

# *Accessible Forest Practice Manual*





# ACCESSIBLE FOREST PRACTICE MANUAL

EINFÜHRUNG .....	4
DAS KONZEPT .....	5
SCHNELLE NAVIGATIONSANLEITUNG: WIE DIESES HANDBUCH ZU VERWENDEN IST .....	6
DIE IDEE .....	6
STRUKTUR .....	7
EINLEITUNG/OUTRO-PRINZIP .....	8
BILDUNGSWERKZEUG.....	8
EIN BILDUNGSANSATZ AUS ZWEI PERSPEKTIVEN .....	9
BEREIT ZUM LERNEN?.....	10
GEOGRAFISCHER KONTEXT UND UMFANG DES LEITFADENS.....	11
KARTE DER LERNREISE.....	11
SCHNELLREFERENZKARTEN.....	12
VERWENDETE SYMBOLE UND ICONS .....	12
HAFTUNGSAUSSCHLUSS: RECHTLICHE ÜBERLEGUNGEN ZUR ORGANISATION	
VON WALDWANDERUNGEN .....	13
GLOSSAR DER SCHLÜSSELBEGRIFFE .....	14
TEIL EINS .....	17
KAPITEL 1: ERSTE SCHRITTE .....	19
WAS IST EINE PRAXIS ZUGÄNGLICHEN WALDES? .....	20
DIE WICHTIGSTEN VORTEILE DES EINTAUCHENS IN DIE NATUR .....	21
KAPITEL 2: IHR BILDUNGSWEG ALS PRAKTIKER:IN.....	25
KOMPETENZ-KOMPASS-MODELL.....	26
WIE BEGINNEN? .....	30
KAPITEL 3: DER UNIVERSELLE WALDGANG .....	35
DER WALDGANG: AUF DEM WEG ZU EINEM UNIVERSELLEN MODELL .....	35
DIE VIER PHASEN DES UNIVERSAL WALK.....	36
WICHTIGE ÜBERLEGUNGEN ZUR VORBEREITUNG DER WANDERUNG .....	37
TEIL ZWEI .....	41
KAPITEL 4: PRAXIS ZUGÄNGLICHEN WALDES FÜR MENSCHEN MIT VERSCHIEDENEN	
ARTEN VON BEHINDERUNGEN .....	43
ABSCHNITT 1. DIE GRUPPE VERSTEHEN .....	44
ABSCHNITT 2. KOMPETENZEN FÜR DIE ZUGÄNGLICHE WALDPRAXIS .....	53
ABSCHNITT 3. PRAKТИSCHE STRATEGIEN: ARBEIT MIT DER ZIELGRUPPE .....	66
ABSCHNITT 4. VORTEILE FÜR DIE GRUPPE .....	98
KAPITEL 5: ZUGÄNGLICHE WALDPRAXIS FÜR PSYCHIATRIE-PATIENT:INNEN	
(KURZZEITGRUPPE) .....	105
ABSCHNITT 1. DIE GRUPPE VERSTEHEN .....	106
ABSCHNITT 2: KOMPETENZEN VON KOMPETENZEN FÜR PRAKTIKER:INNEN	
ZUGÄNGLICHEN WALDES .....	114
ABSCHNITT 3: PRAKТИSCHE STRATEGIEN .....	120
ABSCHNITT 4: VORTEILE FÜR DIE GRUPPE .....	137



KAPITEL 6: BARRIEREFREIE FORSTPRAXIS FÜR SENIOR:INNEN (LANGZEITGRUPPE) .....	142
ABSCHNITT 1. DIE GRUPPE VERSTEHEN.....	143
ABSCHNITT 2: KOMPETENZEN FÜR KOMPETENZEN FÜR PRAKTIKER:INNEN	
ZUGÄNGLICHEN WALDES .....	152
ABSCHNITT 3: PRAKTISCHE STRATEGIEN.....	158
ABSCHNITT 4: VORTEILE FÜR DIE GRUPPE .....	176
KAPITEL 7. ZUGÄNGLICHE FORSTPRAXIS FÜR PERSONEN, DIE MIT EXZESSIVER DIGITALER GERÄTENUTZUNG ZU KÄMPFEN HABEN .....	181
VERSTÄNDNIS DER ZIELGRUPPEN: ALLGEMEINE FRAGEN DER BARRIEREFREIHEIT... 182	
TEIL A. ZUGÄNGLICHE WALDPRAXIS FÜR PERSONEN, DIE MIT EXZESSIVER DIGITALER NUTZUNG ZU KÄMPFEN HABEN – KINDER UND JUGENDLICHE .....	188
ABSCHNITT 1: DIE ZIELGRUPPE – KINDER UND JUGENDLICHE .....	189
ABSCHNITT 2: KOMPETENZEN FÜR AF-PRAKTIKER:INNEN .....	198
ABSCHNITT 3: PRAKTISCHE STRATEGIEN .....	202
ABSCHNITT 4: VORTEILE FÜR DIE GRUPPE .....	220
TEIL B. ZUGÄNGLICHER WALD FÜR PERSONEN, DIE MIT EXZESSIVER NUTZUNG	
DIGITALER GERÄTE ZU KÄMPFEN HABEN – ALLEINERZIEHENDE MÜTTER .....	224
ABSCHNITT 1: DIE ZIELGRUPPE – VULNERABLE MÜTTER .....	225
ABSCHNITT 2: KOMPETENZEN FÜR PRAKTIKER:INNEN ZUGÄNGLICHEN WALDES .....	229
ABSCHNITT 3: PRAKTISCHE STRATEGIEN .....	232
ABSCHNITT 4: VORTEILE FÜR DIE GRUPPE .....	246
KAPITEL 8: ZUGÄNGLICHE WALDPRAXIS FÜR MIGRANT:INNEN .....	251
TEIL A. REGULÄRE MIGRANT:INNEN .....	254
ABSCHNITT 1: DIE ZIELGRUPPE – REGULÄRE MIGRÄNE:INNEN.....	255
ABSCHNITT 2: KOMPETENZEN FÜR KOMPETENZEN FÜR PRAKTIKER:INNEN	
ZUGÄNGLICHEN WALDES .....	261
ABSCHNITT 3. PRAKTISCHE STRATEGIEN .....	269
ABSCHNITT 4. VORTEILE FÜR DIE GRUPPE .....	292
TEIL B. VERSTEHEN DER ZIELGRUPPE – SCHUTZBEDÜRFIGE MIGRANT:INNEN (GEFLÜCHTETE).....	300
ABSCHNITT 1. VERSTÄNDNIS DER ZIELGRUPPE – SCHUTZBEDÜRFIGE MIGRANT:INNEN (GEFLÜCHTETE) .....	300
ABSCHNITT 2. KOMPETENZEN FÜR WALDPRAKTIKER:INNEN .....	306
ABSCHNITT 3. PRAKTISCHE STRATEGIEN: ARBEIT MIT GEFLÜCHTETEN .....	313
ABSCHNITT 4. VORTEILE FÜR DIE GRUPPE .....	332
<b>SUPPLEMENT .....</b>	<b>338</b>

## Accessible Forest Practice Manual © 2025

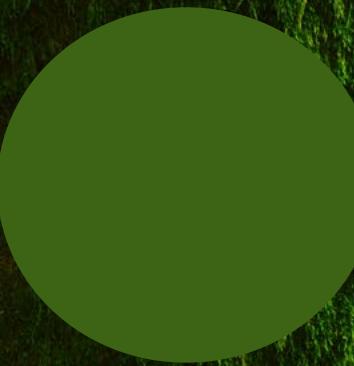
by MSP Słyszę Serce, KulturNest e.V., Renature, Maria do Carmo Pinheiro de Mello Stilwell,

Szatyor Közösség a Környezettudatos Életmód Támogatásáért Egyesület

is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ISBN: 978-83-977766-1-6



# EINFÜHRUNG





# DAS KONZEPT

Dieses E-Book wurde als Bildungsressource konzipiert, um die Prinzipien und Praktiken der Organisation von Waldspaziergängen für Gruppen vorzustellen, die normalerweise Hindernisse beim Zugang zu Grünflächen haben. Wir wurden von der japanischen Praxis des Shinrin-yoku [Jap.: „Waldbaden“] inspiriert, die achtsames Eintauchen in eine natürliche Waldumgebung bedeutet. Das Waldbaden wurde informell in den 1980er Jahren in Japan vom Ministerium für Landwirtschaft, Forstwirtschaft und Fischerei entwickelt. Absicht dabei war es, Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und gleichzeitig tiefere Verbindungen zur natürlichen Umgebung zu fördern.

Die Praxis des Shinrin-yoku ist tief in japanischen kulturellen Traditionen verwurzelt (insbesondere in der Shinto-Religion und der Zen-buddhistischen Philosophie), Harmonie mit Natur, Achtsamkeit und Verbundenheit aller Lebewesen zu betonen. Dennoch hat sie sich als anpassungsfähig an verschiedene kulturelle Kontexte erwiesen, während sie ihren Kernfokus beibehält – das Fördern von Wohlbefinden durch eine Verbindung zur Natur. Ursprünglich als Antwort auf die Belastungen der Urbanisierung in Japan konzipiert, bietet die Praxis des Waldbadens Vorteile, die weit über diese kulturellen und historischen Grenzen hinausgehen. Darüber hinaus knüpft sie an alte Traditionen des Eintauchens in eine natürliche Umgebung an, die in vielen Kulturen existieren. Sei es das Wandern durch einen dichten Wald in Japan, das Spazierengehen über eine europäische Wiese oder das Erkunden einer Wüstenoase – die grundlegenden Prinzipien des Verlangsamens, des Erweckens der Sinne und des Kultivierens von Präsenz haben universelle Anziehungskraft.

Die Vorteile von Shinrin-yoku sind sowohl umfassend als auch tiefgreifend und gehen über das Individuum hinaus, um breitere soziale und umweltbezogene Dimensionen zu beeinflussen. Die wissenschaftliche Forschung zum Waldbaden zeigt, dass die Auseinandersetzung mit dieser Praxis das körperliche und geistige Wohlbefinden erheblich steigert, soziale Verbindungen stärkt und ein tieferes Gefühl der Umweltverantwortung kultiviert. Es wurde belegt, dass Waldbaden nicht nur Stress und Angst lindert, sondern auch die Konzentration verbessert, das Immunsystem stärkt und die allgemeine Stimmung hebt. Die mit Shinrin-yoku verbundenen Praktiken erhöhen das Bewusstsein der Einzelpersonen für ihre Umgebung und fördern ein Gefühl der Verantwortung und Fürsorge für die natürliche Welt.

Darüber hinaus haben immersive Erfahrungen in der Natur, einschließlich geführter Waldspaziergänge, das einzigartige Potenzial, soziale Beziehungen wiederherzustellen und zu stärken, indem sie einen geteilten Raum für authentische und bedeutungsvolle Verbindungen bieten. Jenseits der Ablenkungen des modernen Lebens bietet die natürliche Umgebung ein ideales Setting für offene Kommunikation und emotionale Bindung und bereichert dadurch zwischenmenschliche Interaktionen.

Während die Vorteile des Verbringens bewusster Zeit in der Natur gut dokumentiert sind, ist es wichtig anzuerkennen, dass nicht jede:r gleichen Zugang zu dieser Praxis hat. Barrieren wie körperliche Behinderungen, eingeschränkte Mobilität, sozioökonomische Herausforderungen, prohibitive kulturelle Normen, geografische Isolation oder mangelndes Bewusstsein können bestimmte Gruppen davon ausschließen, die therapeutische Kraft der Natur zu erfahren. Zusätzlich können marginalisierte Gemeinschaften systemische Ungerechtigkeiten erfahren, die ihre Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit Waldumgebungen weiter einschränken.

Als Autor:innen dieses E-Books erkennen wir an, dass viele Fachkräfte mit Bevölkerungsgruppen arbeiten, die aus den oben genannten verschiedenen Gründen unterexponiert gegenüber der Natur sind. Dieses E-Book zielt darauf ab, diese Lücke zu schließen, indem es Strategien anbietet, die Naturimmersion zu einer machbaren und vorteilhaften Praxis machen, auch für diejenigen, die möglicherweise keinen regelmäßigen Zugang zu Wäldern oder Naturschutzgebieten haben. Durch die Förderung der Zugänglichkeit können wir sicherstellen, dass die restaurativen Vorteile des Seins in der Natur von allen geteilt werden, unabhängig von ihren Umständen.

Dieses E-Book wurde speziell für Fachkräfte erstellt, die bereits Erfahrung in der Arbeit mit benachteiligten Bevölkerungsgruppen besitzen. Ob Sie Berater:in, Pädagog:in, Therapeut:in oder Sozialarbeiter:in sind: Dieses E-Book richtet sich an diejenigen, die das Potenzial der Natur als therapeutisches Werkzeug sehen und ihre bestehende Arbeit verbessern möchten. Und auch – vielleicht sogar besonders – an zertifizierte Waldführer:innen und Waldtherapie-Guides, die darauf abzielen, Waldspaziergänge für verschiedene Gruppen zugänglich zu machen, einschließlich der vulnerabelsten.



# SCHNELLE NAVIGATIONSANLEITUNG: WIE DIESES HANDBUCH ZU VERWENDEN IST

Lassen Sie uns damit beginnen, das ursprüngliche Konzept hinter diesem E-Book zu erkunden. Dann werden wir seine Struktur aufschlüsseln, um seine organisatorischen Prinzipien zu verstehen. Danach werden wir untersuchen, wie dieses E-Book als effektives Bildungsinstrument dient. Schließlich werden wir uns mit den wichtigsten Symbolen und Icons vertraut machen, die durchgehend verwendet werden.

## DIE IDEE

Der Inhalt dieses E-Books stammt aus den Erfahrungen der internationalen Initiative „Accessible Forest Project“ (dt. Projekt Zugänglicher Wald, 2024-2025), die sich der Ermöglichung von Naturverbindungen für Personen widmete, die aus verschiedenen Gründen Herausforderungen beim Zugang zu natürlichen Umgebungen haben könnten.

Das Projekt umfasste vier Teams aus verschiedenen europäischen Ländern – Portugal, Deutschland, Ungarn und Polen – die jeweils eine Reihe von Waldspaziergängen durchführten, die auf ihre jeweiligen Gruppen zugeschnitten waren. Die primären Interessensgruppen umfassten:

- Personen mit psychischen

Gesundheitsproblemen, mit besonderem Schwerpunkt auf der Nutzung der Natur als Raum für Reflexion und emotionale Unterstützung in Tagespflegeeinrichtungen oder Krankenhäusern (Portugal);

- Senior:innen (Portugal);
- Migrant:innen, einschließlich Geflüchteter (Deutschland);
- Menschen, die Schwierigkeiten mit übermäßigem Gebrauch digitaler Geräte haben; sowie Bewohner:innen eines Heims für Mütter und Familien (Ungarn);
- Personen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen (Polen).



Während wir die allgemeine Idee des Wohlbefindens durch Naturimmersion fördern, bietet dieses E-Book in erster Linie praktische Strategien zur Erleichterung von Naturverbindungserfahrungen für diese Bevölkerungsgruppen. Es ist daher sehr wichtig zu verstehen, wie wir unser E-Book entsprechend dieser Aufgabe organisiert haben.

# STRUKTUR

Dieses E-Book besteht hauptsächlich aus zwei Haupteinheiten, Teil Eins und Teil Zwei, die durch eine Einführung und eine Ergänzung unterstützt werden. „Teil Eins“ enthält drei Kapitel; „Teil Zwei“ enthält fünf.

Beginnen wir mit einem Blick auf die drei Kapitel von Teil Eins, die dieser Einführung folgen.

In **Kapitel 1** von „Teil Eins“ präsentieren wir die grundlegenden Prinzipien der zugänglichen Waldpraxis, die unserem Projekt „Accessible Forest“ zugrunde lagen, sowie die wichtigsten Vorteile der Naturimmersion für das allgemeine menschliche Wohlbefinden.

In **Kapitel 2** von „Teil Eins“ untersuchen wir den Prozess, ein:e Praktiker:in für zugänglichen Wald zu werden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den für diese Rolle erforderlichen Kompetenzen. Um die Selbsteinschätzung zu erleichtern, präsentieren wir das Kompetenz-Kompass-Modell, das als Ergebnis des Accessible Forest Project entwickelt wurde.

In **Kapitel 3** von „Teil Eins“ umreißen wir die Grundformel für das, was wir einen „Universellen Gang“ nennen, ein Spaziergangsformat, das als Teil des Projekts etabliert und praktiziert wurde. Dieses Format dient als reproduzierbares Modell für andere Gruppen, die als Praktiker:innen für zugänglichen Wald tätig werden möchten.

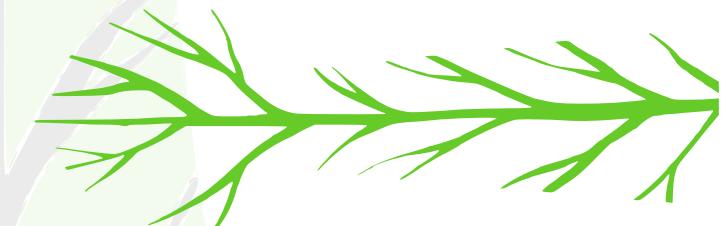


Danach tauchen wir ein in „Teil Zwei“, dem Herzstück unseres E-Books, in unsere Arbeit mit den verschiedenen Gruppen im Accessible Forest-Projekt. Dieser Abschnitt beschreibt nicht nur unsere Erfahrungen im Detail, sondern dient auch als grundlegender Leitfaden für diejenigen, die danach streben, Waldspaziergänge mit ähnlichen

Gruppen zu erleichtern, die möglicherweise erhebliche Barrieren beim Zugang zu natürlichen Räumen haben.

Wie oben erwähnt, besteht „Teil Zwei“ aus fünf Kapiteln. Jedes Kapitel wurde von einem anderen Team vorbereitet, das in einem anderen Land mit einer anderen Gruppe von Teilnehmer:innen arbeitete. Daher sind die Kapitel 4-8, die von den Projektteams aus Portugal, Deutschland, Ungarn und Polen vorbereitet wurden, praktischen Strategien zur Erleichterung von Waldspaziergangerfahrungen für jeweils: 1. Personen mit psychischen Gesundheitsproblemen; 2. Senior:innen; 3. Menschen mit Migrationsgeschichte; 4. Menschen, die Schwierigkeiten mit übermäßigem Gebrauch digitaler Geräte haben; und schließlich 5. Personen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen gewidmet.

Um eine klare Struktur zu gewährleisten und das Bildungspotenzial dieses E-Books zu fördern,



behandelt jedes Kapitel von „Teil Zwei“ dieselbe Reihe von vier Anliegen, jedoch in Bezug auf eine andere Gruppe von Teilnehmer:innen.

Jedes Kapitel ist daher in die folgenden Abschnitte unterteilt:

- Abschnitt 1: behandelt allgemeine Zugänglichkeitsprobleme, denen die Teilnehmer:innen der im Accessible Forest-Projekt involvierten Gruppen möglicherweise begegnen könnten;
- Abschnitt 2: behandelt die Kompetenzen für Praktiker:innen zugänglichen Waldes;
- Abschnitt 3: behandelt die konkreten Zugänglichkeitsprobleme, die während des Projekts auftraten und wie sie gelöst wurden;
- Abschnitt 4: behandelt die Frage der Vorteile des Waldspaziergangs für die Teilnehmer:innen der beteiligten Gruppen.

Der letzte Teil dieses E-Books spielt eine ergänzende Rolle. Hier findet der/die Leser:in eine Liste relevanter Referenzen sowie Informationen über das Accessible Forest Project und jede beteiligte Organisation.

## EINLEITUNG/OUTRO-PRINZIP

Um eine kohärente Lernreise zu gewährleisten, beginnt jedes Kapitel dieses E-Books mit seiner eigenen Einführung und schließt mit maßgeschneiderten Lern-Checkpoints: dem Werkzeug zum Messen des Lernfortschritts. Dieser Rahmen ist darauf ausgelegt, Klarheit, Engagement und ein Gefühl des Zwecks für den/die Leser:in zu schaffen und sowohl theoretisches Verständnis als auch praktische Anwendung zu fördern.

Eine Einführung bietet typischerweise eine klare Roadmap für das, was bevorsteht. Hier umreißt jede Kapitaleinführung den spezifischen Fokus des konzeptionellen Rahmens dieses Kapitels sowie die realen Techniken und Werkzeuge, die aus dem theoretischen Inhalt abgeleitet werden. In dieser ersten Phase werden die Leser:innen ermutigt, innezuhalten und über ihre aktuellen Lernziele zu reflektieren. Konzentrieren sie sich hauptsächlich auf die Vertiefung des theoretischen Verständnisses, die Entwicklung praktischer Fähigkeiten oder eine Kombination aus beidem?

Zusätzlich gibt jede Kapitaleinführung eine Vorschau auf die spezifischen Kompetenzen, die das Kapitel behandeln wird, und stellt so die Übereinstimmung mit den breiteren Zielen des E-Books sicher. Schließlich wird eine empfohlene Zeitverpflichtung für die Arbeit bereitgestellt.

Die maßgeschneiderten Lern-Checkpoints, die jedes Kapitel abschließen, sollen Selbsteinschätzung fördern und Informationsretention durch reflektive Befragung stärken. Diese Abschnitte konzentrieren sich auf Reflexion über den behandelten Inhalt, Bewertung des persönlichen Wachstums (Bewertung der Ziele), Zufriedenheitsbewertung und Potenzial für weitere Erkundung.

Dieser strukturierte Ansatz führt die Leser:innen nicht nur mit Präzision durch das Material, sondern befähigt sie auch, Theorie mit Praxis zu verbinden, ihre Lernreise zu bewerten und ihr Engagement mit dem Inhalt zu vertiefen.



## BILDUNGSWERKZEUG

Dieses E-Book ist nicht bindend; vielmehr ist es ein Leitfaden, um Ihre eigene Kreativität bei der Gestaltung von Naturverbindungserfahrungen zu inspirieren. Während es Rahmen und Ideen bietet, ermutigen wir Sie, diese an Ihre eigene berufliche Praxis anzupassen und dabei die einzigartigen Dynamiken jeder Gruppe zu berücksichtigen, mit der Sie arbeiten.

Unser E-Book wurde mit der Überzeugung gestaltet, dass Verbindungserfahrungen für alle zugänglich sein sollten, unabhängig von Hintergrund, Fähigkeiten oder Umständen. Es ist unsere Hoffnung, dass wir durch das Anbieten dieser Werkzeuge an Fachkräfte wie Sie dabei helfen können, den Zugang zu den restaurativen Vorteilen der Natur zu erweitern und sicherzustellen, dass jede:r – insbesondere diejenigen mit begrenztem Zugang zu Grünflächen – die tiefgreifenden positiven Auswirkungen von Naturverbindungserfahrungen erleben kann.

# EIN BILDUNGSANSATZ AUS ZWEI PERSPEKTIVEN

In unserem E-Book haben wir versucht, einen Bildungsansatz anzuwenden, der die Perspektiven der Accessible Forrest-Praktiker:innen und der Teilnehmer:innen der Waldspaziergänge zusammenführt. Diese Methode zielt darauf ab, die Expertise der Moderator:innen mit den gelebten Erfahrungen und einzigartigen Beiträgen der Teilnehmer:innen zu verbinden. Dabei schafft sie eine Lernumgebung, in der alle Stimmen wertvoll sind und der Inhalt dynamisch, responsiv und durch kollektive Einsicht bereichert wird.

Die diesem Ansatz zugrunde liegenden Prinzipien sind dreifach. Erstens fördert er einen Fokus auf Teilnehmer:innen, indem er betont, dass diejenigen, die sich mit der Aktivität beschäftigen, ihr eigenes wertvolles Wissen und gelebte Erfahrungen mitbringen, die ihre Begegnung mit der Natur bedeutungsvoll prägen können. Zweitens gewährleistet er kontextuelle Relevanz, indem er von den Organisator:innen verlangt, Methodologien an die spezifischen Bedürfnisse, Ziele und Einschränkungen der Gruppe anzupassen, während er flexibel genug bleibt, um sich in Echtzeit zu entwickeln. Schließlich fördert er geteilte Eigenverantwortung, indem er einen kollaborativen Geist ermutigt, durch den sich sowohl Organisator:innen als auch Teilnehmer:innen dem Erfolg des Prozesses verpflichtet fühlen.

Dieses Modell bietet mehrere Vorteile. Zum Beispiel steigert es das Engagement, indem es Teilnehmer:innen zu aktiv Beitragenden macht anstatt zu passiven Empfänger:innen. Zusätzlich kultiviert es ein Gefühl der Handlungsfähigkeit und befähigt Teilnehmer:innen, Lektionen über den Spaziergang hinaus in ihr breiteres Leben zu tragen. Für Accessible Forrest-Praktiker:innen bietet der Ansatz auch wertvolle Einsichten und ermöglicht es ihnen, ihre Praktiken basierend auf direktem Feedback und realer Anwendung zu verfeinern.

Es gibt jedoch auch Herausforderungen. Die bedeutendste ist das Risiko des Ungleichgewichts, bei dem entweder Accessible Forrest-Praktiker:innen dominieren und dabei die Handlungsfähigkeit der Teilnehmer:innen untergraben, oder die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen so divergent werden, dass Struktur und Kohärenz verloren gehen. Darüber

hinaus erfordert die Anpassung an verschiedene Gruppen Zeit- und Ressourceninvestition sowie fortgeschrittene Facilitationsfähigkeiten. Missverständnisse können auch entstehen, wenn Erwartungen zwischen Zugänglichen Waldpraktiker:innen und Waldspaziergang-Teilnehmer:innen nicht klar abgestimmt sind.



Als Autor:innen dieses E-Books haben wir versucht, diese Probleme durch verschiedene Strategien zu mildern. Zum Beispiel haben wir zur Bewältigung potenzieller Ungleichgewichte einen strukturierten Rahmen bereitgestellt, der Flexibilität fördert, ohne Kohärenz zu opfern. Detaillierte Anleitung zu Vor-Spaziergang-Konsultationen hilft Accessible Forrest-Praktiker:innen, ihre Pläne mit den Bedürfnissen und Erwartungen der Teilnehmer:innen abzustimmen. Der Schwerpunkt wird auf klare Kommunikation und reflektive Praktiken gelegt, um sicherzustellen, dass beide Parteien ihre Rollen und Beiträge verstehen.

Um Ressourcen- und Kompetenzeinschränkungen zu überwinden, enthält dieses E-Book außerdem eine Toolbox anpassbarer Aktivitäten und Anregungen für verschiedene Szenarien, die darauf ausgelegt sind, die kognitive und logistische Belastung für Accessible Forrest-Praktiker:innen zu reduzieren. Kompetenzbewertungstools können AF-Praktiker:innen dabei leiten, die notwendigen Fähigkeiten zu entwickeln, um Struktur und Spontaneität auszubalancieren. Durch die Priorisierung von Inklusivität, Flexibilität und Vorbereitung unterstützt dieses E-Book einen ausgewogenen und effektiven Ansatz aus zwei Perspektiven und stellt sicher, dass sowohl Accessible Forrest-Praktiker:innen als auch Waldspaziergang-Teilnehmer:innen Wert in ihrer geteilten Reise finden.

## BEREIT ZUM LERNEN?

Bildung ist nicht nur die Übertragung von Informationen; sie ist eine transformative Reise, die mit der Lernbereitschaft eines Individuums beginnt. Dieses grundlegende Prinzip unterstreicht die Vorstellung, dass Lernen nicht einfach die Assimilation von Material ist, sondern intrinsisch mit der übergreifenden Einstellung zum Lernprozess selbst verbunden ist. Lernbereitschaft umfasst die physische, emotionale und kognitive Vorbereitung der Lernenden sowie ihre Einstellung und Motivation zum Erwerb von Wissen und Fähigkeiten.

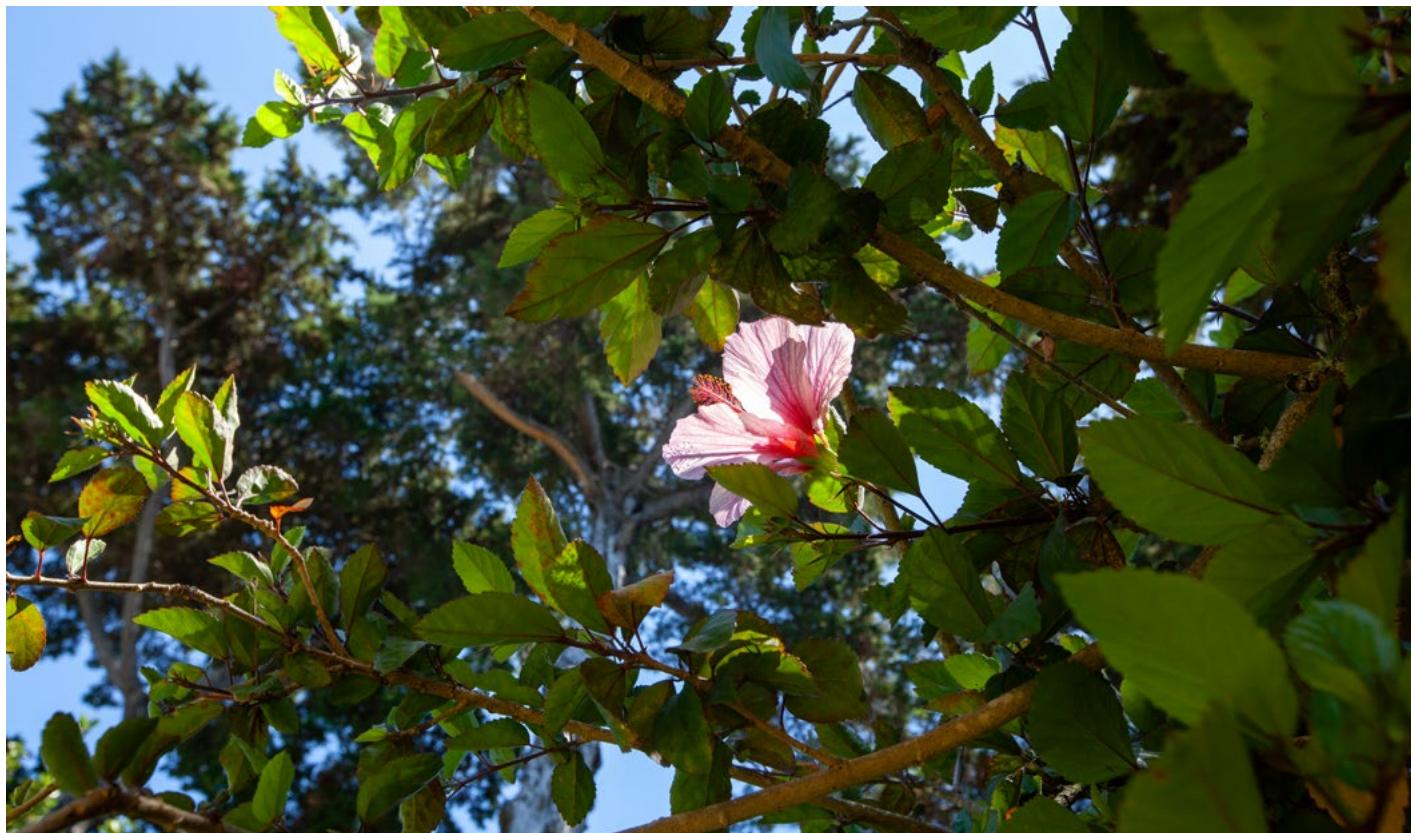
Lernbereitschaft wird grundlegend sowohl von internen als auch von externen Faktoren geprägt. Intern wird sie von der Entwicklungsphase, früheren Erfahrungen und Selbstwahrnehmung der Lernenden beeinflusst. Extern wird sie durch eine unterstützende Umgebung gefördert, die Neugier und Wachstum schätzt. Diese Elemente verschmelzen, um einen fruchtbaren Boden zu schaffen, auf dem Lernen gedeihen kann. Ohne diese Grundlage werden auch die sorgfältigst kuratierten Bildungsmaterialien wahrscheinlich ihre beabsichtigte Wirkung verfehlten.

