



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 25.01.2023

Jahresbericht der „Waldschule Bodensee“ 2022

Die „Waldschule Bodensee“

Seit 2007 begleiten **zertifizierte WaldpädagogInnen, FörsterInnen und WaldaufseherInnen** der „Waldschule Bodensee“ Schulklassen in den Wald. Mit dem Ziel den Kindern den Wald mit **allen Sinnen begreifbar** zu machen, die Wertschätzung diesem besonderen Ökosystem gegenüber zu stärken, Zusammenhänge besser sichtbar und **die Funktionen des Waldes verständlich** zu machen. Im Focus stehen die Bedeutung des Waldes für die Gesellschaft und seine „enkeltauglichen“ Eigenschaften als nachwachsender Rohstoff und CO₂-Speicher.

Als vor gut 10 Jahren die erste **Waldführung mit Erwachsenen** durchgeführt wurde, waren wir über das positive Feedback ehrlich überrascht. Für uns ein Anlass über neue Formate nachzudenken. Es sind Angebote entstanden, die von öffentlichen Waldführungen zu forstlichen Themen, über Großeltern/Enkel-Tage, Lehrlingsprojekten, Waldführungen mit Unternehmen bis hin zu Angeboten zum Thema „Wald und Gesundheit“ reichen. Vor allem mit dem **Schwerpunkt „Wald und Gesundheit“** konnte die „Waldschule Bodensee“ den Kreis der Interessierten entscheidend erweitern und auch Menschen für die Anliegen des Waldes begeistern, die tendenziell nicht an Weiterbildungsangeboten über bzw. in der Natur teilnehmen. Inzwischen buchen uns auch Gruppen/Unternehmen/Verwaltungen für einen oder mehrere Waldausgänge. Der inhaltliche Schwerpunkt wird je nach Fragestellung gesetzt.

Waldpädagogik für Kinder

Führungen für Schulklassen

Mit **56 Schulklassen und 954 Schulkindern** konnten wir das Ergebnis mit über 100 Schulklassen vor Corona noch nicht erreichen. Mit dem schon 2019 begonnenen neuen Angebot „Der Wald und das Team“ für Schulklassen ab der Mittelstufe und aktiver Aqoise sind wir zuversichtlich, dass wir spätestens 2024 wieder dort sind.



Die Schulführungen sind aufgebaut auf den mit der „**Pädagogischen Hochschule Vorarlberg**“ **ausgearbeiteten Modulen** und werden **von zertifizierten WaldpädagogInnen und WaldaufseherInnen** durchgeführt. Das Alter der Kinder bewegt sich zwischen 6 und 19 Jahren. Wir decken damit alle Schulstufen ab. Das Angebot wird laufend weiterentwickelt. Auch die Buchung des „Vier-Jahreszeiten-Moduls“ hat sich als attraktiv für Schulen erwiesen.

„Waldkindergeburtstage“

Die Waldkindergeburtstage der „Waldschule Bodensee“ waren eines der ersten Angebote abseits der „klassischen“ Schulführungen, die wir entwickelt haben. Waldkindergeburtstage werden nicht aktiv beworben, trotzdem finden uns interessierte Eltern und empfehlen uns auch gerne weiter. Sie beinhalten einen eineinhalb- bis zweistündigen Waldausgang und die anschließende Nutzung des „Waldhauses“ für die Geburtstagsfeier.

Waldpädagogik für Erwachsene und Familien



Das Angebot der Waldschule Bodensee wurde insbesondere seit 2015 kontinuierlich ausgebaut und vor allem für Erwachsene stark erweitert. Immer öfter erreichten uns Anfragen zu **offenen Angeboten im Bereich der Erwachsenenbildung**. Da die Waldschule Bodensee kein eigenes Büro besitzt, waren diese Aktivitäten bislang immer recht aufwändig. Durch die bestehenden **Kooperation mit dem LFI Vorarlberg und der VHS Bregenz**, wurde es möglich, das Wissen über den Wald und seine Nutzungen noch breiter zu streuen. Das Angebot der Waldschule Bodensee ist inzwischen bunt geworden und richtet sich über neue Formate und Zugänge auch an ein größeres und breiteres Publikum. Nicht zuletzt die Form des Vereins ermöglicht ein unbürokratisches arbeiten und eine kurze Umsetzungszeit. Viel Spielraum um Neues auszuprobieren.

