



erleben und lernen

Internationale Zeitschrift für handlungsorientiertes Lernen

6/2025

Die schöpferische Pause



- Du hast Zeit.
Eine Liebeserklärung
an die Pause
- Die schöpferische
Pause
- Das Element Stille
in der Erlebnis-
pädagogik
- ZEN – Zuschauen,
Entspannen, Nach-
denken
- Spirituelle Pausen
- Solozeit für Eltern
in der Natur
- Nach Kurt Hahn –
Die Sieben Salemer
Gesetze

Waldbaden – das Grün, das erdet und heilt

von Claudia Müller und Andrea Meitinger

Waldbaden eignet sich als Auszeit, zur Erholung, zur Regeneration, zur schöpferischen Pause und passt daher bestens zum Schwerpunkt dieser Ausgabe von e&l – erleben und lernen. Es ist natürlich auch Pädagogik und Therapie, für alle Zielgruppen geeignet vom Kind bis zum Opa, von Schulklassen bis zum Jugendzentrum, von jungen Migrant:innen bis zu jungen Senioren. Und manchmal geht es beim Waldbaden um Beziehungen und Berührungen, um Defizite und Depression, um Traumen und Trauer.

» „Die Fennen (Finnen, C. M.; A. M.) leben un-
gemein roh, in abstoßender Dürftigkeit.
(...) Kräuter dienen zur Nahrung, Felle zur
Kleidung und der Erdboden als Lagerstätte.
... Sorglos vor den Menschen, sorglos vor den
Göttern, haben sie das Schwerste erreicht:
nicht einmal einen Wunsch zu kennen.“

Tacitus, Germania (1973, 33 f.)

Waldbaden: Diese Bezeichnung hat zuerst viel Verwirrung ausgelöst – im Wald baden? Wie geht das? – aber das Waldbaden hat in den letzten Jahren immer mehr an Ansehen gewonnen. Man muss den Begriff weit fassen, denn der Wald kann so viel mehr. Was steckt nun alles dahinter? Welche Ideen und Erfahrungen sich dahinter verbergen und für wen diese Form des Naturerlebens besonders geeignet ist, darüber berichtet Claudia Müller von Waldbaden Bayern aus ihrer praktischen Erfahrung.

Der Tag bricht an. Nebel bedeckt vereinzelt den Waldboden. Ein paar Sonnenstrahlen brechen schon durch die Baumkronen hindurch und landen am Ende auf moosbedeckten Stellen. Mystisch, dieser Morgen. Dieser Anblick. Und genau das ist es, was im Waldbaden so alles enthalten ist – ein Mysterium, viele Geheimnisse, reich an Facetten, reich an Weisheiten und an Erlebnissen: Das alles hält der Wald für seine Besucher bereit.

Mittendrin: Claudia Müller. Der Wald ist ihr Konzertsaal und ihre Theaterbühne. Das darf man ruhig wörtlich verstehen. Mit ihrer Begeisterung berührt sie viele ihrer Besucher und bringt ihnen die Wunderwelt Natur näher. „Auf jeden Fall kommen die Teilnehmenden nach jeder Veranstaltung anders aus dem Wald heraus, als sie hineingegangen sind. Jedes Waldbaden bewegt etwas. Wir gehen mit Menschen nach draußen in den Wald, um

drinnen anzukommen. Die Natur berührt da, wo der Mensch manchmal alleine nicht hinkommt. Und der Wald berührt sanft. Das ist vielleicht sein Geheimrezept. Die Touren selbst sind so individuell wie das Leben selbst, wie jede Gruppe und wie jeder einzelne Teilnehmer“.



