



BFW. Praxisinformation



Green Care WALD: Verschreiben Sie sich den Wald

Bundesforschungszentrum für Wald
Seckendorff-Gudent-Weg 8, 1131 Wien, Österreich
<http://bfw.ac.at>

MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION

BUNDESMINISTERIUM
FÜR NACHHALTIGKEIT
UND TOURISMUS



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raumes:
Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete





Dieses Papier stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.
www.pefc.at

Inhalt

FRANZISKA KRAINER Green Care WALD am Bundesforschungszentrum für Wald....	3
LEOPOLD ZIEHAUS Von Wald und Gesundheit in Österreich bis zum Lehrgang „Green Care WALD“	7
CLEMENS SCHARRE Green Care – Wo Menschen aufblühen Potenzial für den ländlichen Raum.....	10
MAXIMILIAN HANDLOS Menschen beschäftigten – Wälder pflegen	13
WOLFGANG RIENER Pilotprojekt Geras: Der Wald tut uns gut.....	16
EWA JOHANN Outdoor Fun: Wald- und Erlebnisspiele für übergewichtige Kinder	19
STEFAN LIRSCH Sucht und Wald	23
HANS-PETER KILLINGSSEDER Auszeit Natur: WALDerleben mit Kindern.....	25
VIKTORIA FELMER UND ELISABETH RIGAL Den Wald WIEDERentdecken – ein Programm für Seniorinnen und Senioren.....	29
KATHARINA BANCALARI Green Care WALD ≠ Waldpädagogik.....	32

Impressum

ISSN 1815-3895

© August 2018

Nachdruck nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung seitens des Herausgebers gestattet.

Presserechtlich für den Inhalt

verantwortlich: Peter Mayer
Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum für Wald, Naturgefahren und Landschaft (BFW)

Seckendorff-Gudent-Weg 8,

1131 Wien, Österreich

Tel.: +44 1 87838 0

Fax: +44 1 87838 1250

http://bfw.ac.at

Redaktion: Christian Lackner,

Franziska Krainer

Layout: Johanna Kohl

Titelbild: Pixabay

Bezugsquelle: BFW-Bibliothek

Tel.: +44 1 87838 1216

E-Mail: bibliothek@bfw.gv.at

Online-Bestellung:

http://www.bfw.ac.at/webshop

Genderschreibweise erfolgt nach dem Zufallsprinzip.



Das BFW erfasst und erforscht den Wald in seiner Multifunktionalität und nähert sich dem vielfältigen Lebensraum von unterschiedlichen Blickwinkeln und mit verschiedensten Methoden. Dabei steht das BFW auch für innovative Ideen und Konzepte und den sogenannten Blick über den Tellerrand.

Insbesondere die soziale Dimension des Waldes benötigt diesen Blick über die traditionellen Bereiche des Waldes und die damit verbundenen Branchen hinaus. Die Verlagerung von gesellschaftsrelevanten Themen in den Wald und die Suche nach innovativen Lösungsansätzen für zivilisationsbedingte Krankheiten wie Burnout, Stress oder Übergewicht im Wald nehmen zu. Dabei erleben die Themen Wohlbefinden, Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention im Wald einen regelrechten Aufwind, der sowohl in der breiten Bevölkerung als auch in der Forstbranche spürbar ist.

Der Wald und sein Wirken auf die Gesellschaft sind dabei jedoch kein neues Thema. Dass Aufenthalte im Wald wohltuend wirken, haben vermutlich schon viele Generationen vor uns gewusst und gespürt. Neu an der aktuellen Hochkonjunktur des Themas ist vielmehr die zielgerichtete, branchenübergreifende Aufmerksamkeit, die dem Wald geschenkt wird. So werden vermehrt (Bildungs-)Angebote und Projekte für alle Altersgruppen im Wald umgesetzt, die auf Gesundheitsförderung oder sogar die Therapie kranker Menschen abzielen, die Steigerung des physischen, sozialen und psychischen Wohlbefindens im Blick haben und gleichzeitig auf Erholung, Freizeitgestaltung und Bewegung als Ausgleich zum Alltag abzielen.

Mit dem Projekt Green Care WALD übernimmt das BFW eine Vorreiterrolle in Sachen sozialer Nachhaltigkeit. Dabei geht es darum, Lösungsansätze für Fragen rund um Gesundheit und Wohlbefinden im Wald aufzuzeigen und gemeinsam mit Waldbesitzerinnen und Waldbesitzern in die breite Öffentlichkeit zu transportieren. Dazu wird auf die Kooperationen mit dem Gesundheits-, Bildungs- und Sozialbereich gesetzt. Soziale Lösungsansätze im Wald wirken auch als Motor für Green Jobs, die durch die Überschneidung mit anderen Branchen, wie dem Gesundheitssektor oder dem Tourismus, in Zukunft großes Potenzial haben werden.

Der Wald liefert damit nicht nur neue Betätigungsfelder, sondern auch zusätzliche Angebote und Produktmöglichkeiten für die Waldbesitzerinnen und Waldbesitzer. In diesem Sinn: Verschreiben Sie sich den Wald!

Dr. Peter Mayer

Leiter des BFW

Franziska Krainer

Green Care WALD am Bundesforschungszentrum für Wald

Hinter dem Begriff Green Care versteckt sich eine breite Palette von Aktivitäten in der Natur. Allen gemeinsam ist das Ziel, die Natur zur Steigerung des sozialen, körperlichen und psychischen Wohlbefindens aktiv zu nutzen. Green Care-Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention richten sich an spezifische Zielgruppen und wollen gut geplant sein. Das Bundesforschungszentrum für Wald setzt mit dem Projekt Green Care WALD auf soziale Nachhaltigkeit und arbeitet daran, den Wald auch als jenen Ort zu etablieren, in dem Green Care-Interventionen wurzeln und Wohlbefinden wächst.

Aufenthalte in der Natur heben die Stimmung und wirken entspannend. Das wurde nicht nur in zahlreichen Studien belegt, sondern ist auch für viele von uns spürbar. Der Kontakt mit Natur wurde als wichtige Public Health Strategie gegen mentale und physische Erkrankungen vorgeschlagen (Mitchell 2013, Maller et al. 2005). Viele Studien konnten auch den Zusammenhang zwischen Gesundheit, Wohlbefinden und Biodiversität belegen (Lovell et al. 2013). Zudem deuten zahlreiche Studien darauf hin, dass sich insbesondere Aufenthalte und Erholung im Wald positiv auf unsere physische und psychische Gesundheit auswirken (z.B. Beil and Hanes 2013, Barton and Pretty 2010, Bowler et al. 2010, Cervinka et al. 2012, 2014, De Vries et al. 2011, Hartig et al. 2014, Lee et al. 2009, Maas et al 2008, Pietilä et al. 2015, Thompson Coon et al. 2011, Tsunetsugu et al. 2007, 2010, 2013,

Tyrväinen et al. 2014). Sei es durch aktive körperliche Bewegung oder aufmerksames zur Ruhe kommen und Entspannen: Im Wald scheint es uns Menschen leicht zu fallen, Abstand vom Alltag zu bekommen. Aufenthalte im Wald werden als wohltuend erlebt und über 90 % der Befragten geben positive Auswirkungen auf ihre persönliche Gesundheit und ihr Wohlbefinden an (Hansmann et al. 2007; Hartig et al. 2003; Van den Berg et al. 2003; BAFU und WSL, 2013).

Aus diesem Grund wird der Wald zunehmend als Ort zur Gesundheitsförderung wahrgenommen. Der Wald bietet sich gleichermaßen als Ort für eine aktive Freizeitgestaltung und den Abbau von Stress an, beides Schlüsselemente in der Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention. Man geht davon aus, dass dadurch Krankheiten wie Übergewicht, Atemwegsbeschwerden, Typ 2 Diabetes, koronaren Herzkrankheiten und dergleichen vorgebeugt werden können. Diese sind oftmals Begleiterscheinungen unserer modernen, leistungsgeprägten Gesellschaft, in der sitzende Tätigkeiten im urbanen Umfeld unseren Alltag prägen und der Kontakt zu Natur mehr und mehr verloren geht.

Aber auch als Ort für therapeutische Maßnahmen gewinnt der Wald zunehmend an Bedeutung. Interventionen, also aktiv gesetzte und zielgerichtete Maßnahmen, die nicht nur das Wohlbefinden gesunder Menschen steigern, sondern sich ganz spezifisch an kranke Menschen richten, werden verstärkt in den Wald verlagert. In der Sonder-

Franziska Krainer ist am Bundesforschungszentrum für Wald für das Projekt Green Care WALD verantwortlich, das auf soziale Nachhaltigkeit setzt. Sie hat an der Karl-Franzens-Universität in Graz Biodiversität und Ökologie sowie an der Universität für Bodenkultur in Wien Wildtierökologie und Wildtiermanagement studiert. Durch frühere Tätigkeiten im Nationalpark Neusiedler See-Seewinkel sowie durch die Leitung der Naturvermittlung im Naturkundemuseum Graz bringt sie viel Erfahrung und Liebe für die Arbeit an der Schnittstelle zwischen Mensch und Natur mit.

Die Broschüre
Green Care WALD :
Wohlbefinden und
Lebensqualität im
grünen Bereich.

Download:
bfw.ac.at/greencarewald



BFW
Wohlbefinden und Lebensqualität im grünen Bereich

BFW-Magazin Lichtung:

Download:
bfw.ac.at/webshop



Forest Europe:
foresteurope.org/themes

Plattform „Biodiversität
und Gesundheit“:
www.umweltdachverband.at

Download:
Empfehlungen für einen
Aktionsplan 2020+ Bio-
diversität & Gesundheit

www.umweltdachverband.at/inhalt/empfehlungen-fuer-einen-aktionsplan-2020-biodiversitaet-and-gesundheit?ref=21

krankenanstalt in Warmbad-Villach zum Beispiel werden seit mehreren Jahren bereits Waldausgänge in therapeutischer Einbettung angeboten (siehe Reportage im BFW-Magazin Lichtung, Heft 1).

Nationale und internationale Vernetzung

Der nachhaltig bewirtschaftete Wald war auch früher schon ein Ort für Wohlbefinden (Johann 2017). Heute beweisen internationale Prozesse, dass das Thema aktueller denn je ist. Großes Potenzial liegt hier vor allem in der Entwicklung von neuen Green Jobs. Das BFW ist aktiv in solche Prozesse eingebunden und unter anderem Mitglied der *FOREST EUROPE Expert Group on Human Health and Well-being*.

Ein internationales Expertenteam bereitet dabei die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse und praktischen Projekte zum Thema Wald, Wohlbefinden und Gesundheit auf. Ziel ist die breite Diskussion und der fachliche Austausch über Branchen hinweg, um in Folge gemeinsam politische Empfehlungen formulieren zu können. Diese sollen in Entscheidungsprozesse rund um die Themen Wald, Gesundheit, Biodiversität und Tourismus Eingang finden.

Ein weiterer wichtiger Aspekt für die volle Entfaltung der positiven Wirkungen der Natur ist Biodiversität (Vielfalt an Lebensräumen, Arten sowie genetische Vielfalt). Sie ist Voraussetzung für die Ökosystemleistungen, im Wald sind das z.B. die Filterung unseres Trinkwassers oder die Bindung von CO₂. Somit sind Biodiversität und Gesundheit untrennbar miteinander verbunden. Die Initiative „Biodiversität und Gesundheit“ des Umweltdachverbands arbeitet seit 2013 an diesem Thema. Das BFW ist regelmäßiges Mitglied in der damit verbundenen Plattform „Biodiversität und Gesundheit“ durch die vielfachen Überschneidungen mit dem Projekt Green Care WALD. Die Ergebnisse der Plattform wurden in detaillierten Empfehlungen

festgehalten, die auch der nationalen Biodiversitätskommission präsentiert wurden.

Gesundheit im Fokus: Green Care

Green Care steht für gesundheitsfördernde, soziale oder pädagogische Interventionen in der belebten und unbelebten Natur. Im internationalen Kontext sind vor allem sogenannte care farms bekannt, aber auch therapeutische Gärten oder tiergestützte Therapie fallen unter das breite Dach von Green Care. Ziel ist, durch Interventionen die physische, soziale und psychische Gesundheit sowie das Wohlbefinden der jeweiligen Zielgruppe zu erhalten oder zu fördern. Die Zielgruppen sind sehr unterschiedlich. Dazu zählen Kinder, Jugendliche, ältere Personen, Menschen mit Behinderung, Menschen mit psychischen und physischen Erkrankungen sowie arbeitsmarktfremde Personen oder aber auch Menschen, die sozusagen am Rande der Gesellschaft stehen. Voraussetzung für die positive Wirkung von Green Care-Interaktionen ist in jedem Fall ein gewisses Interesse an der Natur und daran, sich in dieser aufzuhalten.

Weiters sei noch zu betonen, dass der bloße Aufenthalt in der Natur, wie zum Beispiel beim Spaziergehen, noch nicht als eine Green Care-Interaktion zu bezeichnen ist. Bei Green Care geht es vielmehr um speziell auf die Zielgruppe und deren Bedürfnisse abgestimmte Aktivitäten in der Natur. Dabei setzt Green Care auf die Natur sowohl als Kulisse und auch als aktiven Partner, wobei der Kontakt mit Pflanzen, Tieren und auch der abiotischen Natur im Fokus steht. Trotzdem müssen nicht alle Green Care-Interventionen zwingendermaßen in der Natur vor sich gehen. Vielmehr können sie auch an anderen Orten, zum Beispiel in Krankenhäusern oder Pflegeeinrichtungen, stattfinden, je nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Zielgruppe.

Brücken bilden

Grundsätzlich kann man sagen, dass Green Care Brücken bildet: Gesundheitsförderung und in zunehmender Weise auch die Therapie von Krankheiten werden durch Green Care in die Natur verlagert. In keiner Weise geht es bei Green Care darum, bestehende klassische Maßnahmen in der Gesundheitsförderung und Therapie zu ersetzen, sondern vielmehr darum, sie um die positiven Wirkungen der Natur zu ergänzen. Des Weiteren sollen die land- und forstwirtschaftlichen Strukturen, wie Bauernhöfe, private oder öffentliche Wälder und Forstbetriebe, aktiv für Green Care-Maßnahmen genutzt werden. So bildet Green Care WALD Brücken zwischen dem Gesundheitssektor sowie Land- und Forstwirtschaft. Der gemeinsame Nenner sind die Themen Gesundheit und Wohlbefinden sowie das Interesse, etwas zum positiven Miteinander beizutragen.

Im Bereich der Landwirtschaft ist Green Care schon sehr gut etabliert (Mehr zum Verein Green Care Österreich Seite 10). Der Bauernhof wird vielfältig genutzt als Bildungs-, Gesundheits-, Arbeits- oder Lebensort, wie zum Beispiel als Seniorenheim für pflegebedürftige Menschen.

Green Care in den WALD gebracht

Green Care WALD setzt auf den Wald und die Forstwirtschaft, die in Österreich naturgemäß sehr eng mit der Landwirtschaft verbunden ist. Ein Großteil der Betriebe in Österreich sind Mischbetriebe mit land- und forstwirtschaftlichen Nutzflächen. Das Bundesforschungszentrum für Wald ist für Green Care WALD der ideale Ankerpunkt, denn es widmet sich dem Wald von allen Blickwinkeln der Nachhaltigkeit, der ökonomischen, ökologischen und sozialen. Mit Green Care WALD wird der Fokus gezielt auf die Säule der sozialen Nachhaltigkeit gerichtet. Das Projekt ist durch das Programm für ländliche Entwicklung gefördert und steht mit dem Verein Green Care Öster-



reich sowie der österreichweiten und internationalen Green Care Community in engem Austausch.

