

Input bei der Fortbildung Waldbaden und Gesundheit (21. bzw. 24. Sept. 2020)  
**Bedeutung und Wirkweise von Entschleunigung und Gesundheit durch Waldbesuche (Achtsamkeitsübungen) in der frühkindlichen Entwicklung und pädagogische Begleitung**

4 Übungen zur Achtsamkeit angelehnt an Thich Nhat Hanh: Heiße Kartoffel mit Namen weiter geben / Ball zuspiesen der sich verwandelt / Nasen-Spiel mit Klangschale / Töne der Schale hören +Vibration spüren

Ich habe nach einem Bild gesucht, um diesen Megatitel greifbarer zu machen. Mir kam Khalil Gibran in den Sinn. Eure Kinder sind lebende Pfeile. Sie fliegen von Euch als festem Bogen weit / der Schütze richtet sie auf ein Ziel.... und spannt den Bogen mit Macht....

Die Kinder – lebende Pfeile      Erwachsene Begleitungen – die Bögen

(Text des libanesischen Dichters unten)

Der Bogen ist auf ein großes Ziel gerichtet; in vielen Dokus schon enthalten:



Naturverbundenheit  
Nachhaltig leben  
There is no planat B (FFF)  
Raus in die Natur gegen das Natur – Defizit – Syndrom (Richard Louv)  
Raus in die natürliche Welt, in die Wildnis, die unsere Heimat ist (Gary Snyder)  
Die Wildnis ist nicht ein Ort, den wir besuchen, sie ist unsere Heimat.  
All das führt zu „The great work“ – Ansatz der Tiefenökologie  
so dass die heilige Mutter Erde, dass der einzige uns bekannte Lebensraum erhalten bleibt  
Der Bogen ist nicht von mir gespannt und ausgerichtet, sondern von einer höheren Macht...  
The great work hat mit einer großen Zukunftsvision zu tun, an der wir mitarbeiten. Und

beinhaltet eine spirituelle Dimension, die Einheit von Körper – Seele – Geist.

Reformpädagogik stößt zum Beginn des 20.Jh. an, was schon biblisch: Kind in Mitte stellen, Kind auf Augenhöhe begegnen, vom Kind her pädagogisch handeln = es auf seinem Weg ins Leben zu begleiten, ihm zu helfen, es selber zu tun / Lernumgebungen zu schaffen bzw. zu wählen, in denen es seine Fähigkeiten und Kompetenzen entdecken und entfalten kann.





**Pfeil:** Wie schaut das Kind auf die Welt? Will umgebende Welt entdecken = Exploration, Aneignung durch der Dinge der Welt durch Handeln und Erleben / Groß – Werden / Selbständig – Werden / Platz in dieser Welt finden / in Kulturvollzüge hinein wachsen (laufen, sprechen, lesen, schreiben, telefonieren....), Spracherwerb = Begriffe bilden – Sinne sind Tore zur Welt – animistischer Weltzugang (Piaget) /

Vertrautheit + Geborgenheit durch feste Beziehungen

**Bogen:** Als Mitarbeitende in einer Bildungseinrichtung haben wir öffentliche Aufträge: Erziehung, Bildung, Betreuung => selbständige, verantwortungsvolle, mitgestaltende Persönlichkeiten / erziehen zum Partizipieren an Gesellschaft / Veranlagung der 10 Bildungsgrundsätze des Landes / gesundes Aufwachsen und Bewegung ermöglichen / sinnvolle und echte Tätigkeiten vorleben

Irgendwie soll der Bogen mit dem Pfeil etwas tun: Bildungsgelegenheiten schaffen, globalisierte Welt, interreligiös und interkulturell vielfältige Gruppen

Spannen: wir haben die Motivation den Bogen gut zu spannen / Kindern guten Abflug zu bieten => aber darin liegt auch oft das Problem – was ist denn ein wünschenswertes Ziel?? Wie fest sollte der Bogen gespannt sein? Wann ist er überspannt? Wann zu lasch?