Vom Baumstumpf aus die Welt betrachten

„Glaube mir, denn ich habe es erfahren, du wirst mehr in den Wäldern finden als in Büchern; Bäume und Steine werden dich lehren, was du von keinem Lehrmeister hörst.“

Bernhard von Clairvaux,
Brief (ep. 106) an Heinrich Murdach

Mit jungen Menschen im Wald

Als Claudia Müller einmal 15 junge Erwachsene mit Migrationshintergrund durch das Dickicht geführt hat, wusste sie schon zu Beginn, dass sie an diesem Tag vorsichtig agieren musste. Die jungen Menschen waren teils schwer traumatisiert. Jede Gruppe bringt ihre eigene Dynamik mit und erfordert ein neues Einstimmen: Warum sind sie hier? Welchen Hintergrund bringen sie mit? Welche Ziele verbinden sie mit ihrer Waldbegehung?

Diese jungen Männer und Frauen brauchten erst einmal viel Zeit, um anzukommen. Zu Beginn herrschte große Unruhe. Sie zu beruhigen, war also Claudia Müllers erste Aufgabe. Oft sind es Fragen an die Gruppe, die anfängliche Störfeuer aus dem Weg räumen, hier die einfache Frage, was die Teilnehmenden unter Wald verstehen würden. Und siehe da: jede:r trug ein ganz anderes Bild von ihm in sich. So vermuteten sie nämlich unter einem großen Mooshügel eine Garage für einen Panzer. In ihren Erinnerungen herrschte Krieg im Wald. Genauer gesagt, bedeutete der Wald für sie einen Ort des Versteckens und war für sie ein Fluchtpunkt.

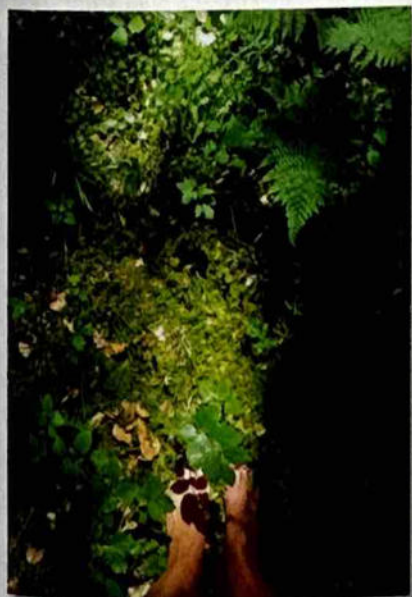
So etwas macht natürlich auch etwas mit der Kursleitung. Speziell in diesem Fall war das Dabeisein einer Betreuungsperson sehr wichtig. Denn diese Gruppe brauchte eindeutig einen sicheren, menschlichen Rahmen, neben dem Schutz des Waldes. Die Aufgabe von Claudia Müller war

nun klar definiert: Die jungen Menschen mussten einen neuen Eindruck von diesem Lieblingsort vermittelt bekommen. Gerne gibt die Waldführerin der Gruppe Entdeckerkarten an die Hand. Diese laden dazu ein, den Wald allein oder in Kleingruppen zu erkunden – je nachdem, was sich für die Teilnehmenden stimmig anfühlt, besonders dann, wenn Erinnerungen zu bedrängend werden.

Eine Aufforderung lautete zum Beispiel: „Suche hier im Wald in der näheren Umgebung etwas, das orange ist.“ Gezielte Ansagen bringen die Waldbadenden oft zu sich selbst zurück. Sie wissen, was sie tun müssen. Und sie konzentrieren sich auf das Ziel. Das berühmte Hier und Jetzt erreicht man im Wald am besten, wenn alle Sinne zum Einsatz kommen. Übrigens waren orange dann folgende Fundstücke: ein Pilz, ein Blatt, eine Flechte. Alles Geschenke aus der Natur, die bisher im normalen Leben der Teilnehmenden wenig Beachtung gefunden hatten. Schlussendlich konnte am Ende der Aufgabe allen ein wunderbares Erlebnis zuteilwerden – das des Staunens.

Staunen, sehen, spüren und berühren

Staunen ist eine kindliche Erfahrung, die so viele von uns mittlerweile verlernt haben. Einen Schössling befanden die Teilnehmer als kleinen Baum. Dies mit den Augen eines Kindes sehen zu können, öffnet das Herz und das Vertrauen ins Leben.



