



WALDSCHULE
BODENSEE

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 20.12.2024

Jahresbericht der „Waldschule Bodensee“ 2024

Hey Wald!

Seit vergangenem Herbst läuft die Aufklärungskampagne „Hey Wald“, lanciert von ProHolz Austria. Thema sind die Vorteile einer aktiven Waldbewirtschaftung und des Bauens mit Holz. Ein paar O-Töne aus dem Launch der Kampagne: Der Mensch fragt den Wald: „Alle lieben Holz, weil es so natürlich ist, so klimafreundlich, so angenehm und vielseitig verwendbar aber niemand will, dass Bäume gefällt werden?“ Da antwortet der Wald: „Das ist sehr menschlich, viele machen sich Sorgen, sie lieben den Wald und wollen nicht, dass ihm etwas geschieht. Sie glauben Bäume fällen, macht den Wald kaputt.“ Und der Mensch: „Aber gerade eine nachhaltige Waldbewirtschaftung hält unsere Wälder gesund und fit und schützt sie vor Schäden. Kann man etwas unternehmen gegen diesen Irrtum?“ „Allerdings, es nennt sich Aufklärungskampagne und genau das haben wir gemacht“, tönt es aus dem Wald.

Wir zertifizierten WaldvermittlerInnen sind mit Aufklärungsarbeit ebenfalls und unermüdlich unterwegs und freuen uns über die tolle Kampagne. Zu finden ist sie auf der Website von ProHolz Austria unter www.proholz.at. Für ProHolz Steiermark haben wir übrigens im vergangenen Sommersemester drei Workshops zum Test ihrer Schulmaterialien durchgeführt.

Sowohl die aktive Waldbewirtschaftung als auch das Bauen mit Holz spielen durch die Fähigkeit des Holzes, Kohlenstoff zu speichern, eine wichtige Rolle bei den Maßnahmen gegen den beschleunigten Klimawandel. Darüber hinaus kann die Verwendung von Holz energieintensive Baustoffe ersetzen. Und wenn das Holz möglichst lange verwendet wird, umso besser. Durch zirkuläres und kreislauffähiges Bauen kann aus einem Holzhaus beispielsweise ein Carport und später ein Schuppen werden. Zum Schluss kann es dann noch für die thermische Energiegewinnung genutzt werden. In der CampusVäre in Dornbirn ist inzwischen übrigens das erste Bauteilmateriallager im Westen Österreichs entstanden.



© Karin Müller-Vögel

Und es wird weitergeforscht und entwickelt. Beispielsweise mit einem Projekt, das im Rahmen des verdichteten Wohnbaus unter dem Gesichtspunkt der Wiederverwertbarkeit für die Altstadt von Karlsruhe entwickelt wurde. Unter der Federführung des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) hatte ein interdisziplinäres Team, bestehend aus Architekten, Ingenieuren, Wissenschaftlern, Designern und Planern schon während der Planungsphase die Wiederverwertbarkeit von Baumaterialien im Blick. Mehr als 100 Studierende der Fakultäten „Nachhaltiges Bauen“ und „Gebäudetechnik“ haben seit 2020 daran mitgewirkt. „Wir müssen unsere unbewusste Abfallproduktion aufgeben und eine Ebene der Verantwortung erreichen, auf der Gebäude zu Produzenten erneuerbarer Energie und Material-banken der Zukunft werden“, heißt es von Seiten des Instituts. Übrigens war auch ein Bregenzerwälder Holzmodulbauunternehmen daran beteiligt. Details sind unter roofkit.de nachzulesen.

„Holz ist genial!“, das können wir nur unterstreichen und ganz nebenbei arbeiten rund 300.000 Menschen in Österreich mit Wald und Holz.

Bis bald im Wald!

Die „Waldschule Bodensee“

Seit 2007 begleiten **zertifizierte pädagogisch geschulte Waldvermittlerinnen, FörsterInnen und WaldaufseherInnen** für die „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, seine Eigenschaften als nachwachsender Rohstoff und CO₂-Speicher und damit auch seine Bedeutung im Klimawandel.

Als vor 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, Lehrlingsprojekte, 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 sonst eher 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 entwickelt.



© Barbara Peintner-Goll

Waldpädagogik für Kinder

Waldausgänge mit Schulklassen

106 Schulklassen und damit **1.795 Schulkinder** konnte die Waldschule Bodensee 2024 durch den Wald führen. Das Spektrum reicht von der Volksschulklasse, über die Mittelschule bis hin zu Kennenlerntagen für Gymnasienklassen, wobei der Wald ein schöner Lernort zum Thema Team wird.