Bei Green Care WALD werden Green Care-Interventionen im Lebensraum Wald initiiert und umgesetzt. Dabei kommen die vielseitigen biotischen und abiotischen Faktoren des Lebensraumes Wald zur Gesundheitsförderung bzw. zur Erhaltung und Steigerung des Wohlbefindens zum Einsatz.

Insbesondere bei den spezifischen Green Care WALD-Interventionen ist es unerlässlich, vorab das Gespräch mit dem jeweiligen Waldbesitzer zu suchen und seine Zusage einzuholen oder im besten Fall sein Interesse zum aktiven Mitwirken an solchen gesundheitsfördernden oder therapeutischen Maßnahmen zu wecken. Für Green Care WALD besteht großes Potenzial, sich flächendeckend in Kooperation mit den österreichischen Waldbesitzerinnen und Waldbesitzern zu etablieren.

Ein Green Care WALD Angebot im eigenen Wald umsetzen?

Wer als Waldbesitzerin oder Waldbesitzer Green Care WALD-Angebote im eigenen Wald entwickeln und umsetzen möchte, ist bei uns an der richtigen Adresse. Weitere Informationen und



Green Care WALD bildet Brücken zwischen dem Gesundheitssektor sowie Land- und Forstwirtschaft

Foto © M. SALLMANNSHOFER

Green Care
Koordinatorinnen und
Koordinatoren:
www.greencare-oe.at
www.greencare-oe.at/kontakt+2500++1000091+1044

Die vollständige Literaturliste kann bei der Autorin angefordert werden.

Literaturauswahl

Cervinka, R., Höltge, J., Pirgie, L., Schwab, M., Sudkamp, J., Haluza, D., Arnberger, A., Eder, R., Ebenberger, M. (2014): Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. Bundesforschungs- und Ausbildungszentrum für Wald, Naturerfahren und Landschaft, Vienna, BFW-Berichte 147.

Hartig, T., van den Berg, A. E., Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., van Herzele, A., Bell, S., Podesta, M. T. C., Waaseth, G. (2011): Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes. In: K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Vries, K. Seeland, & J. Schipperijn (Eds.): Forests, Trees and Human Health. (pp. 127-168). Dordrecht: Springer Netherlands https://doi.org/10.1007/978-90481-9806-1_5

Johann, E. (2017A): Shaping the Forests with Regard to Human Health. Concepts from the Beginning of the 20th Century Compared to Recent Developments. Proceedings of the 3rd International Conference on Landscape and Human Health: Forests, Parks and Green Care. BFW, Vienna.

Lovell, R. et al. (2014): A systematic review of the health and well-being benefits of biodiverse environments. *Journal of Toxicology and Environmental Health Part B*, 17 (1), 1-20.

Webtipp

Green Care WALD:
bfw.ac.at/greencarewald

Autorin:
Franziska Krainer, MSc.,
Green Care WALD,
Bundesforschungszentrum für
Wald, Seckendorff-Gudent-Weg 8,
1131 Wien,
franziska.krainer@bfw.gv.at

Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf unserer Website (bfw.ac.at/greencarewald). Für eine Green Care-Information können Sie auch die Green Care Koordinatorinnen und Koordinatoren der Landwirtschaftskammer in den Bundesländern kontaktieren, mit denen wir uns regelmäßig austauschen.

Sie begleiten Ihre Betriebsentwicklung und ziehen uns als Ansprechpartner für Green Care-Angebote im Wald hinzu. Gemeinsam arbeiten wir daran, die Erfahrungen aus den bisherigen Green Care WALD-Projekten in Ihre Ideen einfließen zu lassen und Kontakte zu diversen Kooperationspartnern, wie Gesundheitseinrichtungen, zu ermöglichen.

Diversifizierung und fundiertes Waldwissen im Blick

Sowohl für große Forstbetriebe als auch für Kleinwaldbesitzerinnen und -besitzer kann Green Care WALD ein attraktives Angebot sein, sich ein weiteres finanzielles Standbein im eigenen Wald zu schaffen. Das Monetäre muss jedoch nicht zwingendermaßen vorrangig sein, vielmehr ist es das soziale Engagement, der Wunsch, den eigenen Wald aktiv für soziale Projekte zur Verfügung zu stellen, der Green Care WALD-Umsetzerinnen und Umsetzer antreibt. Green Care-Interaktionen im Wald stellen keine speziellen Anforderungen an den Lebensraum Wald bzw. seine Bewirtschaftung. Es hat sich aber gezeigt, dass eine nachhaltige Waldbewirtschaftung im Einklang mit den Zielen von Green Care-Maßnahmen steht: Zahlreiche Studien belegen, dass Menschen gepflegte Wäldern mit geringer Staudichte und hohen Baumkronen präferieren und dort die körperliche Entspannung steigt (Staats et al. 1997, An et al. 2004, Hill and Daniel 2007, Stoltz et al. 2016). Hohe Baumkronen suggerieren auch Schutz vor Wettereinfluss, wodurch das Sicherheitsgefühl erhöht wird (Lohr and Pearson-Mims 2006).

Bei Green Care WALD Interventionen kommt auch das Wissen um den Wald selbst nicht zu kurz (Artikel zu Green Care WALD und Waldpädagogik siehe Seite 32). Deswegen arbeiten wir bei Green Care WALD mit fachkundigen Personen zusammen, wie engagierten Waldbesitzerinnen, Förstern oder Waldpädagogen.

Fachliche Begleitung vorausgesetzt

Selbstverständlich setzen die Green Care-Zielgruppen mit ihren speziellen Bedürfnissen eine besondere Planung voraus. Vor allem, wenn es sich um Menschen mit Erkrankungen handelt, wollen Green Care-Interventionen gut geplant, durchdacht und fachlich fundiert umgesetzt werden. Aus diesem Grund holt man sich für die Arbeit mit solchen Zielgruppen auch gesundheitsfachkundiges Personal in den Wald. Die oben genannten Wald-Fachleute öffnen die Augen für den Lebensraum Wald, die therapeutische Betreuung der Zielgruppe obliegt aber dem Fachpersonal aus dem Gesundheitsbereich. Deswegen sind Kooperationen mit Gesundheitseinrichtungen unerlässlich (Artikel zu Suchttherapie siehe Seite 23).

Unser Ziel bei Green Care WALD ist die Umsetzung von Pilotprojekten, die als Best-Practice-Beispiele für eine flächendeckende Umsetzung ähnlicher Projekte an anderen Standorten, mit anderen Hauptverantwortlichen dienen sollen. Deswegen werden unsere Projekte auch von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftern unterschiedlicher Disziplinen und wissenschaftlicher Einrichtungen begleitet.

In der Zukunft möchten wir weiterhin gemeinsam mit kreativen Menschen aus verschiedenen Fachbereichen über den Tellerrand schauen und durch innovative Green Care-Projekte Wohlbefinden im Wald ermöglichen.



LEOPOLD ZIEHAUS

Von Wald und Gesundheit in Österreich bis zum Lehrgang „Green Care WALD“

Das Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus (BMNT) verfolgt als langfristiges, strategisches Ziel, fundiertes Wissen zu vermitteln, Bewusstsein zu schaffen und die Akteure im Bereich Wald und Gesundheit zu vernetzen. Aktueller Höhepunkt dieses wichtigen Themas ist der Lehrgang Green Care WALD, der vom BMNT gemeinsam mit der Forstlichen Ausbildungsstätte (FAST) Ossiach des BFW initiiert und organisiert wurde und dessen Modul 1 vom 18. bis 22. Juni 2018 stattfand.

Der Wald wirkt auf vielfältige Weise auf die menschliche Gesundheit. Wälder spielen weltweit eine zentrale Rolle u. a. beim Klima, der Filterung von Trinkwasser, bei Erholung und Tourismus oder als Schutz vor Naturgefahren wie z.B. Lawinen.

Die Öffentlichkeit ist sich zunehmend der Tatsache bewusst, dass sich Aufent-

halte im Wald positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Das kann man selbst spüren, es ist mittlerweile aber auch durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

Nicht nur in Hinblick auf Krankheitsprävention gewinnt der Wald an Bedeutung, auch in der Therapie findet er mehr und mehr Anwendung. Dabei kann der Wald selbst die Therapie darstellen, aber auch als Raum, als Setting für therapeutische Anwendungen genutzt werden. Die soziale Komponente der Wälder stärkt die Gesundheit gesellschaftlich benachteiligter Personen durch gezielte Aktivitäten im Gelände und baut soziale Brücken.

Die Arbeit am Thema Wald und Gesundheit hat schon eine längere Geschichte: Das BFW gab im Jahr 2013 die Literaturstudie „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ heraus. Erste Impulse für diese Studie wurden bereits im Jahr 2011 bei der ersten öster-



RgR Ing. Leopold Ziehaus ist im Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus in der Abteilung für Waldschutz, Waldentwicklung und forstliche Förderung tätig. Sein Tätigkeitsbereich umfasst den gesamten Forstschutz, mit der Leitung der jährlichen internationalen Tagung, Neuaufforstung und ERP-Kredite. Zu einem seiner Arbeitsschwerpunkte des Bereiches Wald, Umwelt und Gesellschaft zählt das Thema Wald und Gesundheit. Er ist Absolvent des Zertifikatslehrganges Forst und Kultur und leitet das Ausbildungsmodul 4. Seine Freude an der Natur erlebt er privat als Landwirt, Jäger, Imker, Waldpädagoge und bei der Mitarbeit in öffentlichen Funktionen.



Der Wald selbst kann Therapie sein oder zum Ort für Therapie werden

Foto © L. ZIEHAUS

BFW-Bericht 147: Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften.

Download
bfw.ac.at/greencarewald



reichischen Tagung „Wald und Gesundheit“ in Reichenau an der Rax gesetzt. Die Gesundheitseffekte des Aufenthaltes im Wald, der Wald als Standort und Thema therapeutischer und sozialer Aktivitäten sowie die Gesundheitseffekte von Produkten aus dem Wald waren die Hauptthemen der Tagung. Aber auch die relevanten Rechtsmaterien (Forst-, Arznei- und Lebensmittelrecht, etc.) und kulturelle Aspekte wurden behandelt. In Folge dieser Veranstaltung wurde die Plattform „Wald und Gesundheit Österreich“ ins Leben gerufen. Fachexperten aus unterschiedlichen Bereichen beschäftigen sich mit den oben genannten Bereichen und verfolgen das Ziel, das Thema Wald und Gesundheit ins Bewusstsein der Waldbesitzer zu rücken. Es geht auch darum, den derzeitigen Wissensstand und die thematische Breite aufzuzeigen, sich auszutauschen, die Potenziale und Chancen, auch künftige Aufgaben auszuloten und aktuelle Beispiele aus Theorie und Praxis zu demonstrieren.

Das Projekt Green Care WALD des BFW versteht sich als Plattform, um interessierten Waldbesitzerinnen und Waldbesitzern die Möglichkeit zu bieten, ihren Wald für soziale und Gesundheitsprojekte zu öffnen. Ein weiterer wichtiger Schritt war die 3. Internationale Konferenz „Landscape and Human Health“, die von 17. - 19. Mai 2017 in Wien abgehalten wurde. Über 140 Personen aus rund 30 Ländern teilten ihre Erfahrungen und Forschungen zum Thema Gesundheit und Landschaft mit ihren Fachkolleginnen und -kollegen.

Lehrgang Green Care WALD

Der gerade gestartete Lehrgang Green Care WALD ist eine aktuelle, für die Land- und Forstwirtschaft angepasste, praxisorientierte Ausbildung, die Betrieben und Interessierten eine Zusatzausbildung im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention im Wald bietet. Der Lehrgang ist sowohl für Waldbesitzerinnen und Waldbesitzer, als auch Personen ohne Waldzugang zugänglich. Er fand unter der Leitung von DI Johann Zöschner, Leiter der FAST Ossiach des BFW, statt. Es ist uns wichtig, Akzente zur Vernetzung zu setzen, bereits auf dem Gebiet arbeitende Praktiker mit interessierten Personen zusammenzubringen und dadurch neue Impulse für weitere Projektideen zum Thema Wald und Gesundheit zu forcieren. Ziel ist es, Waldbesitzerinnen und Waldbesitzern aufzuzeigen, dass ein neues Standbein im eigenen Wald durch soziales Engagement möglich ist und Diversifizierung neue Arbeitsplätze im eigenen Wald initiieren kann. Wie vielfältig die Arbeit zu diesem Thema im Wald sein kann, das zeigt sich auch im Lehrgang: Derzeit ist der Lehrgang als Zertifikatslehrgang geplant. Er soll in der Folge aus 4 Modulen bestehen, die sich jeweils unterschiedlichen Aspekten des Themas widmen.

Die Vorträge und Praxisbeispiele vermitteln fundierte, neue wissenschaftliche Erkenntnisse über die gesunden Wirkungen des Waldes. Das erste Modul besteht aus fünf aufeinanderfolgenden Tagen, an denen jeweils unterschiedliche Schwerpunkte im Fokus stehen, die durch theoretische Informationseinheiten sowie praktische Exkursionen vermittelt werden.

Dabei wird der Bogen von der geschichtlichen Entwicklung des Themas Wald und Gesundheit über die Bedeutung des Waldes in der Umweltpsychologie gespannt. Auch die rechtlichen Basisbestimmungen bei der Arbeit mit und im Wald sowie neue Entwicklungen,

Nachbericht von der Konferenz (Video):
www.youtube.com/watch?v=h2VoGtA1ZiA

Nachbericht von Modul 1, Lehrgang :
bfw.ac.at/rz/bfwcms.web?dok=10424

► Der Wald wird vielfältig genutzt

Foto © L. ZIEHAUS



wie Waldbaden und Achtsamkeit, werden behandelt.

Anhand der Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen nähern wir uns dem Thema und lassen dazu jeweils Experten zu Wort kommen. So steht beispielsweise der Wald als Ort für Kinder mit Übergewicht oder logopädischer Therapie im Fokus. Auch für Patienten mit chronischen Schmerzen, Burnout-Gefahr oder für Seniorinnen und Senioren, die den Wald auf ihre Art wiederentdecken.

Modulartiger Aufbau

Der Lehrgang besteht aus 4 Modulen, wobei die weiteren Module derzeit in Planung sind und voraussichtlich ab Herbst 2018 angeboten werden können. Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine LFBIS-Betriebsnummer angeben können, bei der Sozialversicherung der Bauern versichert sind oder einen Grund-

buchauszug übermitteln können, woraus der Besitz eines Waldes ersichtlich ist, kommen für den geförderten Kursbeitrag in Frage. Der Kurs wird veranstalterseitig zum Teil aus Mitteln des Österreichischen Programms für die Entwicklung des ländlichen Raums gefördert. Der Zertifikatslehrgang soll als offenes modulares System angeboten werden, das bedeutet, dass die Module auch losgelöst voneinander absolviert werden können und dass sie mit bereits bestehenden Lehrgängen kombinierbar sind. Unser Ziel ist es, neue gesundheitsbewusste Zielgruppen anzusprechen. Wir laden dazu ein, den Wald aus dem Blickwinkel der Gesundheitsförderung und Therapie neu zu betrachten: Mediziner, Fachexperten und Praktiker informieren über dieses Thema und geben praktische Impulse.