Barfuß auf weichem Moos

Ein Impuls zum Sehen geschieht über die Augen. Farben, Formen und Oberflächenbeschaffenheiten zeigen die Andersartigkeit, die Vielfalt aber auch die Grenzen der verschiedenen Elemente auf. Die Gruppe in unserem Beispiel verstreute sich also in alle Himmelsrichtungen und begann, mit unverstelltem Blick zu suchen.

Doch auch der Spürsinn ist für diesen Auftrag von Bedeutung. Das Gehen im Wald braucht Aufmerksamkeit. Der Untergrund ist uneben, es liegen Hindernisse, wie Äste oder Stämme am Boden. Achtsames Gehen ist im Wald besonders wichtig, aber auch bedeutsam für den Alltag.

Der Wald bewegt etwas in uns und vielleicht berührt er uns auch. Eine weitere sinnliche Erfahrung ist das Berühren mit den Händen. In Zeiten von Internet und Smartphone, die rein virtuelle Impulse verlangen, bedeutet die bewusste Berührung eine vergessene und vernachlässigte Geste. Was spüre ich mit meinen Fingerspitzen? Wie fühlt sich das an? Auf der Exkursion der jungen Menschen mussten zum Suchen Blätter am Boden weggeschoben werden, oder die Teilnehmenden mussten sich an Baumstämmen mit rauer Borke festhalten, um weitergehen zu können. Oft gehen wir einfach an Bäumen vorbei und beachten die Blätter am Boden nicht. Hier gelingt es, durch bewusste Wahrnehmung neue Eindrücke zu erschaffen.

„Warum gibt es Bäume,
unter denen ich niemals gehe,
ohne daß große, melodische
Gedanken sich auf mich senken?
(Ich glaube sie hängen Winter
und Sommer dort oben in die-
sen Bäumen, und immer, wenn ich
vorübergehe, fällt diese Frucht.)“

Walt Whitman (1985, 213)

Geburtstage im Wald

Auch Geburtstage werden im Wald gefeiert. Dabei findet oft eine Art Familienzusammenführung auf Wald und Wiese statt. In einem Fall reichte die Altersspanne von fünf bis fünfundsiebzig Jahren – drei Generationen, die gemeinsam unterwegs waren. Wie so oft waren die Ausgangsinteressen ganz unterschiedlich: Die Kinder wollten Spaß haben und ihre Neugier stillen, der Vater sein Wissen erweitern,

die Mutter interessierte sich für Mythen und Geschichten aus dem Wald, und die Oma freute sich über Beschreibungen zu alten Heilkräutern.

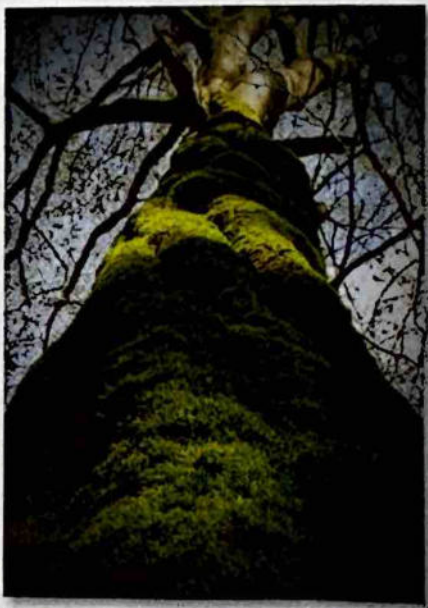
Ausbildungen im Bereich Waldbaden

Neben der klassischen Schule zur Kursleitung für Achtsamkeit Waldbaden hat sich Claudia Müller auch in verschiedenen Fortbildungen spezialisiert. So ist sie ebenso Waldcoach für Hochaltrige und Menschen mit Demenz, Natur- und Achtsamkeitstrainerin, zertifizierte Waldführerin nach Peter Wohlleben an der Wohlleben Waldakademie, Kräuter- und Baumbestimmerin.