In der Kita sollen die Kinder so erzogen, begleitet, betreut sein, dass sie in unsere Gesellschaft inkulturiert werden und nahtlos in die Schule passen.



Zwei Hindernisse: 1) welche Kultur? Es gibt nicht DIE Kultur weder bei Eltern noch im Team => Leitbild / Wertesystem kommunizieren / Darlegen, wie mit Handeln gefüllt => Eltern einbinden – und es kann konkurrierende Systeme geben

2) Wald: Angstbesetzt durch Kulturgeschichte – Kirche verteilte Wald und Bewohner\*innen, Kräuterheilkunde der Frauen landeten auf Scheiterhaufen => bis heute im Unterbewusstsein wirksam, dass Wald bedrohlich

Nationalpark – Kitas = Teil von „The Great Work“ – wir besetzen Wald positiv, mit Erlebnissen

Alle erzählen mit Begeisterung von Walderleben mit Kindern – toll, ausgleichend, ganz anders, weniger stressig, friedliche Kinder ... ahnen Tiefe – es gibt Verbindungen

**Haltung** (Bogen) von der Natur lernen: innere Gelassenheit, dem Prozess zu vertrauen

Thich Nhat Hanh: wir bringen nichts in die Kinder hinein – begleiten, damit sich alles in ihnen entfalten kann

**Gesundheit:** mehr als nur die Abwesenheit von Krankheit – Salutogenese: Anti – Stress / Angstfrei / Resilienz / Konzentrationsfördernd

Attention Restoration: Wiederherstellen der Denkfähigkeit durch spielerisches Nichtstun – angestrenzte Gehirne erholen sich – in der Natur besonders leicht, intuitiv und gefühlsmäßig ins Nichtstun zu fallen => Burnout Prophylaxe

Gesunder Geist in gesundem Körper = Mens sana in corpore sano (lat.)

**Waldbaden** = eine Methode zum spielerischen Nichtstun

im Hier und Jetzt sein / Achtsam – Sein / Entschleunigt – Sein

Natur trainiert Wahrnehmung = > Eulenblick fokussiert nicht ein Ding scharf, lässt Blick schweifen, so dass Zwischenräume gesehen werden; Gefühl tiefer zu schauen, gleichzeitig verschwindet Unrast / Kreativität wächst

Ulrike Fokke (bei Marie Martin zitiert): Die Ratio schläft, der Intellekt dämmert, die Sinne sind geschärft, die Intuition ist hellwach. Dadurch entsteht das Gefühl des Eins – Seins von Körper, Geist und Seele, und dieses allumfassende Gefühl hat natürlich auch eine spirituelle Dimension. Alle unsere Vorfahren auf allen Kontinenten haben die spirituelle Kraft der Natur gekannt und genutzt.

(psychische) Entwicklung der Kinder oder warum wirkt der Wald entwicklungsfördernd?

[Auszüge aus Kind und Natur]

Bezugspersonen – menschliche Zuwendung (Erikson, Winnicott u.a.) – Natur als haltend?

These Stadtökologe Sukopp: für menschliches Wohlbefinden ist Kontakt zur Natur ein wichtiger Aspekt

Mitscherlich: Kleinkind hat geringe geistige Leistung- ist triebbestimmtes Spielwesen – braucht seinesgleichen = Elementares / lernt dadurch soziale Grundleistungen, z.B. Zugehörigkeitsgefühl zu einem bestimmten Ort (Heimat) und Initiative

Otterstädt: Natur ist Raum, der Kindern relative Freiheit bietet, entzogen von Augen der Erwachsenen; bietet Abwechslung; auf kurzer Entfernung wechsellvoll; steckt voller Geheimnisse; hat Verstecke; schließt Unbekanntes und Entdeckbares ein; weckt Neugierde und Wissensdurst