Die Schulführungen der Waldschule Bodensee sind aufgebaut auf den mit der „**Pädagogischen Hochschule Vorarlberg**“ **ausgearbeiteten Modulen** und werden **von zertifizierten pädagogisch geschulten WaldvermittlerInnen und WaldaufseherInnen** durchgeführt. Das Alter der Kinder bewegt sich zwischen 6 und 19 Jahren. Wir decken damit alle Schulstufen ab. Auch das „Vier-Jahreszeiten-Modul“ hat sich als attraktiv für Schulen erwiesen.

„Waldkindergeburtstage“

Die Waldkindergeburtstage der „Waldschule Bodensee“ waren eines der ersten Angebote abseits der „klassischen“ Schulführungen, die entwickelt wurden. Waldkindergeburtstage werden nicht aktiv beworben, trotzdem finden uns interessierte Eltern und empfehlen uns auch gerne weiter. Waldkindergeburtstage 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 inzwischen bestehenden Kooperationen mit der Volkshochschule Bregenz, mit Schloss Hofen, dem Katholischen Bildungswerk, dem Ländlichen Fortbildungsinstitut Vorarlberg und dem Bildungshaus St. Arbogast, 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.



März 2024: Ein Waldausgang mit dem Kunsthaus Bregenz

Wie uns der Wald mit seinen Pflanzen im Frühjahr auf die Sprünge hilft, haben wir mit Mitarbeiterinnen des Kunsthaus Bregenz getestet. Trotz strömendem Regen war die Neunkräutersuppe ausgezeichnet! Selbstverständlich haben wir sie trotz Regen auf offenem Feuer gekocht.



Gründonnerstag 2024: „Fit wie ein Tannenzapfen“ – Großeltern und Enkel im Wald

Wenn Großeltern und Enkel gemeinsam den Wald entdecken, hieß es auch 2024 wieder zum Gründonnerstag. Denn die Zeit der Enkel mit ihren Großeltern ist immer eine ganz besondere. Sie hat ihre eigenen Regeln und ihre Geheimnisse. Für alle unternehmungslustigen Großeltern und ihre Enkel bot die Waldschule Bodensee einen ganz besonderen Blick in den Bregenzer Stadtwald. Mit Geschichten aus dem Wald, der Auflösung warum es helle und dunkle Jahresringe gibt und dem zubereiten und verkosten der traditionellen Gründonnerstagssuppe. Der Waldausgang wurde begleitet von Karin Müller-Vögel. Der Termin fand in Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk und dem Bildungsträger St. Arbogast statt.

September 2024: **Aufforstungsaktion mit der Lebenshilfe Vorarlberg**

Der gewaltige Rutsch in Hörbranz ist noch lebhaft in Erinnerung. Als die Lebenshilfe bei der Waldschule Bodensee nach einer Aufforstungsaktion anfragte, war schnell klar, dass wir dort aufforsten gehen. Waldaufseher Florian Kohler und Karin Müller-Vögel haben mit dem IAZ, dem Integrativen Ausbildungszentrum der Lebenshilfe Vorarlberg, für ein stabileres Gelände durch das Pflanzen neuer Bäume gesorgt.



August 2024: **Walderlebnis im Rahmen der Ferienbetreuung Lochau**

Ein Abenteuer Wald für Kinder in Begleitung von Oma und Opa fand vergangenen August im Rahmen des Lochauer Ferienprogramms statt. Mandalas legen, Waldmemory spielen, den Hintergründen von hellen und dunklen Jahresringen auf die Spur kommen oder eine Waldkugelbahn bauen war auch bei diesem Termin Pflicht. Wir tauchten mit allen Sinnen in das Waldökosystem ein, ließen uns von wunderschönen Geschichten verzaubern und genossen einen Vormittag für Oma, Opa und Enkel. Der Weg führte von Lochau über das Naturwaldparadies oberhalb der Lochauer Klause bis zur Endstation der Eisdiele Dolce Vita.

Der Wald und die Gesundheit

Der Wald hat, inzwischen wissenschaftlich untersucht und nachgewiesen, sehr **positive Wirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen**. Es heißt, dass regelmäßige Aufenthalte im Wald zur Erholung beitragen und den Schlaf verbessern, sie 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 „**Green Care Wald**“ oder dem „**Waldbaden**“ gibt es inzwischen eine Reihe von Projekten und Angeboten, die die Kraft des Waldes nutzen bzw. (wieder)entdecken.

