmen wie Pflanzungen setzen, sicheln, Durchführen von Verbißschutzmaßnahmen etc. Eine große Verantwortung, bei der nach wie vor ein gegenseitiges Hand-in-Hand-Arbeiten zu verspüren ist. Wir pflegen in Schrücken das Motto: Nur gemeinsam sind wir stark. An dieser Stelle meinen Dank an die Wildbach- und Lawinenverbauung und den Forst. Seitens dieser beiden Institutionen werden Farbmittel, Pflanzen, Sichtstecken etc. zur Verfügung gestellt. Meinerseits zeichne ich mich für die Finanzierung der Verbißschutzmaßnahmen, also die Arbeitsstunden des sogenannten Malers, verantwortlich. An dieser Stelle möchte ich noch deponieren, dass in dieser Jagdperiode, also seit 2014, der Aufwand für waldbauliche Neu- und Erhaltungsmaßnahmen ein Vielfaches höher angesetzt werden muss, wie für die Jagd selbst.

Gerhard Spieler, Jagdnutzungsberechtigter Genossenschaftsjagdgebiet Schrücken

Gebirgswald als Lehrmeister

Neben den Heilwirkungen aus dem Wald können wir auch sonst vom Wald lernen. Hier stellen wir kurz den mit dem „Alpinen Schutzwaldpreis“ ausgezeichneten Kurs der Waldschule Bodensee vor.

Nicht nur Menschen, auch Ökosysteme müssen mit Krisen umgehen. Gebirgswälder sind durch ihre extrem exponierte Lage besonders heftigen Interventionen ausgesetzt. Die Natur hat geniale Strategien entwickelt, um mit existenzbedrohenden Katastrophen, aber auch mit den Extremen des Alltags umzugehen. Von diesen natürlichen Systemen können wir lernen und als Ratgeber für unser Tun heranziehen.

Die persönliche Resilienz, also die Fähigkeit Krisen zu bewältigen, steht immer mehr im Fokus von betrieblichem Gesundheitsmanagement. Im Vergleich mit dem natürlichen System des Gebirgswaldes können wir einiges erfahren und lernen. Welche Abläufe gibt es im Gebirgswald und was können wir daraus für unsere Resilienz (=Krisenbewältigung) übertragen. Ein absolut spannendes Unterfangen.

Heraus aus der Komfortzone

Die Fahrt in den Gebirgswald ist meist schon abenteuerlich, herausfordernd ist meist das Wetter: von Sonnenschein, Fön,

Schnee, Regen oder Frost kann alles dabei sein – ein Spiegel für das Leben mit seinen Höhen und Tiefen. Hinausbewegt aus der Komfortzone, geht es um die Krise als Chance und Impulsgeber zur Weiterentwicklung, die zentralen Schutzfaktoren der Resilienz und die Umsetzung ins konkrete (Berufs)leben. Verblüffend ist die Selbstorganisation der TeilnehmerInnen als Team. Sichtbar wird, dass Führungskräfte fähig sind, neue Herausforderungen zu sehen, aufzugreifen, gemeinsam daran zu arbeiten und dort anzupacken, wo sie sich im Team, mit ihren speziellen Fähigkeiten einbringen können. Das sind wichtige Voraussetzungen um Herausforderungen unterschiedlichster Art zu bewältigen.

Weitere Infos

Das gesamte Kursangebot der Waldschule Bodensee finden Sie im Internet unter www.waldschule-bodensee.at bzw. können Sie per E-Mail anfragen: info@waldschule-bodensee.at.



Spannende Weiterbildung im Wald: Aus den Abläufen in Extremsituationen im Gebirgswald können wir viel für unser Krisenmanagement lernen. In der Waldschule Bodensee werden dazu Seminare für Führungskräfte in Betrieben angeboten (Foto Andreas Hauser).

Kleine Waldzeitung (Waldverein Vorarlberg), Frühjahr 2020

Internationaler Waldpädagogik-Kongress in Bregenz

Unter dem Motto „über den Waldrand luaga“ wurden bei einem internationalen Kongress in Bregenz die unterschiedlichsten Facetten und Angebote der Waldpädagogik für Jung und Alt beleuchtet und diskutiert.