Lernbereitschaft ist auch tief mit Motivation verbunden. Ein:e Lernende:r, der/die stark motiviert ist – der/die von einem angeborenen Wunsch getrieben wird zu erkunden, zu

verstehen und zu wachsen – wird sich mit dem Material auf eine Weise auseinandersetzen, die über das Auswendiglernen hinausgeht. Sie werden Verbindungen suchen, Annahmen hinterfragen und ihr Wissen in bedeutungsvollen Kontexten anwenden. Hier wird die Rolle der Pädagog:innen entscheidend: zu inspirieren, zu leiten und ein Klima zu schaffen, das Erkundung und Widerstandsfähigkeit fördert.

Ebenso wichtig ist die Anerkennung der Handlungsfähigkeit der Lernenden in ihrer Bildungsreise. Wenn Individuen ermutigt werden, Eigenverantwortung für ihren Lernprozess zu übernehmen, entwickeln sie eher eine proaktive Haltung gegenüber dem Wissenserwerb. Diese Befähigung fördert eine lebenslange Gewohnheit des selbstgesteuerten Lernens und ermöglicht es ihnen, sich an neue Herausforderungen und Möglichkeiten anzupassen.

Darüber hinaus ist Lernbereitschaft mit emotionaler Sicherheit und Wohlbefinden verflochten. Lernende, die sich unterstützt und geschätzt fühlen, sind eher bereit, Risiken einzugehen, Versagen als Sprungbrett zu akzeptieren und Widerstandsfähigkeit zu kultivieren. Diese Eigenschaften sind nicht nur zufällig, sondern wesentliche Komponenten eines robusten Bildungsansatzes.



# GEOGRAFISCHER KONTEXT UND UMFANG DES LEITFADENS

Dieses E-Book wurde mit dem Ziel verfasst, ein vielfältiges Publikum zu befähigen, Naturerfahrungen für verschiedene Gruppen zu ermöglichen. In Anbetracht der großen Vielfalt an Naturlandschaften und lokalen Kontexten auf der ganzen Welt ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass dieses E-Book nicht auf bestimmte geografische Standorte oder standortspezifische Empfehlungen eingeht.

Dies ist eine bewusste Entscheidung, die sich aus der Notwendigkeit ergibt, eine potenziell globale Leserschaft anzusprechen, die jeweils innerhalb eines einzigartigen ökologischen, kulturellen und logistischen Rahmens arbeitet. Während diese Breite die universelle Anwendbarkeit des E-Books bereichert, macht sie auch einen allgemeineren Ansatz erforderlich. Die Prinzipien, Methoden und Werkzeuge, die hier vorgestellt werden, sind so konzipiert, dass sie anpassungsfähig sind und den Praktikern des barrierefreien Waldes die Möglichkeit geben, ihre Praktiken an die natürlichen Gegebenheiten und die spezifischen Bedürfnisse ihrer Teilnehmer anzupassen.

Um Sie bei Ihren Bemühungen zu unterstützen, empfehlen wir Ihnen, sich mit Ihrer lokalen Umgebung auseinanderzusetzen und deren einzigartige Eigenschaften und Potenzial für naturverbundene Aktivitäten zu erkunden. Darüber hinaus kann die Zusammenarbeit mit lokalen Umweltexpert:innen, lokalen Organisationen und Interessenvertretern Ihre Fähigkeit verbessern, sinnvolle und zugängliche Erlebnisse zu gestalten. Auf diese Weise können Sie sicherstellen, dass Ihre Arbeit auch für Ihre Gemeinschaft relevant ist.



## KARTE DER LERNREISE

Dieses E-Book wurde als Teil einer umfassenderen, integrierten Lernerfahrung entwickelt. Es ist der Eckpfeiler einer größeren Bildungsplattform, die Ihr Verständnis und Ihre Praxis des Waldspaziergangs als transformatives Werkzeug vertiefen soll.

Die Internetplattform für unser Projekt „Accessible Forest“ wird letztendlich auch Bildungsmaterialien enthalten wie: 1. Video-Podcasts mit Interviews mit Expert:innen, Praktiker:innen und Teilnehmer:innenn, die Geschichten aus dem wahren Leben und wertvolle Perspektiven erzählen; 2. Audio-Aufnahmen, die es uns ermöglichen, unsere Erfahrungen mit der Natur zu vertiefen und auch Fähigkeiten und Einstellungen zu entwickeln; 3. Arbeitsblätter mit Tipps und Übungen, die darauf zugeschnitten sind, Ihre Kompetenzen bei der Gestaltung sinnvoller Erfahrungen für unterschiedliche Gruppen zu verbessern.

Dieses E-Book ist also ein Teil einer Reihe von Ressourcen, aus denen Sie schöpfen können. Wir hoffen, dass unsere Bildungsplattform Sie als

Ganzes dazu befähigt, Waldspaziergänge weiter zu erforschen, zu lernen und in Ihre berufliche Praxis zu integrieren. Ob Sie nun Therapeut, Pädagoge oder Gemeindeleiter sind, unsere Ressourcen werden Sie Schritt für Schritt dabei unterstützen, zugängliche und wirkungsvolle Naturerlebnisse zu schaffen.

Wir laden Sie ein, sich dieser Reise der Verbindung, des Wachstums und der Ermächtigung anzuschließen, während wir die Reichweite des Waldwanderns auf diejenigen ausdehnen, die bisher in hohem Maße von dieser Erfahrung ausgeschlossen waren.

Wir sind der festen Überzeugung, dass die in diesem E-Book beschriebenen Prinzipien und Praktiken von anderen Fachleuten, die naturbasierte Techniken in ihre Arbeit einbeziehen möchten, angepasst und angewendet werden können. Die Vielseitigkeit der vorgestellten Werkzeuge stellt sicher, dass ein breites Spektrum von zukünftigen Accessible Forest-Praktiker:innen – unabhängig von ihrem derzeitigen Spezialgebiet – von den Inhalten profitieren wird.

## SCHNELLREFERENZKARTEN

Um die Benutzerfreundlichkeit dieses E-Books zu verbessern, haben wir uns entschieden, eine Reihe von Schnellreferenzkarten in das Buch aufzunehmen - prägnante, praktische Zusammenfassungen der wichtigsten Konzepte, Methoden und Techniken, die im Text behandelt werden. Sie finden eine Sammlung von Schnellreferenzkarten in jedem Kapitel dieses E-Books, kurz vor dem Abschnitt „Fazit“.

Die Schnellreferenzkarten dienen als praktische Gedächtnissstütze bei der Planung oder bei der Durchführung von Naturerlebnissitzungen. Sie destillieren komplexe Informationen in klare, verdauliche Punkte. Jede Karte konzentriert sich auf ein bestimmtes Thema, z.B. Schritte zur Vorbereitung eines Waldspaziergangs, Richtlinien für die Moderation von Gruppen oder Tipps zur Anpassung von Aktivitäten an unterschiedliche Bevölkerungsgruppen. Sie sind so formatiert, dass Sie sie schnell überfliegen können, mit Aufzählungspunkten und kurzen Beschreibungen und gelegentlich auch visuellen Elementen, um sie besser zu abzuspeichern.

Schnellreferenzkarten können ein unschätzbares pädagogisches Hilfsmittel sein, das mehrere praktische Vorteile bietet. Sie helfen Ihnen unterwegs und erleichtern das Auffinden wichtiger Informationen, wenn Sie im Freien arbeiten, wo das Nachschlagen in langen Kapiteln oder detaillierten Anleitungen nicht möglich ist. In Situationen, in denen die Leitung einer Gruppe es schwierig machen kann, sich an alle Details einer Methode oder Aktivität zu erinnern, dienen diese Karten als klare, prägnante Aufforderungen, um Ihre Praxis in Echtzeit anzuleiten. Darüber hinaus sind sie eine flexible Lernhilfe, die Sie in verschiedenen Phasen Ihrer Arbeit unterstützt sei es bei der Vorbereitung einer Sitzung, bei der Bewältigung von Herausforderungen während eines Spaziergangs oder bei der anschließenden Reflexion über Ihre Erfahrungen. Ein weiterer entscheidender Vorteil ist ihre Anpassungsfähigkeit. Sie können Ihr Kartenset so anpassen, dass Sie die wichtigsten Informationen für Ihren eigenen Ansatz oder die spezifischen Bedürfnisse der Gruppen, die Sie betreuen, hervorheben.



Wenn Sie diese Karten in Ihr Werkzeugkasten integrieren, haben Sie eine zuverlässige und praktische Ressource, um Ihre Kompetenz und Ihr Selbstvertrauen als Accessible Forest Practitioner zu stärken. Halten Sie sie griffbereit, und Sie bauen eine Brücke zwischen Ihrem Wissen und Ihrer Praxis.

## VERWENDETE SYMBOLE UND ICONS



kennzeichnet "Schnellreferenzkarten"



bezeichnet die "Verbindungsphase des Universal Walk"



bezeichnet die "Phase bedeutungsvoller Naturverbindung des Universal Walk"



bezeichnet die "Einzel-Zeit-Phase des Universal Walk"



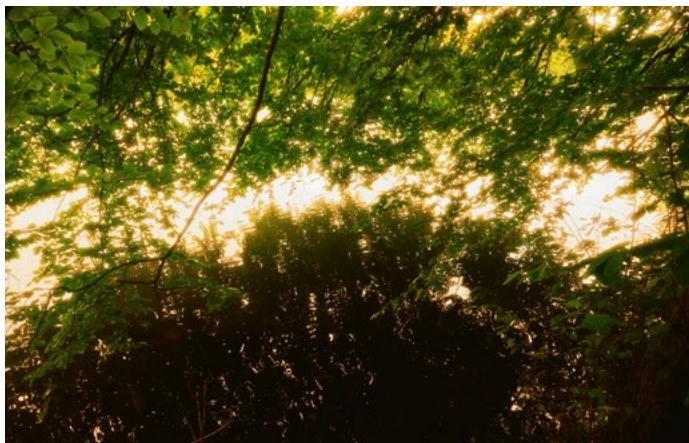
bezeichnet die "Abschlussphase des Universal Walk"

# HAFTUNGSAUSSCHLUSS: RECHTLICHE ÜBERLEGUNGEN ZUR ORGANISATION VON WALDWANDERUNGEN

Der rechtliche Rahmen für Outdoor-Aktivitäten, einschließlich Waldspaziergängen, unterscheidet sich erheblich von Land zu Land, von Region zu Region und von Gerichtsbarkeit zu Gerichtsbarkeit. Diese Unterschiede können Vorschriften über den Zugang zu Naturräumen, die Haftung für die Sicherheit der Teilnehmer:innen, notwendige Genehmigungen für organisierte Veranstaltungen,

wie z.B. Menschen mit Behinderungen, Kinder oder Menschen mit besonderen gesundheitlichen Einschränkungen, da hier zusätzliche gesetzliche Verpflichtungen gelten können.

Dieses E-Book bietet Ihnen Anleitungen und Hilfsmittel, die Sie bei der Schaffung von inklusiven und wirkungsvollen Wandererlebnissen im Wald unterstützen, ersetzt jedoch nicht die Notwendigkeit einer professionellen, auf Ihren Standort und Ihre Umstände zugeschnittenen Rechtsberatung. Wir empfehlen Ihnen dringend, sich mit den zuständigen Rechts-, Umwelt- oder



Versicherungsanforderungen, die Einhaltung spezifischer Umwelt- oder Kulturschutzgesetze und die medizinische Terminologie, z.B. in Bezug auf verschiedene Behinderungen, umfassen.

Als Accessible Forest Practitioner sind Sie dafür verantwortlich, die geltenden gesetzlichen und behördlichen Anforderungen in Ihrer Region genau zu verstehen und einzuhalten. Dazu gehört unter anderem, dass Sie die erforderlichen Genehmigungen einholen, die Einhaltung von Gesundheits- und Sicherheitsstandards sicherstellen und für einen angemessenen Versicherungsschutz sorgen. Besonderes Augenmerk sollten Sie auf die Rechte und die Sicherheit gefährdeter Personengruppen legen,

Verwaltungsbehörden in Verbindung zu setzen, um sicherzustellen, dass Ihre Aktivitäten allen lokalen Anforderungen entsprechen.

Wenn Sie Waldgänge organisieren, übernehmen Sie die volle Verantwortung für die Klärung aller rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit Ihren Initiativen. Dieser proaktive Ansatz schützt nicht nur die Teilnehmer, sondern stärkt auch die Integrität und Nachhaltigkeit Ihrer Arbeit.

# GLOSSAR DER WICHTIGSTEN BEGRIFFE

**Abschlussphase** – Die letzte Phase des Universal Walk, in der die Teilnehmer zusammenkommen, um zu reflektieren, sich auszutauschen und ihre Walderfahrung zu integrieren.

**Accessible Forest Practice (AFP)** – Ein spezieller Rahmen, der darauf abzielt, Naturerlebnisse für Menschen zu ermöglichen, für die der Zugang zur Natur eine große Herausforderung darstellt, wie z.B. Menschen mit Behinderungen, Migrant:innen, ältere Menschen und Menschen mit psychischen Problemen.

**Accessible Forest Practitioner (AF Practitioner)** – Jemand, der den aus E-Book, Vorlagen, Podcasts und Audiotracks bestehenden Lernpfad informell absolviert und Erfahrungen in der Arbeit mit gefährdeten Gruppen sammelt, um sinnvolle Verbindungen zur Natur zu ermöglichen. Dabei kann es sich entweder um eine:n zertifizierte:n Waldtherapeut:in handeln der/ die seine / ihre Praxis ausbaut, oder um eine:n Expert:in für bestimmte Bevölkerungsgruppen, die/der Fähigkeiten in der barrierefreien Walddarbeit entwickelt hat.

**Agoraphobie** – Angst vor öffentlichen Plätzen oder offenen Bereichen, die Menschen davon abhalten kann, Aktivitäten im Freien nachzugehen, besonders häufig bei einigen psychisch Kranken.

**Akkulturationsstress** – Psychologischer Stress, den Migrant:innen während des Anpassungsprozesses an eine neue Kultur erfahren und der oft zu psychischen Problemen führt.

**Ambulant:er Patient:in** – Ein:e Patient:in, die/der medizinisch oder psychiatrisch versorgt wird, ohne für einen längeren Aufenthalt in ein Krankenhaus eingewiesen zu werden, so dass sie/ er seinen Tagesablauf beibehalten kann.

**Aufenthaltsgenehmigung** – Eine Form der rechtlichen Genehmigung, die es Nicht-Staatsbürger:innen eines Landes erlaubt, sich für einen bestimmten Zeitraum in diesem Land aufzuhalten, was für sie unterschiedliche Herausforderungen zu Sicherheit und Integration mit sich bringt.

**Bedeutungsvolle Naturverbundenheit** – Die zweite Phase des Universal Walks, in der die Teilnehmer ihre Sinneswahrnehmungen vertiefen und eine Beziehung zur natürlichen Umgebung aufbauen.

**Biophilie-Hypothese** – Hypothese, dass Menschen eine angeborene Affinität zu natürlichen Umgebungen und allen Formen des Lebens empfinden. Der Begriff wurde zuerst von Erich Fromm geprägt und von Edward O. Wilson erweitert.

**Competency Compass Model** – Ein Kompetenzmodell, das speziell für Accessible Forest Practitioners entwickelt wurde und in vier Quadranten unterteilt ist: Selbsterkenntnis (Norden), Praktiken (Süden), Naturverbundenheit (Westen) und Gruppenförderung (Osten).

**Digital Natives** – Kinder und Jugendliche, die inmitten

digitaler Technologie aufgewachsen sind und oft spezielle Ansätze für den Umgang mit der Natur benötigen.

**Digitale Überbeanspruchung** – In diesem Zusammenhang definiert als 2-3+ Stunden täglich an digitalen Geräten zu verbringen, die nicht der Arbeit oder der Bildung dienen, und die oft reale Beziehungen und Naturerlebnisse ersetzen.

**Expert:in für Barrierefreiheit** – Eine Person mit speziellen Kenntnissen in der Arbeit mit bestimmten Zielgruppen (Behinderte, psychisch Kranke, ältere Menschen, Migrant:innen usw.), die mit Waldführer:innen zusammenarbeitet, um integrative Naturerlebnisse zu gewährleisten. Diese entsprechen dabei den Bedürfnissen der jeweiligen Bevölkerungsgruppe.

**Fuchsgang** – Eine stille, achtsame Art des Gehens, die es den Teilnehmern ermöglicht, ihre Sinne zu öffnen und ihre Füße als Sinnesorgane zu nutzen. Mütter beschreiben diese Art des Gehens oft als „wie wenn Ihr Baby endlich schläft“.

**Gefahrenerkennung** – Die Fähigkeit, natürliche Gefahren zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren, die bei Menschen mit geistiger Behinderung beeinträchtigt sein kann.

**Geistige Behinderung** – Zustände, die die kognitiven Funktionen, die emotionale Regulierung oder das Verhalten beeinträchtigen und angepasste Ansätze zur Verbindung mit der Natur erfordern können.

**Gruppenexpert:in** – Eine Person mit Erfahrung in der Arbeit mit einer bestimmten Zielgruppe (z.B. Soziale Arbeit, Therapie, Pädagogik), die mit Accessible Forest Practitioners zusammenarbeiten oder selbst eine:r werden kann.

**Harte Faszination** – Eine Art von Aufmerksamkeit, die den Fokus bindet und hält und zu geistiger Ermüdung führt; tritt typischerweise auf, wenn man sich mit digitalen Geräten beschäftigt.

**Intellektuelle Beeinträchtigung** – Ein Zustand, der durch erhebliche Einschränkungen sowohl der intellektuellen Funktionen als auch der adaptiven Verhaltensweisen gekennzeichnet ist und sich darauf auswirkt, wie Menschen sich in komplexen Umgebungen wie Wäldern zurechtfinden.

**Kognitive Überlastung** – Schwierigkeiten bei der gleichzeitigen Verarbeitung mehrerer Reize oder Anweisungen, die häufig bei Menschen mit geistigen Behinderungen in komplexen Waldumgebungen auftreten.

**Körperliche Behinderung** – Erkrankungen, die die Mobilität, die sensorischen Funktionen oder die körperlichen Fähigkeiten beeinträchtigen und den Zugang zur natürlichen Umgebung erschweren können.

**Kulturschock** – Die Orientierungslosigkeit, die man erfährt, wenn man einer ungewohnten Lebensweise begegnet, und die typischerweise während der Migration auftritt; umfasst Phasen der Euphorie,

**Entfremdung, Krise, Anpassung und Integration.**

**Kurzzeitgruppe** - Teilnehmer:innen, die an einem einzigen Waldspaziergang oder einer begrenzten Anzahl von Sitzungen teilnehmen, oft auch Menschen in Krisensituationen oder solche, die nur begrenzt verfügbar sind.

**Langzeitgruppe** – Teilnehmer:innen, die sich verpflichten, über einen längeren Zeitraum (z.B. saisonale Zyklen) an mehreren Waldspaziergängen teilzunehmen, so dass sich tiefere Beziehungen und Naturverbindungen entwickeln können.

**Mehrfache Behinderungen** – Das Vorhandensein von sowohl körperlichen als auch geistigen/ intellektuellen Behinderungen bei ein und derselben Person, die den Zugang zum Wald erschweren.

**Naturverbundenheit** – Der Grad der Verbundenheit des Einzelnen mit der natürlichen Welt, gemessen an Dimensionen wie Mensch-Natur-Beziehung, Wohlbefinden im Freien, Wohlbefinden in der wilden Natur und Umweltbewusstsein.

**Ökotherapie** – Therapeutische Praktiken, die auf der Biophilie-Hypothese beruhen und das Heilungspotenzial der Natur durch verschiedene Interventionen nutzen, darunter Waldspaziergänge und tiergestützte Aktivitäten.

**Profile of Mood States (POMS)** – Ein psychologisches Bewertungsinstrument, das für die Verwendung in diesem Projekt angepasst wurde, um die Stimmung und das Stressniveau der Teilnehmer vor und nach den Waldspaziergängen zu messen. Die Skala wurde in den 1970er Jahren von Douglas M. McNair, Maurice Lorr und Leo F. Droppleman entwickelt und später von anderen Forschern verfeinert.

**Psychosoziale Behinderung** – Eine tatsächliche oder wahrgenommene Beeinträchtigung, die eine Person mit einer psychischen Erkrankung in der Interaktion mit ihrem sozialen Umfeld erfährt. Sie kann die Fähigkeit einer Person einschränken, im täglichen Leben effizient zu handeln.

**Quick Reference Cards (QRCs)** – Prägnante, praktische Zusammenfassungen der wichtigsten Konzepte, Methoden und Techniken, die im gesamten E-Book enthalten sind, damit Sie bei der Planung oder Durchführung von Naturerlebnis-Aktivitäten leicht nachschlagen können.

**Reguläre Migrant:innen** – Personen, die internationale Grenzen überschritten haben und rechtlich befugt sind, in ein Land einzureisen oder sich dort aufzuhalten, mit unterschiedlichem Grad an temporärem oder permanentem Status.

**Reizüberflutung** – Eine überwältigende Reaktion auf verschiedene Geräusche, Gerüche und Anblicke, die Angst oder Leid verursachen kann, insbesondere bei Menschen mit geistiger Behinderung oder Autismus.

**Schutzbedürftige Gruppen** – Bevölkerungsgruppen, die mit erheblichen Hindernissen beim Zugang zu Naturerlebnissen konfrontiert sind, z. B. Menschen mit

Behinderungen, psychisch Kranke, ältere Menschen, Migrant:innen, Geflüchtete und Menschen, die mit einer übermäßigen Nutzung digitaler Geräte zu kämpfen haben.

**Schutzbedürftige Migrant:innen** – Menschen, die aufgrund von Konflikten, Verfolgung oder Katastrophen gezwungen sind, ihre Heimat zu verlassen, die ihre Menschenrechte nicht in vollem Umfang wahrnehmen können und einem erhöhten Risiko von Verstößen und Missbrauch ausgesetzt sind.

**SNI (Special Needs and Inclusion)** – Bildungsbezeichnung für Schüler:innen, die aufgrund verschiedener Lernschwierigkeiten oder Behinderungen angepasste Ansätze benötigen.

**Solo-Zeit** – Die dritte Phase des Universal Walk, in der die Teilnehmer individuell erforschen und reflektieren, um abseits der Gruppe eine persönliche Verbindung zur Natur herzustellen.

**Tagesklinik** – Eine ambulante Einrichtung, in der psychiatrische Patient:innen intensiv betreut werden, während sie gleichzeitig einen gewissen Tagesablauf und eine Verbindung zu ihrer häuslichen Umgebung beibehalten.

**Trauma-Sensible Arbeit** – Ein Ansatz, der die Auswirkungen von Traumata anerkennt und eine physisch und emotional sichere Umgebung für die Teilnehmer schafft, besonders wichtig bei der Arbeit mit Flüchtlingen.

**Überlebensmodus** – Ein psychologischer Zustand, in dem sich Menschen in erster Linie auf die Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse (Nahrung, Unterkunft, Sicherheit) konzentrieren, was häufig bei gefährdeten Bevölkerungsgruppen wie Flüchtlingen und Menschen, die in Armut leben, der Fall ist.

**Universal Walk** – Ein vierstufiger Waldspaziergang, der vom Team des Accessible Forest Project entwickelt wurde. Er wurde von bestehenden Modellen abgeleitet, um die Inklusivität und Anpassungsfähigkeit an verschiedene Orte, Bevölkerungsgruppen und Jahreszeiten zu betonen.

**Verbindungsphase** – Die erste Phase des Universal Walk, in der die Teilnehmer in die Erfahrung eingeführt werden und eine sensorische Verbindung mit der natürlichen Umgebung herstellen.

**Waldbaden (Shinrin-yoku)** – Eine japanische Praxis, bei der das achtsame Eintauchen in eine natürliche Waldumgebung der Gesundheit und dem Wohlbefinden dient. Sie wurde in den 1980er Jahren in Japan offiziell eingeführt.

**Waldtherapie-Guide** – Ein:e zertifizierte:r Führer:in, der/ die von einer akkreditierten Waldtherapie-Schule ausgebildet wurde, um Waldtherapie- und/ oder Waldbaden-Erfahrungen zu ermöglichen.

**Weiche Faszination** – Eine Art der Aufmerksamkeit, die es erlaubt, den Fokus mühelos umherschweifen zu lassen, ohne sich auf eine Sache festzulegen; tritt typischerweise in natürlicher Umgebung auf und hilft, die geistige Energie wiederherzustellen.





# TEIL EINS GRUNDLAGEN

The background of the image is a photograph of a field of red poppies and tall, thin grasses, possibly wheat or barley, under a warm, golden light. The flowers are in sharp focus in the foreground, while the background is softly blurred.

# KAPITEL 1

ERSTE SCHRITTE



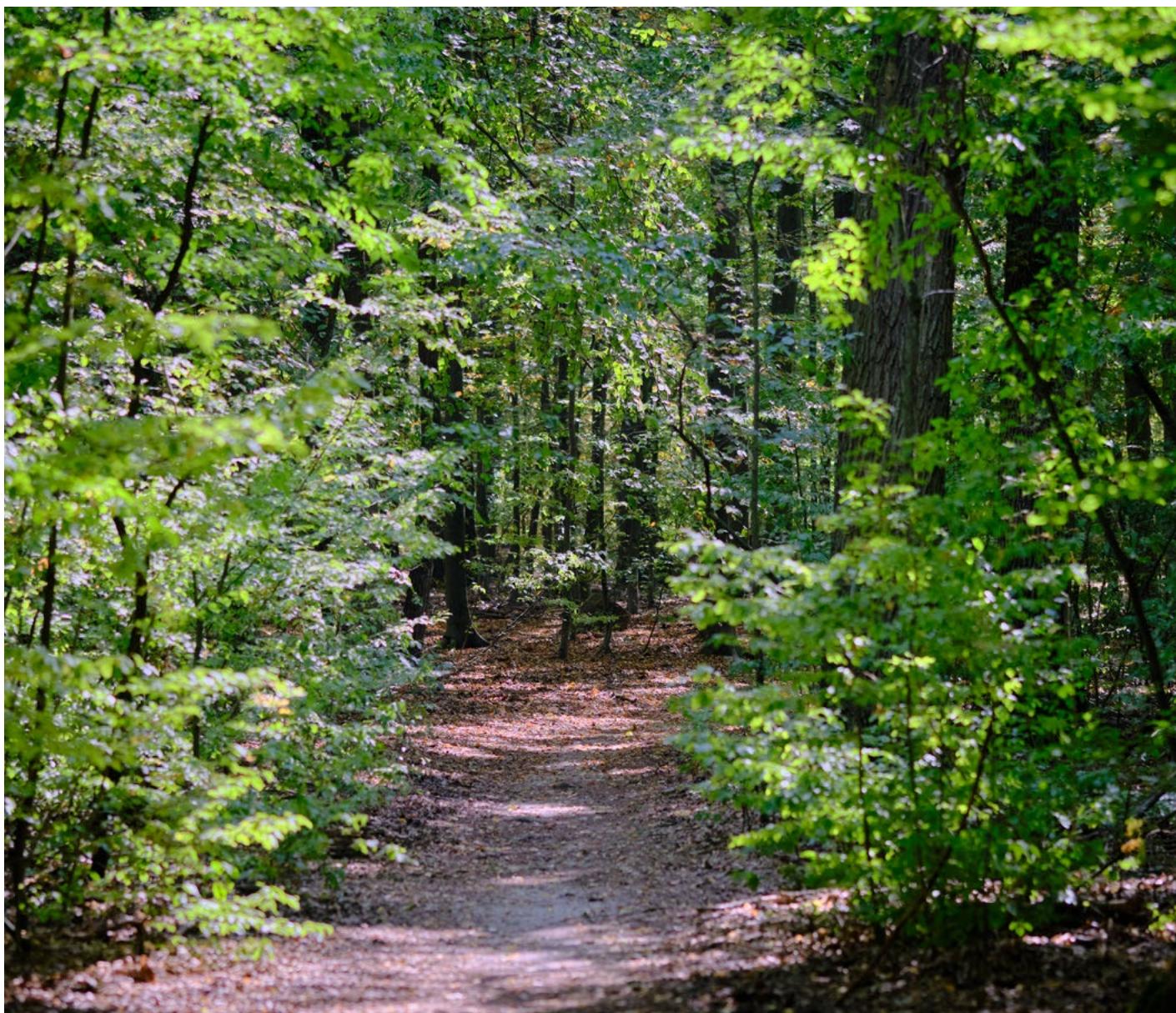
# KAPITEL 1: ERSTE SCHRITTE

In diesem Kapitel lernen Sie das Konzept und die Grundprinzipien der Zugänglichen Forstpraxis (AFP) kennen, einschließlich des Schwerpunkts, Naturerlebnisse für unterschiedliche Bevölkerungsgruppen zugänglich zu machen. Darüber hinaus werden Sie die grundlegenden Vorteile des Eintauchens in die Natur erkunden, von der Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit bis hin zur Förderung des Umweltbewusstseins und der sozialen Beziehungen.