Informationen zum
Lehrgang
Green Care WALD
FAST Ossiach:
www.fastossiach.at

Autor:
RgR Ing. Leopold Ziehaus,
Bundesministerium für
Nachhaltigkeit und Tourismus,
Abteilung III/4, Waldschutz,
Waldentwicklung und forstliche
Förderung
Marxergasse 2, 1030 Wien
leopold.ziehaus@bmnt.gv.at

YouTube



→ <https://bfw.ac.at/rz/bfwcms.web?dok=10025>



Esche in Not



Informationen rund um die Esche

Das Eschentriebsterben wird durch einen Pilz verursacht und kann befallene Bäume zum Absterben bringen. Das Projekt Esche in Not hat das Ziel, gegen das Triebsterben resistente Eschen in den heimischen Wäldern auszuwählen. Solche Eschen zeigen nur geringe Schadsymptome und besitzen möglicherweise Abwehrmechanismen gegen die Krankheit. Diese Auslese soll zum Aufbau von neuen Saatgutplantagen mit lokal angepassten und resistenten Klonen aus Österreich dienen. Informieren Sie sich dazu in unserem neuen Film und Podcast:

www.esche-in-not.at

CLEMENS SCHARRE

Green Care – Wo Menschen aufblühen Potenzial für den ländlichen Raum

Clemens Scharre arbeitet im Verein Green Care Österreich auf Bundesebene. Er ist verantwortlich für den Themenschwerpunkt Fort- und Weiterbildung.

Masterplan für den ländlichen Raum:
bmnt.gv.at/heimatland-lebenswert.html

Kinder erobern einen Bildungsort, der ihnen elementare Naturerfahrungen ermöglicht; Menschen mit Behinderung finden Beschäftigungsmöglichkeiten im landwirtschaftlichen Bereich, und ältere Menschen genießen den Umgang mit Tieren und die Arbeit im Garten. Dies alles geschieht tagtäglich auf österreichischen Bauernhöfen, die ihr ganz spezielles Potenzial für neue und innovative Green Care-Angebote nutzen.

Der Verein *Green Care Österreich*, dem alle neun Landes-Landwirtschaftskammern angehören, unterstützt Bäuerinnen und Bauern sowie Sozialträger und Institutionen bei der Entwicklung und Umsetzung von Green Care-Angeboten auf aktiven bäuerlichen Familienbetrieben.

Unter dem Sammelbegriff „Green Care“ werden Aktivitäten und Inter-

aktionen zwischen Mensch, Tier und Natur zusammengefasst, die je nach Kontext gesundheitsfördernde, pädagogische oder soziale Ziele für unterschiedliche Zielgruppen verfolgen. Immer dann, wenn es um Green Care-Angebote auf aktiven Land- und Forstbetrieben geht – von der Tiergestützten Intervention (TGI) über die Tagesstruktur für Menschen mit Behinderung bis zum Bauernhofkindergarten oder der Waldpädagogik – steht hierfür das von *Green Care Österreich* umgesetzte Vorhaben *Green Care – Wo Menschen aufblühen* sowie das vom Bundesforschungszentrum Wald (BFW) umgesetzte Projekt *Green Care WALD*. Dabei handelt es sich um einen neuen Bereich der Diversifizierung für Bauernhöfe – vom Milchvieh- über den Acker-, Gemüse- und Weinbaubetrieb bis hin zu reinen Forstbetrieben – mit dem Ziel, durch innovative, soziale Angebote dem



▶ Green Care bietet große Chancen für den ländlichen Raum

Foto © iSTOCK, BLUEJAYPHOTO

Strukturwandel innerhalb der Land- und Forstwirtschaft entgegenzuwirken und gleichzeitig einen wertvollen Beitrag für einen lebenswerten ländlichen Raum zu leisten. Aus diesem Grund wurde Green Care auch als eigener Schwerpunkt in den Masterplan für den ländlichen Raum aufgenommen.

Der Bauernhof – ein vielfältiger Ort sozialer Dienstleistungen

Green Care-Angebote richten sich an unterschiedliche Zielgruppen und haben verschiedene thematische Schwerpunkte. So kann ein Land- und Forstbetrieb zu einem Ort sinnstiftender Beschäftigung für Menschen mit Behinderung werden oder flexible Betreuungsangebote für Kinder, Jugendliche oder ältere Menschen anbieten. Viele der Green Care-Projekte basieren auf einer längerfristigen Kooperation mit einem Sozialträger, andere richten sich an Privat-zahlerinnen und -zahler. Für die Qualität der angebotenen Dienstleistungen sorgt eine eigens entwickelte Green Care-Zertifizierung, die sicherstellt, dass klar definierte soziale, organisatorische, betriebswirtschaftliche und rechtliche Standards (Kriterien) erfüllt und regelmäßig evaluiert werden. Auch die entsprechende berufliche Qualifikation der Anbieterinnen und Anbieter für die jeweiligen Personen der Zielgruppe ist in den Kriterien zur Zertifizierung definiert und wird kontinuierlich überwacht. Mittlerweile (Stand 7/2018) wurden österreichweit 30 Betriebe von einer unabhängigen, externen und akkreditierten Zertifizierungsstelle auditiert und zertifiziert.

Green Care Auszeithof

Ein Fokus von Green Care liegt auf den Themen Gesundheitsförderung und Prävention. Neben etablierten Angeboten wie der Reittherapie, der therapeutischen Arbeit mit landwirtschaftlichen Nutztieren im Rahmen der Tiergestützten Intervention (TGI) und der Garten-therapie/Gartenpädagogik werden sei-

tens *Green Care Österreich* neue Wege beschritten. Die ländlichen Fortbildungsinstitute bieten seit 2015 den eigens konzipierten Zertifikatslehrgang *Green Care – Gesundheit fördern am Hof* für Bäuerinnen und Bauern an. In diesem Lehrgang werden die Grundlagen zur Entwicklung pädagogischer, gesundheitsfördernder Angebote auf Bauernhöfen vermittelt und die Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmer lernen, wie sie die speziellen Ressourcen und Themen ihrer Betriebe (Tiere, Ernährung, Bewegung, Naturerleben, Handwerk etc.) gezielt für ihre gesundheitsfördernden Angebote nutzen können. Eine darüber hinausgehende Kooperation mit externen Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen (z.B. Ärztinnen und Ärzte, Therapeutinnen und Therapeuten, Lebens- und Sozialberaterinnen und -berater) erweitert das jeweilige Angebot am Hof.

Nach einer Überprüfung festgelegter Qualitätskriterien besteht für diese Betriebe die Möglichkeit, sich durch *Green Care Österreich* zu einem *Green Care Auszeithof* auszeichnen zu lassen und damit die entsprechende Wort-Bild-Marke für die Vermarktung der Angebote zu nutzen. Derzeit gibt es österreichweit

Green Care Österreich:
www.greencare-oe.at

▼
Der Bauernhof kann auch in sozialer Hinsicht eine wichtige Rolle spielen

FOTO © iSTOCK, JIMMYLUNG



Der Verein Green Care Österreich bildet gemeinsam mit den neun Landwirtschaftskammern Österreichs das Kompetenznetzwerk für die Entwicklung und Umsetzung von innovativen Green Care-Dienstleistungen auf aktiven bäuerlichen Familienbetrieben.

Sie haben Interesse an Green Care?

Dann kontaktieren Sie unsere Green Care-Koordinatorinnen und -Koordinatoren. Sie beraten Sie in Sachen Betriebsentwicklung und sind Ihre persönlichen Ansprechpartnerinnen und -partner in den Bundesländern und auf Bundesebene.

Green Care Österreich
Gumpendorfer Straße 15/1/1
A-1060 Wien
Tel. 01/587 95 28 - 30
office@greencare-oe.at
www.greencare-oe.at
www.fb.me/greencareoe

Autor:
Mag. (FH) Clemens Scharre,
Green Care Österreich,
Gumpendorfer Straße 15/1/1,
1060 Wien

►
Auszeithöfe laden zum Verweilen ein und sind ein großer Schwerpunkt der Arbeit des Vereins Green Care Österreich

Foto © iSTOCK, EMESILVA

14 ausgezeichnete *Green Care Auszeithöfe* (Stand 7/2018), deren Angebote sich an Einzelpersonen, Gruppen oder Teams im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung richten. Der *Green Care Auszeithof* ist zudem ein interessantes Zusatzangebot für bestehende *Urlaub am Bauernhof*-Betriebe, die sich mit dieser Spezialisierung weiterentwickeln wollen. Durch eine seit 1. Februar 2018 bestehende Kooperation von *Green Care Österreich* mit der Sozialversicherungsanstalt der Bauern (SVB) erhalten SVB-Mitglieder für ihren Aufenthalt auf einem von der SVB anerkannten *Green Care Auszeithof* eine Förderung von EUR 100,- („SVB Green Care Hunderter“).

Green Care 2022

Die erfolgreiche Umsetzung von Green Care-Projekten hängt von vielen Faktoren ab: den persönlichen Voraussetzungen der Bäuerinnen und Bauern, der Infrastruktur und Lage des Hofes, möglichen Kooperationspartnern aus dem Bildungs-, Gesundheits- und Sozialbereich und natürlich der richtigen Idee und Vermark-

tungsstrategie. Ein ganz wesentlicher Faktor in der Projektumsetzung ist die jeweilige Gemeinde und hier nicht nur Bürgermeisterin bzw. Bürgermeister oder Gemeinderat, sondern auch Nachbarn, Wirtschaftsbetriebe, Vereine und Kirchen. In diese Netzwerke sind Bäuerinnen und Bauern traditionell gut integriert – die Integration der Green Care-Idee aber kann noch verbessert werden. Es ist also das Ziel des Vereins *Green Care Österreich*, verstärkt auf der lokalen Ebene präsent zu sein und Green Care-Angebote als Handlungsoptionen bei der Bewältigung sozialer Herausforderungen in den Gemeinden zu etablieren. Es gilt die vielfältigen Möglichkeiten, die Bauernhöfe als Orte sozialer Dienstleistungen bieten, noch stärker im Bewusstsein aller handelnden Akteure zu verankern und so neue und innovative Green Care-Projekte auf den Weg zu bringen.



Menschen beschäftigen – Wälder pflegen

Der Wald bietet Erholung, gibt uns Schutz und sorgt für tausende Arbeitsplätze in der Steiermark. Soziale Verantwortung heißt, Menschen, die Unterstützung benötigen, entsprechende Möglichkeiten anzubieten und ihnen dadurch Wertschätzung zu geben. Green Care WALD schafft durch soziale Waldarbeit eine Verbindung zwischen Menschen und Wäldern und zeigt gelebte soziale Verantwortung durch engagierte Menschen und nachhaltig denkende Organisationen.

Die Wertschöpfungskette Holz ist in der Steiermark einer der wesentlichsten Wirtschaftsfaktoren des Bundeslandes und konnte sich nur durch die intensive und nachhaltige Bewirtschaftung der steirischen Wälder durch Waldbäuerinnen und Waldbauern sehr dynamisch entwickeln. Trotz dieser Erfolgsgeschichte des Waldlandes Steiermark stehen wir vor großen zukünftigen Aufgaben.

Die Nachfrage nach Holz steigt ständig. Waldbewirtschaftern ist es bewusst, dass das Ernten des Holzes nach vielen Jahren einer besonderen Bewirtschaftung ihrer Wälder bedarf. Vor allem auch die Klimaveränderungen stellen neue Anforderungen an die Bäume – klimafitte Wälder gilt es zu entwickeln.

Einerseits benötigt man massiv weniger Arbeitskräfte in den letzten Jahrzehnten durch die Hochmechanisierung, die besonders in der Holzernte stark voranschritt. Andererseits erfordern Wälder besonders in der Jugend enorm viel Pflege und viele Arbeitsschritte, damit sie den wertvollen Rohstoff Holz produzieren können. Viele Jahre schon rekrui-

tieren wir Forstarbeiter aus Osteuropa, weil es oft nicht möglich ist, Einheimische für Pflegearbeiten im Wald zu begeistern. Natürlich spielen auch die geringere Bezahlung, das nicht nur ausschließlich positive Image der Forstwirtschaft und der gesamtgesellschaftliche Trend, dass Jugendliche heutzutage eher ein Studium als eine Lehre anstreben, eine große Rolle dabei. Vieler dieser Tätigkeiten, vom Pflanzen der Jungbäume über das Freischneiden bis hin zum Schützen vor Wild und Schädlingen, sind zwar arbeitsintensiv, können aber sehr wohl von physisch und/oder psychisch eingeschränkten Menschen durchgeführt werden.

Green Care WALD

Im Bereich Green Care WALD engagiert sich der Waldverband Steiermark seit 2010 in verschiedenen sozialen

Maximilian Handlos ist gelernter Land- und Forstwirt, Forstwirtschaftsmeister, Berufs- und Bildungsberater und arbeitet seit 2010 beim Waldverband Steiermark. Sein Verantwortungsbereich umfasst die Mitgliederbetreuung, die Öffentlichkeitsarbeit und die Entwicklung neuer Projekte.

▼
Viele Tätigkeiten im Wald können auch im Rahmen der sozialen Waldarbeit übernommen werden

Foto © M. HANDLOS





friedenheit von Waldbesitzerinnen und Waldbesitzern erledigt werden können. Der Bogen spannt sich vom Pflanzen der Waldbäume, über die Jungwuchspflege, das Anbringen vom Wildverbisschutz, das Räumen von Böschungen und der Pflege von Jagdsteiigen und Forststraßen.

Zusammenarbeit mit Chance B

Im Frühjahr 2018 startete im Bezirk Weiz eine Kooperation zwischen der Chance B, dem Waldverband Steiermark und dem Waldverband Weiz. Chance B bietet soziale Dienstleistungen für jedes Lebensalter und für alle Lebensbereiche. Gemeinsam mit anderen arbeitet Chance B dafür, dass alle Menschen in der östlichen Steiermark, die Unterstützung brauchen, gut in der Region leben können. Im Bereich „Bildung und Arbeit“ unterstützt und begleitet Chance B die berufliche Integration von benachteiligten Menschen. Ziel ist es, Arbeitsplätze zu finden und zu erhalten. Zwei Schwerpunkte, welche gemeinsam einen wertvollen Beitrag zur aktiven und klimafitten Waldbewirtschaftung leisten, stehen im Fokus der aktuellen Zusammenarbeit – nämlich unsere Wälder zu pflegen und benachteiligte Menschen zu beschäftigen. Soziale Waldarbeit im Rahmen von Green Care WALD vereint unterschiedlichste und vor allem außerordentlich positive Aspekte, die unserer Gesellschaft viele Antworten geben können. Menschen, die oft auf Grund schwerer Schicksalsschläge wie Unfall, Krankheit, etc. sehr schwer wieder in das Berufsleben finden, wird mit diesem Projekt die Möglichkeit gegeben, in der Arbeitswelt Fuß zu fassen.

Das Arbeiten in der Natur, sich körperlich angestrengt zu haben und vor allem auch das Gefühl, etwas geleistet zu haben, wirken außerordentlich positiv auf die Psyche betroffener Menschen.