Mehr als 100 Waldpädagoginnen und Waldpädagogen aus Österreich, Italien, Deutschland und der Slowakei trafen sich in Bregenz, tauschten sich aus über Themen wie Wirkungen des Waldes auf die Psyche oder Auswirkungen von Naturerfahrungen auf umweltfreundliches Verhalten aus. Auf praktischen Workshops im Wald wurden beispielhaft Kursangebote wie Workout im Wald, Fit wie ein Tannezapfen – Großeltern und Enkel gemeinsam im Wald, der Montafoner Juniorförster oder der Wald in der Suchtprävention vorgestellt.

In Vorarlberg sind rund 45 Waldpädagoginnen und Waldpädagogen im Einsatz und machen den Nutzen des Waldes für die Gesellschaft sichtbar und erlebbar.

Kindern und Erwachsenen soll besonders die nachhaltige Waldbewirtschaftung und die Bedeutung von Schutzwald nähergebracht werden.

Green Care

In der Waldpädagogik geht es heute vertiefend auch viel um die Gesundheitswirkung des Waldes („Green Care“-Funktion). Die in Studien nachgewiesene entstressende Wirkung von Waldaufenthalten findet

immer mehr Anklang. Im „Waldbaden“ in Japan sind Aufenthalte mit verschiedenen Übungen bereits als Therapie auf Rezept verfügbar. Der bekannte Vorarlberger Psychotherapeut Dr. Reinhard Haller ging in einem eigenen Referat auf die Auswirkungen von Naturerlebnissen auf die Psyche ein (siehe Fazit). Sehr vielversprechend sind auch die positiven Auswirkungen von Naturerfahrungen bei Kindern (siehe Naturerfahren – Nachhaltigkeit fördern).

In Österreich führen speziell ausgebildete Personen jedes Jahr über 120.000 Schulkinder auf Entdeckungsreisen in den Wald. „Die positiven Wirkungen von Naturerlebnissen auf das seelische und körperliche Wohlbefinden sind wissenschaftlich gut belegt“, freut sich der Präsident des Vereins „Waldpädagogik in Österreich“ Andreas Holzinger bei den Begrüßungsworten in Bregenz. Dieses Wissen wird vielfältig genutzt – z.B. in Waldkindergärten oder bei der Prävention und Therapie von Burnout- und Suchterkrankungen.

Der Internationale Waldpädagogik-Kongress wurde vom Österreichischen Waldpädagogik-Verein zusammen mit den Partnern in Vorarlberg der Waldschule Bodensee,

der Waldschule Montafon und dem Land Vorarlberg organisiert und durchgeführt.

Waldpädagogik will:

- die Wald-Mensch-Beziehung verbessern
- "Waldwissen" vermitteln, also Bäume, ökologische Zusammenhänge oder Forstschädlinge erkennen
- die ökologische und ökonomische Vernetzung des Waldes vermitteln
- Verständnis für nachhaltige Waldbewirtschaftung und die Belange des Waldeigentums wecken
- spielerisches Lernen ermöglichen
- in der Natur zur Kreativität anregen
- Verständnis für den Wald als Lebensraum für Wildtiere fördern und auch die Notwendigkeit für eine tierschutzgerechte Jagd begründen
- den positiven Zugang zum Holz verstärken
- für den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur sensibilisieren
- regionale Besonderheiten, Leistungen des Waldes und Waldberufe kennen lernen
- den Kontakt mit dem Förster oder dem



Dr. Reinhard Haller: „Wenn es eine Pille gäbe, welche diese positiven Wirkungen auf Körper und Seele hätte, wäre sie der absolute Renner am Markt!“

Kleine Waldzeitung (Waldverein Vorarlberg), Frühjahr 2020

Waldpädagogikverein Österreich

Der Wald verbindet die Menschen. Seine Potenziale reichen weit über die nachhaltige Nutzung von Holz als Baustoff und als nachwachsender Energielieferant hinaus. Diese Botschaft gilt es einer breiten Öffentlichkeit zu vermitteln (mehr Infos unter waldpaedagogik.at).

Fazit Referat Dr. Reinhard Haller:

Zur positiven Wirkung von Naturerlebnissen auf die Psyche und das seelische Wohlbefinden.