Was das praxisbezogene Wissen betrifft, so werden Sie auch erfahren, wie die AFP anpassungsfähige Instrumente und Methoden für die Arbeit mit Gruppen bereitstellt, für die der Zugang zur Natur schwierig ist, wie z.B. Menschen mit Behinderungen, Migrant:innen oder Menschen mit psychischen Problemen. Außerdem lernen Sie die Ressourcen kennen, die Ihnen zur Verfügung stehen, wie z.B. Vorlagen, Podcasts und visuelle Dokumentationen.

Überlegen Sie, was Sie in dieser Phase Ihrer Arbeit erreichen möchten. Liegt Ihr Schwerpunkt auf der Vertiefung Ihrer Kenntnisse der AFP-Prinzipien und -Vorteile oder wollen Sie spezielle Fähigkeiten für die Umsetzung von AFP-Praktiken mit Ihrer Zielgruppe entwickeln?

Planen Sie mindestens eine Stunde für diese Aufgabe ein. So können Sie sich voll und ganz auf die theoretischen Konzepte einlassen, über Ihre Ziele nachdenken und herausfinden, wie Sie die Praktiken in Ihrer Arbeit anwenden können.

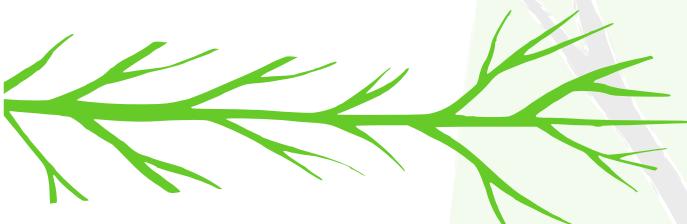




# WAS IST EINE PRAXIS ZUGÄNGLICHEN WALDES?

Die Praxis des Eintauchens in die Natur geht über die bloße Anwesenheit in einer natürlichen Umgebung hinaus; sie kultiviert eine Verbindung mit der Umwelt. Im Gegensatz zur konventionellen Umwelterziehung, bei der oft strukturierte Aktivitäten und Wissenserwerb im Vordergrund stehen, ist das Eintauchen in die Natur ein fließender und forschender Prozess. Sie lädt Einzelpersonen dazu ein, alle Sinne einzusetzen – visuell, auditiv, olfaktorisch, taktil und sogar intuitiv – und fördert so die Entwicklung einer persönlichen und instinktiven Beziehung zur natürlichen Welt. Durch dieses ganzheitliche Engagement kann der Einzelne eine tiefere, transformativere Interaktion mit der Natur erfahren und so die angeborene Verbindung zwischen Mensch und Erde wiederbeleben.

Accessible Forest Practice ist ein spezieller Rahmen, der Menschen, für die der Zugang zur Natur mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden ist, das Eintauchen in die Natur näher bringt, z.B. Waldspaziergänge. Zu diesen Gruppen gehören Menschen mit Behinderungen, Migrant:innen, ältere Menschen, Menschen mit psychischen Problemen und jüngere Generationen, die aufgrund ihrer übermäßigen Abhängigkeit von der digitalen Technologie zunehmend von der Natur abgekoppelt sind.



Dieses E-Book soll Pädagog:innen und Waldtherapeut:innen, die mit diesen unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen arbeiten, mit anpassungsfähigen, praxisorientierten Instrumenten ausstatten. Die in dieser Ressource beschriebenen Strategien wurden in vier Ländern sorgfältig entwickelt und getestet, um sicherzustellen, dass sie in unterschiedlichen Umgebungen und kulturellen Kontexten angewendet werden können. Diese Methoden wurden rigoros verfeinert, um den besonderen Bedürfnissen von Menschen gerecht zu werden, die sonst von den therapeutischen Vorteilen der Natur ausgeschlossen wären.

Wie bereits erwähnt, ist dieses E-Book Teil

einer umfassenden Reihe von Ressourcen zur Unterstützung der AFP. Zusätzlich zu den detaillierten Kapiteln mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen für die Arbeit mit verschiedenen Gruppen bieten wir eine Reihe von Zusatzmaterialien an. Dazu gehören Podcasts, anpassbare Vorlagen und Audiotracks, die alle über unsere Website verfügbar sind. Diese Hilfsmittel sollen die Lernerfahrung verbessern und bieten sowohl Pädagog:innen als auch Waldtherapeut:innen praktische Unterstützung bei der Umsetzung der Barrierefreien Waldpraxis in ihrer eigenen Arbeit.

Wie wird man Accessible Forest Practitioner? Barrierefreie Waldarbeit ist nicht einfach nur eine Anhäufung von Wissen, sondern stellt vielmehr eine dynamische und transformative Bildungsreise dar. Dieses E-Book wurde daher als Bestandteil eines umfassenderen Lernrahmens entwickelt, der darauf abzielt, Ihre Kompetenzen zu kultivieren, Ihr Bewusstsein für unterschiedliche soziale Bedürfnisse zu schärfen, praktische Methoden zu erforschen und eindringliche Erfahrungen zu schaffen, die eine sinnvolle Verbindung zur Natur fördern.

Es ist wichtig zu betonen, dass dieses Material nicht als formale Zertifizierung für die Ausbildung zum Waldbaden- und/oder Waldtherapie-Guide dienen soll. Die Reise zur Beherrschung der Praxis des Waldbadens und der Waldtherapie geht weit über den Rahmen dieses E-Books hinaus und erfordert kontinuierliches Lernen, Reflexion und eine vertiefte Auseinandersetzung mit naturbasierten Praktiken. Unsere Ressourcen sind als Ergänzung zu den bestehenden Ansätzen des Waldwanderns und der Naturerziehung gedacht und dienen eher als grundlegendes Sprungbrett denn als umfassende Qualifikation. Diejenigen, die an einer formellen Qualifikation für das Waldbaden oder die Waldtherapie interessiert sind, sollten sich an eine geeignete Organisation wenden.

Wir möchten Sie ermutigen, dieses Material als eine offene Einladung zu betrachten, sich auf Ihre eigene, persönliche Reise zu begeben. Auf Ihrem Weg werden Sie die Möglichkeit haben, sich mit Experten zu beraten, mit Gleichgesinnten zusammenzuarbeiten und Ihr Wissen kontinuierlich zu erweitern, während Sie weiter in AFP eintauchen.



# DIE WICHTIGSTEN VORTEILE DES EINTAUCHENS IN DIE NATUR

In unserer von zunehmender Verstädterung geprägten Welt wird der Wert der Natur für das körperliche, emotionale und psychologische Wohlbefinden des Menschen von Forscher:innen und politischen Entscheidungsträger:innenn zunehmend anerkannt. Das Eintauchen in die Natur bietet ein ganzes Spektrum an Vorteilen für die menschliche Gesundheit und das Wohlbefinden, wobei körperliche, emotionale, kognitive und soziale Dimensionen nahtlos integriert werden. Die Vorteile für die körperliche Gesundheit durch das Eintauchen in die Natur sind tiefgreifend und ergeben sich aus der Synergie zwischen Aktivitäten im Freien und der natürlichen Umgebung. Aktivitäten wie Wandern, Kajakfahren oder auch nur ein gemütlicher Spaziergang im Freien beleben den Körper, steigern das Energieniveau und fördern ein effektives Gewichtsmanagement. Die Sonneneinstrahlung bei solchen Aktivitäten regt auch die Produktion von Vitamin D an, das für die Erhaltung der Knochengesundheit, die Regulierung der Immunfunktion und die Linderung von Entzündungen von entscheidender Bedeutung ist. Darüber hinaus spielt natürliches Licht eine

entscheidende Rolle bei der Harmonisierung des zirkadianen Rhythmus des Körpers und fördert so erholsame Schlafzyklen und allgemeine Vitalität.

Es gibt auch überzeugende Beweise für die unvergleichliche Fähigkeit der Natur, Stress abzubauen und das emotionale Gleichgewicht zu fördern. Das Eintauchen in die Natur wird immer wieder mit der Verringerung von Ängsten und Depressionen in Verbindung gebracht, denn sie bietet einen Zufluchtsort, an dem der Geist für einen Moment dem Druck des modernen Lebens entkommen kann. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass die ruhige Umgebung von Grünflächen den Cortisolspiegel, die Herzfrequenz und den Blutdruck senkt und sowohl eine sofortige Linderung als auch eine langfristige Widerstandsfähigkeit gegen stressbedingte Störungen bietet.

Der Aufenthalt in der Natur kann auch die Aufmerksamkeit von grüblerischen Gedanken ablenken, was die geistige Regeneration erleichtert und eine positive Lebenseinstellung fördert.



Abgesehen von der Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens kann die Natur als mächtiger Katalysator für Glück und Stimmungsaufhellung dienen. Die Erfahrung des Eintauchens in natürliche Landschaften stimuliert die Freisetzung von stimmungsregulierenden Neurotransmittern wie Serotonin, was oft ein tiefes Gefühl der Freude und des inneren Friedens hervorruft. Solche Umgebungen sind in der Lage, ein einzigartiges Zusammenspiel zwischen Sinneseindrücken und emotionaler Erhebung zu bewirken. Sie bieten einen Zufluchtsort, der die geistige Gesundheit fördert und Gefühle der Zufriedenheit hervorruft.

Gefühl der Zugehörigkeit und gegenseitigen Unterstützung fördern. Diese Interaktionen bauen Netzwerke sozialer Widerstandsfähigkeit auf und stärken die Bedeutung von kollektivem Wohlbefinden und gegenseitiger Abhängigkeit.

Auf breiterer kultureller und ökologischer Ebene kann die direkte Beschäftigung mit der Natur die eigene Verbindung zur Umwelt vertiefen und nachhaltige Praktiken fördern. Viele Gemeinschaften sehen in Naturlandschaften eine spirituelle und kulturelle Bedeutung, die oft integraler Bestandteil ihrer Glaubenssysteme



So wie die Welt der Natur geistige Klarheit und Innovation fördert, so sind auch die kognitiven Vorteile des Eintauchens in die Natur bemerkenswert. Die Vielfalt der Landschaften und Sinnesreize regt die Kreativität an, verbessert die Aufmerksamkeit und schärft die Problemlösungsfähigkeiten. Diese kognitive Belebung tritt oft ein, wenn sich der Einzelne von der Monotonie des städtischen Lebens löst und Trost in ruhigen Aussichten und den sanften Rhythmen der natürlichen Welt findet. Die Ruhe solcher Orte bietet einen fruchtbaren Boden für frische Ideen, innovatives Denken und künstlerischen Ausdruck. In diesem Sinne wird die Natur nicht nur zu einem Zufluchtsort für Entspannung, sondern auch für intellektuelles und kreatives Wachstum.

Darüber hinaus fördert der gemeinschaftliche Aspekt von Aktivitäten im Freien soziale Beziehungen und stärkt den Zusammenhalt der Gemeinschaft. Ob bei Gruppenwanderungen, Mannschaftssportarten oder anderen gemeinsamen Erlebnissen – die Zeit, die man gemeinsam in der Natur verbringt, kann ein

und Traditionen ist. Die Natur dient als kraftvolles Medium für Reflexion und Meditation und bietet Momente tiefer spiritueller Einsicht und eine dauerhafte Verbindung zur Erde. Diese Wechselwirkung zwischen kultureller Identität und Umweltschutz unterstreicht die Notwendigkeit, Naturräume zu bewahren und so ihren Nutzen für künftige Generationen zu sichern.

Und schließlich ist die therapeutische Dimension des Eintauchens in die Natur unbestreitbar. Die Ökotherapie, die auf der "Biophilie-Hypothese" beruht (siehe den Abschnitt "Weiterführende Literatur" in diesem E-Book), unterstreicht den angeborenen Wunsch des Menschen, sich mit der natürlichen Welt zu verbinden. Diese Form der Therapie umfasst eine Reihe von Praktiken, von Waldspaziergängen bis hin zu tiergestützten Interventionen, die alle das Heilungspotenzial der Natur nutzen. Indem sie das körperliche, geistige und emotionale Wohlbefinden mit den Rhythmen der natürlichen Welt in Einklang bringt, lindert die Ökotherapie nicht nur die Symptome psychischer Störungen, sondern fördert auch ein ganzheitliches Modell der Erholung und Erneuerung.



## CHECKPOINTS:

- Können Sie beschreiben, was Accessible Forest Practice (AFP) ist?
- Auf welche Weise können wir vom Eintauchen in die Natur profitieren?
- Wie kann das Eintauchen in die Natur marginalisierte Bevölkerungsgruppen unterstützen?



## KRITISCHE FRAGEN:

- Könnte es für Ihre berufliche Praxis nützlich sein, etwas über die Praxis des barriearmen Waldes zu lernen?
- Haben Sie Lust, Accessible Forest Practitioner zu werden?
- Können Sie sich vorstellen, diese Praktiken bei den von Ihnen betreuten Bevölkerungsgruppen anzuwenden?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: Barriearme Waldpraxis

Accessible Forest Practice (AFP) ist ein spezieller Rahmen, der darauf ausgerichtet ist, das Eintauchen in die Natur für Menschen zu ermöglichen, für die der Zugang zur natürlichen Welt eine große Herausforderung darstellt. Beispiel: Waldspaziergang



### KARTE 2: DIE WICHTIGSTEN VORTEILE DES EINTAUCHENS IN DIE NATUR

#### GEISTIGES UND EMOTIONALES WOHLBEFINDEN:

- Abbau von Angst, Stress und Depressionen
- Gesteigertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

#### PHYSISCHE GESUNDHEIT:

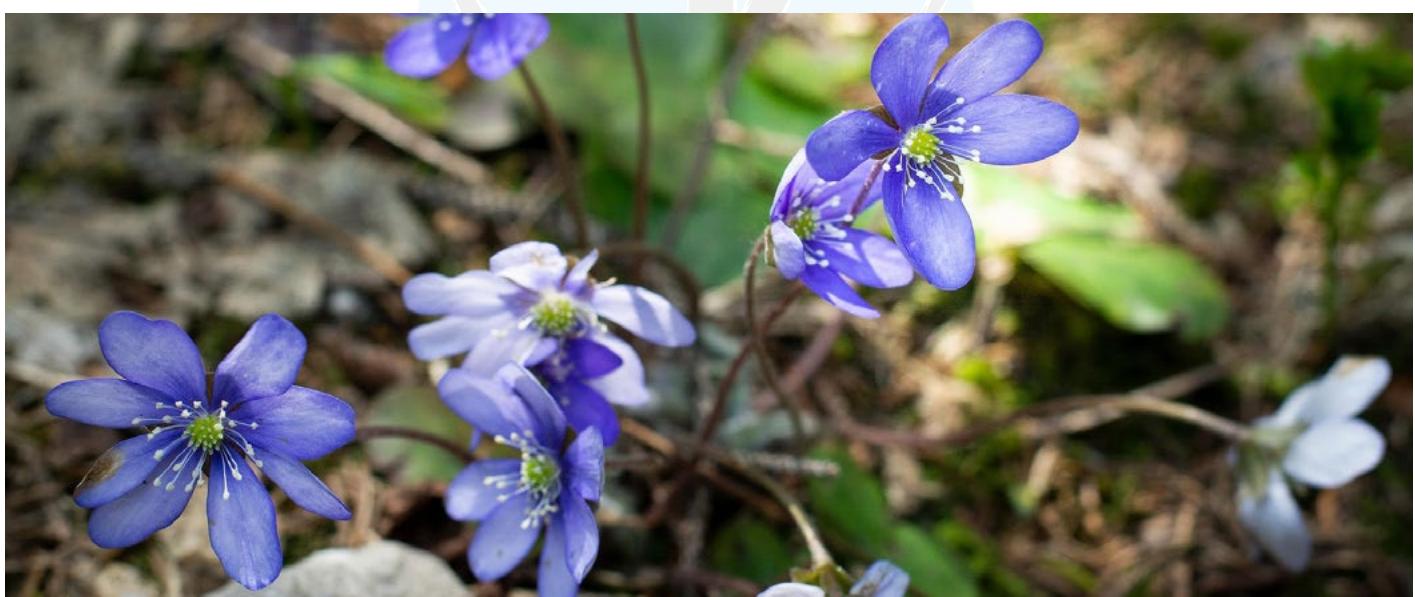
- Verbesserte kardiovaskuläre Gesundheit
- Senkung von Blutdruck und Herzfrequenz
- Stärkung des Immunsystems
- Ankurbelung der Vitamin D-Produktion

#### KOGNITIVE VORTEILE:

- Verbesserte Aufmerksamkeit und Konzentration
- Gesteigerte Kreativität

#### SOZIALE VORTEILE:

- Teamwork und Zusammenarbeit
- Einfühlungsvermögen und Verständnis
- Verminderte Einsamkeit
- Gefühl der Zugehörigkeit und Verantwortung





## KAPITEL 2

IHR BILDUNGSWEG ALS  
PRAKTIKER:IN



## KAPITEL 2: IHR BILDUNGSWEG ALS PRAKTIKER:IN

Dieses Kapitel widmet sich der Erforschung der wesentlichen Kompetenzen, die für eine:n Accessible Forest Practitioner erforderlich sind. Der Inhalt wurde sorgfältig strukturiert, um Ihnen ein umfassendes Verständnis und einen praktischen Ansatz zur Entwicklung Ihrer Fähigkeiten, Einstellungen und Kenntnisse in diesem speziellen Bereich zu vermitteln.

Zu Beginn werden Sie in ein neues und innovatives Kompetenzmodell eingeführt, das über die herkömmlichen Rahmenwerke hinausgeht. Dieses Modell, der Accessible Forest Practice Compass, wurde von unserem Team im Rahmen des Accessible Forest-Projekts entwickelt. Es ist speziell auf die besonderen Anforderungen ausgerichtet, denen sich barrierefreie Forstpraktiker:innen gegenübersehen, und soll Inklusion und Anpassungsfähigkeit in der Praxis gewährleisten. Dieses Modell ist ein grundlegendes Instrument, um Ihren beruflichen Weg zu reflektieren und zu verbessern.

Nach der Einführung des Kompasses werden wir eine detaillierte Liste von Schlüsselkompetenzen bereitstellen, die für den Erfolg in dieser Rolle entscheidend sind. Diese Kompetenzen umfassen eine breite Palette von Bereichen, darunter zwischenmenschliche Fähigkeiten, Umweltwissen, Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit, eine umfassende und sinnvolle Verbindung zur Natur zu fördern. Jede Kompetenz soll Sie in die Lage versetzen, verschiedene Gruppen beim Zugang zu

und der Nutzung von Naturerfahrungen effektiv zu unterstützen.

Schließlich enthält dieses Kapitel eine Reihe von Reflexionsfragen, die Sie dabei unterstützen sollen, ein:e effektive:r Accessible Forest Practitioner zu werden. Diese Fragen konzentrieren sich auf die Selbsteinschätzung Ihrer Kompetenzen, Motivationen und Werte und fördern die Selbstbeobachtung und die Ausrichtung auf Ihre beruflichen Ziele. Indem Sie sich mit diesen Fragen auseinandersetzen, können Sie Ihren derzeitigen Entwicklungsstand besser verstehen und Bereiche für Ihr Wachstum identifizieren.

Während Sie dieses Kapitel durcharbeiten, sollten Sie sich überlegen, was Sie in dieser Phase Ihrer Arbeit erreichen möchten. Ihre Ziele und Bestrebungen werden Ihren Ansatz und Ihr Engagement für diese sinnvolle Praxis prägen.

Um sich mit diesem Kapitel intensiv zu beschäftigen, empfehlen wir Ihnen, etwa drei Stunden Zeit einzuplanen. Diese Investition wird sicherstellen, dass Sie den Raum haben, um tiefgründig nachzudenken, die vorgestellten Konzepte zu verinnerlichen und sie in Ihrer Praxis anzuwenden.

Lassen Sie uns gemeinsam auf diese Reise gehen, während wir uns mit den Kompetenzen beschäftigen, die einen effektiven Accessible Forest Practitioner ausmachen.





Traditionell werden Kompetenzen als eine Kombination aus Fähigkeiten, Wissen und Einstellungen verstanden. Diese drei Elemente bilden zusammen die Grundlage für professionelle Effektivität in allen Disziplinen. Durch die Arbeit unseres Accessible Forest Project haben wir dieses herkömmliche Modell jedoch verfeinert, um den einzigartigen Anforderungen von Accessible Forest Practitioners besser gerecht zu werden. Dieses maßgeschneiderte Modell spiegelt die nuancierten Realitäten bei der Durchführung von Waldspaziergängen für unterschiedliche Gruppen wider und integriert die Erkenntnisse von Pädagog:innen, die an dem Projekt teilgenommen und Waldspaziergänge für verschiedene Bevölkerungsgruppen organisiert haben. Das Ergebnis ist der „Accessible Forest Practice Compass“, ein Kompetenzmodell, das speziell zur Unterstützung von Praktikern in diesem speziellen Bereich entwickelt wurde.

Wie der Name schon sagt, hat unser Modell die Form eines Kompasses; es ist als Kreis aufgebaut, der durch zwei sich kreuzende Achsen in vier gleiche Quadranten unterteilt ist. Jede Achse, also Nord-Süd und West-Ost, lenkt die Aufmerksamkeit auf einen der vier primären Kompetenzbereiche, die für Accessible Forest Practitioners wesentlich sind. Diese Bereiche, nämlich Selbsterkenntnis, Praktiken, Naturverbundenheit und Gruppenmoderation, dienen als umfassender Leitfaden für Praktiker, die ihr Fachwissen verbessern möchten. Jeder Quadrant steht für eine bestimmte, aber dennoch miteinander verknüpfte Dimension der Kompetenzentwicklung und gewährleistet einen ganzheitlichen Ansatz für die Praxis.



Der nördliche Quadrant des Kompasses betont die Selbstwahrnehmung, die symbolisch als die Zone des „Ich“ bezeichnet wird. Dieser Bereich konzentriert sich auf Kompetenzen im Zusammenhang mit der Selbstreflexion des/ der Praktiker:in.

Die Selbstwahrnehmung ist die Grundlage für die effektive Führung Anderer, denn sie umfasst Verständnis der eigenen Stärken, Grenzen und Ressourcen. Zu den Schlüsselkompetenzen in diesem Bereich gehören die Fähigkeit zur Selbstreflexion, die Fähigkeit, konstruktiv mit Selbstkritik umzugehen, das Wissen um die persönlichen beruflichen Vor- und Nachteile und die Flexibilität, sich an unterschiedliche Umstände anzupassen.

## BEREICH I: NORD – SELBSTERKENNTNIS („ICH“)

Zu den reflektierenden Fragen zur Beurteilung dieses Kompetenzbereichs gehören:

- Was sind meine Stärken und Grenzen in dieser Praxis?
- Welche Ressourcen benötige ich, um ein förderliches Umfeld zu schaffen und die Sitzung effektiv zu leiten?
- Wie beeinflussen meine persönliche Vision und meine Absichten die Art und Weise, wie ich leite?

Durch die Auseinandersetzung mit diesen Fragen können Praktiker:innen ein tieferes Verständnis für ihre eigene Rolle bei der Leitung von Waldspaziergängen entwickeln und so das Vertrauen und die Demut kultivieren, die für eine wirkungsvolle Praxis notwendig sind.



Der südliche Quadrant konzentriert sich auf Praktiken als Grundlage für die Vorbereitung und Leitung von Gruppen durch bestimmte Prozesse in natürlichen Umgebungen. Dieser Bereich betont die praktischen Kompetenzen, die für die Sitzungsplanung, die organisatorischen Fähigkeiten, das Ressourcenmanagement und die Anpassungsfähigkeit an dynamische Bedingungen während der Praxis erforderlich sind. Diese Kompetenzen beruhen auf den bisherigen Erfahrungen des/ der Praktiker:in, die ihn/ sie in die Lage versetzen, sinnvolle Waldspaziergänge zu planen und durchzuführen.

Zu den Reflexionsfragen für diese Komponente gehören:



Der westliche Quadrant konzentriert sich auf die Beziehung des/ der Praktiker:in zur Natur und der Fähigkeit, eine bewusste Verbindung zwischen den Teilnehmern und der natürlichen Welt zu fördern. Dieser Bereich legt den Schwerpunkt auf ökologisches Bewusstsein, ein Verständnis für Ökosysteme und interpretative Fähigkeiten, die es den Praktiker:innen ermöglichen, die Teilnehmer:innen zu sinnvollen Interaktionen mit ihrer Umwelt anzuleiten.

## BEREICH II: SÜD – PRAKTIKEN

- Welche Schritte muss ich in Anbetracht meines bisherigen Handelns unternehmen, um den Ort und die Hilfsmittel für die Sitzung vorzubereiten?
  - Welche spezifischen Maßnahmen werde ich ergreifen, um die Erfahrungen der Teilnehmer:innen während der Übung zu unterstützen?
  - Welche Ressourcen sind notwendig, damit sich die Teilnehmer:innen wohl und sicher fühlen?
- Durch diese Fragen können Praktiker:innen ihre persönlichen Erfahrungen nutzen, um ihre Fähigkeit zu verbessern, Sitzungen effektiv zu planen, anzupassen und durchzuführen und so eine nahtlose und unterstützende Umgebung für die Teilnehmer zu gewährleisten.

## BEREICH III: WEST -- NATUR

Zu den Reflexionsfragen für diesen Bereich gehören:

- Welche Maßnahmen können die Verbindung zur Natur vertiefen?
  - Wie kann ich mich der natürlichen Umgebung nähern, um den Teilnehmern des Waldspaziergangs ein besseres Erlebnis zu bieten?
- Durch die Kultivierung dieser Kompetenzen können Praktiker:innen zu effektiven Verwaltern der Natur werden und die Teilnehmer dazu inspirieren, sich auf potenziell tiefgreifende und transformative Weise mit der Umwelt zu verbinden.



Der östliche Quadrant hebt die Kompetenzen im Zusammenhang mit der Arbeit mit

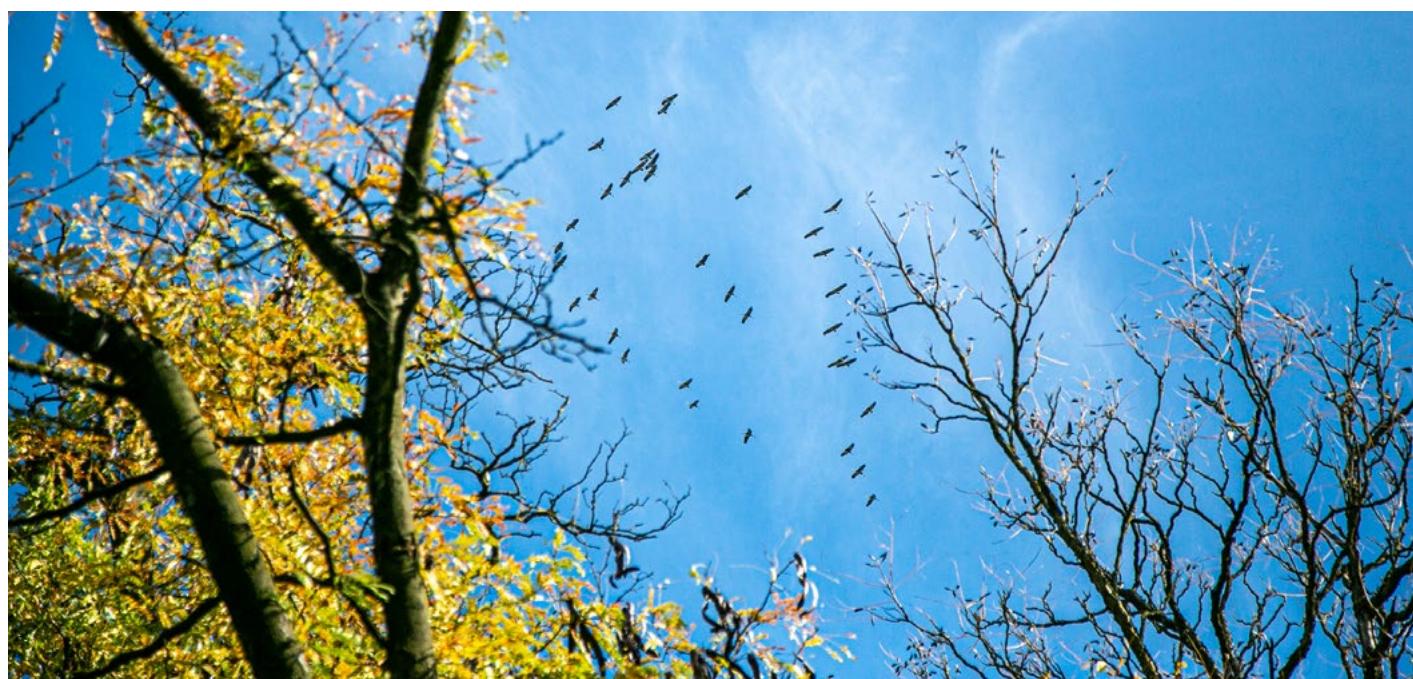
Waldspaziergangsteilnehmer:innen hervor. In diesem Bereich geht es darum, die Bedürfnisse, den emotionalen Zustand und die Gruppendynamik der Teilnehmer zu verstehen und den Kommunikations- und Moderationsstil entsprechend anzupassen. Praktiker:innen müssen auch überlegen, wie sie Wege und Sprache für alle zugänglich machen können, um Inklusion zu gewährleisten und ein Gefühl der Einheit innerhalb der Gruppe zu fördern.

Zu den Reflexionsfragen in diesem Bereich gehören:

## BEREICH IV: OSTEN – DIE GRUPPE

- Welche Bedürfnisse und Erwartungen haben die Teilnehmer:innen?
- Wie kann ich meine Sprache und meinen Moderationsstil an die Eigenschaften der Gruppe anpassen?
- Welche Kommunikationsmittel und -methoden sind am effektivsten?
- Wie kann die natürliche Umgebung die Einheit und die interne Dynamik der Gruppe unterstützen?

Diese Kompetenzen ermöglichen es Praktiker:innen, ein unterstützendes und integratives Umfeld zu schaffen, das die kollektive Erfahrung von Waldspaziergängen verbessert und auf die besonderen Bedürfnisse der verschiedenen Gruppen eingeht.