Witterung, Gesundheitszustand, Art der Vermittlung – was es alles zu beachten gilt

Bei Starkregen, Gewitter oder Sturm ist eine Waldbegehung natürlich nicht möglich. Ansonsten zählt die bekannte These: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. Ratsam sind immer feste Schuhe und wetterangepasste Kleidung.

Wie ist die gesundheitliche Konstitution der Teilnehmenden? Nehmen sie Medikamente? Was muss ich als Trainerin wissen, und was davon ist unbedingt vertraulich? Wie weit können sie gehen? Braucht es Hilfsmittel? Die richtige Einschätzung hierfür ist eine wichtige Grundvoraussetzung, um die richtige Tour dafür zu planen.



Moos und Baum wachsen in den Himmel

Damit die Teilnehmenden auch innerlich viel aus dem Wald in ihre Welt hinaustragen können, ist die Art der Vermittlung von großer Bedeutung. Fakten alleine und trockene Theorien werden dies nicht bewirken. Fühlmomente, das sinnliche Erleben und die Verbindung zur Gemeinschaft werden vermutlich besser als spröde Erklärungen prägende Erinnerungen generieren.

Der Wald macht gesund

Im Wald sein, dort ruhig werden zuhören, lauschen, schweigen, schauen – das alles wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. gebührt natürlich noch ein besonderer Platz in diesem Beitrag. In der Studie „Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy“ (Hansen, M., et al., 2027) sind zahlreiche Wirkungen aufgelistet. Waldbaden...

- stärkt das Immunsystem,
- senkt den Blutdruck,
- verringert die Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin,
- kann Burnout vorbeugen,
- senkt den Blutzuckerspiegel,
- reduziert Stress und Anspannung,
- verringert chronische Schmerzen,
- wirkt sich positiv auf Angststörungen und Depressionen aus,
- beugt vielen Krankheiten vor,
- aktiviert mehr „Killerzellen“, die gegen Krebs oder Viren kämpfen,
- stärkt die Gefühle von Ruhe, Geborgenheit, Wohlbefinden, Entspannung usw.,
- verbessert die Schlafqualität.

„Mir hat das Erklimmen eines Baumes einmal deutlich etwas eingetragen. Es war eine hohe Weymouthskiefer oben auf einem Hügel; und obwohl ich mich ganz schön vollharzte, wurde ich für meine Mühe reich belohnt, denn ich entdeckte Berge am Horizont, die ich nie gesehen hatte; ich sah so viel mehr von der Erde und vom Himmel. Um den Stamm des Baumes hätte ich gewiss 70 Jahre herumlaufen können, die Berge hätte ich gewiss nie zu Gesicht bekommen.“

Henry David Thoreau (2013, 73)

Aus der Praxis des Waldbadens

Wer kann im Wald zauberhafte Erfahrungen machen? Kurz gesagt: alle.

Einzelne oder in Gruppen, Paare, Teams, Jung und Alt – ebenso Menschen, die das Leben vor besondere Herausforderungen stellt. Ob Demenz, persönliche Krisen oder schwere Erkrankungen: Auch sie finden im Wald neue Zugänge zu sich selbst und zur Umgebung.

Ein bewährtes Mittel, um Gedanken in Bewegung zu bringen, ist der Spiegel. Jede:r Teilnehmende erhält einen etwa 20 x 20 cm großen Fliesenspiegel, mit dem sich ungewohnte Perspektiven entdecken lassen – ein Blick unter einen Pilz, hinter einen Stamm oder hinauf in die Baumkrone. Diese einfache Übung eröffnet neue Sichtweisen, nicht nur auf den Wald, sondern im übertragenen Sinn auch auf das eigene Leben. Sie lädt dazu ein, Wahrnehmung, Denken und Haltung zu verändern – ein echter Perspektivwechsel.