Grundsätze der Zusammenarbeit

Transparenz, Offenheit und ehrliche Kommunikation über Möglichkeiten,

▲
Gemeinsam mit der Chance B setzt der Waldverband Steiermark auf soziales Engagement im Wald

Foto © M. HANDLOS

Projekten. In einer länderübergreifenden Zusammenarbeit mit Partnern aus Slowenien konnte in der Oststeiermark das Projekt SOBIO – der soziale Biomassehof – initiiert werden.

In der dreijährigen Projektphase konnten 10 arbeitsmarktferne Personen bei der Brennholzaufbereitung und bei verschiedensten Waldpflegemaßnahmen beschäftigt werden. Weitere Kooperationen mit Behinderteneinrichtungen aus der West- und Obersteiermark führten zu vielversprechenden Ergebnissen. Der Fokus lag im Sammeln von Erfahrungswissen, welche Arbeiten in den Wäldern von behinderten Menschen oder auch arbeitsmarktfernen Personen unter Anleitung und Begleitung von Betreuungskräften durchgeführt werden können. Dass durch den positiven bzw. heilenden Einfluss der Natur die menschliche Gesundheit, das Wohlergehen und die Lebensqualität benachteiligter Menschen gefördert werden, konnte durch die verschiedenen Maßnahmen auf jeden Fall bestätigt werden. Es zeigte sich, dass unterschiedlichste Aufgaben, die im Rahmen der Waldpflege und Bewirtschaftung der Wälder anfallen, zur Zu-

Chance B:
www.chanceb-gruppe.at/Soziale-Dienstleistungen



◀
**Gemeinsames Arbeiten
 und Lernen im Wald
 schafft Wohlbefinden und
 steigert das Selbstwert-
 gefühl**

Foto © M. HANDLOS

Erfahrungen, Ergebnisse und Erträge sehen die Partnerinnen und Partner dieser Zusammenarbeit als unabdingbares Fundament für die Langfristigkeit. In der aktuellen Phase gilt es, bereits gemachte Erfahrungen mit neuen Erkenntnissen zu verbinden und daraus die richtigen Schlüsse zu ziehen. Wir müssen lernen, einschätzen zu können, welche Rahmenbedingungen es für die unterschiedlichsten Aufgaben benötigt. Vor allem die Betreuungskräfte der Arbeitsgruppen sind hier besonders gefordert. Natürlich steht schon Wissen aus den Vorprojekten zur Verfügung. Allerdings ist jede Arbeitsgruppe anders, keinesfalls homogen und einzelne Arbeitskräfte der Gruppe sind sehr differenziert in notwendiger Betreuungintensität und Betreuungsart.

Klarer Regeln bedarf auch die Abgeltung der Dienstleistungen: Standardsätze für die Verrechnung, die in der Forstwirtschaft üblich sind, werden angewendet. Das bedeutet für die Auftraggeber, vom Waldbesitzer bis zum Forstbetrieb, dass marktübliche Preise verrechnet werden. Der persönlichen Weiterentwicklung der Menschen in der Arbeitsgruppe wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Mit der forstlichen Ausbildungsstätte Pichl der Landwirtschaftskammer Steiermark steht im Projekt ein

kompetenter Weiterbildungs-Partner in Sachen Waldbewirtschaftung zur Verfügung.

Leben und arbeiten wie andere auch

Mit der Schaffung sinnstiftender Arbeitsmöglichkeiten werden die Einsatz- und Leistungsmöglichkeiten von Menschen mit Behinderung greifbar und der Focus auf deren Stärken und nicht Schwächen gelegt. Berührungspunkte werden abgebaut, vorhandene Stärken werden sichtbar gemacht und so ein gegenseitiges wertschätzendes Bewusstsein mit vielen neuen, positiven „Personenmultiplikatoren“ geschaffen. Vorhandene Barrieren werden durch den Arbeitseinsatz abgebaut und ein gegenseitiges Verständnis aufgebaut. Des Weiteren wird der Mensch mit Behinderung durch diese nachgefragten Arbeiten nicht als Kostenfaktor gesehen, sondern er trägt aktiv mit seiner Arbeit am 1. Arbeitsmarkt zur Wertschöpfungskette bei. Nicht der Erwerbzweck, sondern der positive, psychosoziale Effekt der Ermöglichung einer Beschäftigung behinderter Menschen steht im Vordergrund dieser Kooperation.



Der **Waldverband Steiermark** ist eine private Waldbesitzerorganisation mit 15.000 Mitgliedern. Die Tochtergesellschaft Waldverband Steiermark GmbH entwickelte sich in den letzten Jahren zum größten privaten Rundholzvermarktungsunternehmen Österreichs. Neben der Holzvermarktung zählen Information und Beratung zu Fragen der Waldbewirtschaftung und das Organisationsangebot für Holzernte und Holzlogistik zu den Schwerpunkten der Dienstleistungen für steirische Waldbäuerinnen und Waldbauern.

www.waldverband-stmk.at

Autor:
 Maximilian Handlos,
 Waldverband Steiermark,
 Krottendorfer Straße 79,
 8052 Graz,
 office@waldverband-stmk.at

WOLFGANG RIENER

Pilotprojekt Geras: Der Wald tut uns gut

Wolfgang Riener ist Förster in 3. Generation und wurde in Geras im Waldviertel geboren, wo er auch heute noch lebt. Er hat die Höhere Lehranstalt für Forstwirtschaft und die Staatsprüfung für den Forstdienst absolviert. Seit 1999 betreibt er das „Technisches Büro für Forstwirtschaft“ in Geras, seit 2003 ist er im Wald- und Wildmanagement im Nationalpark Thayatal tätig.

Geras im Waldviertel ist landschaftlich geprägt durch das Stift Geras, das mitten im Ort und gleichzeitig mitten in der Natur eine reiche kulturelle Geschichte verkörpert. Aber auch die Natur um das Stift ist sehr attraktiv, Teiche und Waldflächen laden zum Verweilen und Durchatmen ein.

Die Region Geras wird in den nächsten Jahren voll auf Wald und Gesundheit setzen und einen Gesundheitsweg im Naturpark anlegen. Im Zuge des Green Care WALD-Projektes werden Rahmenbedingungen erhoben und ein Leitfaden entwickelt, den andere Regionen für ähnliche Gesundheits- und Tourismusprojekte nutzen können.

Im Jahr 1968 wurde der Naturpark Geras gegründet, er ist somit der drittälteste Naturpark Niederösterreichs. Stift Geras, der Fremdenverkehrsverein und die Stadtgemeinde Geras hatten bereits damals die Vision, diese einzigartige Naturlandschaft rund um Geras für Erholungssuchende zu nutzen. Waren es

damals vorrangig Schaugehege mit heimischen Wildtierarten, die die Besucher nach Geras lockten, ist es heute die Stille und Ruhe, die man hier genießen kann.

Kein Wunder, dass Gesundheitsförderung an diesem Ort bereits stattfindet. Rund 20 Fastenkurse pro Jahr werden von Alexander Graffi im Stift Geras abgehalten. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dürfen dabei auch die heilsame Wirkung des Waldes bei Waldspaziergängen erfahren. Diese führen zum Beispiel in den angrenzenden Naturpark Geras oder zu nächtllicher Stunde mit Förster Wolfgang Riener in die Wunderwelt der Bäume im angrenzenden Hufnagelwald.



► Stift Geras

FOTO © W. RIENER

Green Care-Kriterien werden in Geras erfüllt

Geras erfüllt die drei zentralen Bedingungen für ein Green Care WALD-Pilotprojekt

- Stift Geras stellt als Waldeigentümer die benötigte Waldfläche zur Verfügung,
- Alexander Graffi und Kräuterpfarrer Benedikt bringen ihre Erfahrungen zum Thema Gesundheit ins Projekt ein und
- den waldpädagogischen Teil deckt Förster Wolfgang Riener ab.

Die medizinische Begleitung in der Projektphase übernimmt die Gemeindeärztin aus Japons, Dr. Irmgard Schnabl. Zusätzlich wird das Projekt von der Universität für Bodenkultur Wien wissenschaftlich begleitet, um in Folge einen Gesundheitsweg im Naturpark Geras zu errichten. Der Naturpark Geras verfügt über die notwendige Infrastruktur und der Naturparkverein besitzt langjährige touristische Erfahrung, damit sind ideale Voraussetzungen für die Umsetzung eines Gesundheitsweges gegeben.



Soziale Nachhaltigkeit

Green Care WALD, angesiedelt am BFW, unterstützt das Projekt als Botschafter und Vermittler für soziales Engagement im Wald, da so die Bedeutung der sozialen Nachhaltigkeit unterstrichen wird. Das Projekt betreut Franziska Krainer, die am BFW für Green Care WALD verantwortlich ist. Hermine Hackl, die Stimme des Waldes mit tiefer Verwurzelung im Waldviertel, war federführend in der Vernetzung der Projektpartner tätig.

Ziele von Green Care WALD Destination Geras

Das Pilotprojekt Geras zum Thema Wald und Gesundheit deckt sich mit den Zielen des Masterplans für den Ländlichen Raum und baut auf folgenden vier Säulen auf:

- Wald und Gesundheit
- Waldpädagogik
- Forst und Kultur
- Forst und Tourismus

Stift Geras

Gründung der Stifte Geras und Pernegg als Doppelkloster um 1153 durch Graf Ullrich II von Pernegg und seiner Frau Euphemia
Orden: Prämonstratenser

Grundbesitz 1730 ha davon:

74 ha Ackerland (verpachtet und biologisch bewirtschaftet)

24 ha Wiesenfläche

1590 ha Wald

42 ha weitere Flächen

Neben der Forstwirtschaft hat die Teichwirtschaft seit dem Mittelalter eine große Bedeutung.

Produktion von ca. 14 Tonnen Speisekarpfen/Jahr, die größtenteils im Detailverkauf vermarktet werden.

Ältester Fischhälter Mitteleuropas, der seit 1664 im Betrieb ist.

www.stiftgeras.at

◀ Der Gesundheitsweg in Geras soll Wohlfühlen im Wald ermöglichen

Foto © PIXABAY

Naturpark Geras

Größe 134 ha

Grundbesitzer: Stift Geras

Verwaltung:
Naturparkverein Geras

Einrichtungen und
Angebote:
Tiergehege
Streichelzoo
Themenwege
Stift Geras mit Kräutergarten
Bade- und Fischteich mit
Campingplatz

Von Palmsonntag bis
Allerheiligen täglich
(außer Montag)
9:00–18:00 Uhr geöffnet.

Naturpark Geras
Hauptstraße 1, 2093 Geras
Tel.: 0664 / 552 65 53
E-Mail:
info@naturparkgeras.at
www.naturparkgeras.at

Die Projektgruppe wird in den nächsten drei Jahren ein detailliertes Projekt-konzept zum Thema Wald und Gesundheit erarbeiten. Dadurch soll Geras als Gesundheitsort für Wald und Natur etabliert werden. Die zwei Hauptvorhaben sind:

- Erstellung eines Vermittlungskonzeptes für geführte Gruppen im Naturpark Geras
- Umsetzung eines Gesundheitsweges durch den Naturpark Geras

In das Projektkonzept fließen die Ergebnisse der Begleitforschung direkt ein und somit entsteht ein praxistaugliches touristisches Produkt für interessierte Waldbesitzerinnen und -besitzer. Ein Leitfaden soll diesen als Anhaltspunkt dienen, wenn sie sich im eigenen Wald dem Thema Wald und Gesundheit widmen möchten.

Durch den Aufbau eines weiteren Geschäftsfeldes können somit zusätzliche Einnahmen aus der Forstwirtschaft lukriert werden.

Langfristig soll Geras die erste Anlaufstelle für Wald und Gesundheit sein. Die Übertragbarkeit des Pilotprojektes auf andere walddreiche Gebiete in Österreich wird angestrebt, um das Thema Wald und Gesundheit noch tiefer in der Öffentlichkeit zu verankern.

Zielgruppe und Begleitforschung

Krankenprävention und Gesundheitsförderung von gesunden Menschen stehen vorerst im Mittelpunkt der Forschungsarbeit. Im Zuge des Projektes wird Dr. Irmgard Schnabl als Expertin hinzugezogen, um das Projekt auch medizinisch zu betreuen und Strategien für eine therapeutische Weiterentwicklung auszuloten.

Neben dem Wald gibt es aber auch weitere Landschaftselemente sowie eine einzigartige Teichkette im Naturpark. An ausgewählten Probanden, die entlang der vorhandenen Wanderwege durch den Naturpark spazieren, werden Messungen durchgeführt. So soll erforscht werden, wie die Kombination von Wald und Wasser auf die Testpersonen wirken. Die so erhaltenen Daten bilden die Grundlage für die Errichtung eines Gesundheitsweges.

Die Projektgruppe arbeitet nun daran, das Thema Wald und Gesundheit noch stärker regional zu verankern. Das Stift Geras als Wald- und Teicheigentümer spielt eine zentrale Rolle, um die Beziehung zwischen Mensch und Natur zu fördern und zu ermöglichen. Der Naturpark Geras sieht die Gesundheitsförderung als Chance.

Die regionale Verwurzelung des Themas spiegelt sich im Projektteam durch Wolfgang Riener wider, der als selbstständiger Förster auch im Nationalpark Thayatal für das Wald- und Wildmanagement zuständig ist und das Potenzial von Geras weiter fördern möchte.

Projektlaufzeit und Meilensteine

Das neue Green Care WALD-Projekt startet im September 2018. Begleitforschung und ein Expertenworkshop sind für 2019 geplant. Im Frühjahr 2020 ist die Vorstellung des Projektkonzepts im Rahmen eines Green Care WALD-Praxistages vorgesehen.



Autor:
Ing. Wolfgang Riener,
Technisches Büro für Forstwirtschaft,
Langauerstraße 11,
2093 Geras
www.riener-geras.at
ing.riener@aon.at

EWA JOHANN

Outdoor Fun: Wald- und Erlebnisspiele für übergewichtige Kinder

Übergewicht und seine gesundheitlichen Folgen werden in den nächsten zehn Jahren unser Gesundheitssystem in Milliardenhöhe belasten. Regelmäßige Bewegung im Alltag und ein gemäßigtes körperliches Training sind wichtige Faktoren zur Gewichtsreduktion. Spielen im Wald impliziert Bewegung: Balancieren auf Stämmen, Springen über Stöcke – Bewegungsanlässe gibt es genug, um die Grob- und Feinmotorik zu trainieren. Auch das Laufen, vor allem in unebenem Gelände, erfordert ein großes Maß an Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit.

Regelmäßige Bewegung im Alltag und ein gemäßigtes körperliches Training sind wichtig für übergewichtige Kinder. Die

körperlichen Aktivitäten haben in den letzten Jahren deutlich abgenommen: Es gibt weniger Sport in Schule und Freizeit, eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten in der Stadt und eine Zunahme der Bewegungsarmut durch Computer und Fernseher.

Bei der heute überwiegend sitzenden Lebensweise kann das Bedürfnis nach Bewegung nicht mehr ausreichend gelebt werden. Außer Zweifel steht, dass Bewegung die Durchblutung aller Organe steigert, insbesondere auch die des Gehirns. Die tägliche Sitzdauer korreliert mit dem Vorkommen von Kreuzschmerzen und führt zu verminderter Atemfunktion. Kopfschmerzen, verminderte sinnliche Wahrnehmung, Unwohlsein, Aggressionen und Lernunlust werden verursacht. Stresshormone werden durch motorische

Ewa Johann arbeitet im Team des Projekts „Down&Up“ und ist dort für die Betreuung des Bereichs Outdoor fun zuständig. Sie ist Waldpädagogin, diplomierte Kindergesundheitstrainerin und Adipositastrainerin für Kinder und Jugendliche.