Es geht nicht um Romantisierung und man darf sich keine Wunder erwarten. Die vorbeugende Wirkung von Aufenthalt in der Natur kann mithelfen, leichte und mittelschwere psychische Krankheiten zu heilen. In der Akutphase ist ihre Wirkungsstärke zu gering. Die Dosis kann ich selbst bestimmen und es gibt garantiert keine unerwünschten Nebenwirkungen. Der ganzheitliche Ansatz führt rasch zum Erfolg. Wenn es eine Pille gäbe, welche diese positiven Wirkungen auf Körper und Seele hätte, wäre sie der absolute Renner am Markt!

Besonder wichtig ist der Aufenthalt in der Natur für ...

- Kinder (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ADHS-Störungen, Sozialisierungen)
- Alte Menschen (Demenz wird verzögert)
- Männer im mittleren Alter (30- bis 40-Jährige, Gefahr von Burnout durch psychische Erschöpfung)

Kernaussage vom Referat Mag Christiana Glettler, Erlebnispädagogin:

Natur erfahren - Nachhaltigkeit fördern

In den vergangenen Jahren und Jahrzehnten beschäftigten sich viele Studien mit den Vorteilen von Naturerfahrung für Kinder und Jugendliche und mit Konzepten der Nachhaltigkeitsbildung. Erstere belegen, dass sich Naturerfahrungen positiv auf die psychische, kognitive, soziale und körperliche Entwicklung von Kindern auswirkt. Darüber hinaus gibt es Hinweise auf einen Zusammenhang zwischen Naturerfahrung in der frühen Kindheit und einer verstärkten Tendenz für umweltfreundliches Verhalten.

Der Wald ist ein vielseitiges Ökosystem mit einer überaus artenreichen Tier- und Pflanzenwelt.



Fotos: rvg/Waldschule Bodensee

Den Wald mit allen Sinnen erleben

In den Wald darf man bekanntlich auch in Zeiten der Coronakrise. Die verstärkte Freizeitnutzung stellt das komplexe Ökosystem aber auch vor Herausforderungen. Die „Waldschule Bodensee“ klärt auf.



Die Waldschule bietet vielfältige Angebote, um das Ökosystem Wald mit allen Sinnen zu erleben.

Der Wald übt immer schon eine große Faszination auf uns Menschen aus und diese intensive Beziehung gilt es auch zu pflegen. Die „Waldschule Bodensee“ verfolgt den Auftrag der Waldpädagogik und lehrt einen achtsamen Umgang mit diesem sensiblen Lebensraum. „Da immer mehr Menschen die Qualität des Waldes schätzen, gilt es ein paar Spielregeln zu beachten“, erklärt Karin Müller-Vögel von der Waldschule. Das Ziel sei es, Wissen über das Ökosystem zu vermitteln, aber auch zu kommunizieren, dass der Wald jemandem gehöre und er genutzt werden kann und soll.

Die vielfältigen Funktionen des Waldes machen ihn zu einem ganz besonderen Lebensraum. „Insbesondere die Erholungsfunktion hat in den vergangenen Jahren immens an Bedeutung gewonnen. Die Menschen haben den Wald als Ort der Entspannung und Regeneration neu entdeckt.“ Wissenschaftliche Studien zeigen

auf, warum dem so ist: Der Wald hat nachweislich eine sehr positive Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Regelmäßige Aufenthalte im Wald tragen zur Erholung bei, stärken das Immunsystem, erhöhen die Aktivität natürlicher „Killerzellen“, können Stress reduzieren, verbessern den Schlaf und haben positive Auswirkungen auf das Nervensystem.

Waldbaden

Bereits 1982 hat Tomohide Akiyama, damals Leiter der japanischen Forstverwaltung, den Begriff des „Waldbadens“ („Shinrin Yoku“) geprägt. Dabei nimmt man natürlich nicht buchstäblich ein Bad im Wald, sondern genießt die Atmosphäre und saugt die Natur aus nächster Nähe mit allen Sinnen auf. „Das Waldbaden ist in Japan mittlerweile ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge“, erklärt Müller-Vögel. Während in Japan das Bad im Wald mit Medita-

tionstechniken oder Qigong kombiniert wird, hat die Waldschule eine auf unseren kulturellen Hintergrund adaptierte Form des Waldbadens entwickelt: „Wir verknüpfen unser Waldbaden stark mit der Waldökologie, also mit dem Wissen um den Wald. Das Interesse ist sehr groß.“ Es gehe darum, sich wirklich bewusst im Wald aufzuhalten, seine Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Karin Müller-Vögel kombiniert ihre Lehrgänge zudem mit einer ihrer Leidenschaft – dem Geschichtenerzählen. „Märchen und urale Überlieferungen geben uns Einblick in die frühere Lebensweise und verbinden uns mit unseren Wurzeln.“



Karin Müller-Vögel erzählt die Geschichten des Waldes.