## VERNETZTE KOMPETENZEN

Es ist wichtig zu wissen, dass die Kompetenzen innerhalb des Kompasses für barrierefreie Walddarstellungen nicht gegenseitig ausschließen. Jeder Bereich steht in dynamischer Wechselwirkung mit den anderen und schafft so einen zusammenhängenden Rahmen, der die Vielschichtigkeit der Waldspaziergangsbegleitung widerspiegelt. So beeinflusst beispielsweise die Selbsterkenntnis (Norden) die Art und Weise, wie die Praktiker:innen Erlebnisse für andere schaffen (Süden), während eine tiefe Verbundenheit mit der Natur (Westen) die Art und Weise beeinflusst, wie sie mit der Gruppe umgehen (Osten). Diese

Verflechtung stellt sicher, dass die Praktiker:innen ein ausgewogenes Kompetenzpaket entwickeln, das alle Aspekte ihrer Praxis unterstützt. Zudem können alle Kompetenzen im Kompass immer noch durch das traditionelle Modell von Fähigkeiten, Wissen und Einstellungen interpretiert werden. Diese Ausrichtung ermöglicht es den Praktiker:innen, auf vertraute Rahmenbedingungen zurückzugreifen und gleichzeitig die spezifischen Nuancen des Kompasses für barrierefreie Forstpraxis zu berücksichtigen.

## UNTERSTÜTZUNG DER ENTWICKLUNG DURCH REFLEXION UND PRAXIS

Der Kompass für barrierefreie Waldarbeit ist so konzipiert, dass er die optimale Entwicklung der persönlichen Kompetenzen in jedem Bereich unterstützt. Durch detaillierte Beschreibungen der Kompetenzen, Reflexionsfragen und Praxisbeispiele ermöglicht das Modell den Praktiker:innen, sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Dieser strukturierte Ansatz stellt sicher, dass Praktiker:innen auf ihre individuellen Entwicklungsbedürfnisse eingehen können, um ihre Effektivität und ihr Selbstvertrauen als barrierefreie Forstpraktiker zu steigern.



### VORTEILE DES KOMPASSES FÜR BARRIEREARME WALDPRAXIS

Einer der Hauptvorteile des Kompasses für barrierefreie Forstpraxis ist sein ganzheitliches und integratives Design. Durch die Einbeziehung von vier verschiedenen, aber miteinander verbundenen Kompetenzbereichen bietet das Modell einen umfassenden Rahmen für die berufliche Entwicklung. Es ermutigt die Praktiker:innen, ihr Handeln aus mehreren Perspektiven zu betrachten und ein tieferes Verständnis ihrer Rolle und Verantwortung zu entwickeln.

Zusätzlich fördert die Betonung des Kompasses auf Reflexion und Selbsterkenntnis eine achtsame Herangehensweise an die Praxis, die in der

Natur liegt. Durch die Beschäftigung mit dem Modell können Praktiker:innen die Kompetenzen kultivieren, die erforderlich sind, um sinnvolle und zugängliche Naturerlebnisse für unterschiedliche Gruppen zu schaffen.

Im Folgenden finden Sie eine visuelle Darstellung des Kompasses für barrierefreie Waldpraxis, die seine Struktur und die Beziehungen zwischen den vier Kompetenzbereichen veranschaulicht. Dieses Modell dient als Leitfaden für Praktiker:innen und bietet einen klaren und umsetzbaren Weg für die Entwicklung auf dem Gebiet der barrierefreien Waldpraxis.



# WIE BEGINNEN?

Die Ausbildung zum Accessible Forest Practitioner ist eine transformative Reise, die für manche eine Herausforderung darstellen kann. Im Kern erfordert diese Praxis Sensibilität, Anpassungsfähigkeit und ein Engagement für die Inklusion. Eine der größten Hürden liegt jedoch ganz am Anfang: im richtigen Einstieg in den Prozess. Im Gegensatz zu anderen beruflichen Wegen gibt es hier keine universelle Blaupause oder starre Formel, der man folgen könnte. Der Weg des/ der Praktiker:in ist einzigartig und geprägt von persönlichen Erfahrungen, den Bedürfnissen der spezifischen Gruppenzusammenarbeit und dem spezifischen Arbeitsumfeld.

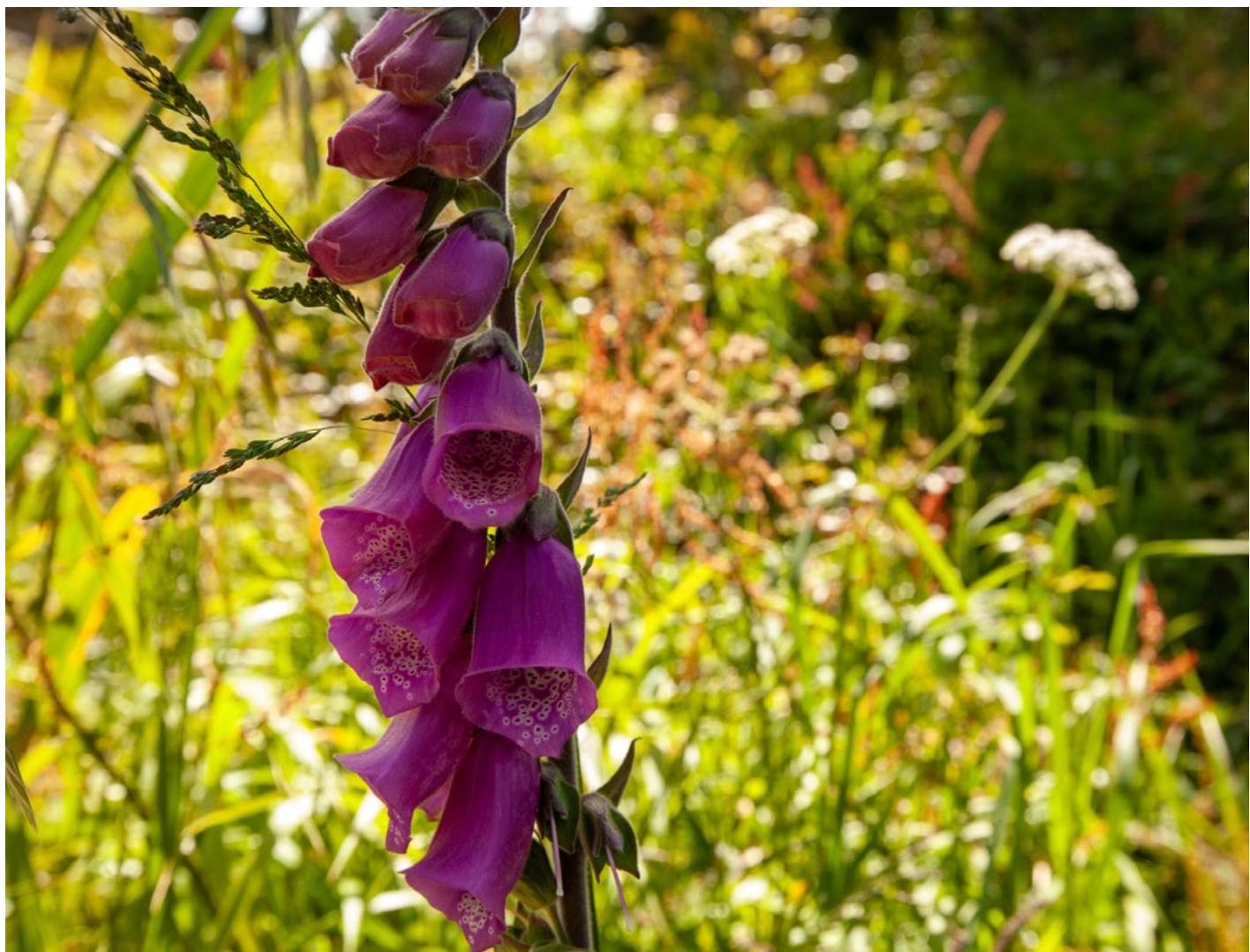
Um sich in dieser Komplexität zurechtzufinden, ist es wichtig, zunächst die richtigen Fragen zu stellen.

Diese Fragen dienen als Leitfaden für angehende Accessible Forest Practitioner,

Stärken zu erkennen, Grenzen zu überwinden und Bemühungen an Werten auszurichten, die Barrierefreiheit und Inklusion fördern. Nachfolgend finden Sie eine Liste wichtiger Fragen, die jede:r angehende Barrierefreiheits-Praktiker:in berücksichtigen sollte.

**1. Warum möchte ich Accessible Forest Practitioner werden?** Das Verstehen Ihrer Motivation ist von grundlegender Bedeutung. Überlegen Sie, ob Ihr Wunsch aus persönlicher Erfahrung, beruflichem Wachstum oder aus dem Engagement für marginalisierte Gemeinschaften resultiert. Das Wissen um Ihr „Warum“ wird Ihnen Klarheit verschaffen und Sie bei den anstehenden Herausforderungen stärken.

**2. Was sind meine vorhandenen Stärken und Fähigkeiten?** Denken Sie an die Fähigkeiten und Erfahrungen, die Sie bereits besitzen.



Haben Sie Erfahrung in der Arbeit mit bestimmten Bevölkerungsgruppen, z.B. mit Menschen mit Behinderungen, Geflüchteten oder Kindern? Verfügen Sie über spezifische Kenntnisse oder Kompetenzen in Bezug auf therapeutische Praktiken, Umwelterziehung oder Gruppenmoderation? Die Ermittlung Ihrer Stärken wird Ihnen dabei helfen, herauszufinden, wie Sie diese in Ihre Praxis integrieren können.

**3. Was sind meine Wissenslücken?** Erkennen Sie die Bereiche, in denen Sie wachsen müssen. Kennen Sie die physischen, emotionalen und kulturellen Barrieren, die bestimmte Gruppen am Zugang zur Natur hindern können? Verstehen Sie die ökologischen Aspekte Ihrer lokalen Umgebung? Wenn Sie Ihre Wissenslücken erkennen, können Sie Ihr Wissen gezielt einsetzen.

**4. Mit wem möchte ich arbeiten?** Definieren Sie Ihr Zielpublikum. Jede Gruppe – ob Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Menschen mit psychischen Problemen oder Menschen, die von übermäßigem Bildschirmkonsum betroffen sind – benötigt maßgeschneiderte Ansätze und Werkzeuge. Es ist wichtig, ihre spezifischen Bedürfnisse zu verstehen.

**5. Wie kann ich die Barrierefreiheit in meiner Praxis sicherstellen?** Denken Sie über die praktischen und logistischen Aspekte der Barrierefreiheit nach. Sind die Orte, die Sie nutzen möchten, physisch zugänglich? Können Sie Ihre Kommunikation und Ihre Aktivitäten so anpassen, dass sie den unterschiedlichen Fähigkeiten und Vorlieben gerecht werden? Barrierefreiheit sollte ein Eckpfeiler Ihrer Praxis sein.

**6. Bin ich bereit, meine eigenen Annahmen zu hinterfragen?** Inklusives Arbeiten erfordert Bescheidenheit und Offenheit. Sind Sie bereit, Ihre Vorurteile zu hinterfragen, Feedback einzuholen und kontinuierlich von den Menschen und Gemeinschaften zu lernen, denen Sie dienen? Diese Selbsterkenntnis ist entscheidend für die Förderung von Vertrauen und Respekt.

**7. Welche Unterstützungssysteme brauche ich?** Machen Sie sich klar, dass Sie diese Reise nicht allein antreten. Welche Netzwerke, Mentor:innen oder Kooperationen können Sie

unterstützen? Wenn Sie sich mit Gleichgesinnten, lokalen Organisationen und Berufsverbänden zusammenschließen, erhalten Sie wertvolle Hinweise und Ermutigung.

**8. Wie werde ich meine Praxis aufrechterhalten?** Überlegen Sie, wie nachhaltig Ihre Bemühungen sind. Gibt es finanzielle, emotionale oder logistische Faktoren, die Sie daran hindern könnten, weiterzumachen? Die Planung der langfristigen Nachhaltigkeit stellt sicher, dass Ihre Praxis wirkungsvoll und erfüllend bleibt.

Wenn Sie diese Fragen ehrlich und reflektiert



angehen, können Sie eine solide Grundlage für Ihre Arbeit als Accessible Forest Practitioner schaffen. Durch diese Selbstbefragung können Sie beginnen, eine Praxis zu schaffen, die nicht nur effektiv ist, sondern auch eine tiefe Bedeutung hat – für Sie selbst und für die Menschen, denen Sie dienen.

Wir möchten Sie ermutigen, dieses E-Book als eine offene Einladung zu betrachten, sich auf Ihre eigene, persönliche Reise zu begeben. Unser Schulungsmaterial wird Ihnen dabei helfen, Ihr Wissen über die barrierefreie Forstpraxis zu erweitern.

Vergessen Sie bitte nicht, sich zunächst auf einer persönlichen Ebene mit der Natur auseinanderzusetzen. Als Ausgangspunkt für Ihre Reise in die Natur können Ihnen Audioaufnahmen von geführten Wanderungen dienen, die auf unserer Website zur Verfügung stehen.

## KRYSTIANS GESCHICHTE

Krystians Weg zum Accessible Forest Practitioner ist ein Beispiel für das transformative Potenzial des hier vorgeschlagenen Modells „Accessible Forest Practice Compass“. Krystian war anfangs ein leidenschaftlicher Naturliebhaber, der die Ruhe von Waldspaziergängen genoss. Die Vorstellung, Waldspaziergänge für Menschen mit Behinderungen zu leiten, war jedoch entmutigend. „Ich hatte Angst“, gibt er zu. „Ich wusste nicht, wie ich mit Menschen umgehen sollte, die andere Bedürfnisse haben, und ich hatte Angst, dass ich sie enttäuschen würde.“ Diese Angst, die in dem Irrglauben wurzelte, dass seine Fähigkeiten und Kenntnisse unzureichend seien, hielt ihn davon ab, eine Tätigkeit auszuüben, die sich als äußerst lohnend erweisen könnte.

Nachdem er sich mit der ersten Version dieses E-Books beschäftigt und den Kompass für barrierefreie Forstpraxis erkundet hatte, begann sich Krystians Perspektive zu verändern.

Krystian erkannte, dass sein umfangreiches Wissen über Waldökosysteme und deren therapeutischen Nutzen ein wertvolles Kapital war. Obwohl er sie zuvor unterschätzt hatte, waren diese Fähigkeiten für die Anleitung von Waldgängen in der Tat unerlässlich. Die Ressourcen des E-Books halfen ihm außerdem, seine Wissensbasis um praktische Erkenntnisse über die Integration von Menschen mit Behinderungen zu erweitern, z. B. über die sensorischen Erfahrungen von Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Sehkraft.

Krystians anfängliche Besorgnis rührte von unbewussten Vorurteilen und einem Mangel an Kontakt mit Menschen mit Behinderungen her. Durch angeleitete Übungen zum Einfühlungsvermögen und die Erkundung von Erfolgsgeschichten aus der realen Welt, die in dem

E-Book enthalten sind, konnte er diese Ängste hinterfragen und neu formulieren. „Ich erkannte, dass sich meine Angst nicht auf die Menschen bezog, sondern auf meine eigenen falschen Vorstellungen.“

Als er lernte, wie man Routen anpasst, sensorische Aktivitäten einbaut und die Sicherheit für verschiedene Teilnehmer:innen gewährleistet, wuchs Krystians Selbstvertrauen.

Die Schritt-für-Schritt-Anleitungen des E-Books und die Möglichkeiten, diese Fähigkeiten in kontrollierten Umgebungen zu üben, waren von unschätzbarem Wert.

Beim Navigieren mit dem Kompass sah Krystian eine umfassende Karte seiner Kompetenzen entstehen. Diese Karte verlangte keine Perfektion, sondern zeigte eine ausgewogene Grundlage auf, die das Wachstum unterstützen konnte. Die Erkenntnis, dass seine vorhandenen Fähigkeiten bereits ausreichend waren – in Kombination mit einer gezielten Kompetenzentwicklung – war ein Durchbruch. „Sobald ich den Kompass verstanden hatte, hat alles geklickt. Er gab mir die Struktur, an meinen Ängsten zu arbeiten und mich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist: Waldspaziergänge für alle zugänglich zu machen.“

Heute ist Krystian ein begeisterter Verfechter des barrierefreien Waldwanderns. Er leitet integrative Wanderungen, die Menschen mit Behinderungen die heilende Kraft der Natur näher bringen und so die Verbundenheit und Freude fördern. Seine Geschichte zeigt, wie der Kompass für barrierefreie Walddarbeit Menschen dazu befähigen kann, persönliche Barrieren zu überwinden, ihre Praxis zu erweitern und einen bedeutenden Beitrag zu leisten.





## CHECKPOINTS:

- Können Sie die wesentlichen Kompetenzen beschreiben, die ein Accessible Forest Practitioner benötigt?
- Können Sie Ihre eigenen Kompetenzen anhand des Modells, das wir „Kompass für barrierefreie Forstpraxis“ nennen, einschätzen?



## KRITISCHE FRAGEN:

- Sind Sie der Meinung, dass Sie über die erforderlichen Kompetenzen verfügen, um Accessible Forest Practitioner zu werden?
- Warum wollen Sie ein Accessible Forest Practitioner werden?
- Sind Sie bereit, mit der Natur auf einer persönlichen Ebene zu beginnen?

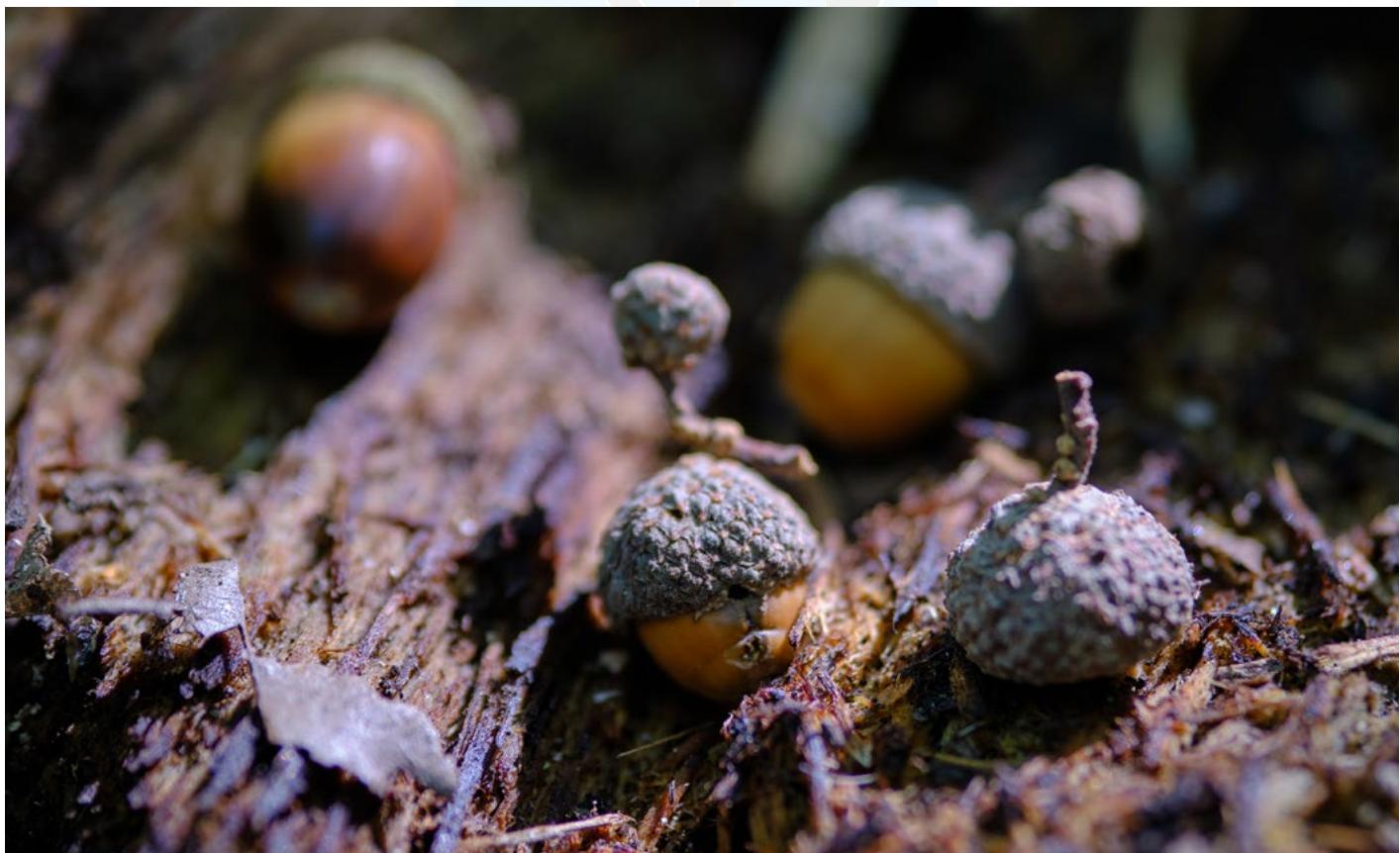


## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: SCHLÜSSELKOMPETENZEN EINES ACCESSIBLE FORREST PRACTICIONER

- Ein tiefes und nuanciertes Verständnis für die mehrdimensionalen Vorteile des Eintauchens in die Natur
- Die Fähigkeit, Barrieren zu erkennen und abzubauen, die Einzelpersonen oder Gruppen am Zugang zur Natur hindern können
- Fähigkeit, auf die spezifischen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen von Wanderungen einzugehen
- Die Fähigkeit, bei ihren Moderationsmethoden der Inklusion und Anpassungsfähigkeit Priorität einzuräumen
- Engagement für den Umweltschutz und ethische Überlegungen





## KAPITEL 3

DER UNIVERSELLE  
WALDGANG

# KAPITEL 3: DER UNIVERSELLE WALDGANG

Dieses Kapitel ist notwendigerweise kurz gehalten. Am Ende werden Sie sowohl über den theoretischen Rahmen als auch über die praktischen Einsichten verfügen, die Sie benötigen, um das im Rahmen unseres Accessible Forest Practice entwickelte Modell der Waldspaziergänge umzusetzen.

Auch wenn die Frage der Kompetenzen in diesem Abschnitt nicht behandelt wird, möchten wir Sie doch ermutigen, über Ihre persönlichen Ziele nachzudenken, die Sie mit diesem Teil des E-Books verfolgen. Welche spezifischen Ergebnisse möchten Sie an diesem Punkt Ihrer Reise erreichen?

Um dieses Material optimal zu nutzen, empfehlen wir Ihnen, sich etwa 30 Minuten Zeit zu nehmen, um konzentriert zu arbeiten. So können Sie die vorgestellten Konzepte verinnerlichen und deren Anwendung in Ihrer eigenen Praxis in Betracht ziehen.



## DER WALDGANG: AUF DEM WEG ZU EINEM UNIVERSELLEN MODELL

Waldgänge können ganz unterschiedliche Formen annehmen, wobei verschiedene Organisationen und Einzelpersonen unterschiedliche Ansätze verfolgen, die jeweils einzigartige Vorteile und Herausforderungen mit sich bringen. Unser Projektteam hat sich von dem Modell inspirieren lassen, das ursprünglich von der Association of Nature and Forest Therapy – Guides and Programs (ANFT) entwickelt wurde, und hat dieses Modell mit deren offizieller Genehmigung zu einem „Universal Walk“ weiterentwickelt. Da der Schwerpunkt auf Inklusivität und Anpassungsfähigkeit liegt, ist dieser Rahmen an verschiedenen Orten, in unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen und saisonalen Kontexten anwendbar. Außerdem ermöglicht es den Praktiker:innen, die Erfahrung auf die spezifischen Bedürfnisse jeder Gruppe oder Umgebung zuzuschneiden und so eine zugängliche und transformitive Verbindung zur Natur zu fördern.



## Phase der Verbindung

Die Verbindungsphase bildet die Grundlage für den Waldspaziergang. Sie führt die Teilnehmer:innen in die Erfahrung ein, ermöglicht ihnen eine sensorische Verbindung mit der natürlichen Umgebung und erleichtert einen allmählichen Übergang vom schnellen Tempo des Alltags zum langsameren Rhythmus der Natur. Diese Phase umfasst:

- Rahmen für den Spaziergang: Der/die Praktiker:in gibt den Ton an, indem er/sie den Zweck und die Erwartungen der Wanderung vorstellt und gleichzeitig die Offenheit für die bevorstehenden Sinneserfahrungen fördert. Es ist wichtig, die Teilnehmer:innen im gegenwärtigen Moment zu erden. Es ist auch wichtig, zu betonen, dass sie nicht urteilen und sich in ihrem eigenen Tempo bewegen können.
- Geführte Erkundung der Sinne: Die Teilnehmer:innen werden eingeladen, ihre Sinne durch geführte Aktivitäten zu wecken. Dazu kann es gehören, auf subtile Geräusche zu hören, die Beschaffenheit der Baumrinde zu spüren, die verschlungenen Muster der Blätter zu beobachten oder den erdigen Duft des Waldes einzutauen. Die Trainer:innen können die sensorischen Aktivitäten abwechselnd einsetzen, um die Neuartigkeit zu erhalten und sich an die Bedürfnisse der Gruppe anzupassen.
- Körperliche Verlangsamung: Eine allmähliche Reduzierung des Tempos der körperlichen Aktivität hilft den Teilnehmer:innenn, sich auf den Rhythmus der Natur einzustellen. Dies kann bewusstes und langsameres Gehen, tiefe Atemübungen oder ein achtsames Innehalten beinhalten, um sich auf die Umgebung einzustimmen.



## Solo-Zeit-Phase

Der Einzelpaziergang (oder "Einzelzeit") dient den Teilnehmer:innenn als integrativer Moment, der es ihnen ermöglicht, ihre Erfahrungen in der Natur zu verinnerlichen und zu verarbeiten. Diese Phase ist durch persönliche Reflexion und minimale Anleitung gekennzeichnet:

- Einladung zum Alleinesein: Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert, sich einen ruhigen Platz abseits der Gruppe zu suchen. Diese physische Trennung fördert ihre Fähigkeit, sich intensiv mit der Umgebung und ihren inneren Gedanken auseinanderzusetzen.
- Freiheit der Beschäftigung: Jede:r kann sich hinsetzen, hinlegen, skizzieren, Tagebuch führen, meditieren oder einfach nur beobachten. Diese unstrukturierte Zeit respektiert die unterschiedlichen Vorlieben und gibt den Teilnehmerinnen Autonomie in ihrer Interaktion mit der Natur.

Die reflektierende Qualität dieser Phase stellt sicher, dass die Erfahrung des Waldspaziergangs bei jedem Teilnehmer persönlich ankommt und ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit der natürlichen Welt fördert.



## Phase der bedeutungsvollen Verbindung zur Natur

Aufbauend auf der in der ersten Phase geschaffenen sensorischen Verbindung, vertieft diese Phase die Interaktion der Teilnehmer mit der natürlichen Umgebung. Die/ der Therapeut:in bietet Gelegenheiten zur strukturierten und selbstgesteuerten Erkundung:

- Sensorische Erkundung: Die Teilnehmer:innen setzen die Erkundung der Umwelt durch Berührung, Sehen, Hören und andere Sinne fort. Zu den Aktivitäten gehören das Barfußlaufen auf weichem Boden, das Probieren von essbaren Pflanzen (mit vorheriger Anleitung) oder das Spüren des Windes auf der Haut.
- Selbstgesteuerte Erkundung: Geführte Aufforderungen ermutigen die Teilnehmer:innen, sich mit ihrer Umgebung auf eine Art und Weise auseinanderzusetzen, die ihnen persönlich und sinnvoll erscheint. Sie könnten Texturen erforschen, Muster in der Natur finden oder die Interaktionen von Flora und Fauna beobachten. Diese Erkundung kann einzeln, zu zweit oder in kleinen Gruppen durchgeführt werden, da sie flexibel und inklusiv ist.

Diese Phase ist entscheidend für die Förderung eines Gefühls der Verbundenheit und Zugehörigkeit. Sie ermöglicht den Teilnehmer:innen, die Natur nicht nur beobachtend, sondern als integraler Teil von ihr zu erleben.



## Abschlussphase

Die letzte Etappe bringt die Teilnehmer:innen wieder zusammen und bietet einen gemeinsamen Raum, um die Erfahrung zu reflektieren, zu feiern und abzuschließen. Sie umfasst:

- Gruppenreflexion: Die Teilnehmer:innen werden ermutigt, ihre Beobachtungen, Gefühle oder Erkenntnisse mitzuteilen. Dieser kollektive Dialog fördert das Gemeinschaftsgefühl und bestätigt die individuellen Erfahrungen.
- Abschließende Einladungen: Die Trainer:innen können sanfte Aufforderungen aussprechen, um Dankbarkeit zu wecken oder die wichtigsten Erkenntnisse hervorzuheben. Symbolische Handlungen wie das Aussäen eines Samens oder das Hinterlassen einer kleinen, von der Natur inspirierten Kreatur, können die Themen der Erfahrung verstärken.
- Picknick oder Teezeremonie: Wenn Sie die Wanderung mit einer gemeinsamen Aktivität abschließen, z.B. mit einem gemeinsamen Tee oder mit Snacks aus der Wildnis, können Sie die Teilnehmer:innen erden und feiern und ihnen helfen, in ihren Alltag zurückzukehren.