▼
Spielen und Erleben im Wald unterstützen den Weg zum Wohlfühlgewicht.

Foto © E. JOHANN



*„Es geht nicht nur darum, überschüssige Kilos loszuwerden.
Es geht vielmehr darum, sich im Wald zu erholen,
durch den Wald zu laufen, sich an einen Baum zu lehnen,
die Sinne zu erfahren“.*

Aktivitäten abgebaut. Das Leben der Kinder ist heute von Medien geprägt. Smartphone, Fernseher und Computer beeinflussen bereits die frühe Kindheit mehr als Tiere und Naturerleben.

Übergewichtige, unbewegliche Kinder sind nicht gerne mit geschickten, schlanken Kindern zusammen im Sport. Unterschiede werden zu sehr herausgestellt, allein schon im Sportdress zu erscheinen ist oft demotivierend und bringt Spott. Übergewichtige Kinder geben leicht auf, wenn andere immer voran sind. Sie messen sich dann nicht mit dem zweiten Dicken in der Gruppe, sondern sehen immer nur den Besseren.

Bewegung im Wald: im Vordergrund steht Spaß

In der ersten Phase, in der übergewichtige Kinder zur Bewegung kommen, sollten sie daher „unter sich“ sein, damit die Hemmschwelle gering ist. Wenn man weiß, dass man mit anderen Kindern zusammen ist, die auch Gewichtsprobleme haben, ist der Start leichter. Während bei vielen ein Turnsaal schon mit Frustration verbunden ist, kann die Natur motivierend wirken.

Laufstrecken dürfen nicht zu lang, Wege nicht zu weit, Hindernisse nicht zu hoch sein. Fangspiele mit schnellen Wechseln, Spiele ohne Sieger und Gemeinsamkeit sind wichtiger als individuelle Leistungen. Indem erreichbare Ziele gesetzt und positive Feedbacks ermöglicht werden, gibt es unmittelbare Erfolgserlebnisse. Dadurch erreicht man Spaß am Bewegen, Freude an sportlicher Tätigkeit, Selbstvertrauen, mehr Mut und Eigeninitiative.

Im Wald purzeln die Kilos

Kinder brauchen Bewegungsmöglichkeiten, die ihnen die Natur bietet. Bewegungsspiele im Wald fördern auf vielen Ebenen: Die Kinder entwickeln körperliche Geschicklichkeit und lernen ihre Kräfte einzuschätzen, sie helfen anderen und holen sich selbst Hilfe, sie spüren, wie wichtig die Gemeinschaft, die Teamarbeit ist. Sie bauen Vertrauen zu sich und den Mitspielern auf. Die Waldlandschaft wird zum Springen, Laufen, Balancieren, Krabbeln, Kriechen und Klettern genutzt.

Die Koordination von Auge, Ohr, Hand und Körper wird im Wald geschult,

▼
Neben dem Abnehmen steht das gemeinsame Entdecken und Austoben im Vordergrund

Foto © E. JOHANN



prägt das Wahrnehmungsvermögen und verbessert die Vernetzung im Gehirn. Die im Wald geforderte Bewegungsvielfalt erweitert die Möglichkeit, sich auszudrücken, auszutoben, Spannungen und Aggressionen abzubauen, Freude zu zeigen und Entspannung zu erleben.

Spielvergnügen pur in der Natur!

Der Wald bietet Kindern in seiner strukturierten Umgebung einen Raum, den sie selbst entdecken, erforschen, begreifen können und der sich immer wieder neu und verändert präsentiert. Natürlich stellt der Wald in erster Linie einen Raum für Tiere und Pflanzen dar, den wir nur „besuchen“. Daher ist es wichtig, den Kindern von Anfang an zu vermitteln, dass trotz allen Forscherdranges der Wald der Lebensraum anderer Lebewesen ist und wir diesen erhalten müssen.

Die Forschung zeigt den Zusammenhang zwischen unserer mentalen, körperlichen und spirituellen Gesundheit und primären positiven Naturerlebnissen. Genauso wie Kinder gute Ernährung und ausreichend Schlaf brauchen, benötigen sie auch Kontakt mit der Natur. Anders als vor 20 Jahren sind Abenteuer unter freiem Himmel, sich schmutzig machen und Kratzer holen für unseren Nachwuchs seltene Erlebnisse.

Positive Naturerlebnisse motivieren

Die Waldspiele regen dazu an, das erlernte Bewegungsverhalten durch eine gezielte Verhaltensmodifikation zu verändern. Dies geschieht durch die Modifikation ungünstiger und die Stabilisierung neu erlernter Bewegungsgewohnheiten. Es wird eine Verbesserung der sozialen Kompetenz, des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins angestrebt. Es bieten sich verschiedene Techniken an: Wahrnehmungsspiele, Verhaltensverträge, Selbstmanagement, Genuss-training, Techniken mit Umgang mit störenden Gedanken und Gefühlen (Yoga, Psychogymnastik, Atemübungen, Brain-Gym), Training sozialer Kompetenzen oder Rollenspiele.

Bei Wahrnehmungsspielen lernen die Kinder, ihren eigenen Körper und seine Signale wahrzunehmen und zu verstehen, sich selbst als Einheit von Körper und Seele zu fühlen. Sie beginnen ihren Körper als etwas Positives und Vertrautes wahrzunehmen und nicht als Feind. Auch auf unser psychisches Wohlbefinden haben Duftstoffe und die Schönheit des Waldes einen positiven Einfluss. Waldspaziergänge steigern das Selbstwertgefühl, heben die Stimmung und helfen beim Stressabbau. Die Stressreduktion



R. Cervinka et al. (2014):
Zur Gesundheitswirkung
von Waldlandschaften,
BFW-Bericht 147

Download:
bfw.ac.at/greencarewald

◀ Die Kinder lernen auf
ihren Körper zu hören
und sich darin
wohlzufühlen

Foto © E. JOHANN

„Down&Up“

Das Projekt „Down&Up“ läuft seit 2011 erfolgreich im Eltern-Kind-Zentrum des Klinikum in Klagenfurt. Die ehemalige Oberärztin der Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, Dr. Anna Maria Cavini, hat das Projekt initiiert. Sie und ihr Team unterstützen übergewichtige Kinder und Jugendliche seit dem beim Abnehmen. Einmal wöchentlich treffen sich die Gruppen mit den Trainern zu einem Programm, das von Fachspezialisten aus den Bereichen Psychologie, Sport und Bewegung, Ernährung, und Waldpädagogik speziell für übergewichtige Kinder und Jugendliche entwickelt wird. Sport und Spiel stehen ganz oben auf dem Programm.

www.downandup.at

Das Projekt „Down & Up“ geht in die nächste Runde: bfw.ac.at/rz/bfwcms.web?dok=10261

Autorin:
Mag. Ewa Johann,
Oberdörf 9,
9173 St. Margareten im Rosental,
projektdownandup@gmail.at

setzt bereits nach fünf Minuten im Wald ein, da die Produktion der Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin zurückgeht. Experten empfehlen einen Aufenthalt von mindestens zwei Stunden und eine Wegstrecke von zwei bis drei Kilometern, um von den heilsamen Wirkungen des Waldes nachhaltig zu profitieren.

In der Studie „Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften“ des BFW wurde die positive Wirkung des Waldes in vielen Beispielen belegt. Beim Spaziergehen im Wald schlägt das Herz ruhiger, der Blutdruck sinkt und die Muskeln entspannen sich.

Die Natur als Fitnessraum

Jeder stehende, umgefallene oder gefällte Baumstamm, jeder Baumstumpf, jede Lichtung, jedes Dickicht kann zu einer Vielzahl von Spielen genutzt werden. Das Balancieren hat dabei eine besondere Bedeutung: Es hilft uns, das Gleichgewicht zu finden und es in schwierigen Situationen nicht zu verlieren. Es bieten sich verschiedene Möglichkeiten an: geradeaus balancieren, in der Karawane balancieren, rückwärts balancieren, blind balancieren, beim Balancieren Zapfen

oder Hölzer vom Baumstamm aufheben, auf dem Baumstamm aneinander vorbei balancieren, einen Kletterbaum nutzen. Auch das Laufen, vor allem in unebenem Gelände, erfordert ein großes Maß an Geschicklichkeit und Koordinationsfähigkeit (um die Bäume Slalom laufen, unter herunterhängenden Ästen und Zweigen hindurch krabbeln, sich an den Händen halten und als Schlange durch den Wald bewegen).

Studien über Volksschulkinder in Norwegen und Schweden verglichen Volksschulkinder, die jeden Tag auf planierten Spielplätzen spielten, mit Kindern, die die gleiche Zeit in der natürlichen Umgebung von Bäumen, Felsen und unversiegeltem Boden verbrachten. Nach einem Jahr zeigten die Kinder, die in natürlicher Umgebung spielten, größere motorische Fähigkeiten. Dem Wald wird viel Sympathie und Vertrauen entgegengebracht. Kindheitserinnerungen prägen das Wald-Bild vieler Erwachsener entscheidend. Schon eine Stunde Waldbaden senkt bereits deutlich den Blutdruck. Nach einem Tag im Wald profitiert man noch sieben Tage durch aktivere Abwehrzellen im Blut.



Down & Up

Gemeinsam zu einem langfristigen „Down“ des Gewichts & einem „Up“ des Selbstbewusstseins!

Programm für übergewichtige Kinder, Jugendliche & die ganze Familie

Start September 2018

Anmeldung ab sofort unter
www.downandup.at
Beschränkte Teilnehmerzahl

STEFAN LIRSCH

Sucht und Wald

Sucht ist ein alter, heute in der Umgangssprache gebräuchlicher Ausdruck für eine Vielzahl von Krankheiten. Gemeint ist meistens die Abhängigkeit von Substanzen wie Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Verhaltensweisen wie Glücksspiel, Internet und Arbeit. Im Zuge von Green Care WALD wurde eine Arbeitsgruppe eingerichtet, bei der konkrete Projekte zur Nutzung von Wald als Therapieraum diskutiert und initiiert werden.

Aufenthalte im Wald und in der Natur wirken sich positiv auf unser Gemüt und unser Wohlbefinden aus. Das spüren und erleben nicht nur viele Menschen, dies ist mittlerweile auch durch viele Studien belegt. Es wurde unter anderem nachgewiesen, dass sich bei Waldbesuchen die Pulsrate verringert, sich eine Senkung des Blutdrucks einstellt und eine Abnahme des Cortisolspiegels festzustellen ist. Dies sind physische Indikatoren, die auf eine anspannungsreduzierende Wirkung des Aufenthalts im Wald hinweisen. Erforscht sind auch positive Effekte z.B. bei Schlafstörungen, stressbedingten Erkrankungen und Depressionen.

Arbeitsgruppe „Sucht und Wald“

Im April 2018 hat sich eine Arbeitsgruppe aus Experten vom Institut für Suchtprävention, der Rausch- und Risikopädagogik, der Sigmund Freud Privatuniversität, vom Therapiesalon im Wald, des BFW, der Österreichischen Bundesforste und aus dem Schulbereich zusammengefunden, um zu erarbeiten, wie sich diese Wirkungen des Waldes in der

Arbeit mit Suchtkranken und in präventiven Angeboten nutzbar machen und umsetzen lassen.

Neben einer Vorstellung der Fachgebiete und Arbeitsbereiche und gegenseitigem Kennenlernen konnten wir im Zuge eines einstündigen waldpädagogischen Angebotes an uns selbst die wohltuenden Effekte eines Waldaufenthalts wahrnehmen. Mit offenen Sinnen haben wir uns vom Frühlingserwachen inspirieren lassen und haben in kurzen Übungs-Sequenzen neue Blickwinkel eingenommen. Wir haben den Wald mit anderen Augen gesehen und die schöne Umgebung für vertiefende Gespräche genutzt. Dies alles war wichtig, um nicht nur zu theoretisieren, sondern auch selbst im Wald Erlebtes zu erinnern und mit-einbeziehen zu können.

Bestehende Angebote

Im anschließenden Austausch über schon bestehende Angebote zum Thema „Sucht und Wald“ konnten wir feststellen, dass es auf diesem Gebiet schon einige Projekte und Initiativen gibt. Folgend sind drei dieser Angebote exemplarisch kurz vorgestellt:

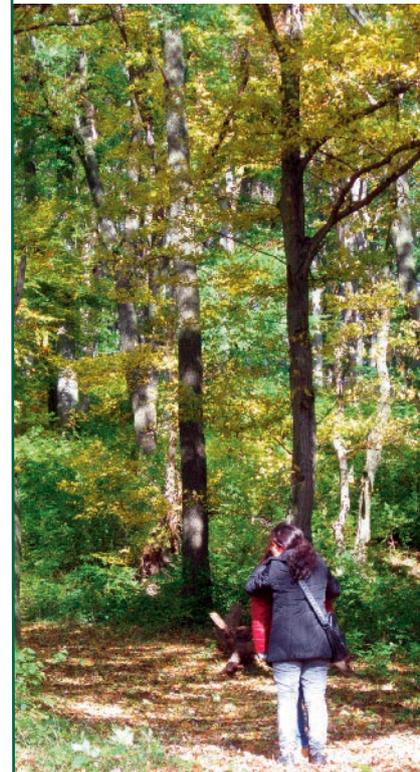
Der „Grüne Kreis“ steht für die Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen und bietet professionelle Hilfe bei Abhängigkeitsproblemen. In einigen der stationären Einrichtungen in Niederösterreich und der Steiermark (Meierhof, Treinthof und Schloss Johnsdorf) wird neben Einzel- und Gruppenpsychotherapie und medizinischer Betreuung auch Beschäftigungstherapie und Arbeitstraining, zum Beispiel in der Land- und Forstwirtschaft, angeboten.

Stefan Lirsch ist Wald- und Montessori-Pädagoge, Systemischer Outdoor Coach, Referent in der Weiterbildung und Autor des Handbuchs „Lehrkraft Natur – Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts“.



Burnout, Angst oder Suchtprobleme – der Wald kann Abhilfe verschaffen

Foto © S. LIRSCH





▲
Den Wald mit allen
Sinnen erleben

Foto © S. LIRSCH

Grüner Kreis:

www.gruenerkreis.at

Therapiesalon im Wald:

www.therapiesalon.at

Institut für

Suchtprävention:

www.sdw.wien/de/praevention/isp

Anton Proksch Institut:

www.api.or.at

Die Website „Begleitung

in die Natur“ bietet zahl-

reiche Informationen zu Stefan Lirschs vielfältigen Angeboten in den Bereichen Wald-/Naturpädagogik für Kinder und Erwachsene, Systemisches Outdoor Coaching und Teambuilding sowie zu weiteren Projekten und Wissenswerten aus den Bereichen Natur und Pädagogik.

www.stefanlirsch.at

Autor
Stefan Lirsch,
Promenadeweg 5/1/15,
1230 Wien,
kontakt@stefanlirsch.at

Der „**Therapiesalon im Wald**“ bietet ganzheitliche Therapie für Menschen mit psychosomatischen Problemen durch ein multiprofessionelles Therapeutenteam an. Es wird Hilfe bei psychosomatischen Erkrankungen wie Burnout, Angst und Panik oder Sucht-Problemen in ambulanter und stationärer Therapie angeboten. Ziel ist es, den Patienten durch umfassende und sehr persönliche Betreuung zu einem gesunden und erfüllten Leben zu verhelfen. Als Besonderheit des Therapieansatzes wird die Erweiterung des therapeutischen Erlebnisraums um die heilsame Wald- und Naturlandschaft der Wiener Alpen genutzt.

