

## **Was sind Waldtherapie und Waldpädagogik?**

**Unter Waldtherapie und Waldpädagogik werden therapeutische und pädagogische Programme im und mit dem Wald zusammengefasst.**

Wussten Sie, dass sich in den letzten Jahren auch vermehrt Programme für präventive – also gesundheitserhaltende – Aktivitäten in Wäldern entwickelt haben? Dieser Trend kommt aus dem asiatischen Raum und ist dort unter dem Begriff „shinrin yoku“ (übersetzt „Waldbaden“) bekannt geworden.

### **Wie funktionieren Waldtherapie und Waldpädagogik?**

Prinzipiell werden die positiven Wirkungsmechanismen von Bäumen und Wäldern, und jene Aktivitäten und Arbeitsabläufe, die in einem Wald oder Forst anfallen bzw. gemacht werden können, in ein therapeutisches, pädagogisches, oder präventives Programm verpackt.

Besonders Waldpädagogik hat sich seit den frühen 1990ern in Österreich, Deutschland und der Schweiz gut entwickelt und etabliert. Speziell für Schulen und Kindergärten werden über wechselnde Förderungen regelmäßige waldpädagogische Programme ermöglicht.

Die Zielgruppen reichen von Kindern und Jugendliche, über Burn-Out Patient\*innen und Menschen mit Depressionen oder psychischen Problemen, bis hin zu Teilnehmer\*innen, die sich persönlich weiterentwickeln wollen. Präventionsprogramme dienen der Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit.

### **Einige Beispiele möglicher positiver Effekte**

- Lärmreduktion durch Bäume
- Schutz vor direkter Sonneneinstrahlung
- Positive Wirkung auf die menschlichen Atemwege (Patient\*innen mit Atemwegserkrankungen)
- Schaffung von Orten für körperliche Betätigung (gehen, walken, joggen, etc, im Wald)
- Möglichkeit zur sozialen Interaktion
- Stimulierung aller Sinne
- Positive und entspannende Wirkung auf Geist und Seele; Stressreduktion
- Entspannung, Selbstwahrnehmung, Achtsamkeitstraining
- Wissensvermittlung zu Wäldern und Waldbewohnern, Naturschutz, Klimaschutz, Ressourcenmanagement und Nachhaltigkeit

**Diese Websites passend zum Thema könnten Sie ebenfalls interessieren**

Organisationen, Vereine und Institutionen in Österreich

- Österreichische Bundesforste, <https://www.bundesforste.at>
- Waldpädagogik des Bundesministeriums für Nachhaltigkeit und Tourismus, <https://www.bmnt.gv.at>
- Green Care Wald des Bundesforschungszentrums Wald, <https://www.bfw.ac.at/greencarewald>
- Forstliche Ausbildungsstätte Traunkirchen des Bundesforschungszentrums Wald, <http://www.fastort.at>
- Waldschule Almtal, <https://waldschulealmtal.jimdo.com>
- Verein Waldpädagogik in Österreich, <https://www.waldpaedagogik.at>

Weiterführende Literatur rund um die Themen Waldtherapie und Waldpädagogik finden Sie auf unserer Website unter <http://www.greencare.at/publikationen>

**Viel Freude beim Lesen und Entdecken und natürlich**

***take (green) care!***

**wünscht Ihnen Ihr GREEN CARE Team  
der Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik**