

WALDBADEN IN DER UMWELTBILDUNG

BARFUSS DURCHS NASSE LAUB



Bei herbstlicher Frische aber strahlendem Sonnenschein führten Christoph Wehner und Kirsten Zieher, beide ausgebildete Wald-Gesundheitstrainer*innen, eine Gruppe von 14 Teilnehmer*innen in das Thema Waldbaden ein.

Die Erzieher*innen, Natur- und Landschaftsführer*innen und Umweltbildner*innen waren ins Hafenlohrtal gekommen, um Waldbaden und dessen Einsatzmöglichkeiten in der Umweltbildung kennenzulernen. Organisiert hatte diese Fortbildung Conni Schlosser vom BUND Naturschutz Main-Spessart im Rahmen des Umweltbildungsprojektes "Artenvielfalt (er)leben" und die beiden Fachleute als Referent*innen gewinnen können.

Nach einem theoretischen Input mit Hinweisen auf den umfangreichen Büchertisch, mit Literaturtipps sowie der Verteilung eines Handouts mit vielen praktischen Übungen verbrachte die Gruppe den Rest des Tages – immerhin fast sechs Stunden – ausschließlich im Freien. Der herbstliche Wald oberhalb der Wildfanghütte stellte einen ausgezeichneten Rahmen dar. Bei einer Vielzahl von Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Sinneserfahrungsübungen – auch mit dem Hinweis auf das Unterlassen von Gesprächen – erlebten die Teilnehmer*innen den Wald mit allen Sinnen: Hören, Sehen, Schmecken, Fühlen – besonders eindrücklich beim Barfußgang durchs herbstnasskalte Laub. Und sie lernten so beim direkten Erleben die vielfältigen Anwendungs- und Umsetzungsmöglichkeiten für die eigene Arbeit mit Gruppen in der Natur. Neben der gesundheitlichen Wir-

BUND Naturschutz
Kreisgruppe Main-Spessart
Erwin Scheiner
Vorsitzender
Südring 2
97828 Marktheidenfeld
Tel. 09391 8892
Fax 09391 9198298
bn-msp@t-online.de

www.main-spessart.bund-naturschutz.de

Marktheidenfeld, 10.11.2022

Wir sind ausgezeichnet mit dem
Qualitätssiegel
Umweltbildung.Bayern



Unser Umweltbildungsprojekt 2020/21:

Artenvielfalt (er)leben



kung des Waldbadens ist ein ganz wichtiger Aspekt das Kennen- und Schätzenlernen des Lebensraums Wald. Denn „Nur was man kennt, das schätzt und schützt man auch.“

Was die Teilnehmer*innen noch am eigenen Leib erlebten, war, dass es sehr wichtig ist gute Rahmenbedingungen für eine Aktion zu schaffen: dazu gehörte das vorherige Beseitigen von Stolperfallen im Wald ebenso wie das Bereitstellen von Zusatzkleidung wie Handschuhen, Stulpen, Jacken für frierende Teilnehmer*innen, die Verteilung eines wärmenden Tees und einer heißen Suppe für die gemeinsame Mittagspause, das Mitführen von Sitzunterlagen durch die Referent*innen.

All das hat am Ende dazu beigetragen, dass die Gruppe sich erholt, entspannt und begeistert von Kirsten und Christoph verabschiedete und sich für die tolle und gar nicht als solche wahrgenommene Fortbildung bedankten.



Hintergrundinformation: Umweltbildung im BUND Naturschutz Main-Spessart

Das Ziel unserer Umweltbildung ist es in direkten Begegnungen mit der Natur eine Beziehung zur heimischen Natur herzustellen und dabei Grundkenntnisse zu heimischen Arten einem möglichst breiten Publikum zu vermitteln. Wie immer ganz nach dem Motto „Nur was man kennt, das schätzt und schützt man auch“. Es sollen aber auch Möglichkeiten aufgezeigt und Maßnahmen angestoßen werden, im persönlichen Umfeld für Artenvielfalt, Vernetzung und lokalen Klimaschutz tätig zu werden.

Das Umweltbildungsprojekt 2020/21 „Artenvielfalt (er)leben“ des BUND Naturschutz Main-Spessart, wird gefördert vom Freistaat Bayern mit Mitteln zur Intensivierung der Umweltbildung.

Der BUND Naturschutz Main-Spessart ist ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel Umweltbildung.Bayern

Weitere Informationen:

www.main-spessart.bund-naturschutz.de

Fotos: Conni Schlosser