April und Oktober 2024: **Was uns der Wald über Resilienz erzählt**

Ein Angebot der Waldschule Bodensee zum Thema Resilienz hat im vergangenen Jahr zweimal ElementarpädagogInnen einen ganzen Tag lang durch den Bregenzer Stadtwald begleitet. Alexandra Kolbitsch (Resilienz Trainerin) und Karin Müller-Vögel stellten die vielseitigen Lebens- und Überlebensstrategien im Waldökosystem den acht Resilienzfaktoren gegenüber. Die TeilnehmerInnen tauchten tief ein in die Orientierung an Handlungsspielräumen, das Netzwerken, die Kunst der kleinen Pause und die Krise verstanden als Chance zur Weiterentwicklung. Und das Learning vom Walökosystem im Klimawandel? Diverse Teams sind resilienter als Monokulturen. „Bilder aus dem Wald“ und ausgewählte waldpädagogische Tools dienten als Grundlage für die praktischen Übungen. Mit vielen Bildern aus dem Wald und einem Werkzeugkoffer an Methoden zur Stärkung der eigenen Resilienz kehrten die ElementarpädagogInnen zurück in den Berufsalltag. Die positiven Rückmeldungen reichten vom hohen Wohlbefinden direkt nach dem Tag im Wald bis hin zur Integration von Strategien in den Alltag, die die Resilienz nachhaltig stärken. Und es hat sich herumgesprochen: Das Angebot ist inzwischen auch von Unternehmen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements gebucht worden. Beispielsweise hat das Seminar für das **Zentrum für Ehe- und Familienfragen** stattgefunden.

Mai 2024: Mit den „easykids“ des AKS im Wald

„easykids“ ist ein Projekt der Österreichischen Gesundheitskasse zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit Übergewicht sowie deren Eltern. Das kostenlose Kursprogramm wird in Vorarlberg vom aks gesundheit GmbH mit mehreren Terminen durchgeführt. Zum Abschluss des ersten Teils waren die „easykids“ mit Karin Müller-Vögel im Wald. Fokus? Eh klar, viel Spaß, viel Teamarbeit, die gesundheitlichen Wirkungen des Waldes und eine Brennesselsuppe.



Juni und Dezember 2024: **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 Harzbalsam zu rühren. Das Seminar fand unter Leitung von Karin Müller-Vögel in Kooperation mit der VHS Bre-

genz statt und wurde im Jahr 2024 zwei Mal angeboten. 2023 schon wurde der zweite Termin als bewusste Auszeit kurz vor Weihnachten gelegt. Dieses Jahr fand er am 19. Dezember 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. Im September wurde der inzwischen achte Durchgang gestartet.

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 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 ausgezeichnet mit dem:

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



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 pädagogisch geschulte WaldvermittlerInnen der „Waldschule Bodensee“ ihre waldpädagogischen Fähigkeiten und Themen ein. Seit dem Jahr 2023 wird das Projekt von Nadine Marie Gröner begleitet.



© Karin Müller-Vögel

Seit 2020: **Mit der Naturwerkstatt der Pro Mente im Schutzwald**



© Marga Böhler

Zwei Mal im Jahr – im Frühjahr und im Herbst – sind die TeilnehmerInnen der Naturwerkstatt der Pro Mente Vorarlberg mit der Waldschule Bodensee in einem Schutzwald auf der Fluh und arbeitet mit. Brombeeren schneiden, Bäume markieren, Asthaufen schlichten und Bäume pflanzen. Das Feedback ist sehr positiv. Prägnant war vor allem die Aussage, dass Men-

