

Waldpädagogik woher? Wohin?

Waldpädagogik als Teil forstlicher Öffentlichkeitsarbeit

Besucher im Wald, unterschiedliche Vorstellungen und Ansprüche können zu Konflikten führen, umso wichtiger wurde es, das Wissen über den Wald und seine Nutzungen inklusive der Spielregeln im Wald zu vermitteln. Entstanden ist die Waldpädagogik, eine Idee aus dem Forst, die inzwischen eine Erfolgsgeschichte schreibt und die Themen nicht mit noch mehr Verbotsschildern, sondern spielerisch und mit allen Sinnen aufbereitet. Damit ist die Waldpädagogik Öffentlichkeitsarbeit für den Forst, Dienstleistung und Freizeitangebot zugleich geworden und seit 1975 im Forstgesetz verankert.



Die Ziele der Waldpädagogik

- Waldwissen vermitteln und Lernräume schaffen – Bildung für nachhaltige Entwicklung
- für den verantwortungsvollen Umgang mit der Natur sensibilisieren
- Vermittlung der Spielregeln im Wald
- Verständnis für den Wald als Lebensraum fördern und auch die Gründe für eine tierschutzgerechte Jagd kommunizieren
- Leistungen des Waldes kommunizieren und damit die Multifunktionalität der Wälder sichern
- Waldwirtschaft durch Sensibilisierung ermöglichen
- den positiven Zugang zu Holz verstärken
- Junge Menschen für Berufe in der Forstwirtschaft begeistern

Der Beginn

Mag. Karin Müller-Vögel; waldschule-bodensee.at



Waldführungen mit Schulklassen

Waldpädagogik arbeitet mit allen Sinnen und das bewirkt:

- Ganzheitliche Erfahrungen in offener, natürlicher Umgebung
- Differenziertes Lernen ohne Reizüberflutung
- weckt Neugier und Phantasie
- Bewegungsfreiraum an der frischen Luft















Chris







Was kann es noch?

Waldpädagogik ist ein Kind aus dem Forst, das inzwischen erwachsen geworden ist. Sie unterstützt nicht nur die Bildung für nachhaltige Entwicklung, sie kann auch:

- Gruppen und Teams ermächtigen und in die Kraft bringen
- Begegnungsräume schaffen
 - Beziehungen entstehen lassen und
 - für das Netzwerken sensibilisieren (aus der Neurobiologie wissen wir inzwischen, dass ein entscheidender Motivationsfaktor soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen sind)
- Den Wald als persönliche Ressource direkt vor der Haustüre ins Bewusstsein rücken (Bsp. Waldbaden)
- In das betriebliche Gesundheitsmanagement integriert werden (Bsp. Wald & Gesundheit)
- Sinn schaffen und gute Geschichten erzählen

Mitarbeiten im Wald

© Christine Bechter







956867









© Hendrik Kroll



© Karin Müller-Vögel

Alte Handwerkstechniken wieder entdecken

„Wenn wir verlernen einfache Dinge selbst zu tun, brauchen wir immer mehr Energie“, Erwin Thoma

Forst & Kultur



Wälder werden seit jeher von Menschen genutzt
– sie sind ein Spiegel gesellschaftlicher,
kultureller und wirtschaftlicher Entwicklungen
und wurden/werden den menschlichen
Bedürfnissen entsprechend in ihren Beständen
umgewandelt, gerodet, geschwendet, beweidet,
bewirtschaftet oder geschützt. Diese
unterschiedlichen Nutzungen haben ihre Spuren
hinterlassen und können in spannende
Forstkulturelle Waldführungen verpackt werden.