Gemischte Erwachsenengruppen führen häufig zu einer besonders angenehmen Dynamik. „Mit Männern und Frauen ist es meist etwas entspannter“, so beschreibt es Claudia Müller. Nach ihrer Erfahrung sorgt die Mischung in den Gruppen oft für Spaß und Lockerheit beim gemeinsamen Unterwegssein.

Teamevents für Firmen sollen im Wald schöne Erlebnisse jenseits von Arbeit und Hektik bringen. Außerdem fördert es die Teamfähigkeit und das Zusammengehörigkeitsgefühl.

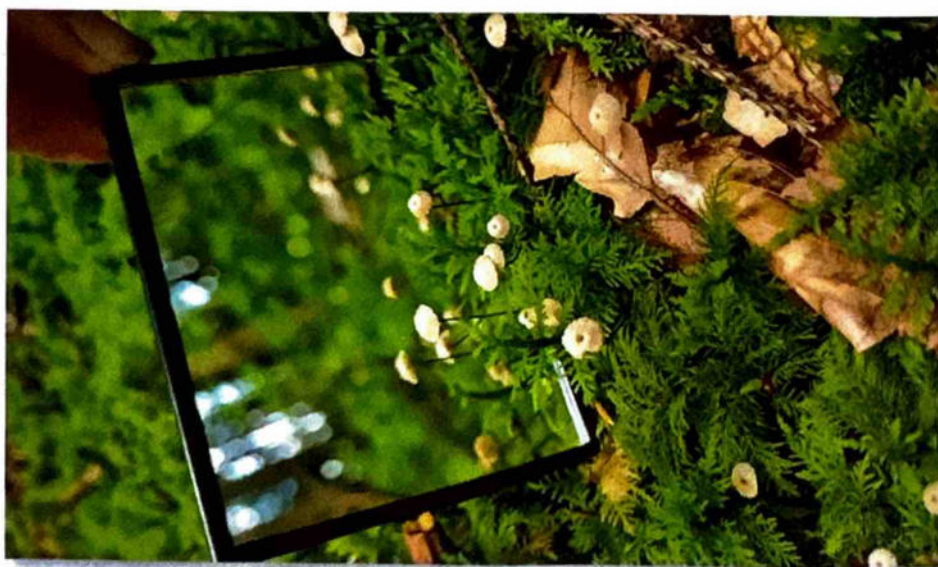
„Naturdefizit-Störung beschreibt die menschlichen Kosten der Entfremdung von der Natur, darunter: verringerte Sinneserfahrungen, Konzentrationsprobleme und ein höheres Maß an körperlichen und emotionalen Krankheiten. (...) seit langem vorliegende Studien belegen einen Zusammenhang zwischen der Abwesenheit oder Unerschaffbarkeit von Parks und offenem Gelände und einer hohen Kriminalitätsrate, Depressionen und anderen urbanen Krankheiten.“

Richard Louv (2011, 55)

Am Ende dieses Beitrags stehen die Waldspaziergänge mit Kindern – im Herzen der Waldführerin haben sie jedoch einen festen Platz. Kinder sind besonders offen und tragen eine große Neugier und Lust auf Wunder in sich.

Das sogenannte „Bechererlebnis“ gehört zu ihren Lieblingsaktionen im Wald. Dabei stellen die Kinder ihr eigenes „Waldparfum“ her – ein sinnliches Erlebnis, das den Geruchssinn anspricht, jenen früh entwickelten Sinn, der bereits im Mutterleib angelegt ist.

Jedes Kind erhält einen recyclebaren Becher und sammelt darin natürliche Fundstücke aus dem Wald: Kiefernadeln, Moos, etwas zerriebene Borke – die Zutaten sind unendlich. Mit viel Begeisterung entstehen so ganz individuelle Duftmischungen, die als Erinnerung mit nach Hause genommen werden dürfen.