Krone Vorarlberg



Foto: Waldschule Bodensee

Die „Woche des Waldes“ feiert am Sonntag ihren Auftakt

Die Geheimnisse des Badens im Wald

Auch die Waldschule Bodensee öffnet wieder ihre Türen in den Wald. Zu gewinnen gibts jetzt einen exklusiven Waldbadenachmittag!

Ein Aufenthalt im Wald bietet Abwechslung und Entspannung – wer ganz bewusst auf die Wirkung der unterschiedlichen Waldlandschaften achtet, wird merken, dass eine Fichtenmonokultur den Menschen ganz anders berührt als ein

Mischwald mit unterschiedlichsten Bäumen, Schattierungen und dem wunderschönen Spiel von Licht und Schatten. All das und noch einiges Interessantes mehr lässt sich in der Waldschule Bodensee lernen, die nun wieder ihre Türen öffnet: mit einem Waldbadenachmittag am 20. Juni. Maximal acht Teilnehmer werden an diesem Termin in die Geheimnisse des Waldbadens eingeweiht. Auch die Geschichte des „Vier-Räuber-Essigs“ wird dabei eine Rolle spielen. Dieser besondere Essig hat im 18. Jahrhundert rasch Verbreitung gefunden, weil er – der Legende nach – vor der Pest geschützt haben soll.

Im Rahmen des „Tages der blühenden Landschaft“ und zum Auftakt der „Woche des Waldes“ am 7. Juni hat die Waldschule Bodensee ein Waldquiz entwickelt. Wer richtig liegt, kann am 20. Juni im Wald baden.



Foto: Waldschule Bodensee

Waldbaden ist lehrreich

Informationen und Anmeldung:
www.waldschule-bodensee.at,
presse@waldschule-bodensee.at,
 20. Juni, Dauer: 3 Stunden

Krone Vorarlberg



Entschleunigen und sich erholen sind bei einem „Waldbad“ garantiert.

Beide Fotos: © LFI Vbg

Baden in der Waldluft

„Waldbaden“ boomt! Beim erstmaligen Abschlusstag des LFI-Zertifikatslehrganges Waldbaden am Samstag, 17. Oktober haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre breitgefächerten „Waldbade-Aktivitäten“ präsentiert.

Die entwickelten Angebote der Teilnehmer/innen erstrecken sich von der Trauerbegleitung von Kindern über touristische Angebote für Gruppen bis hin zu Resilienz und Achtsamkeits-Angeboten. Gerade die große Vielfalt an Aktivitäten im Wald verbunden mit einer Mischung aus Wissen und Kreativität gepaart mit der Entschleunigung des unberührten Waldes machen das Waldbaden zu einem Erlebnis der besonderen Art.

Ohne Ausnahme haben die Teilnehmer/-innen ihre Aufgabe, nämlich die Entwicklung eines eigenen Waldbade-Angebots, hervorragend umgesetzt. Neben einer schriftlichen Abschlussarbeit wurde am Samstag auch die praktische Umsetzung demonstriert. Wir wünschen allen Waldbade-Expertinnen und -Experten viel Freude bei

der Weitergabe ihres Wissens und ihrer Begeisterung für den Wald!

Ruhe wieder positiv empfinden

Shinrin-yoku – das „Baden in der Waldluft“ – ist in Japan und Südkorea bereits zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden. Auch hierzulande steigt die Nachfrage an Wald-Angeboten stetig. Im LFI-Zertifikatslehrgang Waldbaden, der in Kooperation mit der Waldschule Bodensee angeboten wurde, geht es primär darum die Fähigkeit Aufmerksamkeit, Stille und Ruhe wieder positiv zu empfinden, zu schärfen.



Unser Ländle, 23. Oktober 2020