„**GrenzGang**“ ist ein suchtpräventives Outdoor-Angebot für Schulklassen der 8. bis 13. Schulstufe, bei dem mit erlebnispädagogischen Methoden die Wahrnehmung der und Reflexion über die eigenen Grenzen und das Risikoverhalten angeregt wird. Für die 6. bis 8. Schulstufe gibt es das Angebot „Achterbahn 12-14“.

Kooperation mit Anton Proksch Institut

Ein Projekt, das durch die geknüpften Kontakte in der Vorbereitung auf das Arbeitstreffen entstanden ist, steht in den Startlöchern. Derzeit laufen vorbereitende Gespräche mit dem Anton Proksch Institut im 23. Wiener Gemeindebezirk – einer der führenden Suchtkliniken Europas – bezüglich Waldwanderungen mit Menschen, die sich dort in stationärer Behandlung befinden. Geplant sind eine wissenschaftliche Begleitung der Aktivitäten und eine enge Zusammenarbeit mit Green Care WALD und den in der Suchtklinik arbeitenden Physiotherapeuten und Ärzten.

Nutzen für Waldbesitzer

Die schon vorhandenen Studien zur positiven Wirkung des Waldes und erfolgreiche (Pilot-)Projekte sind eine gute Basis, um Institutionen wie Versicherungen die Wichtigkeit von Wald z.B. in

Bezug auf Gesundheitsvorsorge und Therapie zu vermitteln. Dies könnte als Grundlage für eine konkrete Wertschätzung dienen, wenn ein Waldgebiet für therapeutische Zwecke zur Verfügung gestellt wird. Ähnlich wie dies bei der Umwidmung von Forst/Wirtschaftswald in eine Kernzone im Biosphärenpark Wienerwald gehandhabt wurde. Es könnte so der gesellschaftliche Nutzen entgolten werden. Haftungsfragen müssen in so einem Prozess natürlich mit einbezogen werden.

Im Einzelfall gibt es auch die Möglichkeit mit Anbietern von Sucht-Angeboten im Wald Vereinbarungen zu treffen, die für beide Seiten von Vorteil sind.

Persönlicher Bezug

Für mich persönlich schließt sich mit der Auseinandersetzung mit dem Thema „Sucht und Wald“ ein großer Kreis. In meiner Jugend habe ich etwa über sieben Jahre hinweg selbst intensive Erfahrungen mit Drogen und Abhängigkeit gemacht. Aus diesem eigenen Erleben und meiner pädagogischen Arbeit ist im Laufe der Jahre das Angebot „Suchtgeschichten“ für Jugendliche sowie für Erwachsene entstanden. Nun verbindet sich meine waldpädagogische Arbeit mit Menschen in der Natur mit suchtpräventiven und -therapeutischen Angeboten.

Das rege Interesse, das mir von vielen Seiten entgegenkommt und das Engagement der Beteiligten an der Arbeitsgruppe bestätigen mich in meinem Ansinnen, diese Bereiche miteinander zu verbinden und die positiven Wirkungen von Wald und Natur auch in der Suchtprävention einzusetzen und Menschen mit einer Suchtproblematik und Suchtkranken zugutekommen zu lassen.



Auszeit Natur: WALDerleben mit Kindern

Der Wald hat Geschichten zu erzählen. Aus diesem Grund ist die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern besonders reizvoll. Denn nicht nur die Kinder erfahren die Geschichten des Waldes auf ihre eigene Art und Weise, durch die Beziehungsarbeit lernen auch die Forstleute und Waldbesitzer immer wieder etwas Neues dazu. Für Kinder mit Migrationshintergrund oder mit Beeinträchtigung kann der Wald zum Platz werden, um Lebensgeschichten aufzuarbeiten oder selbst zu schreiben.

Kinder und Jugendliche lieben einen Ortswechsel von der Schule in den Wald. Dementsprechend positiv wird ein Waldausgang jedes Mal aufgenommen. Ihnen fällt im Wald vieles ein, sie möchten zum Beispiel etwas bauen oder Bäume fällen, Tiere finden und beobachten oder einfach nur spielen. Für Kinder mit besonderen Bedürfnissen ist die Vorfreude auf einen Aufenthalt im Wald noch viel größer, und die Fantasie sprüht schon allein bei dem Gedanken an den bevorstehenden Tag im Wald.

Das Motto darf lauten: Über sich hinaus wachsen können.

Für die Pädagogen und Waldpädagogen ist es wichtig, über die Ansprüche und Erwartungen der Kinder Bescheid zu wissen. Wenn man sich den Wald als Bühne vorstellt, dann übernimmt jedes Kind am Waldtag ganz automatisch eine Rolle. Damit diese den Bedürfnissen und Ansprüchen der Kinder entspricht, sie nicht über- oder unterfordert, machen sich die Waldpädagogen schon vorab Gedanken, wie die Rollenverteilung und Requisiten im Wald aussehen könnten.

Der Wald ist für viele Kinder ein ungewohntes Terrain, und so treten sie auch mit ganz praktischen Fragestellungen an uns Waldpädagogen heran:

„In welchen Wald gehen wir, ist der Weg weit, darf ich mir die Arbeitshose anziehen, ist da ein Klo, ...?“

Schon im Vorfeld fällt eine Menge an Vorbereitung an. Das Vorwissen, das wir Waldpädagogen durch unsere regelmäßige Arbeit im Wald und durch den Austausch mit Förstern und Waldbesitzern haben, teilen wir natürlich gleich zu Beginn mit der Gruppe. Solche Details stecken den Rahmen ab, geben Sicherheit und setzen gleichzeitig die Akzente.

Aber nicht nur die Bedürfnisse des Waldes und seiner Besitzer werden abgeklärt. Es gilt auch festzustellen, welche Bedürfnisse die Kinder vor Ort haben. So erfahren wir zum Beispiel, dass Jasmin ganz schnell kalt wird und Benjamin keine großen Steigungen gehen kann. Im ersten Moment ist man bei einer Gruppe mit heterogenen Ansprüchen auch als Waldpädagoge anfangs

Hans Peter Killingseder ist Diplomingenieur, diplomierter Pädagoge, Waldbotschafter, systemischer Outdoor-Coach, Waldpädagoge sowie Forst- und Kulturführer. Als Waldpädagoge für Kinder ist er überwiegend im Burgenland, der Oststeiermark und dem südlichen Niederösterreich tätig. Er entwickelt öffentliche Projekte in ganz Österreich und auch grenzübergreifend mit den Nachbarländern. Hans Peter Killingseder lebt mit seiner Frau und den drei Kindern (11, 13, 15 Jahre) in der Oststeiermark.



Der Wald hilft dabei, über sich hinauszuwachsen

Foto © H.P. KILLINGSSEDER



etwas gefordert, besonders wenn Kinder aus Kriegsgebieten kommen und traumatisiert sind. Um allen einen reibungslosen Tag im Wald ermöglichen zu können, hilft es, sich einen Notfallplan zurechtzulegen. In diesen sind die Betreuer, Pädagoginnen und Direktoren aktiv eingebunden. Dabei gilt es z. B. zu klären, wer für wen zuständig ist, an wen man sich wenden muss, wenn etwas passiert, wo der Sammelplatz und das Verbandszeug ist.

Der Wald

Der Wald sollte für die Arbeit mit Kindern möglichst facettenreich sein. Wenn man ein Waldstück für ein Programm mit Kindern auswählt, sollte man auch scheinbar kleine Details nicht außer Acht lassen. Im Wald sollten z. B. nur wenige Brombeeren, Ginster, Wachholder oder junge Robinien wachsen, denn

diese können den Kindern den Spaß beim Laufen und Durchsuchen des Waldstückes verderben. Unebenheiten hingegen, wie Gräben und Hügel sind sehr beliebt, da sie den Kindern Rückzugsorte und Raum für ihre Fantasie bieten. Pfade und leicht geschotterte Wege sind natürlich auch von Vorteil, denn sie erleichtern den Fußweg zum und im Wald. Außerdem helfen sie bei der Orientierung im Gelände und bieten Übersicht, was beim Aufenthalt im Wald von den meisten Menschen gegenüber einem undurchsichtigen Dickicht bevorzugt wird. Wege bieten den Kindern auch buchstäblich Halt für ihre Aufträge, Spiele und Ausflüge. Sie fungieren als gemeinsame Anhaltspunkte und natürliche Grenzen für Spiele.

Der Wald kann zudem für Menschen mit Migrationshintergrund eine emotionale Verbindung bzw. Brücke zwischen dem Herkunftsland und Österreich bilden und den Integrationsprozess von beiden Seiten unterstützen. Wald wird als Begegnungsraum erlebt, wo soziale Teilhabe und Zusammenhalt gestärkt wird.

Ich möchte Sie nun auf eine Gedankenexkursion in den Wald mitnehmen und Ihnen exemplarisch beschreiben, was wir bei einem Aufenthalt mit integrativen Kindern im Wald erleben.

Der Wald als eine Quelle für Begegnungen

Der Wald setzt sich für die Kinder vor allem aus hohen Bäumen, Sträuchern, Bodenpflanzen und natürlich dem Boden selbst, mit seinen Gräben, Mulden und darauf liegendem Astwerk zusammen. Der Wald hat nichts Lineares und Gleichmäßiges, er ist eben ein kunterbunter Haufen biologischer Formen, welcher von den Kindern und auch Erwachsenen entdeckt werden möchte. Kaum ist man im Wald, werden auch schon Äste geschlichtet, der Boden aufgeräumt, Heidelbeeren entdeckt und im Nu erhält dieser Waldfleck eine Bedeutung.

▼
Die Treppe wird zum Symbol für den gemeinsamen Weg durch den Wald

Foto © H.P. KILLINGSSEDER



Für die beiden 12-jährigen Mädchen ist er ein geschützter Partyraum geworden, den sie mit Material aus dem Wald gebaut haben. Sie haben keine Ahnung von den Namen der Sträucher und Pflanzen, aber die vielen Dinge im Wald, welche als Utensilien genutzt werden, bekommen die Aufmerksamkeit der Kinder. Ganz nebenbei erzählen wir Waldpädagoginnen von den Besonderheiten und Eigenschaften der Pflanzen und Sträucher. So erfahren die Kinder, dass ihr Partyzelt aus Heidelbeersträuchern besteht, deren Beeren auch im Kuchen gut schmecken und generell Vitaminbomben sind. Andere Äste im Partyzelt kommen z. B. von der Kiefer, deren Harz man auch für Wunden am Körper oder zum Feuermachen verwenden kann. „Das finde ich cool, mir macht das Spaß! Wo finde ich ...“ die beiden Mädchen durchwühlen nun noch viel aufmerksamer das Gehölz und schreiben in Gedanken ihre Geschichte über die Welt der Pflanzen.

Schauen wir uns weiter um: Drei Jungs machen sich an einem steilen Hang zu schaffen und möchten eine Wald-Treppe verlängern. Nico gibt dabei das Kommando an: „Kommt, wir bauen eine

Stiege mit dem Holz und Tobias, du bist für das Schneiden der Rundhölzer zuständig, schneide sie so ab, wie wir es dir sagen.“ Dominik steht bereits mit dem Rollmaßband im Steilhang und ruft zu Tobias: „Schneide ein zwei Meter langes Holz ab!“ Nico machte sich bereits auf den Weg zum Rundholz und möchte das Stück gleich haben. „Tobias, du musst das Holz auf den Stamm legen, dann kannst du viel besser schneiden.“ Nico lässt Tobias langsam schneiden. Den Dreien wird bewusst, dass gemeinsam ganz etwas Großes erschaffen werden kann und es Sinn macht, zusammen zu helfen, um die Stiege zu bauen. Dominic sagt zu beiden: „Gemeinsam sind wir stark“. Sie lachen und erzählen es auch den Betreuerinnen und dem Pädagogen.

Ein Gemeinsinn steckt in der Luft, welcher soziale Intelligenz und Kompetenz entwickeln lässt.

Der Wald als Bedrohung

Bilder, Vorstellungen und Assoziationen zu „Wald“ sind vielfältig und zudem auch historisch und kulturell geprägt. Der Wald wird nicht von allen als Wirtschafts-, Erholungs- und Schutzraum gesehen.



◀
Gemeinsames Bauen und Entdecken regt die Phantasie an

Foto © H.P. KILLINGSEDER

„Natürlich lernen“

heißt raus in die Natur und eintauchen in den Wald, die Wiese, den Fluss oder See. Das Erkunden der Naturvorgänge mit allen Sinnen stärkt jeden Einzelnen und die Klassengemeinschaft. Die Kinder und Jugendlichen erkennen neue Möglichkeiten und Lernen wird leicht. „Natürlich lernen“ bietet gut entwickelte und überschaubare Projekte im Freien, Naturausgänge und Erlebnistage ohne viel Verwaltungsaufwand. Jedes Projekt stärkt die Schüler und Schülerinnen, und hat einen Vorzeigeeffekt für die Schule.

www.natuerlichlernen.at

Der Wald kann für Menschen, je nach der eigenen Vorgeschichte, auch Bedrohung sein, weil sie beispielsweise auf ihrer Flucht vor Krieg durch viele Wälder flüchten mussten. Persönliche, direkte Walderlebnisse, z. B. aus der eigenen Kindheit, beeinflussen die individuelle Vorstellung von Wald ebenso wie indirekte Walderlebnisse sowie Erzählungen und Märchen, die sich um den Wald ranken. Aber auch Medienberichte, die häufig vor allem Negatives oder Gefahren im Wald thematisieren. Die Vorstellung vom Wald bei Personen mit Migrationshintergrund ist auch von deren Heimatland und anderen geografischen Stationen geprägt, wie zum Beispiel den Erinnerungen an den Wald ihrer Kindheit oder den Wald als wichtige Nahrungsquelle.

Auch der Zeitpunkt der Emigration im eigenen Lebenszyklus beeinflusst das Bild vom Wald. Unterschiedliche Vorstellungen vom Wald bedingen zugleich Unterschiede im Nutzungsverhalten und den Aktivitäten, denen jemand üblicherweise im Wald nachgeht.

Der Wald für die PädagogInnen und Betreuer

Auf dem Weg in den Wald sind die Erwachsenen ganz gespannt, was die Kinder im Wald alles aufführen werden. Sophia könnte sich vielleicht ganz alleine fühlen, wenn sie niemand einlädt, bei einer gemeinsamen Aktion mitzumachen, denken die Pädagoginnen. Befürchtungen, Prophezeiungen oder gar pure Annahmen der Pädagoginnen und Betreuerinnen durchströmen die „Waldatmosphäre“ des jungen Mädchens. Doch da belehrt sie Sophia eines Besseren und ergreift gleich selbst die Initiative: „Angie lass mich dabei sein, ich will dir helfen“. Sie entschwindet den Blicken der Erwachsenen. Und nun taucht die Frage bei den Erwachsenen auf, wie gut man denn die zu betreuenden Kinder kennt.