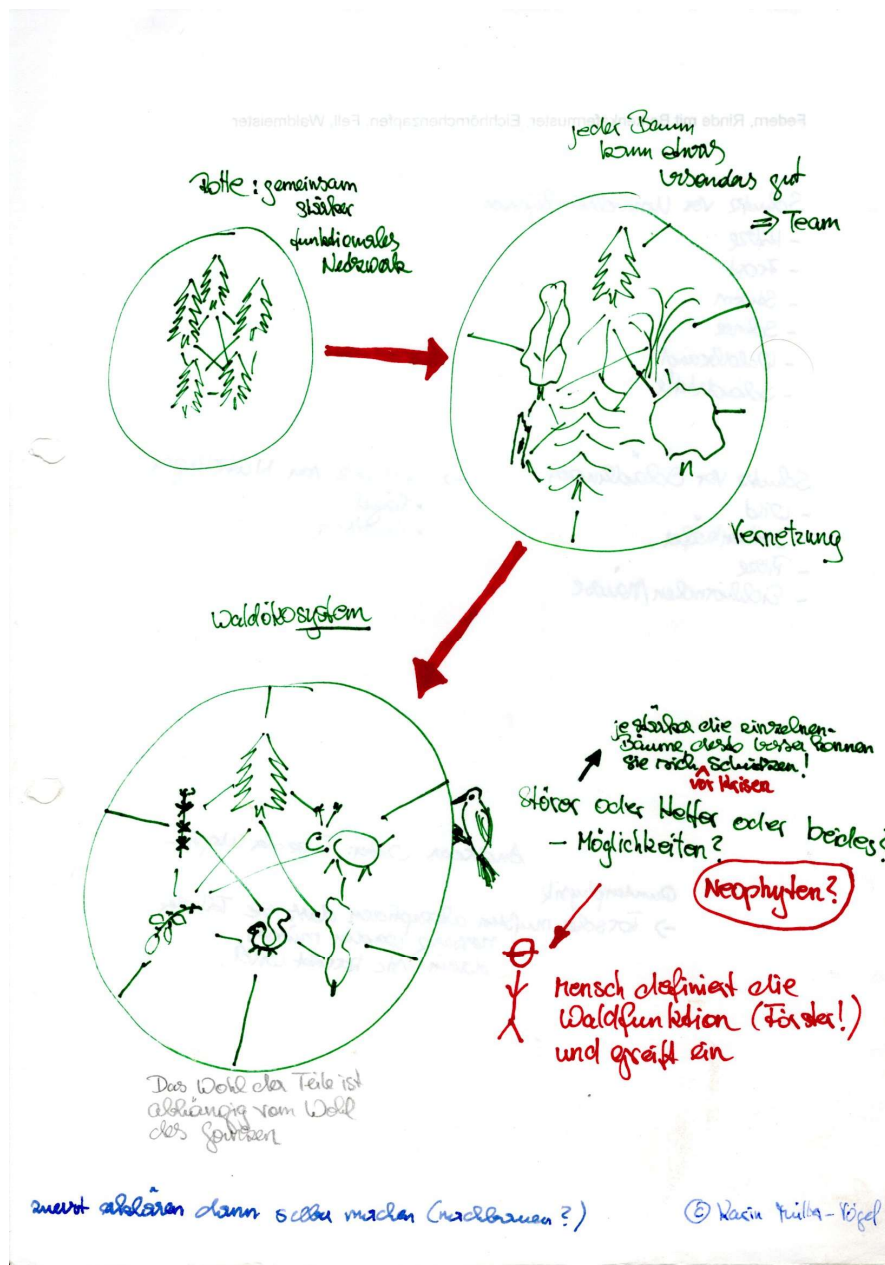




© Christina Zwischenbrugger

Teambuilding im Wald





Die Erzählungen aus dem Waldökosystem

- Resilienz durch Vielfalt
- Nachhaltigkeit durch Kreisläufe
- Systemprinzipien

Wald & Gesundheit

Die Heilsame Wirkung des Waldes auf den Menschen

Regelmäßige Aufenthalte im Wald:

- tragen zur Erholung bei (Entspannung) und verbessern den Schlaf
- stärken das Immunsystem (erhöhen die Aktivität natürlicher Killerzellen)
- können Stress reduzieren (Cortisolwert/Stressniveau sinkt)
- bewirken Bewegung im Alltag
- wirken sich positiv auf das Herz/Kreislaufsystem aus
- stärken das Wohlbefinden bei Hitzeperioden
- können Regenerationszeiten nach Operationen verringern

Quellen: Bundesforschungszentrum für Wald, Clemens Arvay, Erwin Thoma, Yoshifumi Miyazaki...





Mag. Karin Müller-Vögel: waldschule-bodensee.at



© Karin Müller-Vögel

Baden in der Waldluft – Waldbaden immer noch ein Trend?