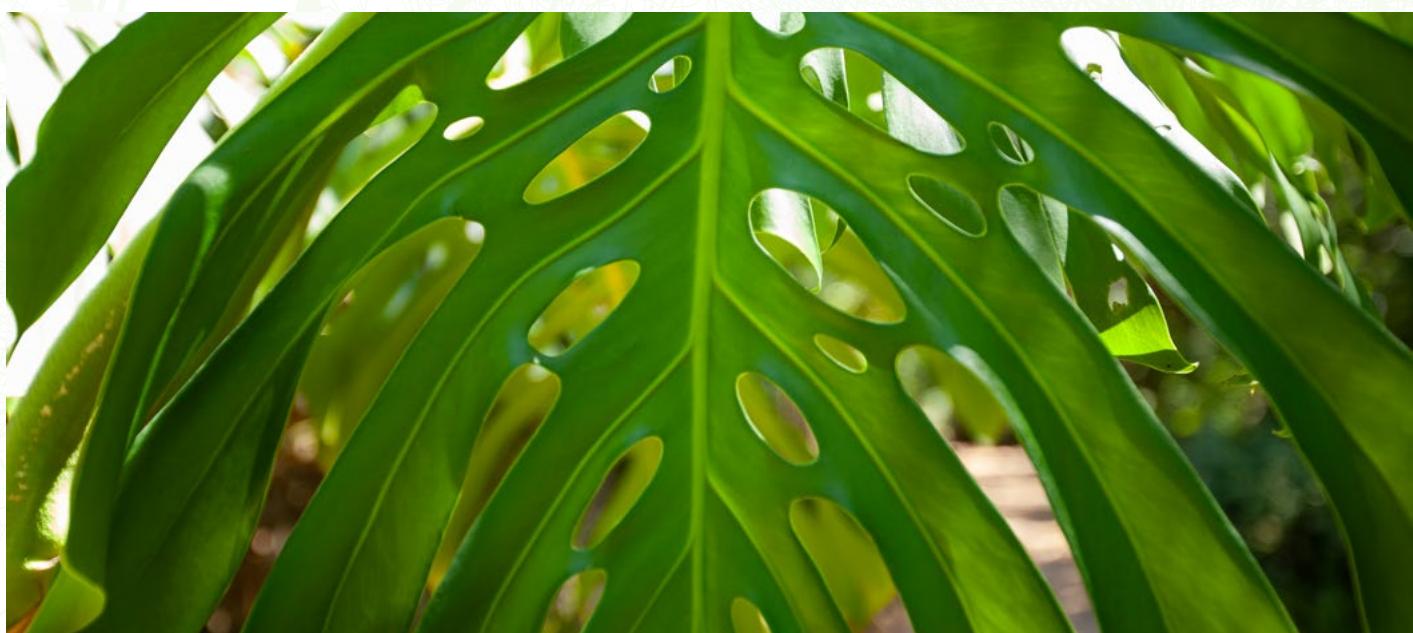


# WICHTIGE ÜBERLEGUNGEN ZUR VORBEREITUNG DER WANDERUNG

Das universelle Modell bietet zwar einen soliden Rahmen, aber bei der Vorbereitung eines Spaziergangs sollten immer die besonderen Bedürfnisse der jeweiligen Bevölkerung, die Jahreszeit und der Ort berücksichtigt werden. Im Folgenden finden Sie allgemeine Richtlinien, die den Erfolg des Spaziergangs sicherstellen:

1. Dauer und Zeitplan: Der Spaziergang sollte ca. 90 Minuten dauern, wobei der Komfort und die Aufmerksamkeitsspanne der Teilnehmer:innen zu berücksichtigen sind. Passen Sie den Zeitpunkt an die jahreszeitlichen Tageslicht- und Wetterbedingungen an.
2. Teilnehmer:in-zu-Praktiker:in-Verhältnis: Halten Sie ein überschaubares Verhältnis von Teilnehmer:innen zu Waldtherapieführer:innen ein, um Sicherheit und persönliche Betreuung zu gewährleisten. Das ideale Verhältnis hängt von der Teilnehmerzahl und der Erfahrung der Therapeut:innen ab.
3. Vorbereitung auf das Wetter: Vermeiden Sie extreme Wetterbedingungen und geben Sie der Sicherheit immer den Vorrang. Sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmer:innen der Jahreszeit entsprechend gekleidet sind und stellen Sie Notfallpläne für unvorhergesehene Änderungen bereit.
4. Auswahl der Route: Wählen Sie einen Weg, der den körperlichen Fähigkeiten und Bedürfnissen der Gruppe entspricht. Zugänglichkeit ist besonders für Gruppen mit Mobilitätseinschränkungen wichtig, und die
- Route sollte frei von größeren Gefahren sein.
5. Besondere Ausrüstung: Bereiten Sie eine Ausrüstung vor, die dem Stil der Wanderung, dem Wetter und der Bevölkerung entspricht. Gegenstände wie Decken, tragbare Hocker oder Naturtagebuch können das Erlebnis bereichern. Ein gut bestückter Erste-Hilfe-Kasten ist unerlässlich.
6. Kulturelle Sensibilität: Passen Sie die Wanderung an den kulturellen Hintergrund und die Vorlieben der Teilnehmer:innen an. Ausführliche Hinweise zu bestimmten Bevölkerungsgruppen finden Sie in den entsprechenden Kapiteln in diesem E-Book.
7. Vorbereitung auf den Spaziergang: Die Gruppe sollte sich mit dem Ort vertraut machen, die Risiken abschätzen und entscheiden, was sie mit dem Spaziergang erreichen möchte. Das Schaffen einer einladenden und unterstützenden Atmosphäre ist von grundlegender Bedeutung.

Wenn Sie sich an dieses universelle Modell halten und sich sorgfältig vorbereiten, können Waldgänge für die unterschiedlichsten Gruppen eine transformative Erfahrung sein. Wir ermutigen Sie, diese Formel als flexible Vorlage zu verwenden und sie an Ihren eigenen lokalen und persönlichen Kontext anzupassen. Weitere Anleitungen finden Sie in den Kapiteln für bestimmte Bevölkerungsgruppen und im Kompass für Praktiker:innen in diesem E-Book.





## CHECKPOINTS:

- Können Sie die vier Phasen des Universal Walk beschreiben?
- Wissen Sie, was Sie bei der Vorbereitung eines Waldspaziergangs beachten müssen, um den Erfolg der Veranstaltung zu gewährleisten?



## KRITISCHE FRAGEN:

- Verstehen Sie die Bedeutung der einzelnen Phasen des Universal Walk?
- Glauben Sie, dass Sie das Vier-Stufen-Modell an Ihre eigene barrierefreie Waldpraxis anpassen werden?



## KARTE 1: DIE VIER STUFEN DES UNIVERSELLEN GANGS

- Die Verbindungsphase (1) führt die Menschen in die Erfahrung ein, fördert eine sensorische Verbindung mit der natürlichen Umgebung und erleichtert einen allmählichen Übergang zum langsameren Rhythmus der Natur
- Die Phase bedeutungsvoller Naturverbindung (2) vertieft die Interaktion der Teilnehmer:innen mit der natürlichen Umgebung
- Die Solo-Zeit-Phase (3) ermöglicht es den Teilnehmern, ihre Erfahrungen in der Natur zu verinnerlichen und zu verarbeiten.
- Die Abschlussphase (4) bringt die Gruppe wieder zusammen, um einen gemeinsamen Raum zum Nachdenken, Abschließen und Feiern der Erfahrung zu schaffen.



## KARTE 2: WICHTIGE ÜBERLEGUNGEN ZUR VORBEREITUNG DER WANDERUNG

- Dauer und Zeitplan
- Verhältnis von Teilnehmer:innen zu Trainer:innen
- Vorbereitung auf das Wetter
- Auswahl der Route
- Besondere Ausrüstung
- Kulturelles Feingefühl
- Vertrautmachen mit dem Ort und Risikobewertung vor der Wanderung.









TEIL ZWEI: ARBEIT MIT  
VERSCHIEDENEN GRUPPEN



## KAPITEL 4

PRAXIS ZUGÄNGLICHEN  
WALDES FÜR MENSCHEN  
MIT VERSCHIEDENEN ARTEN  
VON BEHINDERUNGEN



# KAPITEL 4: PRAXIS ZUGÄNGLICHEN WALDES FÜR MENSCHEN MIT VERSCHIEDENEN ARTEN VON BEHINDERUNGEN

In diesem Kapitel werden wir uns mit dem kritischen, aber noch nicht ausreichend erforschten Thema der Zugänglichkeit von Waldgängen für Menschen mit Behinderungen befassen. Indem wir sowohl die theoretischen Grundlagen als auch die praktischen Erkenntnisse untersuchen, erhalten Sie ein umfassendes Verständnis dafür, wie Sie sinnvolle Naturerlebnisse für diese vielfältige Gruppe schaffen können. Das Kapitel soll Ihr Einfühlungsvermögen wecken, Ihr Wissen erweitern und Sie mit dem nötigen Rüstzeug ausstatten, um Ihre Praxis inklusiver zu gestalten.

In Abschnitt 4.1 geht es zunächst um die verschiedenen Formen von Behinderungen, wie geistige und intellektuelle Behinderungen, körperliche Behinderungen und Mehrfachbehinderungen. Dieser Abschnitt befasst sich auch mit den Faktoren, die den Zugang zu Waldspaziergängen für Menschen mit verschiedenen Behinderungen erschweren können, und bietet Ihnen wertvolle Einblicke in die Hindernisse, mit denen sie konfrontiert sind. Um Empathie zu fördern und das Verständnis zu vertiefen, schließt dieser Abschnitt mit einer Reihe von Reflexionsfragen, die Ihnen helfen sollen, die Perspektive und die Herausforderungen von Menschen mit Behinderungen zu verstehen.

Abschnitt 4.2 befasst sich mit den wesentlichen Kompetenzen, die ein Accessible Forest Practitioner benötigt, um effektiv und einfühlsam mit Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen zu arbeiten. Sie werden das Wissen, die Fähigkeiten und die Einstellungen erforschen, die notwendig sind, um inklusive und unterstützende Naturerlebnisse zu schaffen, die auf die besonderen Bedürfnisse dieser Bevölkerungsgruppe zugeschnitten sind. Dieser Abschnitt wird Ihnen ein tieferes Verständnis dafür vermitteln, wie Sie die Zugänglichkeit fördern, die Sicherheit gewährleisten und sinnvolle Verbindungen mit der Natur für alle Teilnehmer herstellen können.

In Abschnitt 4.3 wird der Schwerpunkt auf die Praxis verlagert, indem Erkenntnisse aus dem 2024 durchgeführten „Accessible Forest Project“ vorgestellt werden. Im Rahmen dieser Initiative organisierte unser Team eine Reihe von Waldspaziergängen, die auf Menschen mit Behinderungen zugeschnitten waren. Sie werden

etwas über die Teilnehmer, ihre unterschiedlichen Bedürfnisse und die besonderen Herausforderungen erfahren, denen die angehenden Accessible Forest Practitioners während dieser Veranstaltungen begegneten. Anhand von Beispielen aus der Praxis werden Sie sehen, wie Theorie und Praxis bei der Schaffung inklusiver Walderlebnisse zusammenpassen.

Dieser Abschnitt bietet auch praktische Hinweise, wie Sie ähnliche Herausforderungen in Ihrer eigenen Arbeit angehen können. Ausgehend von unseren Erfahrungen mit dem Accessible Forest Project stellen wir Ihnen umsetzbare Tipps und Strategien für die Organisation von Waldspaziergängen für Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen vor. Dieser Abschnitt bietet konkrete Lösungen für häufige Hindernisse und versetzt Sie in die Lage, sichere, angenehme und bereichernde Erfahrungen für die Teilnehmer zu schaffen.

In Abschnitt 4.4 werden abschließend die Vorteile von Waldspaziergängen für Menschen mit Behinderungen untersucht. Anhand von Erfahrungsberichten und Teilnehmer:innen-Aussagen von unseren Wanderungen wird in diesem Abschnitt die tiefgreifende Wirkung von Naturerlebnissen auf das geistige und körperliche Wohlbefinden hervorgehoben.

Bevor Sie einsteigen, möchten wir Sie bitten, sich einen Moment Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, was Sie mit diesem Kapitel erreichen wollen. Überlegen Sie, welche Ziele Sie verfolgen und ob Sie Ihr Verständnis vertiefen, Ihre Fähigkeiten verbessern oder Empathie für die Menschen entwickeln wollen, die Sie unterstützen möchten. Wenn Sie etwa zwei Stunden Ihrer Arbeitszeit für dieses Kapitel einplanen, können Sie sich voll und ganz auf das Material einlassen und es sinnvoll in Ihrer Praxis anwenden.

Am Ende dieses Kapitels werden Sie mit dem Wissen und den Werkzeugen ausgestattet sein, die Sie benötigen, um Waldspaziergänge für Menschen mit Behinderungen inklusiver und wirkungsvoller zu gestalten und so sowohl die Verbindung zur Natur als auch das gegenseitige Verständnis zu fördern. Lassen Sie uns beginnen.



# ABSCHNITT 1. DIE GRUPPE VERSTEHEN

## EINLEITUNG

### Was Sie in diesem Kapitel lernen werden:

- Theoretische Einsichten: Verständnis der spezifischen Barrieren, die Walderfahrungen für Menschen mit geistigen/intellektuellen und körperlichen Behinderungen schwierig machen
- Praktische Anwendungen: Erkennen, wie man durch durchdachte Planung und Anpassung der Umgebung integrativere und zugänglichere Naturerlebnisse schaffen kann

**Reflexion:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihr Verständnis für die unterschiedlichen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen zu erweitern, Ihre Fähigkeit zu verbessern, inklusive Naturerlebnisse zu schaffen, oder beides?

**Schlüsselkompetenzen:** Dieser Abschnitt befasst sich mit den folgenden relevanten Kompetenzen:

- Erkennen von Barrieren für die Zugänglichkeit von Wäldern für verschiedene Arten von Behinderungen
- Ein einfühlsames Verständnis für die unterschiedlichen Erfahrungen mit Behinderungen entwickeln
- Erkennen der besonderen Herausforderungen für Menschen mit Mehrfachbehinderungen
- Planung von inklusiven Naturerlebnissen, die den verschiedenen Bedürfnissen gerecht werden

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit, um sich mit den vorgestellten Materialien und Aktivitäten zu beschäftigen.

Im Verlauf mehrerer Projektgänge konnten Elemente beobachtet werden, die die Zugänglichkeit von Waldwegen für Menschen mit verschiedenen Behinderungen erschweren. Die Schlussfolgerungen unseres Projekts, die direkt aus unseren eigenen Erfahrungen abgeleitet sind, bauen auf denen anderer Praktiker:innen auf diesem Gebiet auf.

Für diejenigen, die Menschen mit Behinderungen im Wald unterstützen wollen, ist es wichtig, diese Barrieren durch eine durchdachte Planung, die Bereitstellung klarer Informationen und die Schaffung einer zugänglichen Umgebung zu beseitigen. Auf diese Weise können wir die Vorteile der Natur für jede:n zugänglich machen, unabhängig von kognitiven oder körperlichen Fähigkeiten.

Bitte beachten Sie: Die in diesem Kapitel verwendete Terminologie in Bezug auf die verschiedenen Arten von Behinderungen ist beschreibend (und vereinfacht); sie sollte daher nicht in rechtlicher Hinsicht interpretiert werden. Wenn Sie mit Gruppen von Menschen mit Behinderungen arbeiten, müssen Sie sich auf die rechtlichen Rahmenbedingungen des Landes beziehen, in dem Sie tätig sind.



## Geistige/ Intellektuelle Behinderungen

Die Faktoren, die den Zugang zu Waldspaziergängen für Menschen mit geistigen Behinderungen erschweren, lassen sich im Allgemeinen in fünf Kategorien einteilen:

- Orientierungsschwierigkeiten: Menschen mit geistigen Behinderungen können Schwierigkeiten haben, sich auf komplexen Waldwegen zurechtzufinden, was zu Desorientierung führt.
- Reizüberflutung: Die vielfältigen Geräusche, Gerüche und Anblicke in einem Wald können überwältigend sein und Ängste oder Beklemmungen auslösen.
- Unklare Beschilderung: Unzureichende oder verwirrende Beschilderung kann es erschweren, Anweisungen zu verstehen oder Sicherheitsrichtlinien zu befolgen.
- Kognitive Überlastung: Die gleichzeitige Verarbeitung mehrerer Reize oder Anweisungen kann eine Herausforderung sein und zu Frustration oder Verwirrung führen.
- Unfähigkeit, Gefahren zu erkennen: Menschen mit geistigen Behinderungen können natürliche Gefahren wie Bodenunebenheiten, Wurzeln oder wilde Tiere nicht leicht erkennen.

Schauen wir uns die oben stehenden Faktoren an.

Eine der Hauptschwierigkeiten, denen Menschen mit geistigen Behinderungen bei Waldspaziergängen gegenüber stehen, ist die Orientierung. Wälder sind oft dicht und voller verschlungener Pfade, die selbst für Menschen ohne kognitive Beeinträchtigung desorientierend sein können. Für Menschen mit geistigen Behinderungen kann die Herausforderung noch größer sein. Sie können Schwierigkeiten haben, die Wegbeschreibung zu verstehen oder sich an den Rückweg zu erinnern, was zu einem Gefühl der Verlorenheit oder Verwirrung führen kann. Diese Schwierigkeiten bei der Navigation schmälern nicht nur die Freude an der Wanderung, sondern können auch zu Angst oder Panik führen, so dass die Erfahrung eher belastend als angenehm ist.

Die Reizüberflutung ist ein weiterer wichtiger Faktor, der Waldspaziergänge für Menschen mit geistigen oder psychischen Behinderungen überwältigend machen kann. Wälder sind reichhaltige sensorische Umgebungen, die eine Vielzahl von Reizen enthalten. Während viele diese Vielfalt zu schätzen wissen, kann sie für Menschen, die empfindlich auf Sinneseindrücke reagieren,

überwältigend sein. Das Rascheln der Blätter, die Geräusche der Tiere und die vielfältigen Düfte der verschiedenen Pflanzen können eine Umgebung schaffen, die einfach zu anregend ist. Diese Reizüberflutung kann zu Angstzuständen, Stress oder sogar zu einer Abschaltung führen, bei der die Person nicht mehr reagiert oder sehr unruhig wird. Für Menschen mit geistigen Behinderungen, die bereits über eine erhöhte Empfindlichkeit gegenüber sensorischen Reizen verfügen, kann sich ein Waldspaziergang schnell von friedlichen zum chaotischen Erlebnis werden.

Das Fehlen einer klaren und zugänglichen Beschilderung in vielen Waldgebieten erschwert die Erfahrung für Menschen mit geistigen Behinderungen zusätzlich. Beschilderungen, die verwirrend, schlecht platziert oder in komplizierter Sprache verfasst sind, können schwer zu verstehen und zu befolgen sein. Dies ist besonders problematisch in Umgebungen, in denen die Fähigkeit, Anweisungen zu folgen, für die Sicherheit entscheidend ist. Ohne eine klare Beschilderung kann es für den Einzelnen schwierig sein, den richtigen Weg zu finden, was zu weiterer Orientierungslosigkeit oder sogar zu gefährlichen Situationen führen kann, z. B. wenn man sich im Wald verirrt. Für Menschen mit geistigen Behinderungen, die sich stark auf klare visuelle Hinweise und einfache Anweisungen verlassen, kann das Fehlen einer geeigneten Beschilderung Waldspaziergänge unzugänglich machen.

Ein weiterer Faktor, der die Zugänglichkeit von Waldspaziergängen für Menschen mit geistigen Behinderungen erschweren kann, ist die kognitive Überforderung, da sie die gleichzeitige Verarbeitung mehrerer Reize oder Anweisungen als überwältigend empfinden können. In Wäldern müssen Menschen oft auf eine Vielzahl von Faktoren achten, wie z.B. unebenes Gelände, die Anwesenheit von Wildtieren und die Notwendigkeit, auf einem bestimmten Weg zu bleiben. Für Menschen mit einer geistigen Behinderung kann das Jonglieren mit diesen verschiedenen Anforderungen zu Frustration oder Verwirrung führen. Diese kognitive Überforderung kann die Freude an der Wanderung schmälern und die Wahrscheinlichkeit von Fehlern oder Unfällen erhöhen, was das Gefühl der Angst oder Unzulänglichkeit noch verstärkt.

Darüber hinaus stellt die Unfähigkeit, Gefahren in einer natürlichen Umgebung zu erkennen, ein erhebliches Risiko für Menschen mit geistigen Behinderungen dar. Wälder sind von Natur aus voller potentieller Gefahren, wie z.B. unebener Boden mit freiliegenden Wurzeln, plötzliche Geländeänderungen oder wilde Tiere. Bei Menschen mit einer geistigen Behinderung kann die Fähigkeit, diese Gefahren zu erkennen und darauf zu reagieren, beeinträchtigt sein. Sie können beispielsweise eine Stolperfalle nicht erkennen oder sind unsicher, wie sie reagieren sollen, wenn sie einem wilden Tier begegnen. Diese mangelnde Gefahrenerkennung erhöht nicht nur

das Verletzungsrisiko, sondern sorgt auch für zusätzlichen Stress und Unsicherheit.

Schließlich ist zu beachten, dass Menschen mit psychischen Problemen manchmal an einer so genannten psychosozialen Behinderung leiden, die ihre Interaktionen in einem sozialen Umfeld beeinträchtigen und ihre Fähigkeit, im Alltag effizient zu handeln, einschränken kann. Eine psychosoziale Behinderung kann die Fähigkeit einer Person einschränken, sich in bestimmten Arten von Umgebungen zurechtzufinden. Ein Wald könnte eine davon sein.

## Körperliche Behinderungen

Die Zugänglichkeit von Waldspaziergängen für Menschen mit körperlichen Behinderungen kann durch Faktoren behindert werden, die sich typischerweise in fünf verschiedene Kategorien einteilen lassen:

- Unebenes Gelände: Wildkraut, Felsen und Abhänge machen Wege für Rollstuhlfahrer:innen, Wander:innen und Stockträger:innen schwierig oder unmöglich.
- Fehlende barrierefreie Wege: Viele Waldwege sind nicht in der Breite, Oberfläche oder Steigung für Mobilitätshilfen geeignet.
- Hindernisse auf den Wegen: herabgefallene Äste, schmale Brücken oder steile Steigungen können Barrieren für Menschen mit eingeschränkter Mobilität darstellen.
- Eingeschränkte Rastplätze: Das Fehlen von Bänken oder zugänglichen Rastplätzen kann es für Menschen mit körperlichen Einschränkungen schwierig machen, Pausen einzulegen.
- Unzugängliche Einrichtungen: Toiletten, Unterstände oder Parkplätze sind möglicherweise nicht für Menschen mit körperlichen Behinderungen ausgelegt.

Für viele sind Waldspaziergänge eine geschätzte Erfahrung, die ihnen die Möglichkeit bietet, sich mit der natürlichen Welt zu beschäftigen, Ruhe zu finden und sich körperlich zu betätigen. Für Menschen mit körperlichen Behinderungen können diese Spaziergänge jedoch erhebliche Herausforderungen darstellen, die ihre Zugänglichkeit einschränken. Das Verständnis dieser Barrieren ist für jede:n, die/ der Waldumgebungen inklusiver gestalten möchte, von entscheidender Bedeutung.

Eines der größten Hindernisse für die Zugänglichkeit von Waldgebieten ist unebenes Gelände. Waldwege sind oft durch Wurzeln, Felsen und Abhänge gekennzeichnet, die beim Rollstuhlfahren, Wandern oder Stockwandern schwierig oder sogar unmöglich zu begehen sind. Diese natürlichen Merkmale sind zwar ein wesentlicher Bestandteil des Ökosystems des Waldes, stellen jedoch für Personen mit Mobilitätseinschränkungen eine große Herausforderung dar. Eine Person, die einen Rollstuhl benutzt, kann beispielsweise Schwierigkeiten haben, einen Pfad zu befahren, wenn Baumwurzeln den Weg kreuzen oder wenn der Boden zu weich oder uneben ist. Ebenso können Personen, die auf Gehhilfen oder Stöcke angewiesen sind, auf felsigem oder abschüssigem Gelände Probleme mit dem Gleichgewicht haben, was das Risiko von Stürzen oder Verletzungen erhöht. Dieses unebene Gelände kann Waldspaziergänge nicht nur zu einer körperlichen Herausforderung machen, sondern auch zu einer potenziellen Gefahr für Menschen mit körperlichen Behinderungen.

Neben dem unebenen Gelände ist das Fehlen geeigneter Wege ein weiterer wichtiger Faktor, der die Zugänglichkeit der Wälder einschränkt. Viele Waldwege sind nicht so breit, so beschaffen oder so steil, dass sie für Mobilitätshilfen geeignet sind. Schmale Wege können es Menschen im Rollstuhl erschweren, sich fortzubewegen, ohne Gefahr zu laufen, umzukippen oder stecken zu bleiben. Auch Wege mit steilem Gefälle oder losem Schotter können problematisch sein, da sie mehr Kraft und Stabilität erfordern, um sie zu befahren.

Ohne ausgewiesene barrierefreie Wege sind Menschen mit körperlichen Behinderungen oft von Waldspaziergängen ausgeschlossen, da die Wege nicht auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Dieser Mangel an Zugänglichkeit schränkt nicht nur ihre Möglichkeiten ein, die Natur zu erleben, sondern trägt auch zu einem allgemeinen Gefühl der Ausgrenzung von Aktivitäten im Freien bei.

Hindernisse auf den Wegen können zu weiteren Komplikationen führen. Heruntergefallene Äste, schmale Brücken oder starke Steigungen können Hindernisse darstellen, die nur schwer zu überwinden sind. Ein herabgefallener Ast, der einen Weg kreuzt, mag für jemanden ohne Behinderung eine kleine Unannehmlichkeit sein, aber für eine Person, die einen Rollstuhl oder eine Gehhilfe benutzt, kann er ein unüberwindbares Hindernis darstellen. Ebenso können schmale Brücken ohne Geländer oder mit unebenem Untergrund für Menschen mit eingeschränkter Mobilität gefährlich sein. Diese Hindernisse können einen eigentlich angenehmen Ausflug in den Wald in eine frustrierende und potenziell gefährliche Erfahrung verwandeln. Das Vorhandensein solcher Hindernisse unterstreicht die Notwendigkeit regelmäßiger Wartung und durchdachter Planung bei der Schaffung zugänglicher Waldwege.

Begrenzte Rastplätze sind ein weiterer Faktor, der den Zugang zu Waldspaziergängen für Menschen mit körperlichen Behinderungen erschwert. Waldspaziergänge erfordern oft eine erhebliche körperliche Anstrengung, und ohne angemessene Rastplätze kann es für Menschen mit

Behinderungen schwierig sein, einen Spaziergang zu beenden oder das Erlebnis voll zu genießen. Das Fehlen von Bänken oder zugänglichen Sitzgelegenheiten entlang des Weges bedeutet, dass Menschen, die leicht ermüden oder häufige Pausen einlegen müssen, keinen Platz zum Sitzen und Erholen haben. Dies kann zu erhöhter Müdigkeit, Unbehagen oder sogar zum Abbruch der Wanderung führen. Zugängliche Rastplätze sind nicht nur für die körperliche Erholung wichtig, sondern auch, um ein Gefühl der Sicherheit und des Komforts während der Wanderung zu vermitteln.

Schließlich stellt die Unzugänglichkeit von Einrichtungen wie Toiletten, Unterständen oder Parkplätzen eine große Herausforderung für Menschen mit körperlichen Behinderungen dar. In vielen Waldgebieten gibt es keine Einrichtungen, die auf die Bedürfnisse von Menschen mit Mobilitäts einschränkungen zugeschnitten sind. So kann es zum Beispiel sein, dass die Toiletten nicht über den nötigen Platz oder die notwendigen Einrichtungen wie Haltegriffe oder niedrigere Waschbecken verfügen, um von einer Person im Rollstuhl bequem benutzt werden zu können. Unterstände können sich in Bereichen befinden, die aufgrund von unebenen Wegen oder Stufen nur schwer zu erreichen sind, und Parkplätze verfügen möglicherweise nicht über geeignete Stellplätze. Ohne barrierefreie Einrichtungen wird das Gesamterlebnis eines Waldspaziergangs geschmälert, da Menschen mit körperlichen Behinderungen unter Umständen nicht in vollem Umfang an dem Ausflug teilnehmen können oder sogar ihren Besuch abbrechen müssen.



## Mehrfache Behinderungen

Die Zugänglichkeit von Waldspaziergängen für Menschen mit Mehrfachbehinderungen (sowohl körperlich als auch geistig) wird oft durch Faktoren behindert, die sich in fünf verschiedene Kategorien einteilen lassen:

- Komplexe Navigationsprobleme: Die Kombination aus kognitiven und körperlichen Einschränkungen macht es extrem schwierig, sich auf unebenen und schlecht markierten Wegen zurechtzufinden.
- Erhöhtes Verletzungsrisiko: Körperliche Einschränkungen in Kombination mit Schwierigkeiten, Gefahren zu erkennen, erhöhen das Unfallrisiko.
- Bedarf an ständiger Hilfe: Die Betroffenen benötigen unter Umständen ständige Unterstützung, um sowohl die physischen Hindernisse als auch die kognitiven Herausforderungen zu bewältigen, was selbständige Waldspaziergänge unpraktisch macht.
- Fehlende integrative Gestaltung: Den meisten Waldgebieten mangelt es sowohl an physischer Zugänglichkeit als auch an leicht verständlichen Anleitungen, und sie sind nicht auf die kombinierten Bedürfnisse dieser Menschen ausgerichtet.
- Müdigkeit und Überforderung: Die Kombination aus körperlicher Anstrengung, die für die Navigation im Gelände erforderlich ist, und der kognitiven Belastung durch die Verarbeitung der Umgebung kann schnell zu Erschöpfung führen.

Eine der größten Herausforderungen für Menschen mit Mehrfachbehinderungen ist die Navigation. Waldgebiete sind oft durch verschlungene Pfade, unebenes Gelände und eine geringe Beschilderung gekennzeichnet. Wenn zu der kognitiven Beeinträchtigung noch eine körperliche Behinderung hinzukommt, wie z.B. Schwierigkeiten bei der Mobilität, wird die Aufgabe, sich in einem Wald zurechtzufinden, noch entmutigender. Die Betroffenen können Schwierigkeiten haben, die Wegbeschreibung zu verstehen, sich an den Rückweg zu erinnern oder die Anforderungen des Weges körperlich zu bewältigen. Diese Kombination aus kognitiven und physischen Hindernissen kann zu einem verstärkten Gefühl der Orientierungslosigkeit und Frustration führen, so dass der Waldspaziergang eher belastend als therapeutisch gerät.

Das erhöhte Verletzungsrisiko ist ein weiterer Faktor, der Waldausflüge für Menschen mit Mehrfachbehinderungen weniger zugänglich macht. Für Menschen mit körperlichen Behinderungen stellen Naturgefahren bereits ein erhebliches Risiko dar, aber in Kombination mit geistigen Behinderungen wird das Risiko noch verstärkt. Die Betroffenen können potenzielle Gefahren nicht erkennen oder haben Schwierigkeiten, auf unerwartete Hindernisse angemessen zu reagieren. Eine Person mit eingeschränkter Mobilität könnte beispielsweise Schwierigkeiten haben, auf einem steinigen Weg das Gleichgewicht zu halten, während sie gleichzeitig aufgrund ihrer kognitiven Einschränkungen nicht in der Lage ist, die Notwendigkeit zu erkennen, bestimmte Bereiche zu meiden. Durch die erhöhte Wahrscheinlichkeit von Unfällen und Verletzungen sind diese Personen besonders gefährdet, was sie möglicherweise davon abhält, überhaupt an Waldspaziergängen teilzunehmen.

Der Bedarf an ständiger Hilfe kann ebenfalls von der Teilnahme abhalten. Sich auf einem Waldweg zurechtzufinden, kann für jemanden mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung schon schwierig genug sein, aber wenn beides zusammenkommt, ist eine angemessene Unterstützung noch wichtiger. Die Betroffenen benötigen möglicherweise Hilfe bei körperlichen Aufgaben, z.B. beim Bewegen über unwegsames Gelände, sowie kognitive Unterstützung, z.B. beim Verstehen von

Richtungen oder das Erkennen von Gefahren. Die Notwendigkeit, ständig Hilfe zu leisten, kann unabhängige Waldspaziergänge tatsächlich unpraktisch machen, da sie das Gefühl der Autonomie und Freiheit, das Spaziergänge in der Natur idealerweise fördern sollten, einschränken. Die Abhängigkeit von Betreuung oder Begleitung kann auch die Spontaneität behindern, wenn der Teilnehmer nicht in der Lage ist, den Wald in seinem eigenen Tempo oder zu seinen eigenen Bedingungen zu erkunden.