Der Wald kann Beziehungen in ein neues Licht rücken. So wird die Betreuerin plötzlich zur Kameradin, die beim Bau eines Hauses mithilft und es auch bewohnen darf. Martin, der Pädagoge, hat ganz klar seine Rolle definiert, Hüter des Gesetzes zu sein und achtet darauf, wie die Kinder sich einbringen und ihre Arbeit verrichten.

Und das Schöne an diesen Waldausgängen mit Kindern und Jugendlichen ist, dass jedes Mal das Theaterstück auf der Bühne, die der Wald bietet, neu geschrieben wird.

Ausblick

In den besuchten Schulen befinden sich im Schnitt 15 Kinder, davon haben zwei Kinder Migrationshintergrund und ein Kind Integrationsbedarf. Zusammen mit den Begleitlehrern und einem schulinternen Inklusionsmodell-Team, welches aus PädagogInnen besteht und flexiblen und bedarfsorientierten Einsatz an Schulen erlaubt, werden Waldaktionen vorbereitet. Räumungs- und Pflegearbeiten im Ausmaß von 3 bis 5 Halbtagen im Wald sollen mit Waldbesitzer und Förstern erarbeitet werden.

Ganz generell braucht es mehr Zusammenarbeit zwischen Schulbehörden, Psychologen und Green Care WALD, damit es für alle Beteiligten erfolgreich, befruchtend und verbindend ist. Den Kindern schenkt man einen Bezug zur Natur, der bei vielen Jugendlichen schon verloren gegangen ist. Diese Waldaktionen bieten einen weiteren Erlebnisraum außerhalb der Klasse. Eben raus aus der Klasse und rein in den Gatsch!

Der Wald hat für die Kinder ein starkes symbolisches Identifikationspotenzial. Er kann als Symbol für gemeinsame Werte, wie den Schutz des Waldes, stehen und damit Gemeinsamkeiten schaffen. Für Waldbesitzer und Förster ist der Wald gesellschaftsfähig und sorgt für Zusammenarbeit zwischen Jung und Alt, Integration und Migration sowie von Schule und Behörden.



Den Wald WIEDERentdecken – ein Programm für Seniorinnen und Senioren

Die Waldpädagogik ist in Österreich in Theorie und Praxis gut verankert und fokussiert vor allem auf Kinder und Jugendliche. In Analogie dazu entwirft ein neues Konzept namens Waldgeragogik Lernformate für ältere Menschen in Wald und Natur. Es beruht auf der Idee des lebenslangen Lernens, dessen Bedeutung für Ältere erwiesen ist.

Geragogik ist die Wissenschaft vom Lernen im Alter, für das Alter und über das Alter(n). Die Bevölkerungsgruppe der Seniorinnen und Senioren wird aufgrund der steigenden Lebenserwartung in den nächsten Jahrzehnten stark anwachsen, viele Menschen werden ihre späten Jahre bei guter Gesundheit genießen können.

Allerdings ist diese Gruppe sehr heterogen und Anbieter von Bildungsveranstaltungen in der Natur sind daher mit den verschiedensten Erwartungen konfrontiert.

Außerdem werden Ältere in Zukunft aufgrund der allgemeinen ökonomischen Entwicklung mit ihren finanziellen Ressourcen strenger haushalten müssen als frühere Generationen von Pensionistinnen und Pensionisten. Niederschwellige, kostengünstige Bildungsangebote für Ältere werden in Zukunft an Bedeutung gewinnen.

Die Sinnhaftigkeit von Bewegung in der Natur und die gesundheitsfördernde Wirkung von Waldlandschaften sind wissenschaftlich erwiesen. Darauf basiert das Konzept der Waldgeragogik, das neben gesundheitlichen Aspekten vor allem auch Lerneffekte bei Älteren erzielen möchte.

Waldbildung für Ältere

Österreich mit seinem hohen Waldbestand könnte mit waldgeragogischen Angeboten wohnortnahe, kostengünstige Möglichkeiten für Senioren und Seniorinnen anbieten, ihre Freizeit in der Natur zu verbringen.

Angebote für die beschriebene Zielgruppe im Bereich „Waldbildung“ sollten sich nicht bloß auf Spaziergänge im Wald beschränken. Damit von „Waldbildung für Ältere“ gesprochen werden kann, müssen bestimmte Voraussetzungen und Qualitätskriterien erfüllt sein. Grundlage aller einschlägigen Angebote sind geragogische Leitlinien für das Lernen im Alter, um zu einer positiven Einstellung zu einer „Gesellschaft des langen Lebens“ beizutragen. Lernen im Alter dient dem Zugewinn neuer und der Vertiefung vorhandener Kompetenzen und soll unabhängig von Bildungsniveau und Gesundheitszustand möglichst viele Ältere erreichen.

Viktoria Felmer ist Geragogin und Historikerin.
Elisabeth Rigal ist Geragogin und Germanistin. Die Autorinnen arbeiten freiberuflich im Rahmen von AGE- Agentur für Geragogik und in freier Mitarbeit und Referentinnentätigkeit, u.a. für das Bundesforschungszentrum für Wald

▼
Waldgeragogik bringt lebenslanges Lernen in den Wald

FOTO © E. RIGAL



Erinnerungen und Erfahrungen werden wachgerufen: Gerade im Bereich Waldgeragogik kann wohl jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer biographische Erfahrungen einbringen, die in der Gruppe ausgetauscht werden und so durch Interaktion das Entstehen von neuem Wissen fördern. Beliebt sind auch Fotoprojekte, die eventuell in einer kleinen Ausstellung ihre Auswertung finden können. Aktive Methoden, die die Teilnehmenden bewusst einbeziehen, sind passivem Zuhören und Konsumieren vorzuziehen, da sie der geragogischen Vorgabe eines selbstgesteuerten Lernprozesses entsprechen.

Zielgruppenorientierte Veranstaltung

Aufgrund der Heterogenität der Zielgruppe ist es sinnvoll, Angebote auf bestimmte Gruppen maßzuschneidern. Eine zielgruppenorientierte Veranstaltung sollte folgende Kriterien erfüllen:

- Ältere Menschen erleben den Wald mit allen Sinnen.
- Erhaltung und Förderung des subjektiven Wohlbefindens durch Aufenthalt und Bewegung im Wald.
- Verbesserung der physischen und psychischen Gesundheit sowie Erhalt der Lebensqualität.
- Verständnis für die natürliche Umwelt und ihre Erhaltung.

Für waldgeragogische Projekte bieten sich verschiedene Themenkreise an:

- verschiedene Funktionen des Waldes
- historische Landschaften
- Sehenswürdigkeiten
- Kunst
- Tradition
- Kochrezepte
- Umweltbildung

Die Leitung waldgeragogischer Veranstaltungen sollte in der Hand von forstkundlichem oder waldpädagogischem Personal liegen, denn nur dieses kann kompetenten sachlichen Input und die Vermittlung einer emotionalen Beziehung zum Wald gewährleisten. In anderen altersspezifischen Projekten hat sich folgende Vorgehensweise zum Ablauf von Veranstaltungen gut bewährt:

- Begrüßung durch die Vortragenden, bei kleineren Gruppen eine kurze Vorstellungsrunde der Teilnehmerinnen und Teilnehmer;
- Spaziergang/Führung/Besichtigung mit fachlichen Erklärungen, sachlichem Input;
- Diskussion zum Austausch von Erfahrungen, Klärung von offenen Fragen etc.;
- Kleine Jause, um Kontakte innerhalb der Gruppe herzustellen und um das Erfahrene, Gehörte in zwanglosen persönlichen Gesprächen zu wiederholen und zu verfestigen.

2016 und 2017 wurden diese theoretischen Überlegungen in drei Green Care WALD-Pilotprojekten in die Praxis umgesetzt, die kurz vorgestellt werden.

Pilotprojekt 1: Waldausgang im Bereich Maria Grün im Wiener Prater

Ein rund zweistündiger Waldspaziergang erfolgte unter der fachkundigen Leitung eines Försters. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren durchwegs rüstige Mitglieder (ohne wesentliche Einschränkungen der Mobilität und geistig rege) einer Seniorengruppe, die sich aus ihrer Pfarre

▼
Im Nationalpark Gesäuse kann man die Natur auch barrierefrei erleben

FOTO © V. FELMER



kennt. Die Veranstaltung am frühen Nachmittag führte zunächst ins Gebiet der Wallfahrtskirche Maria Grün und wurde mit einer Jause im Lusthaus abgeschlossen. Diese Gegend bietet ebene Wege, ausreichend Sitzgelegenheiten und schattenspendende Bäume.

Schwerpunkthemen dieses Waldspaziergangs waren verschiedenste Aspekte der Wallfahrt, Forstwirtschaft und Landwirtschaft im Prater mit Berücksichtigung der nahen Donau. Dabei wurden die Teilnehmenden aktiv in die Wissensvermittlung einbezogen. Es zeigten sich viele biografische Bezüge zum Wald in Kindheit und Jugend, die Gelegenheit zu anregender Diskussion boten.

Pilotprojekt 2: Ein Tag im Nationalpark Gesäuse

In Partnerschaft mit der Rot Kreuz-Ortsstelle Hofstetten-Grünau führte ein Ausflug die Gruppe „Betretetes Reisen“ in den Nationalpark Gesäuse. Es handelt sich dabei um ein Angebot für Menschen, die aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht mehr die Möglichkeit zu Ausflügen haben. Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Roten Kreuzes begleiten die Gruppe.

Die relativ große Gruppe (27 Personen) bestand aus mobilitätseingeschränkten Menschen (teilweise im Rollstuhl) und Personen mit dementiellen Symptomen. Hier ist Barrierefreiheit essentiell, die der Nationalpark mit seinen Einrichtungen (Toiletten, Sitzgelegenheiten im Schatten, Gastronomie etc.) bietet.

Der fachliche Leiter der Führung ist Forstwissenschaftler, Waldpädagoge und Direktor eines großen Forstbetriebes.

Nach der Begrüßung der Gruppe folgte eine kurze Erläuterung zum Nationalpark und seiner Tier- und Pflanzenwelt. Besonderen Anklang bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern fand ein Beitrag über die Jagd im Nationalpark

durch einen Berufsjäger. Danach startete der Rundgang über einen barrierefreien Rundweg entlang der Enns. Die Stationen geben Einblick in die Aulandschaft des Flusses.

Hauptziel des Ausfluges war es, den meist hochbetagten Menschen Wissenswertes zu vermitteln, ohne sie zu überfordern. Diese Vorgaben konnten erfüllt werden, die meisten der Seniorinnen und Senioren waren voller Freude über den schönen Tag.

Pilotprojekt 3: Herbstlicher Ausflug in den Schottenwald

Dieser halbtägige Ausflug wurde von zwei Tageszentren des Fonds Soziales Wien für interessierte Klientinnen und Klienten organisiert. In der Gruppe waren mehr oder weniger mobilitätseingeschränkte Personen in ansonsten eher guter körperlicher Verfassung.

Der Schottenwald ist ein Teil des Wienerwaldes im 17. Wiener Gemeindebezirk. Das ausgewählte Waldstück bot eine gute Zufahrtsmöglichkeit und ebene, gut begehbare Wege.

Die fachliche Leitung oblag zwei Waldpädagogen. Diesen gelang es mit humorvollen Ausführungen und Anekdoten, die Gruppe zu aktivieren. Nach einer Einführung über die Pflanzen- und Tierwelt des Wienerwaldes wurde über Heilkräuter gesprochen. Hier wurde vor allem Tast- und Geruchssinn angesprochen. Dabei kam es zum Austausch von Erfahrungen und angeregten Diskussionen über die Wirkung von Heilkräutern auf die Gesundheit. Aufgrund der kühlen Witterung wurde die Veranstaltung allerdings vorzeitig beendet.

Diese Pilotprojekte und deren positive Beurteilung durch alle daran beteiligten Personen zeigen, dass waldgeragogische Programme für Seniorinnen und Senioren durchaus erfolversprechend sind.



Demnächst erscheint eine Bildungsunterlage zur Zielgruppe 55+. Nähere Informationen unter bfw.ac.at/greencarewald

Die **Agentur für Geragogik** bietet fachkundige Information und Beratung rund um das breite Themenspektrum der Geragogik. Dazu zählen zum Beispiel geragogische Qualifizierungen für Institutionen sowie die Entwicklung geragogischer Projekte, in denen die Bildung für und mit Älteren stets im Fokus steht.

www.bildung-ohne-altersgrenzen.at

Autorinnen:
Mag. Viktoria Felmer M.Ed.,
Schenkendorfgasse 35/2/18,
1210 Wien,
viktoriafelmer129@msn.com

Mag. Elisabeth Rigal M.Ed.,
Vinzenz-Hess-Gasse 9C,
1130 Wien,
elisabeth.rigal@gmx.at

KATHARINA BANCALARI

Green Care WALD ≠ Waldpädagogik

Katharina Bancalari ist ausgebildete Volksschullehrerin, Forstwartin, zertifizierte Waldpädagogin und zertifizierte Trainerin in der Erwachsenenbildung, akademische Bildungs- und Sozialmanagerin und hat einen Master in Systemischen Management. Zu ihrer bisherigen beruflichen Praxis zählen unter anderem der Aufbau und das Management einer Waldschule, parallel dazu die Entwicklung und Durchführung der Waldpädagogik-Zertifikatsausbildung vor allem in Niederösterreich und Tirol, mehr als 10 Jahre Tagungserfahrung hinsichtlich Konzeption, Organisation, Moderation und Erfahrung in vielen (Pilot-)Projekten, Workshops und Seminaren. Seit 2010 ist sie mit Wald.Bildung.Management selbstständige Unternehmerin.

Förderungen

Waldpädagogik

www.wald-gang.at

Infos Waldpädagogik

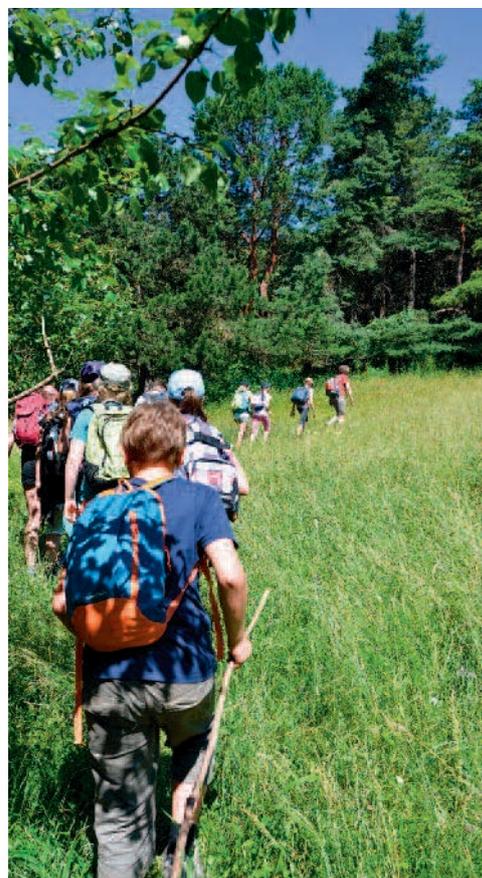
www.waldpaedagogik.at

Alljährliche **Waldpädagogik Tagung** der Landwirtschaftskammer NÖ

www.waldverband-noe.at

Immer öfters wird im Rahmen von Green Care WALD auf WaldpädagogInnen verwiesen und diese eingebunden. In Gesprächen ist immer wieder zu hören, Waldpädagogik ist ein Teil von Green Care WALD, Waldpädagogik ist Green Care WALD. Ist dem wirklich so? Wo liegen die Gemeinsamkeiten und die Unterschiede?