„In Japan praktizieren immer mehr Menschen eine äußerst bemerkenswerte Form der Präventivmedizin. Entstanden ist sie zwar aus der Intuition heraus, doch wird ihre Wirksamkeit mittlerweile durch immer mehr wissenschaftliche Studien gestützt, die ihre zahlreichen gesundheitlichen Vorzüge bestätigen.“

Der Begriff „Shinrin Yoku“ wurde 1982 von Tomohide Akiyama, dem Leiter der japanischen Forstverwaltung, geprägt. Wörtlich übersetzt bedeutet er Waldbaden, ähnlich wie Sonnenbaden oder ein Bad im Meer. Dabei nimmt man nicht buchstäblich ein Bad im Wald, sondern genießt die Atmosphäre des Waldes und nimmt die Natur aus nächster Nähe mit allen Sinnen wahr.“

Yoshifumi Miyazaki: Shinrin Yoku. Heilsames Waldbaden. Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Irisiana. München, 2018

Mag. Karin Müller-Vögel; waldschule-bodensee.at

Crashkurs Waldbaden



lfi_vorarlberg

Bregenz



lfi_vorarlberg Achtsam eintauchen, durchatmen, ankommen: Gemeinsam mit der Waldschule Bodensee durften wir im Bregenzer Stadtwald einen ganz besonderen Kurs erleben. Unter der fachkundigen Anleitung von Mag. Karin Müller-Vögel begaben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf eine entschleunigende Reise in die heilsame Atmosphäre des Waldes.

Ob bewusste Atemübungen, sanfte Bewegungsimpulse oder das geschärfte Wahrnehmen von Geräuschen, Düften und Farben – der Crashkurs zeigte eindrucksvoll, wie wohltuend Waldbaden für Körper und Geist sein kann. Viele kleine Impulse und Methoden, die sich wunderbar in den Alltag mitnehmen lassen.

Ein herzliches Dankeschön an alle Teilnehmenden, an unsere Referentin und an die Waldschule Bodensee für die wertvolle Kooperation. Wir freuen uns schon auf die nächsten gemeinsamen Naturmomente.

LFI Vorarlberg – Lernen ist immer und überall möglich
[#LFI](#) [#waldbaden](#) [#ihrwissenwächst](#)

1 Wo.



marga_rethe_boehler Danke Karin und der gesamten Gruppe für den wunderschönen Tag. Es war ein herrliches Gefühl mal eine andere Rolle zu haben: angeleitet werden und einfach genießen! 🥰🥰🥰



1 Wo. Antworten ...



bur.pur Danke! Es war ein ganz toller "Für mich Tag" mit ganz lieben Menschen und einer tollen Referentin!



1 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



Gefällt **marga_rethe_boehler** und 18 weitere Personen

3. Juni



Kommentieren ...

Posten



Green Care Wald als Diversifizierung von Land- und Forstwirtschaftlichen Betrieben

- Green Care Wald – Gesundheit im grünen Bereich“... bezeichnet naturbasierte Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität. Im Detail umfasst Green Care pädagogische, beratende, soziale und therapeutische Interventionen in natürlichen Landschaften...“, heißt es in der Broschüre zu Green Care Wald des Bundesforschungszentrums für Wald.
- Green Care-Aktivitäten unterscheiden sich von Waldpädagogischen Angeboten durch den gezielt gesetzten Fokus auf die psychische, physische und soziale Gesundheit. Dabei eignen sich Waldpädagogische Methoden und Settings sehr gut für Green Care-Maßnahmen. Sie arbeiten mit allen Sinnen, entschleunigen, verorten, vermitteln Waldwissen und lassen die TeilnehmerInnen selbst mit den Händen etwas tun.
- Die Wirkungen des Waldes unterstützen die Ziele von Green-Care-Angeboten zusätzlich.
- <https://www.geo.de/natur/studie--naturklaenge-aus-heimischen-waeldern-wirken-besonders-erholsam-37298990.html>



© Marga Böhler

Die Waldpädagogik ist inzwischen viel mehr, als ursprünglich gedacht. Waldpädagogik bringt Menschen in den Wald und in Beziehung mit der Natur, mit anderen und mit sich selbst.

Waldökosysteme lassen uns verstehen, was rund um uns passiert und wie die Zusammenhänge beschaffen sind.

Weiterbildung und Weiterentwicklung







Die nächste Waldpädagogik- Ausbildung in Vorarlberg

Zertifikatslehrgang Waldpädagogik

durchgeführt von der Forstfachlichen Ausbildungsstätte Pichl in Kooperation mit dem Landesforstdienst Vorarlberg, der Waldschule Bodensee und der Waldschule Montafon

Start im November 2026

Mag. Karin Müller-Vögel; waldschule-bodensee.at



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