Ein weiteres Hindernis für die Zugänglichkeit für Menschen mit Mehrfachbehinderungen ist der Mangel an integrativem Design in den meisten Waldgebieten. Viele Waldwege und Einrichtungen sind nicht für die unterschiedlichen

Bedürfnisse von Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen ausgelegt. So sind die Wege möglicherweise nicht breit genug, um für Rollstühle geeignet zu sein, oder es fehlt eine klare und einfache Beschilderung, die von Menschen mit kognitiven Einschränkungen leicht verstanden werden kann. Darüber hinaus können Merkmale wie steile Steigungen, schmale Brücken oder schlecht markierte Wege Menschen mit kombinierten Behinderungen von der vollen Teilnahme an dem Erlebnis ausschließen. Das Fehlen eines inklusiven Designs bedeutet, dass diese Menschen oft nicht in der Lage sind, das gesamte Spektrum der Erfahrungen, die Wälder bieten, zu nutzen – vom Wandern auf den We-gen bis zum Genießen der Sehenswürdigkeiten und Geräusche der Natur.

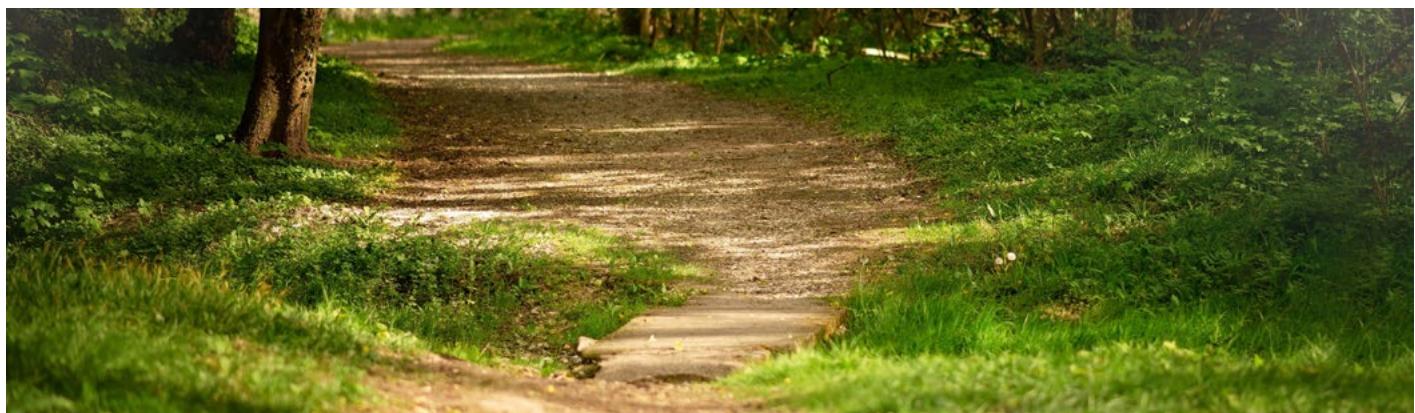


## Einladung zur Empathie:

Wie fühlt es sich an, eine vulnerable Person mit einer Behinderung zu sein?

- Stellen Sie sich vor, Sie könnten die Welt um sich herum nicht mehr sehen. Wie würden Sie sich im täglichen Leben zurechtfinden?
- Stellen Sie sich vor, Sie müssen kommunizieren, können aber nicht sprechen oder schreiben. Wie würden Sie Ihre Gedanken und Gefühle ausdrücken?
- Stellen Sie sich vor, Sie möchten an einer gesellschaftlichen Veranstaltung teilnehmen, aber der Veranstaltungsort ist unzugänglich. Wie würden Sie sich fühlen?
- Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihre Lieblingsmusik nie wieder hören können. Wie würde das Ihre Wertschätzung für Klänge verändern?
- Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem Wald, aber der Weg vor Ihnen ist uneben und steinig. Wie können Sie ihn mit einer körperlichen Behinderung, die Ihre Beweglichkeit einschränkt, bewältigen?
- Stellen Sie sich vor, Sie möchten die Stille des Waldes spüren, aber die Angst hindert Sie daran, die friedliche Umgebung zu genießen. Wie können Sie mit diesen überwältigenden Gefühlen umgehen?
- Stellen Sie sich vor, Sie möchten den Duft frischer Kiefern wahrnehmen, aber aufgrund von Wahrnehmungsschwierigkeiten ist der Geruch zu überwältigend. Wie können Sie in einer solchen Situation ein Gleichgewicht finden?
- 8. Stellen Sie sich vor, Sie werden nie in der Lage sein, ohne fremde Hilfe durch den Wald zu gehen. Wie können Sie sich darauf einstellen und trotzdem Freude an der Natur finden?

Die Kombination aus körperlicher und kognitiver Ermüdung stellt eine weitere Herausforderung dar. Sich in einem Wald zurechtzufinden, erfordert körperliche Anstrengung, insbesondere auf unebenem oder ab-schüssigem Gelände. Gleichzeitig muss man sich geistig anstrengen, um seine Umgebung zu erfassen, Anweisungen zu befolgen und auf mögliche Gefahren zu achten. Für Menschen mit Mehrfachbehinderungen kann diese kombinierte Belastung schnell zur Erschöpfung führen. Die körperliche Anstrengung, die erforderlich ist, um sich durch den Wald zu bewegen, sowie die geistige Belastung durch die Verarbeitung der verschiedenen Reize und Anweisungen können die Person überwältigen und ermüden. Diese Müdigkeit kann die Dauer des Spaziergangs einschränken und die positive Wirkung des Erlebnisses insgesamt verringern.





## CHECK POINTS:

- Können Sie die besonderen Herausforderungen erkennen, die den Zugang zum Wald für Menschen mit geistigen oder psychischen Behinderungen erschweren?
- Kennen Sie die physischen Barrieren, die den Zugang zum Wald erschweren?
- Sind Sie mit den zusätzlichen Herausforderungen vertraut, denen Menschen mit Mehrfachbehinderungen gegenüberstehen?
- Haben Sie darüber nachgedacht, wie Sie Einfühlungsvermögen für die verschiedenen Behinderungserfahrungen entwickeln können?



## KRITISCHE FRAGEN:

- Wie können forstwirtschaftliche Praktiken angepasst werden, um Menschen mit verschiedenen Behinderungen besser zu integrieren?
- Wie können die Prinzipien des universellen Designs angewandt werden, um die Waldumwelt für alle zugänglicher zu machen?
- Wie können wir ein Gleichgewicht zwischen der Erhaltung des natürlichen Charakters der Waldumwelt und der Verbesserung ihrer Zugänglichkeit herstellen?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: BARRIEREN BEI GEISTIGER/INTELLEKTUELLER BEHINDERUNG

#### ORIENTIERUNGSSCHWIERIGKEITEN:

- Schwierigkeiten bei der Navigation auf komplexen Waldwegen
- Schwierigkeiten, Wegbeschreibungen zu verstehen
- Probleme, sich Routen zu merken
- Potenzielle Angst oder Panik bei Orientierungslosigkeit

#### SENSORISCHE FAKTOREN:

- Überwältigende Sinneseindrücke in der Waldumgebung
- Raschelnde Blätter, Tiergeräusche, die zu einer Überstimulation führen
- Mehrere Gerüche, die zu einer Reizüberflutung führen
- Potenzial für Angst, Stress oder Abschaltreaktionen

#### INFORMATIONSBARRIEREN:

- Mangel an klarer, einfacher Beschilderung
- Komplexe oder schlecht platzierte Wegweiser
- Schwierigkeiten, die Sicherheitsrichtlinien zu verstehen

- Abhängigkeit von visuellen Hinweisen, die möglicherweise unzureichend sind

#### KOGNITIVE ANFORDERUNGEN:

- Herausforderungen bei der gleichzeitigen Verarbeitung mehrerer Reize
- Schwierigkeiten beim Jonglieren mit der Wahrnehmung des Weges, des Geländes und der Tierwelt
- Erhöhte Frustration oder Verwirrung aufgrund der kognitiven Belastung
- Höhere Wahrscheinlichkeit von Fehlern oder Unfällen

#### GEFAHRENERKENNTUNG:

- Beeinträchtigte Fähigkeit, natürliche Gefahren zu erkennen
- Schwierigkeiten beim Erkennen von Bodenunebenheiten, Wurzeln oder Wildtiergefahren
- Ungewissheit über angemessene Reaktionen auf Gefahren
- Erhöhter Stress aufgrund von Sicherheitsbedenken



## KARTE 2: BARRIEREN DURCH KÖRPERLICHE BEHINDERUNG

### HERAUSFORDERUNGEN IM GELÄNDE:

- Unebener Boden mit Wurzeln, Felsen und Abhängen
- Schwierigkeiten beim Navigieren mit Rollstühlen, Gehhilfen oder Stöcken
- Schwierigkeiten beim Balancieren auf felsigem oder abschüssigem Gelände
- Erhöhtes Risiko von Stürzen oder Verletzungen

### PROBLEME BEI DER WEGGESTALTUNG:

- Zu schmale Pfade für Mobilitätshilfen
- Ungeeignete Oberflächenmaterialien (loser Schotter, Schlamm)
- Steile Steigungen, die die Standards für Barrierefreiheit überschreiten
- Mangel an ausgewiesenen barrierefreien Wegen

### PHYSISCHE HINDERNISSE:

- Heruntergefallene Äste blockieren die Wege
- Schmale Brücken ohne angemessene Geländer
- Steile Steigungen, die viel Kraft erfordern

- Natürliche Hindernisse, die unpassierbar werden

### EINSCHRÄNKUNGEN BEI RASTPLÄTZEN:

- Unzureichende Bänke oder Sitzgelegenheiten entlang der Wanderwege
- Große Entfernungen zwischen den Rastmöglichkeiten
- Mangel an barrierefreien Sitzgelegenheiten
- Unzureichender Schutz vor den Elementen

### UNZULÄNGLICHKEITEN DER EINRICHTUNGEN:

- Unzugängliche Toiletten, die nicht über die notwendige Ausstattung verfügen
- Unterstände an schwer zugänglichen Stellen
- Parkplätze ohne ausgewiesene barrierefreie Stellplätze
- Picknick- oder Versammlungsbereiche mit Barrieren für die Zugänglichkeit



## KARTE 3: HERAUSFORDERUNGEN DURCH MEHRFACHBEHINDERUNGEN

### VERSCHÄRFTE NAVIGATIONSPROBLEME:

- Kombinierte kognitive und physische Herausforderungen, die komplexe Barrieren schaffen
- Probleme mit dem Verständnis und der physischen Bewältigung des Geländes
- Erhöhte Desorientierung durch sich überschneidende Herausforderungen
- Erhöhter Stress und Frustration während der Navigation

- Eingeschränkte Spontaneität bei der Erkundung
- Beschränkungen des bevorzugten Tempos und persönliche Erfahrungen

### AUSGRENZUNG DURCH DESIGN:

- Fehlen von Umgebungen, die sowohl physische als auch kognitive Bedürfnisse ansprechen
- Unzureichende Breite, Oberfläche und Steigung für Mobilitätshilfen
- Fehlen einer klaren und einfachen kognitiven Führung
- Vorhandensein von Merkmalen, die Barrieren für Menschen mit kombinierten Behinderungen schaffen

### ERMÜDUNGSFAKTOREN:

- Doppelte körperliche und kognitive Erschöpfung
- Überwältigende kombinierte Anforderungen von Terrain und Verarbeitung
- Geringere Dauer und Freude an den Erlebnissen
- Begrenzte Fähigkeit, mehrere Herausforderungen gleichzeitig zu bewältigen

### ERHÖHTE SICHERHEITSRISIKEN:

- Vermehrte Anfälligkeit für Gefahren
- Körperliche Einschränkungen kombiniert mit Schwierigkeiten beim Erkennen von Gefahren
- Eingeschränkte Fähigkeit, angemessen auf Gefahren zu reagieren
- Höhere Wahrscheinlichkeit von Unfällen und Verletzungen

### ASSISTENZBEDARF:

- Bedarf an kontinuierlicher Unterstützung in physischer und kognitiver Hinsicht
- Eingeschränkte Autonomie und Unabhängigkeit



## KARTE 4: EINFÜHLUNGSVERMÖGEN ENTWICKELN

### ÜBUNGEN ZUR PERSPEKTIVENÜBERNAHME:

- Stellen Sie sich vor, ohne Augenlicht zu navigieren
- Stellen Sie sich Kommunikation ohne Sprache oder Schrift vor
- Denken Sie über die Ausgrenzung aus unzugänglichen Umgebungen nach
- Denken Sie über den Verlust von Sinneserfahrungen nach

### WALDSPEZIFISCHE ÜBERLEGUNGEN:

- Wie würden Sie sich auf unebenen Wegen bewegen, wenn Sie in Ihrer Mobilität eingeschränkt wären?
- Wie könnten Ängste Ihre Freude an einer friedlichen Umgebung beeinträchtigen?
- Was wäre, wenn die Gerüche des Waldes aufgrund der sensorischen Verarbeitung überwältigend wären?

- Wie würden Sie sich anpassen, wenn Sie nicht ohne Hilfe durch die Natur gehen könnten?

### SCHLÜSSELINEFORMATIONEN:

- Behinderungen schaffen einzigartige Erfahrungen für jeden Einzelnen
- Barrieren sind sowohl physisch als auch psychisch
- Barrierefreiheit bedeutet sowohl Zweckmäßigkeit als auch Würde
- Inklusion erfordert durchdachte Planung und Anpassung

**GRUNDLAGE FÜR EMPATHIE:** „Für diejenigen, die Menschen mit jeglicher Art von Behinderung im Wald unterstützen wollen, ist es wichtig, diese Barrieren durch eine durchdachte Planung, die Bereitstellung klarer Informationen und die Schaffung einer zugänglichen Umgebung zu beseitigen.“





## ABSCHNITT 2. KOMPETENZEN FÜR DIE ZUGÄNGLICHE WALDPRAXIS

### EINLEITUNG

Praktiker:innen zugänglichen Waldes, die mit Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen arbeiten, müssen über eine Reihe von ganzheitlichen Kompetenzen verfügen, die sich an den Leitprinzipien des Kompasses für barrierefreie Forstpraxis orientieren. Diese Kompetenzen beruhen nicht nur auf technischen Fertigkeiten und professionellem Wissen, sondern auch auf Selbsterkenntnis, persönlichen Erfahrungen, einer tiefen Verbundenheit mit der Natur und der Fähigkeit, Moderationsmethoden an die einzigartige Dynamik verschiedener Gruppen anzupassen. Im Folgenden untersuchen wir, wie das Kompassmodell auf Menschen mit geistigen Behinderungen, körperlichen Behinderungen und Menschen, die mit beiden Arten von Herausforderungen leben, angewendet werden kann.

### Geistige/intellektuelle Behinderungen: Navigieren auf dem emotionalen und psychologischen Terrain

Bei der Arbeit mit Menschen mit geistigen Behinderungen müssen AF-Praktiker:innen mit erhöhter Sensibilität für psychologische und emotionale Nuancen arbeiten. Der Nord-Quadrant des Kompasses, der die Selbsterkenntnis betont, ist hier entscheidend. Sie müssen über ihre eigene mentale und emotionale Verfassung nachdenken, da ihre Anwesenheit die Erfahrungen der Teilnehmer erheblich beeinflusst. Dazu gehört das Erkennen von Voreingenommenheit oder vorgefassten Meinungen, die sich negativ auf die Moderation auswirken könnten, sowie die Kultivierung einer Haltung der Akzeptanz und Empathie gegenüber komplexen psychischen Erkrankungen.

Ebenso wichtig ist der West-Quadrant, wo die Verbindung des Therapeuten zur Natur als therapeutische Brücke dient. Ein gründliches Verständnis dafür, wie die natürliche Umgebung die psychische Gesundheit beeinflussen kann, ist unerlässlich. So sollten Therapeut:innen beispielsweise in der Lage sein, Elemente in der Umgebung zu erkennen – wie das Rascheln von Blättern, die Beschaffenheit von Baumrinde oder den Rhythmus von Vogelstimmen – die eine beruhigende oder erdende Wirkung auf die Teilnehmer:innen haben können. Dieses Wissen muss gepaart sein mit der Fähigkeit, diese Elemente zu interpretieren und an die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit Angstzuständen, Depressionen oder anderen psychischen Problemen anzupassen.

Der Ost-Quadrant unterstreicht die Bedeutung der Gruppenmoderation, für welche die Praktiker:innen eine sichere und integrative Atmosphäre schaffen

müssen. Dazu ist es nicht nur erforderlich, die Gruppendynamik zu beobachten, sondern auch die emotionale Verfassung der Teilnehmer:innen zu verstehen und sicherzustellen, dass sich jeder unterstützt und wertgeschätzt fühlt. Sie müssen bereit sein, ihren Kommunikationsstil anzupassen und eine klare und einfühlsame Sprache zu verwenden, die das Vertrauen fördert. Die Förderung von Achtsamkeit und die Beschäftigung mit der Natur können den Teilnehmern helfen, sich im gegenwärtigen Moment zu verankern und so das Gefühl von Stress oder Abgeschiedenheit zu lindern.



Der Süd-Quadrant schließlich, der sich auf persönliche Erfahrungen konzentriert, kommt ins Spiel, wenn die Therapeut:innen auf ihre eigenen Begegnungen mit der therapeutischen Wirkung der Natur zurückgreifen. Das Erzählen von Geschichten oder Praktiken, die die Vorteile des Waldaufenthalts für die psychische Gesundheit veranschaulichen, kann die Gruppe inspirieren und ein Gefühl der Verbundenheit schaffen. Dies muss jedoch immer mit Sensibilität und Respekt für die Erfahrungen der Teilnehmer:innen geschehen, damit die persönlichen Erzählungen nicht ihre eigene Perspektive überschatten oder entkräften.

## Körperliche Behinderungen: Brückenschlag zwischen Zugänglichkeit und Verbindung

Für Menschen mit körperlichen Behinderungen müssen die Kompetenzen eines AF-Practicioners über die Erleichterung der Verbindung mit der Natur hinausgehen und aktiv physische Barrieren angehen und beseitigen. Im Nord-Quadranten spielt die Selbsterkenntnis eine zentrale Rolle, da die Praktiker:innen ihr eigenes Verständnis davon, was Barrierefreiheit und Inklusion bedeuten, kritisch bewerten. Dazu gehört auch, Wissenslücken zu erkennen und nach Schulungen oder Ressourcen zu suchen, die es ihnen ermöglichen, Umgebungen zu schaffen, die unterschiedlichen körperlichen Fähigkeiten gerecht werden.

Der westliche Quadrant befasst sich mit der Fähigkeit des/der Praktiker:in, trotz körperlicher Einschränkungen eine sinnvolle Verbindung zur Natur herzustellen. Dies erfordert einen kreativen und sinnesreichen Ansatz, bei dem Aspekte der Natur fokussiert werden, die mit anderen Sinnen als dem des Sehens oder Berührens erfahren werden können. Wenn Sie die Teilnehmer:innen zum Beispiel dazu anleiten, sich auf die Düfte des Waldes, die Geräusche eines nahe gelegenen Baches oder das Gefühl des durch die Bäume fallenden Sonnenlichts zu konzentrieren, kann das ein Gefühl der Verbundenheit fördern. Die Rolle des Therapeuten besteht darin, dafür zu



Im Süd-Quadranten sind die persönlichen Erfahrungen und organisatorischen Fähigkeiten des/der Praktiker:in entscheidend. Dazu gehört eine sorgfältige Planung, um sicherzustellen, dass die Waldwege zugänglich sind, sei es durch die Auswahl von Wegen, die für Rollstuhlfahrer geeignet sind, oder durch die Anpassung der Aktivitäten an Teilnehmer:innen mit eingeschränkter Mobilität. Sie müssen auch einfallsreich sein und anpassungsfähige Hilfsmittel und Technologien einsetzen, z. B. Hörhilfen für Personen mit Hörbehinderungen oder taktile Karten für Menschen mit Sehbehinderungen. Flexibilität und Bereitschaft sind der Schlüssel, da unvorhergesehene Herausforderungen – wie ungünstige Wetterbedingungen oder Fehlfunktionen der Ausrüstung – Anpassungen vor Ort erfordern können.

sorgen, dass jede:r Teilnehmer:in, unabhängig von körperlichen Fähigkeiten, die Natur auf eine Weise erleben kann, die sowohl bereichernd als auch stärkend ist.

Im Ost-Quadranten erfordert die Moderation von Gruppen eine integrative Denkweise. Sie müssen es verstehen, ein Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmer:innen zu fördern und dafür zu sorgen, dass sich Menschen mit körperlichen Behinderungen voll integriert und wertgeschätzt fühlen. Dazu gehört es, ein Tempo vorzugeben, das allen gerecht wird, klare und verständliche Anweisungen zu geben und die gegenseitige Unterstützung der Gruppenmitglieder zu fördern. Indem sie eine Atmosphäre des Respekts und der Zusammenarbeit kultivieren, können sie den Teilnehmer:innen helfen, sinnvolle Verbindungen zur Natur und zueinander aufzubauen.

## Doppelte Behinderungen: Ganzheitliche Kompetenzen integrieren

Bei der Arbeit mit Menschen, die sowohl geistige als auch körperliche Behinderungen haben, müssen AF-Praktiker:innen einen wirklich integrativen Ansatz verfolgen, der alle vier Quadranten des Kompetenzkompasses miteinander verbindet. Die Selbsterkenntnis wird sogar noch wichtiger, da die Praktiker:innen die Komplexität des Umgangs mit sich überschneidenden Bedürfnissen bewältigen müssen. Dies erfordert ein hohes Maß an Selbstreflexion und beruflicher Weiterentwicklung, um sicherzustellen, dass sie in der Lage sind, ganzheitliche Unterstützung zu leisten.

Der Süd-Quadrant hebt hervor, wie wichtig es ist, auf vielfältige persönliche Erfahrungen und Anpassungsstrategien zurückzugreifen. Praktiker:innen müssen darauf vorbereitet sein, eine breite Palette von Herausforderungen zu antizipieren und zu bewältigen, von der Sicherstellung der physischen Zugänglichkeit bis hin zum Erkennen und Reagieren auf emotionale Auslöser. Dies erfordert ein Gleichgewicht zwischen proaktiver Planung und situativer Anpassungsfähigkeit, damit die Praktiker:innen ein nahtloses und unterstützendes Umfeld für alle Teilnehmer schaffen können.

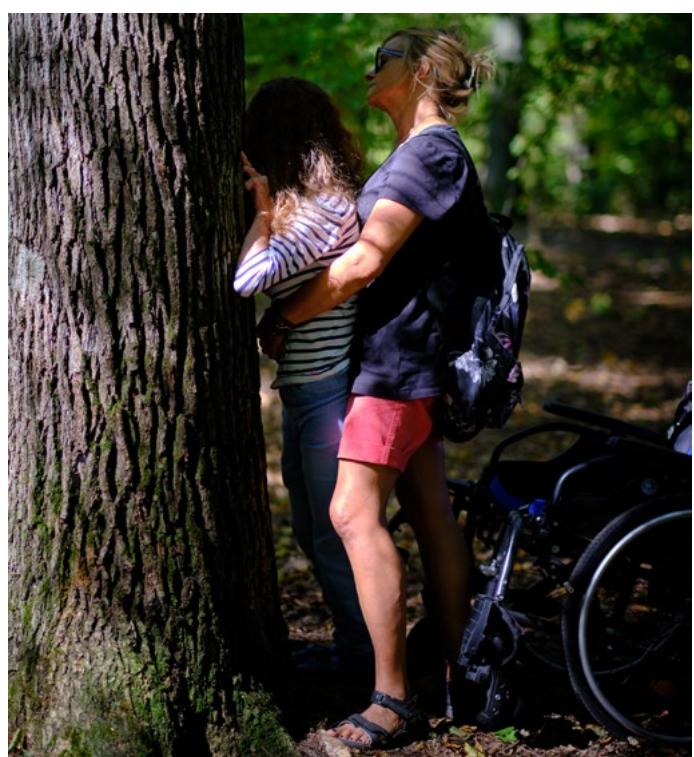
Im West-Quadranten dient die Verbindung des Guide zur Natur als verbindendes Element, das physische und mentale Barrieren überbrücken kann. Indem sie sinnesreiche und integrative Erfahrungen ermöglichen, können sie den Teilnehmern helfen, sich auf eine Weise mit der Natur auseinanderzusetzen, die über ihre Behinderungen hinausgeht. Dazu könnte die Anleitung einer Achtsamkeitsübung gehören, die sanfte Bewegung mit konzentrierter Aufmerksamkeit auf natürliche Geräusche oder Texturen verbindet und so ein Gefühl der Präsenz und Verbundenheit fördert.

Der Ost-Quadrant unterstreicht die Bedeutung einer integrativen Gruppenmoderation. Praktiker:innen müssen sich auf die einzigartige Dynamik einstellen, die bei der Arbeit mit Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen entsteht. Dazu gehört die Schaffung einer unterstützenden und anpassungsfähigen Gruppenumgebung, in der sich die Teilnehmer gesehen, gehört und geschätzt fühlen. Die Unterstützung durch Gleichaltrige und die Zusammenarbeit mit ihnen kann auch den Zusammenhalt der Gruppe und das gegenseitige Verständnis fördern.

## Die Verflechtung der Kompetenzen

In jedem Fall ist es wichtig, das dynamische Zusammenspiel zwischen den Kompetenzen zu erkennen, die im Kompass für barrierefreie Forstpraxis beschrieben sind. Die Selbsterkenntnis gibt Aufschluss darüber, wie die Praktiker:innen auf persönliche Erfahrungen zurückgreifen, während eine tiefe Verbundenheit mit der Natur ihren Ansatz zur Gruppenmoderation prägt. Dieses Zusammenspiel stellt sicher, dass AF-Praktiker:innen eine ausgewogene Kompetenz entwickeln, die ihre Fähigkeit unterstützt, auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen einzugehen.

Indem sie sich dieses ganzheitliche und integrative Modell zu eigen machen, können Praktiker:innen die Kompetenzen kultivieren, die erforderlich sind, um sinnvolle und zugängliche Naturerlebnisse zu schaffen. Durch Selbstreflexion, Anpassungsfähigkeit und ein Engagement für Inklusion können AF-Praktiker:innen Menschen mit Behinderungen befähigen, sich



auf transformative und wirkungsvolle Weise mit der Natur zu verbinden und so ein Gefühl der Zugehörigkeit, der Widerstandsfähigkeit und des Wohlbefindens zu fördern.



## SELBSTERKENNTNIS („ICH“) – NORD-QUADRANT

Dieser Bereich konzentriert sich auf die introspektiven Fähigkeiten und die emotionale Reife des/der Praktiker:in. Er umfasst ein Bewusstsein für die eigene innere Landschaft und dafür, wie sie die Ermöglichung von inklusiven Waldspaziergängen für Menschen mit Behinderungen beeinflusst. Die Kompetenzen

in diesem Quadranten untermauern die Integrität, Präsenz und ethische Verankerung des/der Praktiker:in.

**Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:**

- **Selbstvertrauen**

Die Gewissheit, dass man in der Lage ist, sichere, inklusive und sinnvolle Naturerlebnisse für Teilnehmer mit unterschiedlichen Bedürfnissen zu schaffen.

- **Fähigkeit zur Selbstkritik**

Die Fähigkeit, die eigenen Handlungen, Voreingenommenheiten und Annahmen in einer konstruktiven Art und Weise kritisch zu bewerten, die ein kontinuierliches Wachstum und eine berufliche Weiterentwicklung begünstigt.



## PRAKTIKEN – SÜDLICHER QUADRANT

Dieser Bereich umfasst die praktischen und verfahrenstechnischen Kompetenzen, die erforderlich sind, um Walderlebnisse mit einem hohen Maß an Intentionalität und Anpassungsfähigkeit zu gestalten, vorzubereiten und zu ermöglichen. Er spiegelt die Fähigkeit wider, Einsichten und integrative Werte in konkretes Handeln umzusetzen und sowohl die physische als auch die emotionale Zugänglichkeit von Naturerlebnissen zu gewährleisten.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- **Fähigkeiten zur Planung und Vorbereitung**

Die Fähigkeit, integrative Veranstaltungen methodisch zu organisieren und geeignete Orte, Materialien und Sicherheitsprotokolle auszuwählen, die auf die Bedürfnisse von Teilnehmer:innen mit Behinderungen zugeschnitten sind.

- **Erfahrungsbasierte Entscheidungsfindung**

Auf der Grundlage früherer Begegnungen mit Teilnehmer:innen können Sie Ihre Entscheidungen in Echtzeit treffen und die Bedürfnisse und Reaktionen der verschiedenen Gruppen vorhersehen.

- **Anpassungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit**

Die Fähigkeit, Pläne, das Tempo oder die Methoden als Reaktion auf neue Bedingungen, Gruppen-Feedback oder unvorhergesehene Hindernisse anzupassen.

- **Verwaltung von Ressourcen**

Effektive Koordination von Hilfsmitteln, Materialien und menschlicher Unterstützung, um Zugänglichkeit, Komfort und Sicherheit zu gewährleisten.

- **Logistik für Zugänglichkeit**

Kenntnis und Anwendung von infrastrukturellen und verfahrenstechnischen Anpassungen, die unterschiedlichen körperlichen, sensorischen oder kognitiven Fähigkeiten Rechnung tragen.

- **Sicherheitsbewusstsein und Risikomanagement**

Antizipieren, Einschätzen und Abschwächen von umweltbedingten und zwischenmenschlichen Risiken, um das Wohlergehen der Teilnehmer zu gewährleisten.

- **Einsatz adaptiver Hilfsmittel und Technologien**

Beherrschung des Einsatzes von Hilfsmitteln und zugänglichen Formaten, wie z.B. taktile Karten, Mobilitätshilfen oder alternative Kommunikationsmittel.

- **Inklusive Gestaltung von Aktivitäten**

Schaffung multisensorischer und flexibler naturbasierter Aktivitäten, die von allen Teilnehmern sinnvoll genutzt werden können und ihnen Spaß machen.

- **Planung von Alternativen und Flexibilität unter Druck**

Bereitschaft für ungeplante Unterbrechungen und ruhige und kreative Reaktion auf veränderte Umstände.