Waldausgänge (ein paar Beispiele)

März 2022: „**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“ war ein Pflichttermin für alle, die sich für die spannenden Zusammenhänge im Ökosystem Wald interessieren und/oder sich gerne im Pfändergebiet aufhalten. Ein Streifzug durch die Pfänderwälder mit Waldaufseher Lukas Müller und Waldpädagogin Karin Müller-Vögel, bei dem auch Pfändergeologie und Klimawandel mit seinen Auswirkungen auf die heimischen Wälder zum Thema wurden. Eine Kooperation mit der VHS Bregenz.

September 2022: **Lehrlingstag mit den Lehrlingen der Firma Flatz**

Kennenlernen und Teambuliding standen als Motto hinter dem Lehrlingstag der Firma Flatz im September. Die Firma Flatz hat das Angebot der „Waldschule Bodensee“ schon zum dritten Mal angenommen. Es ist immer wieder schön mit jungen Leuten zu arbeiten und zu sehen, mit wie viel Engagement und guten neuen Ideen sie bei der Sache sind. In diesem Jahr war die Aufgabe eine Logline aufzustellen und das Holz aus dem Bestand zur Forststrasse für den Abtransport zu bringen. Christian Natter, Rafael Fetz und Karin Müller-Vögel waren begeistert.



September 2022: **Erstes Vorarlberger Waldfest**

Das „Erste Vorarlberger Waldfest“ wurde von der Forstabteilung des Landes Vorarlberg anlässlich der Präsentation der neu entwickelten Waldstrategie in Feldkirch ausgerichtet. Unter den zahlreichen AusstellerInnen gab es auch einen Stand der WaldpädagogInnen, den die Waldschule Bodensee aktiv bespielt und mitgestaltet hat. Trotz strömendem Regen ein Raum für Vernetzung, Austausch und Information.

Der Wald und die Gesundheit

Der Wald hat, inzwischen wissenschaftlich untersucht und nachgewiesen, sehr **positive Wirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen**. Regelmäßige Aufenthalte im Wald tragen zur Erholung bei und verbessern den Schlaf, stärken das Immunsystem, können Stress reduzieren (Cortisolwert/Stressniveau sinkt), haben positive Auswirkungen auf den Blutdruck und können sogar die Regenerationszeiten nach Operationen verringern (Quellen: Bundesforschungszentrum für Wald, Clemens Arvay, Erwin Thoma, Yoshifumi Miyazaki).

Mit Projekten wie „**Green Care Wald**“ oder dem „**Waldbaden**“ gibt es inzwischen eine Reihe von Projekten und Angeboten, die die Kraft des Waldes nutzen bzw. (wieder)entdecken.

LFI-Lehrgang „Waldbaden“

Im Jahr 2022 konnten wir den inzwischen zweiten Waldbaden-Lehrgang mit dem LFI Vorarlberg durchführen. **14 TeilnehmerInnen** haben ihn inzwischen abgeschlossen, rund die Hälfte hat auch schon sehr konkrete Vorstellungen davon, wie sie das erworbene Wissen mit ihren beruflichen Tätigkeiten kombinieren bzw. neue Geschäftsfelder entwickeln werden.

Vier Jahreszeitenzyklus: Waldbaden im Bregenzer Stadtwald



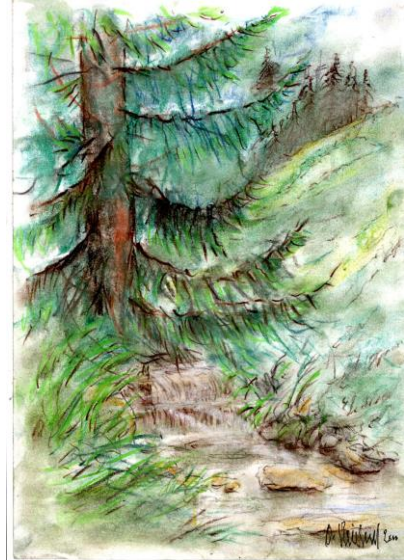
Für interessierte WaldbaderInnen hat die Waldschule Bodensee einen Vier-Jahreszeiten-Zyklus entwickelt. Im Herbst kombiniert mit Impulsen zum Thema Waldökosysteme/persönliche Systeme, im Winter zum Thema Überwinterungsstrategien/Resilienz, im April zum Thema Frühlingsblüher/Heilkraft aus dem Wald und im Sommer mit Impulsen zum Thema Waldbewirtschaftung früher und heute. Kombiniert werden die vier Termine mit Yoga-Einheiten. Sie dauern jeweils drei Stunden an einem Samstag Vormittag. Eine Kooperation mit der VHS Bregenz.