Hart: Natur bietet Kindern Freiraum, den sie selber zurecht machen können; Auseinandersetzung mit Natur meist eher sanft; Experimentieren und Erforschen pfleglich – innige Beziehung zur Natur, weil offener Bewusstseinszustand (open – mindedness); existentielle Dimension = Interesse an

äußerer, physischer Welt; nie wieder im Leben ist Suche nach Verständnis der Welt so groß und Wunsch, Platz zu finden

Hingabefähigkeit – alles ganz und gar tun

Vielfältige Reizumgebung mit Wechsel von Spannung und Lösung, Kontinuität und ständiger Wechsel

**NATRUNAHE UMGEBUNG!! – reizvolle Umgebung lädt ein zur Exploration**

Sebba: **stimulierende Erlebnisqualitäten** der Natur

- Gleichzeitige Vielfalt von Reizen durch wechselnden Wind, wechselnde Lichteffekte, wechselnde Temperaturen, Gerüche ...
- Kontinuierliche Wechsel der Reize über eine Skala von Tönungen von hell nach dunkel, trocken zu nass, warm zu kalt...
- Instabilität und Fragilität der natürlichen Umwelt verlangt Wachsamkeit und Aufmerksamkeit
- Kontakt zu Lebendigem (Beseeltem)
- Umrisse sind vieldeutig, unscharf, unendlich verschiedenartig = regen Phantasie an

Yarrow: Kleinkinder bevorzugen Dinge, die **erkennbar reagieren, komplex sind, in hohem Maße variabel** sind = besonders Naturphänomene, weil veränderbar und unfertig

Bettelheim: **Natur spendet Sicherheit und bietet Beziehung an – daraus wächst echte Liebesbeziehung, weil Natur niemals enttäuscht, können ihr die tiefsten Gefühle offenbart werden, sie stellt keine Forderungen, darum ist es nicht gefährlich sich aus der Hand zu geben**

Cobb: Natur ist Quelle kreativer Prozesse, erlaubt Kind in Prozessen zu denken

Jaedicke: Primärerfahrungen

Veränderung, z.B. Jahreszeiten, Kontinuität + Sicherheit, z.B. Baum => Natur hat eigentümlich ambivalenten Doppelcharakter

These: wir machen Waldpädagogik / wie lieben Draußenzeiten, weil die Natur ein idealer Bildungsort ist, an dem auch wir zu unseren Bedürfnissen kommen (anders als im Gruppenraum)

Wald / Natur sind ideale Bildungsorte, um den Situationsansatz zu leben. An keinem anderen Ort lernen wir so viel von den Kindern!! Und bekommen damit eine Perspektive für Mutter Erde zurück...

Marga Fleischmann

Religionspädagogin, Naturerlebnispädagogin, Pädagogin M.A.



## **Eure Kinder**

Eure Kinder sind nicht eure Kinder.

Sie sind die Söhne und die Töchter der Sehnsucht  
des Lebens nach sich selber.

Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,  
Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.

Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,  
aber nicht eure Gedanken,  
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.

Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben,  
aber nicht ihren Seelen,  
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,  
das ihr nicht besuchen könnt,  
nicht einmal in euren Träumen.

Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein,  
aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.  
Denn das Leben läuft nicht rückwärts  
noch verweilt es im Gestern.

Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder  
als lebende Pfeile ausgeschickt werden.  
Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit,  
und er spannt euch mit seiner Macht,  
damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.

Laßt eure Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein;  
Denn so wie er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt er auch den Bogen, der fest ist.

## Literatur

Ullrich Gebhard: Natur und Kind. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. VS Verlag, Wiesbaden, 2009. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage

Marie Martin: in Mit Kindern wachsen, Oktober 2016 S. 18 ff, Arbor – Verlag, Freiburg. ISSN 0949 – 7560

Thomas Berry: Das Wilde und das Heilige. The Great Work – unser Weg in die Zukunft. Arun, Uhlstädt, 2011.