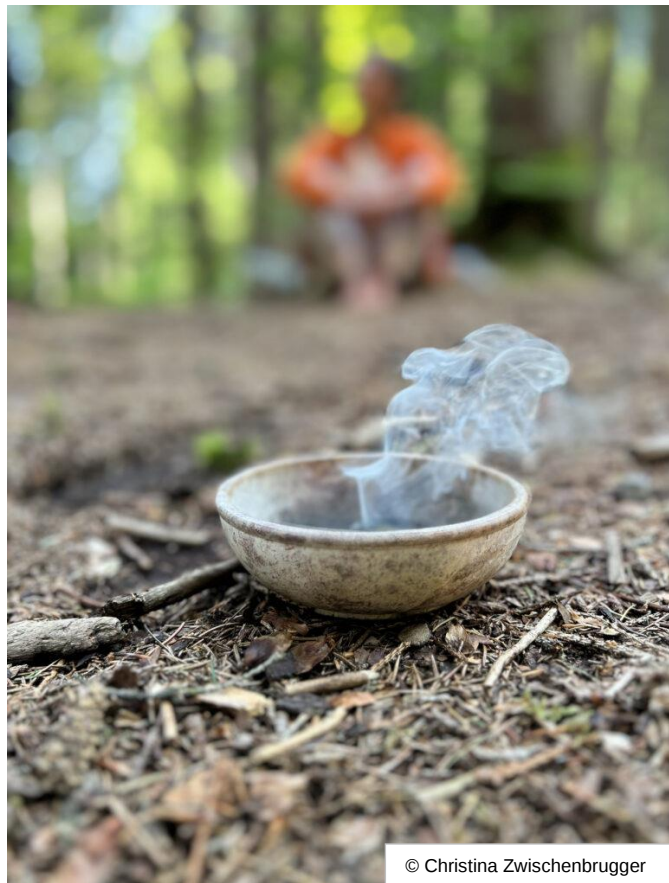
schen, die sich sonst schwer tun einen Weg in der Stadt zu machen, sich im steilen und unwegsamen Gelände des Schutzwaldes ohne viel Schwierigkeiten bewegen. „Wir konnten mit

den TeilnehmerInnen sinnstiftende Tätigkeiten ausüben, Naturbewusstsein erwerben, Naturverbindung schaffen, Gesundheitsförderung betreiben und einen neuen Platz bzw. Rolle in der Gesellschaft einnehmen“, so das Fazit von Marga Böhler, Projektleiterin der Naturwerkstatt. Begleitet wird der Waldteil von Karin Müller-Vögel im Privatwald auf der Fluh.

Seit 2020: **Waldbaden im Bregenzer Stadtwald**

Waldaufenthalte tun einfach gut. Für alle Waldbadefans hat die Waldschule Bodensee einen Vier-Jahreszeiten-Zyklus entwickelt. Mit Zaubenhaften Geschichten weihen wir dabei ein in die Geheimnisse des Waldes und seine vielseitigen, spannenden Strategien. Und während Yoga- und Meditationsübungen für Körper, Geist und Seele die Resonanz nachspüren lassen, laden wir ein den Moment auszukosten, das Walderlebnis zu verstärken, Handlungsspielräume zu sehen und die Kunst der kleinen Pause zu pflegen. Kombiniert werden die vier Termine mit

Yoga-Einheiten. Sie dauern jeweils drei Stunden an einem Donnerstagabend von 17 bis 20 Uhr. Die Kurse werden geleitet von Karin Müller-Vögel und Melanie Schulz (yogapassion) und sind eine Kooperation mit der VHS Bregenz. Die Details auf www.waldschule-bodensee.at oder bei der Volkshochschule Bregenz.



Die 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.

Juni 2024: **Workshops für Schulklassen für ProHolz Austria**

Im vergangenen Juni fanden drei Workshops mit Schulklassen für ProHolz Austria statt. Da das Unternehmen auch Material für Schulklassen entwickelt und zur Verfügung stellt, war das Ziel neue Materialien zu testen und zu evaluieren. Thema waren Habitatbäume, Wassertransport und Durchlässigkeit unterschiedlicher Hölzer und vieles mehr. Die Workshops fanden Indoor statt und wurden von zahlreichen Experimenten begleitet.

Oktober und November 2024: **Waldpädagogik für ElementarpädagogInnen**

Im Rahmen des Angebots für ElementarpädagogInnen beim Bildungsträger Schloss Hofen konnten wir im Jahr 2024 zwei Weiterbildungen anbieten. Im Oktober fand „**Der Wald: Wohlfühlort, Inspirationsquelle und Lebensraum**“ mit Karin Müller-Vögel statt. Ein Termin an dem es um die Möglichkeiten und Herausforderungen der Kleinkindbetreuung im Wald ging. Der November war dann mit Nadine Marie Gröner dem **Naturtheater** gewidmet. Mit aus Materialien aus der Natur gefertigten Tieren und fabelhaften Wesen gelang ein Theaterstück ganz ohne Drehbuch. Beide Seminare waren ausgebucht und werden im kommenden Jahr über Schloss Hofen wieder angeboten.

Öffentlichkeitsarbeit für den Wald

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