- **Zeit- und Energieplanung**

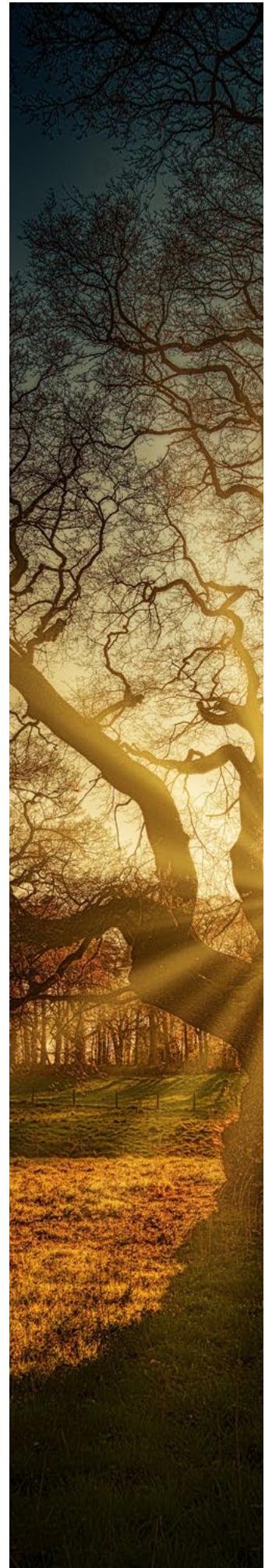
Strukturieren Sie die Sitzung so, dass ein Gleichgewicht zwischen Stimulation und Ruhe besteht, um ein anhaltendes Engagement ohne Ermüdung zu gewährleisten.

- **Bereitschaft für die Umgebung**

Bewertung und Anpassung der natürlichen Umgebung, um die Sicherheit, Navigierbarkeit und den sensorischen Reichtum zu optimieren

- **Befähigung durch Übung**

Ermöglichung von Aktivitäten, die die Autonomie, die Handlungsfähigkeit und die Würde der Teilnehmer fördern und es ihnen ermöglichen, sich auf eigene Faust mit der Natur zu beschäftigen.





## NATUR – WEST-QUADRANT

Dieser Quadrant betont die ökologische Kompetenz des/der Praktiker:in und die Fähigkeit, sinnvolle, multisensorische Beziehungen zwischen den Teilnehmer:innen und der natürlichen Welt zu kultivieren. Die Kompetenzen in diesem Bereich bestehen darin, die Umwelt so zu interpretieren, dass sie zugänglich und emotional ansprechend wird. Der/die Therapeut:in wird zu einem Vermittler des therapeutischen Potenzials der Natur, der sicherstellt, dass jede Begegnung mit der Landschaft umfassend, stärkend und reich an Verbindungen ist.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- **Tiefe persönliche Verbindung zur Natur**

Eine verkörperte, intuitive Beziehung zur natürlichen Umgebung mit Einfluss auf Präsenz, Vertrauen und die Fähigkeit, andere anzuleiten.

- **Ökologische Kompetenz**

Ein fundiertes Verständnis ökologischer Systeme, saisonaler Abläufe und der Artenvielfalt sowie die Fähigkeit, diese Erkenntnisse verständlich und ansprechend zu vermitteln.

- **Interpretative Fähigkeiten**

Die Fähigkeit, Naturphänomene – wie Vogelstimmen, Lichtmuster oder Waldstrukturen – durch Metaphern, Erzählungen oder sensorische Erkundung in sinnvolle Erfahrungen zu übersetzen.

- **Sinnesgestützte Moderation**

Gestaltung von Erlebnissen, die sich auf Gerüche, Geräusche, Berührungen und Körperwahrnehmung stützen, um die Teilnahme von Menschen mit Seh-, Hör- oder Bewegungseinschränkungen zu gewährleisten.

### Therapeutische Nutzung von natürlichen Elementen

Erkennen und nutzen Sie bestimmte Umweltreize – Wind, Vogelgezwitscher oder die Bewegung der Baumkronen – wegen ihrer erdenden und beruhigenden Wirkung.

- **Kreativität bei der Beschäftigung mit der Natur**

Anpassung von Methoden und Erfindung neuer Ansätze, um den Teilnehmer:innen zu helfen, sich auf fantasievolle und persönliche Weise mit ihrer Umgebung auseinanderzusetzen.

- **Verantwortung für die Umwelt**

Modellierung von Respekt, Fürsorge und Gegenseitigkeit gegenüber der natürlichen Welt, während die Teilnehmer:innen ermutigt werden, ihre eigene ethische Beziehung zur Natur zu entwickeln.

- **Achtsamkeit in natürlicher Umgebung**

Förderung von Stille, sensorischer Konzentration und reflektierender Präsenz, die die emotionale Regulierung und die Tiefe der Erfahrung unterstützt.

- **Inklusivität bei der Interpretation der Natur**

Sicherstellen, dass Geschichten, Symbole und ökologische Erklärungen für Teilnehmer:innen mit unterschiedlichen kognitiven und kulturellen Hintergründen zugänglich sind.

- **Die Fähigkeit, Staunen und Neugierde zu wecken**

Schaffung von Gelegenheiten zum Staunen und Entdecken durch subtile oder übersehene Aspekte der Natur.

- **Die Natur als Co-Moderatorin**

Die natürliche Umgebung nicht nur als Kulisse, sondern als aktive Partnerin der Sitzung zu betrachten und der Landschaft die Möglichkeit zu geben, den Prozess zu gestalten.





## DIE GRUPPE – EAST QUADRANT

Dieser Quadrant konzentriert sich auf die Fähigkeit des/der Praktiker:in, integrative, emotional abgestimmte Gruppenprozesse zu moderieren. Er betont die Beziehungsintelligenz, die Anpassungsfähigkeit in der Kommunikation und die Schaffung von Umgebungen, in denen sich alle Teilnehmer – unabhängig von ihren Fähigkeiten – willkommen, respektiert und gestärkt fühlen. Diese Kompetenzen sorgen dafür, dass der Waldspaziergang nicht nur zu einer persönlichen Reise wird, sondern auch zu einer gemeinsamen Erfahrung der Verbundenheit und gegenseitigen Unterstützung.

Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Verständnis für die Bedürfnisse des Einzelnen und der Gruppe  
Die Fähigkeit, die körperlichen, emotionalen, kognitiven und sensorischen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen zu erkennen und sensibel auf sie einzugehen, während der gesamten Sitzung.

- Inklusive Kommunikation

Verwendung einer klaren, respektvollen und zugänglichen Sprache – gesprochen, visuell oder taktil, die an die Kommunikationsstile und das Verständnisniveau aller Teilnehmer:innen angepasst ist.

- Erleichterung der psychologischen Sicherheit

Schaffung einer Gruppenatmosphäre, in der Verletzlichkeit mit Respekt begegnet wird und die Teilnehmer:innen zur Handlungssicherheit verhilft, sich zu engagieren, sich mitzuteilen oder zu schweigen, ohne verurteilt zu werden.

- Beobachtung und Einfühlungsvermögen

Lesen von verbalen und nonverbalen Hinweisen, Erkennen von Veränderungen der Gruppenenergie oder des individuellen Wohlbefindens und entsprechende Anpassung der Moderation.

- Einfühlungsvermögen in Beziehungen und emotionale Intelligenz

Demonstration von echtem Interesse, Sensibilität und angemessener emotionaler Reaktionsfähigkeit in zwischenmenschlichen Interaktionen.

- Anpassung der Moderation an die Gruppenzusammensetzung

Anpassung der Aktivitäten, des Tons und der Struktur an die spezifische Dynamik, die Fähigkeiten und die Vorlieben der einzelnen Gruppen.

- Bewusstsein für das Tempo und den Gruppenrhythmus

Das Tempo des Engagements zu steuern, um ein Gleichgewicht zwischen Stimulation und Ruhe zu wahren und so Inklusivität und anhaltende Aufmerksamkeit zu gewährleisten.

- Konfliktvermeidung und Konfliktlösung

Sprechen Sie Spannungen oder Missverständnisse klar, ruhig und fair an, um den Gruppenzusammenhalt und die emotionale Sicherheit zu wahren.

- Förderung der Unterstützung durch Gleichaltrige

Förderung von Beziehungen gegenseitiger Unterstützung, gemeinsamer Reflexion und kooperativer Interaktion.

- Gemeinsame Bedeutung schaffen

Die Gruppe bei der kollektiven Verarbeitung von Erfahrungen und der Ko-Konstruktion von Bedeutung durch Dialog, Ritual oder Reflexion anleiten.

- Zugänglichkeit in Gruppenumgebungen

Gestaltung und Moderation von Gruppeninteraktionen, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Teilnehmer gerecht werden, einschließlich derer, die mit Mobilität, Kommunikation und kognitiver Verarbeitung zusammenhängen.

- Ermächtigung der Gruppenmitglieder

Aktive Förderung der Selbstdarstellung, des Feedbacks und der Entscheidungsfindung aller Mitglieder der Gruppe, einschließlich derjenigen, die sich nicht so gut ausdrücken können oder wenig Selbstvertrauen haben





## FRAGEN ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

Im Folgenden können Sie auf einer Skala von 1 (stimme nicht zu) bis 10 (stimme voll und ganz zu) Ihre derzeitige Position in Bezug auf jede der identifizierten Kompetenzen bewerten. Diese Selbsteinschätzung bietet Ihnen einen umfassenden Überblick, so dass Sie erkennen können, welche Kompetenzen es wert sind, dass Sie Ihre Zeit und Ihre intellektuellen Anstrengungen weiter investieren. Auf der Grundlage dieser Bewertung formulieren Sie eine persönliche Strategie, die darauf abzielt, Ihr Verständnis für jede Kompetenz zu vertiefen, und legen Prioritäten fest, die den unterschiedlichen Verlauf Ihrer individuellen Lernreise am effektivsten ergänzen.

Hier finden Sie eine umfassende, gebrauchsfertige Liste von Fragen zur Selbsteinschätzung, die jeweils auf eine bestimmte Kompetenz ausgerichtet sind, die für die Organisation von Waldspaziergängen für Menschen mit Behinderungen relevant ist. Jede Frage ist so formuliert, dass sie dem Leser hilft, seine aktuellen Fähigkeiten einzuschätzen.



## SELBSTWAHRNEHMUNG – NORD-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Selbstvertrauen:</b> Glaube ich an meine Fähigkeit, verschiedene Gruppen sicher und sinnvoll in der Natur zu führen, auch wenn Herausforderungen oder unerwartete Situationen auftreten?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Fähigkeit zur Selbstkritik:</b> Bin ich bereit und in der Lage, meine Handlungen und Entscheidungen ehrlich zu reflektieren – sowohl Erfolge als auch Fehler anzuerkennen – und diese Reflexionen zu nutzen, um als AF-Practitioner zu wachsen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Erkennen der persönlichen Grenzen und Stärken:</b> Habe ich ein klares Verständnis meiner eigenen Stärken und Grenzen und bin ich in der Lage, um Unterstützung zu bitten, Aufgaben zu delegieren oder meine Rolle bei Bedarf anzupassen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Emotionale Regulierung:</b> Bin ich in der Lage, emotional geerdet und präsent zu bleiben – besonders in Momenten von Stress, Konflikten oder wenn Teilnehmer in Not sind – so dass ich stabile Unterstützung bieten kann?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Empathie gegenüber Menschen mit Behinderungen:</b> Begegne ich Menschen mit Behinderungen mit aufrichtigem Einfühlungsvermögen und Respekt und erkenne sowohl sichtbare als auch unsichtbare Herausforderungen an, ohne Annahmen zu treffen oder Mitleid zu zeigen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Bewusstsein für Vorurteile und Abschwächung:</b> Bin ich mir unbewusster Vorurteile oder Annahmen in Bezug auf Behinderungen bewusst und ergreife ich Maßnahmen, um sie in meiner Sprache und meinem Verhalten zu hinterfragen und zu verändern?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Authentizität:</b> Spiegeln meine Handlungen und Worte meine inneren Werte wider und zeige ich mich mit Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit in einer Weise, die den Teilnehmern hilft, sich sicher und respektiert zu fühlen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Bekenntnis zu integrativen Werten:</b> Verkörperne ich in meiner Moderation aktiv integrative Werte – indem ich sicherstelle, dass Gleichberechtigung, Würde und Zugänglichkeit nicht nur in dem, was ich sage, sondern auch in der Art, wie ich führe, präsent sind?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Offenheit für Feedback und lebenslanges Lernen:</b> Nehme ich konstruktives Feedback von anderen an und bleibe offen für kontinuierliches Lernen und Veränderung, auch wenn es meine bestehenden Gewohnheiten oder Überzeugungen in Frage stellt?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Klarheit der Absichten:</b> Bin ich mir darüber im Klaren, warum ich Waldgänge leite – sowohl persönlich als auch beruflich – und reflektiere ich darüber, wie meine Beweggründe das Erlebnis für die Teilnehmer gestalten?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Anpassungsfähigkeit der Denkweise:</b> Bin ich bereit, meine Pläne oder meine Perspektive zu ändern, wenn die Gruppe ihren Schwerpunkt verlagern muss oder das Feedback eine neue Richtung vorschlägt, auch wenn es meine ursprünglichen Erwartungen in Frage stellt?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## PRAKTIKEN – SÜD-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Planungs- und Vorbereitungsfähigkeiten:</b> Bin ich in der Lage, die komplexe Aufgabe der Organisation von Waldspaziergängen für Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen zu bewältigen, wenn man bedenkt, dass dazu die Auswahl geeigneter natürlicher Orte, die Vorbereitung von Materialien in zugänglicher Form, die Sicherstellung der erforderlichen Genehmigungen und die Umsetzung von Sicherheitsprotokollen auf der Grundlage der individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer gehören?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Erfahrungsbasierte Entscheidungsfindung:</b> Kann ich bei der Durchführung von Waldausflügen effektiv auf meine früheren Erfahrungen zurückgreifen und diese nutzen, um potenzielle Herausforderungen zu antizipieren, die Dynamik der verschiedenen Gruppen zu verstehen und im richtigen Moment fundierte Entscheidungen zu treffen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Anpassungsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit:</b> Fühle ich mich in der Lage, den Ablauf eines Ausflugs anzupassen - z.B. eine Aktivität zu verändern oder die Wanderroute zu ändern - als Reaktion auf das Energieniveau der Teilnehmer:innen, die Wetterbedingungen oder unerwartete Probleme mit der Zugänglichkeit?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Ressourcenmanagement:</b> Bin ich in der Lage, alle notwendigen Ressourcen zu organisieren und zu koordinieren – einschließlich Hilfsmittel, Materialien in alternativen Formaten und Hilfspersonal – um sicherzustellen, dass sich jeder Teilnehmer während der Wanderung sicher, einbezogen und unterstützt fühlt?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Logistik der Zugänglichkeit:</b> Verfüge ich über das Wissen und die Fähigkeit, Lösungen für die Barrierefreiheit zu finden und umzusetzen, wie z.B. die Auswahl barrierefreier Wege, die Bereitstellung von Transportmöglichkeiten oder die Schaffung alternativer Kommunikationswege für Teilnehmer:innen mit unterschiedlichen Fähigkeiten?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Sicherheitsbewusstsein und Risikomanagement:</b> Bin ich darauf vorbereitet, Sicherheitsrisiken – wie unebenes Gelände, verhaltensbedingte Notfälle oder allergische Reaktionen – einzuschätzen und darauf zu reagieren und gleichzeitig eine ruhige und beruhigende Präsenz für alle Teilnehmer zu bewahren?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Einsatz von adaptiven Tools und Technologien:</b> Weiß ich, wie und wann ich Hilfsmittel – wie visuelle Hilfsmittel, Audioguides oder sensorische Materialien – einsetzen muss, um die Zugänglichkeit zu verbessern und sicherzustellen, dass jede:r Teilnehmer:in die Waldumgebung sinnvoll erleben kann?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Inklusive Gestaltung von Aktivitäten:</b> Kann ich naturbasierte Aktivitäten entwerfen und durchführen, die mehrere Sinne ansprechen und an unterschiedliche Fähigkeiten, Interessen und Kommunikationsstile angepasst werden können?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Planung von Alternativen und Flexibilität unter Druck:</b> Bin ich mit alternativen Plänen und kreativen Lösungen für den Fall von unerwarteten Störungen – wie plötzlichen Wetterumschwüngen, Transportverzögerungen oder emotionalen Krisen in der Gruppe – vorbereitet?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Zeit- und Energieeinteilung:</b> Plane ich die Sitzungen so, dass ein ausgewogenes Verhältnis zwischen aktiven und erholsamen Momenten besteht, um sicherzustellen, dass die Teilnehmer:innen engagiert bleiben, ohne überwältigt oder ermüdet zu werden?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## PRAKTIKEN – SÜD-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Bereitschaft für die Umwelt:</b> Bin ich in der Lage, die physischen und sensorischen Qualitäten eines natürlichen Ortes zu bewerten und die notwendigen Anpassungen vorzunehmen – wie z.B. die Vorbereitung von Ruhezonen, die Anleitung von Teilnehmer:innen zu taktilen Erfahrungen oder die Beseitigung von Hindernissen auf den Wegen – um Bereitschaft und Sicherheit zu gewährleisten?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Befähigung durch Praxis:</b> Gestalte ich die Waldspaziergänge absichtlich so, dass ich die Eigenverantwortung der Teilnehmer:innen unterstütze, indem ich Wahlmöglichkeiten, Selbstausdruck und Unabhängigkeit fördere und gleichzeitig individuelle Tempi und Vorlieben respektiere?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## NATUR – WEST-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Tiefe persönliche Verbindung zur Natur:</b> Fühle ich eine tiefe, persönliche Verbindung zur natürlichen Umgebung – eine Verbindung, die mich erdet, mich erdet und meine Intuition nährt	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Ökologische Kompetenz:</b> Bin ich in der Lage, die ökologische Dynamik der Gebiete, in denen ich Wanderungen leite, zu erkennen und zu verstehen – einschließlich der jahreszeitlichen Veränderungen, der einheimischen Arten und der Beziehungen zwischen den Ökosystemen – und sie auf eine Art und Weise zu erklären, die für unterschiedliche Teilnehmer klar, umfassend und ansprechend ist?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Interpretative Fähigkeiten:</b> Fühle ich mich sicher darin, subtile Elemente der natürlichen Welt in sinnvolle Geschichten, Metaphern oder sensorische Erfahrungen zu übersetzen, die den Teilnehmer:innen helfen, eine emotionale und fantasievolle Verbindung mit ihrer Umgebung herzustellen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Sinnesbasierter Zugang:</b> Gestalte ich absichtlich naturbasierte Aktivitäten, die eine Vielzahl von Sinnen ansprechen – einschließlich Berührung, Geräusche, Geruch und Körperbewegung – so dass Menschen mit sensorischen oder Mobilitätseinschränkungen vollständig teilnehmen können und sich einbezogen fühlen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Therapeutische Nutzung natürlicher Elemente:</b> Bin ich auf die therapeutischen Qualitäten der natürlichen Umgebung eingestimmt und weiß ich, wie ich Elemente wie Vogelgezwitscher, fließendes Wasser oder sanfte Brisen nutzen kann, um die emotionale Regulierung und das Wohlbefinden der Gruppe zu unterstützen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Kreativität im Umgang mit der Natur:</b> Bin ich in der Lage, Aktivitäten kreativ anzupassen – oder vor Ort neue zu erfinden –, die den Teilnehmer:innen helfen, auf spielerische, persönliche und sinnvolle Weise mit der Natur zu interagieren, insbesondere wenn die Standardmethoden nicht ihren Bedürfnissen entsprechen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## NATUR – WEST-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Verantwortungsvoller Umgang mit der Umwelt:</b> Zeige ich durch mein Handeln und meine Worte konsequent Respekt für die natürliche Welt und ermutige ich die Teilnehmer:innen, ihre eigenen Werte und Verantwortlichkeiten in Bezug auf die Natur zu erkunden?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Achtsamkeit in natürlichen Umgebungen:</b> Schaffe ich Raum für achtsame Präsenz in der Natur – leite ich die Gruppe an, langsamer zu werden, sich auf ihre Sinne einzustellen und kleine Details wahrzunehmen, um den Geist zu beruhigen und ihre Verbindung zur Umwelt zu vertiefen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Inklusivität bei der Naturinterpretation:</b> Achte ich darauf, naturbezogene Geschichten und Erklärungen anzubieten, die respektvoll, leicht verständlich und relevant für Menschen mit unterschiedlichen Lernstilen, kognitiven Fähigkeiten und kulturellen Perspektiven sind?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Die Fähigkeit, Staunen und Neugierde zu wecken:</b> Lenke ich die Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen absichtlich auf überraschende, schöne oder selten wahrgenommene Elemente der Natur – wie die Form eines heruntergefallenen Blattes oder den Rhythmus von Vogelstimmen – um ein Gefühl von Neugier und Staunen zu wecken?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Die Natur als Co-Moderatorin:</b> Behandle ich den Wald nicht nur als Kulisse, sondern als lebendigen Begleiter – indem ich zulasse, dass das Gelände, das Wetter und die Naturereignisse das Tempo, den Ton und die Richtung des Spaziergangs beeinflussen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## DIE GRUPPE – Ost-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Individuelle und Gruppenbedürfnisse verstehen:</b> Bin ich in der Lage, die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen zu erkennen – ob körperlich, emotional, sensorisch oder kognitiv – und mit Einfühlungsvermögen und angemessenen Anpassungen während des Waldgangs zu reagieren?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Inklusive Kommunikation:</b> Verwende ich Kommunikationsmethoden (gesprochene, visuelle, taktile oder alternative Formate), die an die verschiedenen Verständnisebenen angepasst sind, kulturellen Kontexten und Kommunikationspräferenzen der Teilnehmer:innen angepasst sind?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Erleichterung der psychologischen Sicherheit:</b> Schaffe ich eine Atmosphäre, in der sich die Teilnehmer:innen emotional sicher fühlen – frei zu sprechen, sich zu beteiligen oder zu schweigen – ohne Angst vor Verurteilung oder Druck?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Beobachtung und Einstimmung:</b> Achte ich auf subtile Veränderungen in der Körpersprache, im Tonfall oder in der Energie – und kann ich meinen Moderationsstil an das anpassen, was ich beobachte?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## DIE GRUPPE – Ost-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Bewusstes Tempo und Gruppenrhythmus:</b> Achte ich bewusst auf den Rhythmus der Sitzung – mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen aktiven und ruhigen Momenten – so dass die Teilnehmer:innen engagiert bleiben, ohne überreizt oder ermüdet zu werden?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Anpassung der Moderation an die Gruppenzusammensetzung:</b> Bin ich in der Lage, die Struktur, das Tempo und den Ton einer Sitzung an die Mitglieder der Gruppe, ihre Bedürfnisse, ihr Energieniveau und ihre zwischenmenschliche Dynamik anzupassen?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Konfliktvermeidung und Konfliktlösung:</b> Kann ich frühe Anzeichen von Spannungen oder Konflikten erkennen und ruhig und fair darauf reagieren – und so ein respektvolles und emotional sicheres Gruppenumfeld bewahren?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Ermutigung zur gegenseitigen Unterstützung:</b> Ermutige ich die Teilnehmer:innen, sich gegenseitig zu unterstützen – sei es durch den Austausch von Beobachtungen, das Anbieten von Hilfe oder die Teilnahme an Gruppenreflexionen – so dass sich ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln kann?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Gemeinsame Bedeutung schaffen:</b> Schaffe ich Gelegenheiten für die Gruppe, gemeinsam nachzudenken und eine gemeinsame Bedeutung zu entwickeln – durch Gespräche, Schweigen, symbolische Handlungen oder Abschlussrituale?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Zugänglichkeit im Gruppenumfeld:</b> Achte ich auf Zugänglichkeit in Gruppeninteraktionen – stelle ich sicher, dass jede:r auf eine Weise beitragen kann, die für sie/ ihn funktioniert, unabhängig von körperlichen, kognitiven oder kommunikativen Unterschieden?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Ermächtigung der Stimmen der Teilnehmer:</b> Schaffe ich absichtlich Raum, damit jede einzelne Stimme gehört werden kann – indem ich Wahlmöglichkeiten ermutige, alternative Wege für Feedback anbiete und diejenigen unterstütze, die weniger Selbstvertrauen oder eine begrenzte verbale Ausdrucksfähigkeit haben?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





## ABSCHNITT 3. PRAKTISCHE STRATEGIEN: ARBEIT MIT DER ZIELGRUPPE

### EINLEITUNG

**Was Sie in diesem Abschnitt lernen werden:**

1. Theoretische Einblicke: Verständnis für die praktische Umsetzung von Waldgängen für Menschen mit Mehrfachbehinderungen anhand einer detaillierten Fallstudie in Polen
2. Praktische Anwendungen: Erkennen von effektiven Strategien, Anpassungen und Überlegungen, die notwendig sind, um sinnvolle Naturerlebnisse für unterschiedliche Behinderungen zu schaffen

**Reflektion:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Möchten Sie Ihr Verständnis für integrative Waldpraktiken zu vertiefen, Ihre Fähigkeit verbessern, Naturerlebnisse an die spezifischen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen anzupassen, oder beides?

Im Jahr 2024 brachte eine Reihe von Waldspaziergängen eine vielfältige Gruppe von Teilnehmer:innen – sechs Personen mit unterschiedlichen Behinderungen – zusammen, die von einem Waldtherapie-Guide, einem Assistenten, einer Gruppenexpertin und einer Assistenz für Menschen Rollstühlen begleitet wurden. Die Teilnehmer mit Behinderungen – normalerweise unter der Obhut des Vereins „Stysze Serce“ – hatten alle komplexe Bedürfnisse und mussten jeweils die Herausforderung ihrer körperlichen und geistigen/intellektuellen Behinderungen bewältigen. Von den sechs Teilnehmer:innen bewegten sich drei im Rollstuhl durch das Waldgelände und waren so auf Assistenz angewiesen, während die übrigen drei in der Lage waren, sich unabhängig zu bewegen, wenn auch mit Einschränkungen. Alle Teilnehmer:innen zeigten trotz ihrer einzigartigen Herausforderungen eine Widerstandsfähigkeit und nahmen die Gelegenheit wahr, sich durch die geführte Wanderung in die Natur einzutauchen.

Die Behinderungen, von denen diese Gruppe betroffen war, waren vielfältig und umfassten erhebliche Beeinträchtigungen der Sprache, der intellektuellen Funktionen und der motorischen Fähigkeiten. Die Kommunikation innerhalb der

**Schlüsselkompetenzen:** In diesem Abschnitt werden die folgenden relevanten Kompetenzen angesprochen:

- Anpassung von Waldspaziergängen an unterschiedliche Bedürfnisse behinderter Menschen
- Erleichterung sinnvoller sensorischer Verbindungen trotz Kommunikationsbarrieren
- Strukturierte und dennoch flexible Naturerlebnisse für Teilnehmer mit Mehrfachbehinderungen schaffen
- Einfühlungsvermögen und geeignete Unterstützungsansätze entwickeln, um ein AF-Praktiker zu sein

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit, um sich voll und ganz auf die vorgestellten Materialien und Aktivitäten einzulassen.

Gruppe war gekennzeichnet durch undeutliche Sprache, einen eingeschränkten Wortschatz und eine allgemeine Abhängigkeit von kurzen, einfachen Mitteilungen. Ein Teilnehmer, der nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten konnte, verdeutlichte die tiefgreifenden Auswirkungen seiner Erkrankung auf die verbale Kommunikation. Die intellektuellen Fähigkeiten der Teilnehmer waren ähnlich eingeschränkt – jede:r war nur in der Lage, einfache und knappe Anweisungen zu verstehen. Auch das Verständnis von schriftlichem Material stellte eine Herausforderung dar. Während einige Personen mit klar gedruckten oder einfachen Formulierungen zuretkamen, war eine Person unfähig, einen Text zu verstehen. Diese Schwierigkeiten zeigten die Komplexität ihrer Behinderungen und die Notwendigkeit eines maßgeschneiderten Ansatzes für die Betreuung und das Engagement.

Zu diesem Zweck wurden Assistenten und eine Gruppenexpertin in das Projekt einbezogen. Der Assistent sorgte dafür, dass die körperlichen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen erfüllt wurden, während die Gruppenexpertin sich darauf konzentrierte, ein inklusives und sinnvolles Erlebnis zu schaffen und dabei die begrenzten kognitiven Fähigkeiten der Teilnehmer im Auge zu

behalten. Die Gruppe machte sich dann gemeinsam auf den Weg durch den Wald und konnte mit der sorgfältig koordinierten Unterstützung und viel Entschlossenheit die Hindernisse überwinden. Der Ausflug erwies sich schließlich als bereichernd und zugänglich für alle Beteiligten.

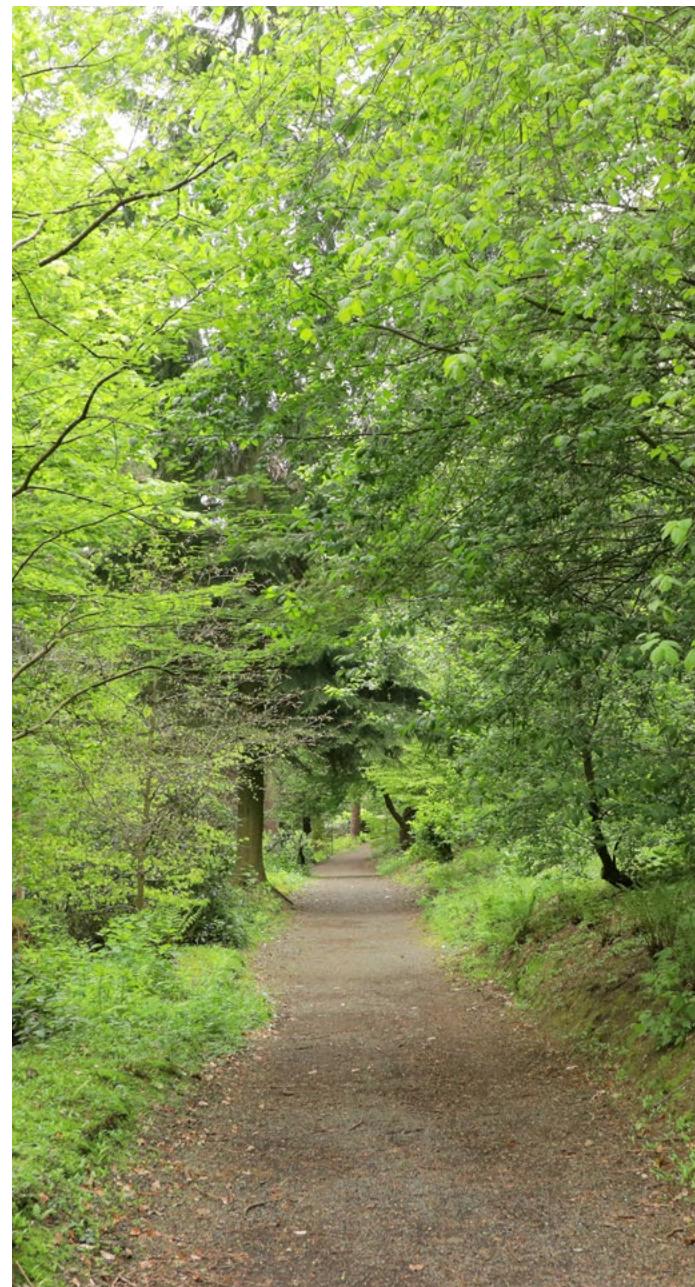
Die Serie von Wanderungen fand im Łagiewnicki Wald in der Stadt Łódź (Polen) statt. Er liegt am Rande der Stadt und ist einer der größten Stadtwälder Europas. Auch wenn er nicht besonders artenreich ist, bietet er mit seinen großen Teichen, Wanderwegen und dichten

Waldgebieten viel Raum für Erholung und Naturerlebnisse. Eine breite, mit Laub bedeckte Forststraße dient als Hauptverkehrsader durch dieses Waldgebiet, während seitlich schmalere Wege abzweigen. Die Hauptstraße führt zum Herzen des Waldes und zu einer ruhigen Lichtung, die an einen Bach grenzt. Hier bieten Picknicktische und Bänke einen Platz zum Ausruhen, Erholen und Nachdenken. Ein kleiner Parkplatz und eine Toilette befinden sich ganz in der Nähe, sodass der Wald für alle zugänglich bleibt.