Pilze im Spiegel



Wald genießen und erkunden

„Der Wind in den Bergen ist, wie Tau und Regen, Sonnenschein und Schnee, den Wäldern mit Liebe zubemessen und verliehen zur Enthüllung ihrer Kraft und Schönheit. Wie begrenzt der Bereich anderer Einflüsse auf die Wälder auch sein mag, jener des Windes ist universell.“

John Muir (2013, 203)

Specials

Wir könnten noch ewig Geschichten erzählen. Die Möglichkeiten im Waldbaden sind fast grenzenlos (vgl. Felber, 2018). Da gibt es noch das Feierabend-Event „Lazy Friday Afterwork“ oder spezielle Atemtours durch den Wald, eine Hängemattenauszeit – die Liste ist lang. Besser als Erzählen ist aber immer noch, das alles live und in Farbe zu erleben. Denn um genau das geht es – der Mensch lernt vor allem durch Erfahrungen.

Autorinnen

Claudia Müller, 1972 in Freising bei München geboren, erst Versicherungskauffrau bei Erst- und Rückversicherungen, dann statt Großstadt die Natur gewählt: mit einem traditionellen 3D-Bogenschießpark in 15ha großen gepachteten Wald. Sie ist auch zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden. Ihre Leidenschaft, ihr Wissen über und für den Wald bietet sie in Kursen, Seminaren, Vorträgen, Workshops, Dozentin etc. an; div. Weiter- und Fortbildungen folgten.

Kontakt: www.waldbaden-bayern.com



Es gibt viele Romane über das Leben im Wald. Hier einige ausgewählte Beispiele: Parzival (Eschenbach, 2011) wird verborgen im Wald erzogen, damit er kein Ritter wird. Der Mühlhiasl (1753 – 1805) oder der Waldprophet, lebte in den Wäldern des Bayerischen Waldes (Zeitler, 2022). Henry David Thoreau (2009) veröffentlichte 1854 sein weltberühmtes Buch „Walden oder Leben in den Wäldern“. Peter Rosegger (2016) schildert seine Kindheit und Jugend in seiner „Waldheimat.“ Und Andrea Meitingers Roman (2018) erzählt von der Waldtochter.

Literatur

Eschenbach, W. von (2011), Parzival. Bd. 1 und Bd. 2. Stuttgart: Reclam. Ersterscheinung zwischen 1200 und 1210.

Hansen, M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. International Journal of Environmental Research of Public Health (IJERPH). Ju 84/, 851.

Felber, U. (2018). Waldbaden – das kleine Übungshandbuch für den Wald: Das kleine Übungshandbuch für den Wald. Mit vielen praktischen Übungen und Tipps für den Wald. Darmstadt: Schirner.

Louv, R. (2011). Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück! Weinheim: Beltz.

Meitinger, A. (2018). Die Waldtochter: Herz an Herz, Wald an Mensch. Norderstedt: BoD.

Muir, J. (2013). Die Berge Kaliforniens. Berlin: Matthes & Seitz. Ersterscheinung 1894.

Müller, C. (2021). Mein kleines Wald- und Wildkräuter Kochbuch ... zum Mitnehmen. Grafing bei München: Dinter.

Rosegger, P. (2016). Waldheimat. Berlin: Zenodot. Ersterscheinung 1877.

Tacitus (1973). Germania. Stuttgart: Reclam. Ersterscheinung ca. 98-106 n. Chr.

Thoreau, H. D. (2009). Walden oder Leben in den Wäldern. Köln: Anaconda.

Thoreau, H. D. (2013). Vom Wandern. Stuttgart: Reclam. Ersterscheinung 1872.

Whitman, W. (1985). Grashalme. Zürich: Diogenes. Ersterscheinung 1891.

Zeitler, A. (2022). Die Prophezeiungen des Mühlhiasl, Regenstau: SüdOst/Battenberg Gietl.

Andrea Meitinger ist Autorin des Buches „Die Waldtochter“. Sie gestaltet außerdem ganzheitliche, handgezeichnete Gartenpläne und schreibt Texte für Unternehmen rund um Mensch, Tier und Natur.

Kontakt: www.diegartenmalerin.de und www.hollycopies.com