Waldbaden kann auch und wurde schon als **halbtägiger Waldausgang für Gruppen** gebucht werden. Ob als Firmenevent oder Geburtstagsgeschenk,... das Waldhaus der Wald-

schule Bodensee im Bregenzer Thalbach eignet sich bestens für den anschließenden gemütlichen Ausklang...

Oktober 2022: **Wundersames Fichtenharz**

Wer kennt Sie nicht, die wunderschönen Wetterfichten, die in höheren Lagen, oft einzeln stehen – alt und eindrucksvoll. Sie spenden das wertvolle Fichtenharz, aus welchem in vergangener Zeit Harzsalbe hergestellt wurde. Ein „Allheilmittel“, das auch auf den Alpen Verwendung fand, denn der Weg in die nächste Apotheke war weit, Medikamente teuer. Die Fichte hat vieles zu bieten – ein Nachmittag um den Wald und die Fichte neu kennenzulernen, Geschichten zu hören und einen Harzbal-sam zu rühren. Das Seminar fand in Kooperation mit der VHS Bregenz statt.



Seit 2015: „**WOW - Workout im Wald**“: **Gesundheit, Resilienz, Nachhaltigkeit als Thema der Unternehmensführung**

„Workout im Wald“ ist eine 12teilige Weiterbildungsreihe, die von der „Waldschule Bodensee“ für ein Gesundheitsprojekt der Vorarlberger Landesverwaltung entwickelt wurde. Ziel ist



es, MitarbeiterInnen über ein Jahr lang regelmäßig bewusst Auszeit im Wald zu ermöglichen, um dadurch das subjektive Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit zu erhöhen. Das Projekt wurde im März 2020 zum inzwischen fünften Mal gestartet, war coronabedingt mehrmals unterbrochen und konnte im ver-

gangenen Jahr erfolgreich abgeschlossen werden. Ein Nachfolgeprojekt mit weiteren PartnerInnen ist bereits konzipiert, die sehr erfolgreiche Kooperation wird weitergeführt.

Spannend an diesem Projekt ist die besondere Berücksichtigung der **Nachhaltigkeit**, der **Resilienz** und der **(öko)systemischen Prinzipien** in der Konzeption und der Vermittlung. Es sind Themen die für die Entwicklung des Waldes (v.a. des Plenterwaldes) schon lange mitbedacht werden und die aktuell auch in Verwaltungen/Unternehmen/Organisationen an Bedeutung gewinnen. Sie lassen sich über die **Analogie Waldökosystem** anschaulich auf unterschiedlichste Situationen (Arbeit, Familie,...) übertragen. Impulse für den Einzelnen die **neue Handlungsspielräume öffnen, schlummernde Potenziale wecken und neuen Sinn (im System) geben** können.

Das Projekt wurde mit einer:

- „**Anerkennung zum Zukunftspreis der Landeshauptstadt Bregenz**“ und dem
- „**Anerkennungspreis in der Kategorie Gesellschaft**“ bei der Verleihung des **Vorarlberger Schutzwaldpreises 2017** ausgezeichnet.

Seit 2016: **Für Kinder in besonderer Situation**

Seit 2016 besteht unsere **Kooperation mit Hospiz Vorarlberg**. Der Wald wird dabei einmal monatlich zu einem Ort, der trauernden Kindern und Jugendlichen Trost und Kraft spendet. Ein Treffpunkt für alle, die jemanden Nahestehenden, wie z.B. einen Elternteil, ein Geschwisterkind oder Großeltern, verloren haben. Begleitet von erfahrenen HospizmitarbeiterInnen bringen wir WaldpädagogInnen der „Waldschule Bodensee“ unsere waldpädagogischen Fähigkeiten und Themen ein. Nach der Coronabedingten Pause starten wir 2023 wieder, wir freuen uns sehr darüber!



Waldschule Bodensee als Plattform für Weiterbildung und Austausch

Die Waldschule Bodensee ist eine Plattform, die sich auch im Bereich Weiterbildung engagiert und dadurch die Qualität der Waldausgänge stärkt. Seit 2019 entsendet die Waldschule Bodensee auch eine Vertreterin zur Plattform-sitzung (Austausch unter den Bundesländern) des Vereins Waldpädagogik Österreich.

Öffentlichkeitsarbeit für den Wald

Öffentlichkeitsarbeit für den Wald leistet die **Waldschule Bodensee nicht nur mit einem** breiten Spektrum an Waldführungen, und guter Vernetzung mit Partnern sondern auch durch laufende **Präsenz in den lokalen Medien** und dem regelmäßig erscheinenden **Newsletter**.