Diese Fragen standen im Mittelpunkt der Tagung Waldpädagogik im Gespräch 2018. Dort trafen ExpertInnen aus dem Bereich der Waldpädagogik, von Green Care sowie aktive WaldpädagogInnen



zusammen. Theoretische Inputs, praktische Workshops und der aktive Austausch standen auf dem Programm. Mein persönliches Fazit kurz zusammengefasst lautet, Waldpädagogik ist nicht Green Care WALD. Jedoch ...

Waldpädagogik?

Waldpädagogik ist Bildungsarbeit, welche als Instrument der forstlichen Öffentlichkeitsarbeit eingesetzt wird. Mit dem Blick auf die geschichtliche Entwicklung und dem formulierten Ziel „Jedes Kind in Österreich soll einmal in der Schulzeit mit einem Waldpädagogen in den Wald gehen“, ist die Waldpädagogik-Ausbildung in Österreich zu sehen. Der Hauptfokus liegt auf Schulkindern. Inhalt der Zertifikatsausbildung sind theoretische und vor allem praktische Möglichkeiten, Waldwissen ganzheitlich zu vermitteln und einen emotionalen Beziehungsaufbau zum Wald zu fördern. Dazu passend gibt es die derzeitige Waldpädagogik-Förderung. Dies ist eine Gruppenförderung, hauptsächlich für Schulklassen, welche einen Halbtage im Wald verbringen. Der Zertifikatslehrgang ist ein fixer Bestandteil der forstlichen Aus- und Weiterbildung an den Forstlichen Ausbildungsstätten. Förster, Forstwarte und Waldaufseher können diese bereits in der Ausbildung absolvieren.

Green Care?

Hinter diesem Begriff steht die Erhaltung und Verbesserung der körperlichen sowie seelischen Gesundheit mit Hilfe von Natur. Dazu gehören Pflanzen, Tiere und auch ganze Natureinheiten wie beispielsweise der Wald. Green Care umfasst

ebenso soziale und pädagogische Aspekte und die persönliche Entwicklung der Menschen. Green Care-Projekte und -Maßnahmen sind bewusst und gezielt. Sie werden strukturiert durchgeführt. Beliebige Naturkontakte gehören somit nicht dazu. Um die positiven Wirkungsfaktoren im Rahmen von Green Care zu erzielen, bedarf es einer Planung sowie Umsetzung, welche den Ort bzw. das Setting, den zeitlichen Rahmen, die Inhalte und den Menschen an sich berücksichtigt. Green Care ist eine Plattform, welche unterschiedliche Bereiche vernetzt, Forschung und Austausch initiiert, Fachwissen sammelt und aufzeigt. Der Blick über den eigenen Fachbereich hinaus und der Austausch mit Gleichgesinnten stehen im Vordergrund.

Green Care WALD?

Das Bundesforschungszentrum für Wald setzt mit der Initiative Green Care WALD auf die Schnittstellenarbeit zwischen Waldbesitzerinnen und Waldbesitzern, Forstbetrieben und Waldbewirtschaftenden und Waldbewirtschaftern. Die Umsetzung von Green Care-Projekten und -Aktivitäten im Wald ist untrennbar mit diesen Berufsgruppen verbunden und wirft Fragen auf, birgt jedoch auch neue Perspektiven und Chancen. Im Rahmen von Green Care WALD werden die unterschiedlichen Waldsettings als Bildungs-, Arbeits-, Gesundheits- und Lebensort beleuchtet, Projekte gestartet und mit Fachwissen unterstützt. Rechtliche, finanzielle und gesellschaftliche Aspekte sind dabei ebenso bedeutsam wie Innovation, Kommunikation und Weiterbildung.

Als Grundlage für die Green Care WALD-Arbeit kann die Studie zur Gesundheitswirkung des Waldes gesehen werden, weitere Forschung vor allem im Zusammenhang mit den praktischen Projekten ist unbedingt notwendig. Die Internationale Konferenz Landscape and Human Health 2017 in Wien zeigte im Vergleich mit anderen Ländern die strukturierte und organisierte Vorgangsweise

in Österreich im Bereich von Green Care (WALD) auf wissenschaftlicher und praktischer Ebene. Ausschlaggebend dafür ist die enge Verknüpfung von Forschung, Praxis und begleitenden Maßnahmen wie Marketing, Weiterbildung und Vernetzung.

Lebenslanges Lernen im Wald

Bereits seit einigen Jahren setzt Elisabeth Johann in der Waldpädagogik auf lebenslanges Lernen und spannt einen waldpädagogischen Bogen für Menschen von 0 bis 100 Jahren. Spätestens in der Auseinandersetzung mit den Dimensionen der Bildung für Nachhaltige Entwicklung wurde sichtbar, welcher wunderbaren Aktionsraum und Breite die methodische Arbeit im Wald bietet und welche Bedeutung diese einnimmt. Dabei spielen die persönliche Entwicklung und die Gesundheit der Menschen sowie soziale Aspekte eine große Rolle. Das Interesse der Gesellschaft, einige Publikationen und die Initiative von WaldpädagogInnen hat das Arbeitsfeld der Waldpädagogik breiter aufgefächert. Green Care WALD ist für die Waldpädagogik eine Möglichkeit zur theoretischen und praktischen Weiterentwicklung. Dabei sollte es gelingen, den Wald nicht nur als Setting und Werk-

Studie zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften, Praxishandbücher

Download:
www.bfw.ac.at/-greencarewald

Konferenzband (Conference Proceedings):
3. Internationale Konferenz Landscape and Human Health 2017, Wien

Download:
www.landscapeand-health.at



Waldpädagogik bringt die Menschen in den Wald ...



und schafft Beziehung zu diesem.
Darauf bauen auch Green Care-Aktivitäten

FOTO © K. BANCALARI



Handbuch

Waldkindergärten in Österreich,

Download:
bfw.ac.at/greencarewald

Literaturhinweise

BFW-Bericht 148:
Gewaltprävention im Wald

Bildungs- und Beratungsunterlage:
Lehrkraft Natur

bfw.ac.at/greencarewald

▼
Waldpädagoginnen und -pädagogen leisten seit vielen Jahren wichtige Bildungs- und Beziehungsarbeit im Wald

FOTO © K. BANCALARI



zeug einzusetzen, sondern die Beziehung zum Wald zu fördern und nachhaltig aufzubauen.

Die positive Wirkung des Waldes auf unsere TeilnehmerInnen spüren wir WaldpädagogInnen bei jedem Ausgang. Setzen wir diese Wirkung ganz bewusst ein, geben wir der Wirkung Ziel, Rahmen und Struktur. So kann aus dem Waldausgang eine Green Care-Maßnahme werden.

Waldkindergärten

In Österreich gibt es einige Waldkindergärten. Einige Waldkindergruppen sind täglich im Wald, andere wiederum verbringen regelmäßig ein oder zwei Tage einer Woche im Wald. Im Unterschied zu meist klassischen Waldpädagogik-Angeboten für Kindergärten steht im Zentrum des Waldkindergartenkonzeptes die physische und psychische Entwicklung des Kindes. Einzelne Waldausflüge von Kindergartengruppen werden unter bestimmten Vorgaben waldpädagogisch gefördert.

Waldgruppen unterliegen entweder dem Kinderbetreuungsgesetz oder dem Kindergartenwesen. Die Gesetze und die Unterstützung durch Behörden sind bundesländerweit sehr unterschiedlich. Immer mehr PädagogInnen entdecken

die Wirkung des Waldes für sich und ihre Gruppen, immer mehr suchen die Möglichkeit, die Entwicklung unserer Kinder durch Waldaufenthalte zu fördern. Der Ausbau von gezielten Projekten zur Stärkung der Gesundheit unserer Kindergartenkinder, zu einer bewussten Förderung der Motorik und des Beziehungsaufbaus zum Wald sind zukunftsfähige Green Care WALD-Themen. Wichtig dabei ist eine tragbare Zusammenarbeit der Forstwirtschaft mit dem Gesundheits- und Kindergartenwesen.

Schulkinder im Wald

Hier ist die Wirkung der Umsetzung von Waldpädagogik durch die Forstwirtschaft nach über 20 Jahren Arbeit spürbar. Die Nachfrage nach waldpädagogischen Ausgängen durch Schulen ist ungebrochen. Oftmals fehlen ausgebildete und zertifizierte WaldpädagogInnen, um die große Nachfrage abdecken zu können. Mancherorts sind Waldausgänge mit Schulklassen fixer Bestandteil der forstlichen Arbeit in den Regionen, anderswo gibt es keine oder wenige Angebote. Hierbei handelt es sich um die klassischen, aktuell förderwürdigen Waldausgänge, deren Schwerpunkt auf der Bildungsarbeit liegt. Dazu kommen vermehrt Angebote, die mehrtägig mit einer erweiterten Zielorientierung arbeiten.

Soziales Lernen im Wald für beispielsweise einen guten Schulanfang sowie gewalt- oder suchtpreventive Angebote nehmen zu. Oftmals sind es WaldpädagogInnen mit Zusatzausbildung, die hier wertvolle Arbeit leisten. Dabei werden Waldwissen und Beziehungsaufbau zum Wald wie selbstverständlich in die Arbeit eingeflochten.

Weniger Tradition haben regelmäßige Waldstunden im klassischen Schulalltag oder in der Nachmittagsbetreuung. Fragen rund um die Haftung und die Erreichbarkeit des Waldes stehen im Raum, ausreichendes Know-how über die Waldwirkungen sowie eine fundierte waldpädagogische Ausbildung fehlen oftmals.

Wie in vielen anderen Bereichen ist auch hier die Finanzierung solcher Maßnahmen ein Knackpunkt. In all diesen Fragen liegt ein weites Feld für die zukünftige Green Care-Arbeit.

Waldarbeit, Waldbaden und Therapie im Wald

Im Zertifikatslehrgang Waldpädagogik stellen die TeilnehmerInnen rasch die positiven Wirkungen der Waldeinheiten auf sich selbst fest. Die waldpädagogischen Methoden und Anleitungen abseits der klassischen Spiele zeigen Auswirkung auf die teilnehmenden Menschen, die dies auch am Lehrgangsende formulieren. So ist es nicht verwunderlich, dass waldpädagogische Methoden und Aktionen rasch Anwendung in Kommunikationstrainings, Teamentwicklungsmaßnahmen und ähnlichem gefunden haben. Diesem Weg folgend haben sich Green Care-Projekte zur Burn-out-Prävention, zur Schmerztherapie oder Waldgeragogik durch und mit WaldpädagogInnen entwickelt. Die Grenze zur klassischen Waldpädagogik liegt hier in der eindeutigen Zielsetzung für die Gesundheit einzelner Menschen sowie der zusätzlichen Fachausbildung der WaldpädagogInnen oder Zusammenarbeit mit ExpertInnen.

Green Care WALD ≠ Waldpädagogik, jedoch ...

Waldpädagogik ist ein guter Start oder eine gute Ergänzung für alle, die im Rahmen von Green Care WALD arbeiten und wirken möchten. Grundsätzlich erlernt man ein gutes waldpädagogisches Methodenset. Zusätzlich entwickelt man Gespür für die Arbeit mit Menschen verschiedener Altersstufen, für die Arbeit mit Gruppen und die dafür notwendigen Rahmenbedingungen im Wald. Für die Entwicklung von Green Care WALD-Angeboten für den eigenen Betrieb bedarf es einer expliziten Zielsetzung im Rahmen von Green Care, bewusste Entscheidung dafür, Zusatzwissen, Fachkräfte und Innovationskraft. Es bestehen (noch) keine vorgefertigten Wege, die Finanzierung ist nicht selbstverständlich.

Eines haben Green Care WALD-Maßnahmen und Waldpädagogik auf alle Fälle gemeinsam: Die Arbeit mit Menschen ist Beziehungsarbeit. Beziehungsaufbau braucht Zeit. Waldpädagogische Methoden gut eingesetzt sind ein Schlüssel für diese Beziehungsarbeit und somit für Green Care WALD.



Wald.Bildung. Management

begleitet und trägt Ihr Projekt von der Idee bis zur Umsetzung. Dazu zählen die Konzeption, Organisation und Moderation von Tagungen, Seminaren und Lehrgängen. Katharina Bancalari bietet Expertise in den Bereichen Waldpädagogik, Bildung für Nachhaltige Entwicklung, Kommunikation, Bildungsmanagement sowie Projektmanagement.

www.katharina-bancalari.at

Green Care

www.greencare.at
(Zeitschrift, Website, Weiterbildung)

www.haup.at
(Green Care Masterlehrgang)

Autorin
Dipl.Päd. Katharina Bancalari MA,
Untere Hauptstraße 6,
3192 Hohenberg,
office@katharina-bancalari.at

◀ Wer positive Walderfahrungen in der Kindheit gesammelt hat, wird auch als Erwachsener immer wieder gerne zurückkommen.

FOTO © K. BANCALARI

Wie viel Holz wächst in Österreich?

Welche Schäden verursacht der Asiatische Laubholzbockkäfer?

Welche Projekte gibt es zum Thema Biodiversität?



Kostenloses Infopaket und Newsletter

Das BFW bietet allen am Wald Interessierten qualitätsvolle Informationsmaterialien an.

Sie bekommen kostenlos jährlich zugeschickt:

- ➔ zwei Ausgaben der BFW-Praxisinformation,
- ➔ das Kursprogramm der Forstlichen Ausbildungsstätten Traunkirchen (Ort) und Ossiach
- ➔ zwei Ausgaben des BFW-Magazins Lichtung
- ➔ aktuelle Informationsbroschüren

Richten Sie Ihr Mail mit Namen und Postadresse an sylvia.puharic@bfw.gv.at.

Angebot gilt für Versand innerhalb von Österreich.



Bodenbewusstsein schaffen! **NEU**



Mitteilungen der Österreichischen Bodenkundlichen Gesellschaft

Heft 83
Wien
2017

Bodenbewusstsein
Bildungsprojekte in Österreich



**BODEN
LEBT!**

Download
im bfw.ac.at/webshop

In der Publikation **Bodenbewusstsein – Bildungsprojekte in Österreich** erfahren Sie auf vielfältige Art und Weise, wie Wissen rund um das Thema Boden für Jung und Alt vermittelt wird. Aktivitäten von bodenbegeisterten Expertinnen und Experten unterschiedlicher Organisationen, allen voran die Österreichische Bodenkundliche Gesellschaft (ÖBG), werden vorgestellt. Dabei lernt man spielerisch, woraus Boden besteht, wie er sich entwickelt, welche Arbeit er für uns leistet und warum sein Schutz so wichtig ist.

Lichtung, das neue Magazin des BFW



Zwei Mal jährlich informiert das Bundesforschungszentrum für Wald (BFW) mit dem Magazin Lichtung ansprechend und fachlich fundiert über Aktivitäten und Themen aus der BFW-Forschung. Der Schwerpunkt der ersten Ausgabe liegt auf „Sommerfrische“.

Download
im bfw.ac.at/webshop

NEU