## DIE PHASEN DER WANDERUNGEN

Bei der Organisation von naturbasierten Aktivitäten für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen ist es wichtig zu erkennen, dass Teilnehmer:innen einer einzigen Waldwanderung und solche einer Serie über Jahreszeiten hinweg engagieren, unterschiedliche Erfahrungen machen werden. Einige Personen werden nur an einem einzigen Spaziergang teilnehmen, während andere die Möglichkeit haben, mehrmals im Jahr zurückzukehren. Diese beiden Formen der Teilnahme können als „kurzfristige“ und „langfristige“ Waldspaziergänge bezeichnet werden. Beide bieten wertvolle Erfahrungen, doch unterscheiden sie sich in der Tiefe der Verbindung, der Vertrautheit und des Wohlbefindens, das die Teilnehmer:innen mit der Umgebung und der Anleitung entwickeln können.

Menschen, die zu verschiedenen Jahreszeiten an mehreren Wanderungen teilnahmen, zeigten ein höheres Maß an Vertrauen und Engagement. Mit jeder Sitzung fühlten sie sich wohler, erkannten vertraute Wege und konnten sich schneller auf den Rhythmus des Waldes einstellen. Dadurch konnten sie eine engere Beziehung sowohl zu ihrer natürlichen Umgebung als auch zu der Vermittlungsstruktur aufbauen. Darüber hinaus diente ihre wachsende Verbundenheit mit der Natur oft als sanfte Ermutigung für Personen, die zum ersten Mal dabei waren, denn sie zeigte, dass sich Wohlbefinden und Neugierde mit der Zeit vertiefen können. Im folgenden Abschnitt werden zwei Beispiele vorgestellt: ein Frühlingsspaziergang, der einen „kurzfristigen“ Ausflug illustriert, und ein Herbstspaziergang, der eine „langfristige“ Erfahrung darstellt. Jeder Spaziergang wurde nach dem vierstufigen



universellen Modell des Waldspaziergangs strukturiert, das während unseres Projekts entwickelt wurde und einen praktischen Rahmen für die Planung inklusiver Waldaktivitäten bietet.



 1. Die „Verbindungsphase“ der Waldgänge begann mit einem Zusammentreffen der Gruppe in einem ruhigen, schattigen Bereich am Eingang des Waldes. Die Sitzung startete mit einer Begrüßung und der Einführung in das Konzept des Waldspaziergangs auf möglichst einfache Art und Weise. Während die allgemeine Atmosphäre ruhig war, konnte man bei den Teilnehmer:innen, von denen viele eine solche Aktivität zum ersten Mal

erlebten, eine gewisse Besorgnis und Unsicherheit feststellen.

Die Leitung der Waldtherapie stellte sich und ihre Assistent:innen vor und erläuterte, welche Rolle sie bei der Gewährleistung der Sicherheit und des Vergnügens für alle spielen. Sie erläuterte auch die Struktur des Spaziergangs, indem sie die verschiedenen Phasen, die die Gruppe durchlaufen würde, detailliert beschrieben. Dies war besonders wichtig, da die Gruppe aus Personen bestand, die sich wohler fühlen würden, wenn sie wüssten, was sie erwartet. Es wurde deutlich erklärt, dass das Tempo sanft und entgegenkommend sein würde und dass sich alle in einem je angenehmen Tempo bewegen könnten.

Eine große Herausforderung war es, für ein Gefühl der Einbezogenheit und des Verständnisses der Gruppe mit derart unterschiedlichen Bedürfnissen zu sorgen. Einige benötigten körperliche Unterstützung, andere wiederum brauchten Zusprache oder individuelle Erklärungen, um sich mit dem Prozess wohl zu fühlen. Es wurde zusätzliche Zeit eingeplant, um die Möglichkeit sicherzustellen, Fragen zu stellen und etwaige Bedenken zu äußern. Dies führte manchmal zu Verzögerungen, war aber wichtig, um ein Gefühl der





Sicherheit und des Vertrauens zu schaffen.

Die Leitung ging dann zur Erkundung der fünf Sinne als Schlüsselement der Verbindungsphase über und führte die Gruppe nacheinander durch jeden einzelnen Sinn. Die Gruppe begann mit dem Sehen und wurde ermutigt, die Details der natürlichen Welt um sie herum genau zu betrachten: die Farben, die Formen, das Zusammenspiel von Licht und Schatten. Für einige Teilnehmer:innen, insbesondere

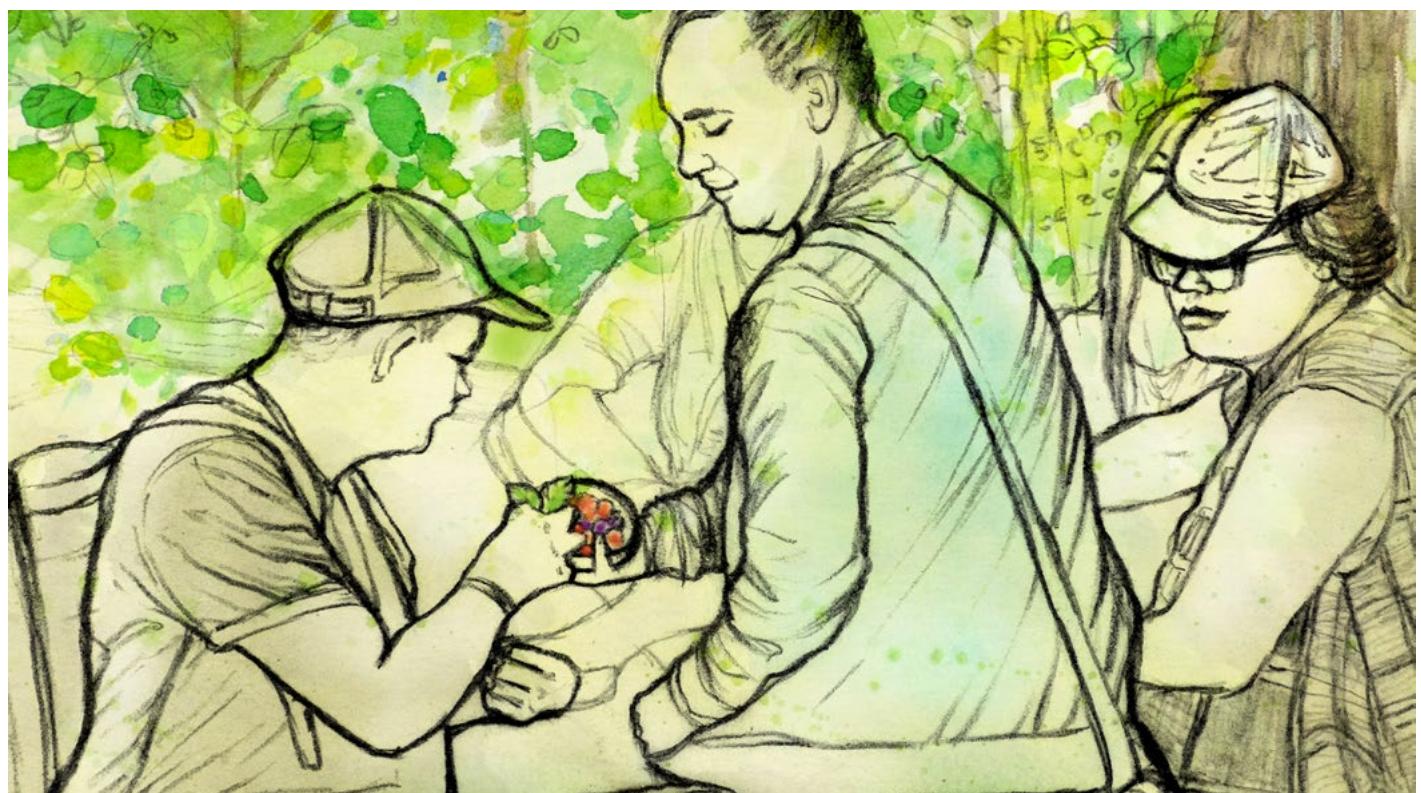
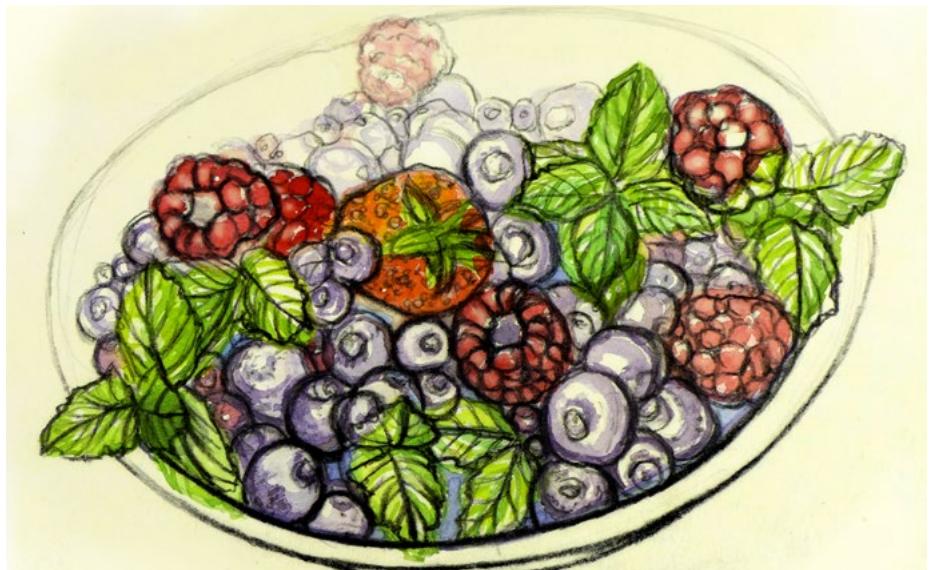
für diejenigen mit Sehbehinderungen, musste diese Übung angepasst werden. Sie beschrieben ihre Umgebung in lebhaften Details und ihre Assistenten halfen ihnen, indem sie ihre Hände dazu anleiteten, verschiedene Texturen zu berühren, wie die rauhe Rinde eines Baumes oder die Weichheit von Moos.

Als nächstes kam das Hören. Hier bat die Leitung alle, die Augen zu schließen und den Geräuschen des Waldes zu lauschen. Dies war ein Moment der Stille, aber auch eine Herausforderung für ängstliche Teilnehmer:innen oder jene mit erhöhter Empfindlichkeit gegenüber Lärm. Die Gruppe wurde daran erinnert, dass es in Ordnung ist, die Geräusche der Zivilisation in der Ferne zu hören, und dass sie mit den natürlichen Geräuschen des Waldes koexistieren können. Einigen Teilnehmer:innen fiel es schwer, sich auf dieses Konzept einzulassen, und einige hatten sichtlich Mühe, sich zu konzentrieren. Durch beruhigendes und ermutigendes Reden gelang es der Leitung, sie sanft zur Übung zurückzubringen.

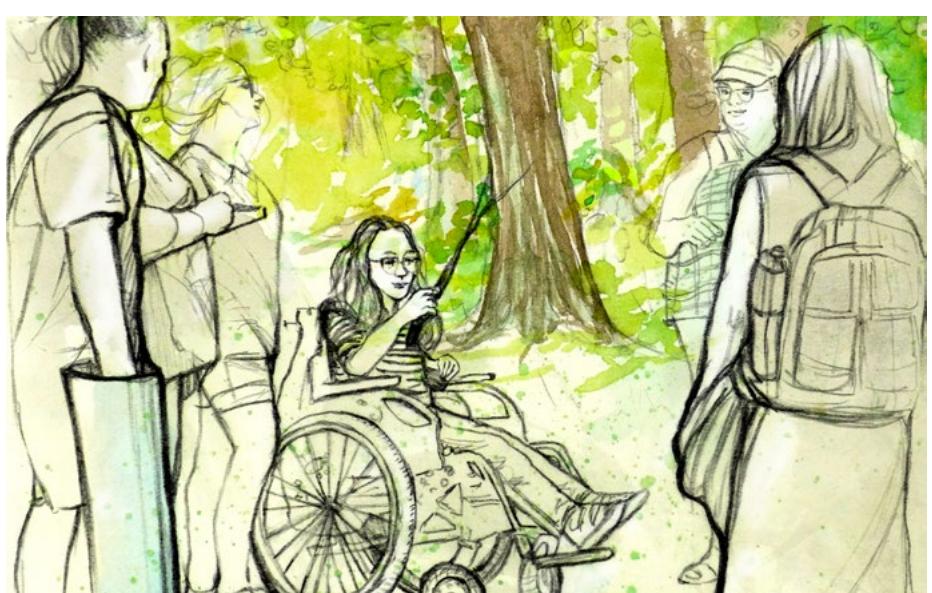
Mit der Aufforderung, die Beschaffenheit verschiedener natürlicher Objekte zu ertasten, wurde anschließend der Tastsinn erkundet.



Diese Phase erforderte eine sorgfältige Aufsicht, da einige in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt waren oder von den neuen Eindrücken leicht überwältigt wurden. Für Zögerliche, wurden verschiedene Angebote bereitgestellt, wie Blätter, Steine und andere Gegenstände, die sie in ihrem eigenen Tempo erkunden konnten. Diese Flexibilität war entscheidend, um sicherzustellen, dass alle mit einem guten Gefühl teilnehmen konnten.



Zuletzt wurden Geschmack und Geruch eingeführt. Die Teilnehmer:innen wurden ermutigt, die erdigen Düfte des Waldes wahrzunehmen und, für diejenigen, die dazu bereit waren, essbare Pflanzen wie wilde Minze zu kosten. Auch hier gab es Herausforderungen, insbesondere für diejenigen, die Schwierigkeiten mit der sensorischen Verarbeitung oder Ernährungseinschränkungen hatten. Das Team hatte solche Probleme vorausgesehen und dafür gesorgt, dass nur sichere,



nicht allergene Pflanzen angeboten wurden, und deutlich gemacht, dass die Teilnahme an diesem Teil völlig freiwillig war.

Während der gesamten Verbindungsphase lag der Schwerpunkt auf der Verlangsamung und der völligen Präsenz im Moment. Auch hier stieß die Gruppe auf Schwierigkeiten. Einigen fiel es schwer, sich nicht ablenken zu lassen, sei es durch Angst, Unbehagen oder die Unkenntnis der Umgebung. Dennoch blieb das Team geduldig und bot ihnen sanfte Ermahnungen und Unterstützung an, damit sie bei der Sache blieben. Das Ziel war nicht, eine Verbindung zur Natur zu erzwingen, sondern eine Umgebung zu schaffen, in der sich eine solche Verbindung auf natürliche Weise und im je eigenen Tempo entfalten konnte.

In dieser Phase, die darauf abzielte, die Verbindung der Teilnehmer:innen mit der Natur durch sensorische Erkundung zu vertiefen, musste sorgfältig auf die individuellen Bedürfnisse und Einschränkungen jedes Einzelnen eingegangen werden.

Der Guide begann mit der Aufforderung, die Augen zu schließen und die Hände auszustrecken, um die Gruppe darauf vorzubereiten, ein Stück Natur aus dem Wald entgegenzunehmen. Sie stießen jedoch schnell auf Schwierigkeiten bei Teilnehmer:innen mit sensorischen Empfindlichkeiten oder Angstzuständen. Einige Teilnehmer:innen äußerten Angst vor der Berührung unbekannter Objekte, ohne diese sehen zu können – selbst nachdem sie von



Als sie die Verbindungsphase abschlossen und sich auf die nächste Phase des Spaziergangs vorbereiteten, versammelte die Gruppenleitung alle noch einmal um sich und forderte die Teilnehmer:innen auf, ihre Gedanken und Gefühle mitzuteilen. Dies bekräftigte die Idee der gemeinsamen Reise, bei der die Erfahrungen jedes Einzelnen wertgeschätzt wurden.

deren Sicherheit überzeugt waren. Der Guide musste besonders geduldig sein und zusätzlichen Trost und alternative Optionen anbieten, z. B. indem er diesen Teilnehmer:innen erlaubte, die Augen offen zu halten und sich dabei auf das taktile Erlebnis zu konzentrieren.

Für Menschen mit körperlichen Behinderungen wie z.B. eingeschränkter Mobilität oder eingeschränkter Handfunktion war schon der einfache Akt, das Waldobjekt zu halten, eine Herausforderung. Das Projektteam musste seinen Ansatz anpassen, indem es Objekte auswählte, die leichter zu handhaben waren, oder durch Angebote direkter Hilfe, Objekte zu halten.



2. In der zweiten Phase des Waldspaziergangs, der „**Phase bedeutungsvoller Naturverbindung**“, sah sich die Waldtherapieleitung aufgrund der unterschiedlichen körperlichen und geistigen Behinderungen in der Gruppe mit erheblichen Herausforderungen konfrontiert.

Dies erforderte ein empfindliches Gleichgewicht zwischen der Bereitstellung von Unterstützung und der Möglichkeit für die Einzelnen, so viel Unabhängigkeit wie möglich zu bewahren.

Die Phase der sensorischen Erkundung war für Teilnehmer:innen mit kognitiven Beeinträchtigungen ebenfalls mit Schwierigkeiten verbunden. Die Gruppenleiterin stellte fest, dass einige Teilnehmer:innen Schwierigkeiten hatten, sich in der beabsichtigten Weise auf die Aktivität einzulassen, entweder aufgrund von Schwierigkeiten, die Anweisungen zu verstehen, oder aufgrund von Problemen bei der Verarbeitung des sensorischen Inputs. In diesen Fällen gab die Gruppenleitung explizite Anweisungen, indem sie die Aktivität in kleinere, leichter zu bewältigende Schritte aufteilte und verbale Hinweise gab, um den Teilnehmern zu helfen, sich auf jeden einzelnen Sinn zu konzentrieren.

Trotz dieser Herausforderungen beobachtete die Kursleitung Momente tiefer Verbundenheit und tiefen Engagements innerhalb der Gruppe. Einige, die zunächst gezögert hatten, begannen sich zu entspannen und in die Erfahrung einzutauchen. Das Berühren, Riechen und sogar Schmecken der Waldobjekte ermöglichte es ihnen, sich mit der Natur auf eine persönliche und bedeutungsvolle

Weise zu verbinden. Dies erforderte jedoch, dass Gruppenleitung und der Rest des Teams ständig aufmerksam blieben und bereit waren, die Aktivität an die unterschiedlichen Bedürfnisse anzupassen.

Der letzte Aspekt dieser Phase bestand im Versuch der Teilnehmer:innen, die Objekte zu identifizieren, die sie mit geschlossenen Augen erkundet hatten. Die Aufgabe erwies sich für einige als schwierig, insbesondere für diejenigen mit kognitiven oder sensorischen Verarbeitungsproblemen. Die Gruppenleitung musste sensibel vorgehen, um die Betroffenen zur Teilnahme zu ermutigen, ohne sie zu frustrieren. Wenn sie bereit waren, die Augen zu öffnen, ermöglichte die Anleitung einen Moment der Reflexion und half ihnen, ihre ersten Eindrücke mit dem tatsächlichen Aussehen des Objekts zu vergleichen.

Letztendlich zeigte die „Bedeutungsvolle Naturverbindung“-Phase des Spaziergangs sowohl das Potenzial als auch die Herausforderungen bei der Einbeziehung von Menschen mit Behinderungen in naturbasierte sensorische Aktivitäten auf. Die Gruppenleitung lernte, wie wichtig Flexibilität, Geduld und ein tiefes Verständnis für die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen waren. Diese Etappe erforderte zwar erhebliche Anpassungen





und Problemlösungen, bot aber auch einige der lohnendsten Momente der Verbundenheit zwischen den Teilnehmer:innen und der Gruppenleitung, die dafür sorgte, dass alle ungeachtet der Schwierigkeiten die Möglichkeit hatten, den Wald auf eine sichere, unterstützende und bereichernde Weise zu erleben.



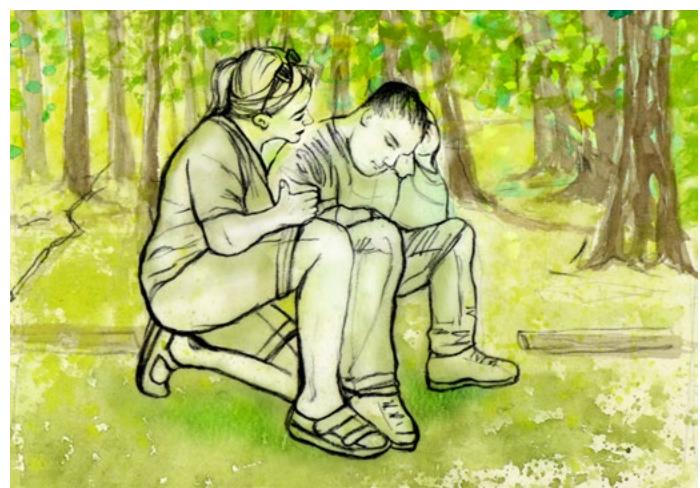
3. Im nächsten Teil, der „**Solo-Zeit-Phase**“, konnten die Teilnehmer:innen die Umgebung des Waldes alleine erkunden und Raum finden, sich mit ihrer Umgebung auseinanderzusetzen.

Auch in dieser Phase standen Waldtherapie-Guide und Team vor großen Herausforderungen, um sicherzustellen, dass dieser Teil der Erfahrung für alle zugänglich und sinnvoll war.

Eine der Hauptschwierigkeiten bestand darin, den Menschen mit körperlichen Behinderungen entgegenzukommen, insbesondere denjenigen, die einen Rollstuhl fahren oder in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Das unebene Waldgelände mit natürlichen Hindernissen wie Wurzeln oder Steinen erforderte eine sorgfältige Planung und Anpassung. Das Team musste zugängliche Wege finden und dafür sorgen, dass sich alle sicher in dem Gebiet bewegen konnten. Außerdem ermutigte es die Teilnehmer:innen, die Füße auf den Boden zu stellen oder, für diejenigen im Rollstuhl, die Erde unter sich zu spüren. Dies erforderte ein empfindliches

Gleichgewicht zwischen der Bereitstellung von Unterstützung und der Freiheit der Individuen, sich mit dem Wald auf ihre eigene Art und Weise zu verbinden.

Geistige/intellektuelle Behinderungen stellten eine weitere Reihe komplexer Herausforderungen dar. Einige verspürten beispielsweise Angst oder Unbehagen, wenn sie aufgefordert wurden, sich auf Solo-Aktivitäten einzulassen. Die Teammitglieder mussten sich daher auf den emotionalen Zustand der je Einzelnen einstellen, diese beruhigen und die Erkundung bei Bedarf modifizieren. Sie mussten eine Umgebung schaffen, in der sich die Teilnehmer:innen sicher genug fühlten, um ihre Umgebung selbstständig zu erkunden, und gleichzeitig nahe genug sein, um einzutreten, wenn jemand desorientiert oder verzweifelt war.



Die Aufforderung zu individuellen Aktivitäten, wie die Auswahl eines Baumes und die Kontaktaufnahme durch Berührung oder visuelle Beobachtung, war sowohl ein Höhepunkt als auch eine Herausforderung. Während viele Teilnehmer:innen diese Übung als sehr bereichernd empfanden, taten sich einige mit dem Konzept der Solo-Erkundung schwer. Die Leitung musste klare Anweisungen und Ermutigungen abgeben und manchmal aufweisen, wie man sich in diesem Zusammenhang mit einem Baum auseinandersetzen könnte. Sie musste auch auf Menschen Rücksicht nehmen, die überfordert oder verwirrt waren, und da-für sorgen, dass sich alle auf eine je angenehme und sinnvolle Art und Weise beteiligen konnten.

Während die Teilnehmer:innen diesen individuellen Aktivitäten nachgingen, bewegte sich die Leitung di-skret zu einer bestimmten Stelle, bereit, sie durch die Imitation eines Kuckucksrufs zurückzurufen. Dieser Teil des Prozesses erforderte ein sorgfältiges Timing. Die Leitung musste einschätzen, wie sehr sich die Teilnehmer:innen auf das Erlebnis einlassen, was oft dazu führte, dass sich die Dauer dieser Phase verlängerte. Die tiefe Stille, die diesen Teil der Wanderung oft begleitete, zeugte von der tiefen Verbundenheit der Teilnehmer:innen mit dem Wald, stellte aber auch eine Herausforderung für die Gruppenleitung dar, um zu entscheiden, wann die Gruppe wieder zusammengeführt werden sollte. Es ging darum, ein Gleichgewicht zu finden zwischen genügend Zeit für die persönliche Reflexion und der Gewährleistung, dass niemand zu sehr isoliert wurde oder sich in der Erfahrung verlor.

Während die Teilnehmer:innen so beschäftigt waren, stellte ein Teil des Teams auf einer Lichtung

am Teich einen Tisch auf und bereitete Tee und Snacks vor. Obwohl diese Aufgabe scheinbar unkompliziert war, mussten sie die Bedürfnisse der Teilnehmer:innen und mögliche Schwierigkeiten beim Wiedereintritt in die Gruppe im Auge behalten. Der Übergang von der einsamen Erkundung zurück in die Gemeinschaft sollte behutsam erfolgen, vor allem für diejenigen, für die der Wechsel von der introspektiven Einsamkeit zur sozialen Interaktion eine Herausforderung sein könnte.

Nach der Rückkehr wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, den Satz zu vervollständigen: „Ich fühle...“. Diese einfache, aber wirkungsvolle Übung ermutigte sie dazu, ihre Gefühle und Erfahrungen zu artikulieren. Für einige war dies eine Gelegenheit, tiefe Einsichten zu teilen, während es anderen schwerer fiel, ihre Gefühle auszudrücken. Die Leitung musste auf die unterschiedlichen Reaktionen eingehen und diejenigen unterstützen und ermutigen, denen es schwerfiel, die richtigen





Worte zu finden. Dieser Teil der Wanderung unterstrich die Bedeutung von Geduld, Einfühlungsvermögen und Anpassungsfähigkeit bei der Begleitung von Menschen mit Behinderungen durch eine sehr persönliche und therapeutische Erfahrung.

Waldes eingehen musste, die normalerweise für Solo-Wanderungen genutzt werden, da diese Gebiete für einige zu gefährlich waren. Es war auch wichtig, dass sich die Teilnehmer:innen nicht zu weit von der Gruppe entfernten. Dies wurde durch die Festlegung klarer Grenzen und die Verwendung leicht erkennbarer visueller Markierungen gelöst. Für Personen mit schweren Mobilitätseinschränkungen musste das Team die Option geführter oder betreuter Solo-Wanderungen in Betracht ziehen, bei denen eine Betreuungsperson in einiger Entfernung bleiben und bei Bedarf helfen würde.

Die Solo-Wanderung stellte die Teilnehmer:innen mit geistigen Behinderungen vor unterschiedliche Herausforderungen. Viele von ihnen hatten Angst oder fühlten sich unwohl bei der Aussicht, auch nur für kurze Zeit allein im Wald zu sein. Hier wurde Zuspruch angeboten. Diese Teilnehmer:innen wurden auch aus der Ferne beobachtet, um ihre Erfahrung der Einsamkeit zu respektieren und



Die Phase der Solo-Wanderung als Zeit für das Erkunden des Waldes auf eigene Faust stellte weitere Herausforderungen dar. Es traten logistische und emotionale Hürden auf, die sorgfältige Überlegungen und Anpassungen des geplanten Programms erforderten.

Die größte Herausforderung bestand darin, die Sicherheit der Teilnehmer:innen zu gewährleisten und ihnen gleichzeitig die Freiheit zu geben, die Einsamkeit in der Natur zu erleben. Für Menschen mit Mobilitätsproblemen war es besonders schwierig, sich auf dem unebenen Gelände des Waldes zurechtzufinden. Es war daher notwendig, geeignete Wege zu finden, die zugänglich waren und dennoch ein intensives Naturerlebnis boten. Das bedeutete oft, dass man Kompromisse bei den abgelegeneren, wilderen Gebieten des

gleichzeitig ihr emotionales Wohlbefinden zu gewährleisten. Ihnen wurden auch sensorische Hilfsmittel zur Verfügung gestellt, wie z.B. taktile Objekte oder Aufforderungen, um sie in der Erfahrung zu erden und Ängste zu lindern.

Weitere Schwierigkeiten ergaben sich aus den unterschiedlichen Geschwindigkeiten, mit denen sich die Individuen durch den Wald bewegten. Einige Teilnehmer:innen, insbesondere diejenigen mit kognitiven Beeinträchtigungen, konnten Orientierung oder Zeitgefühl verlieren, was dazu führte, dass sie zu lange an einer Stelle verweilten oder umgekehrt den Spaziergang überstürzten, ohne sich wirklich mit ihrer Umgebung auseinanderzusetzen. Das Team musste Strategien entwickeln, um diese Teilnehmer:innen behutsam wieder auf den richtigen Weg zu bringen, ohne

sich zu sehr in persönlichen Erfahrungen einzumischen. Dies geschah oft durch subtile Hinweise oder indem man sich leise bei ihnen meldete, um sie zu ermutigen oder sie an die verbleibende Zeit zu erinnern.

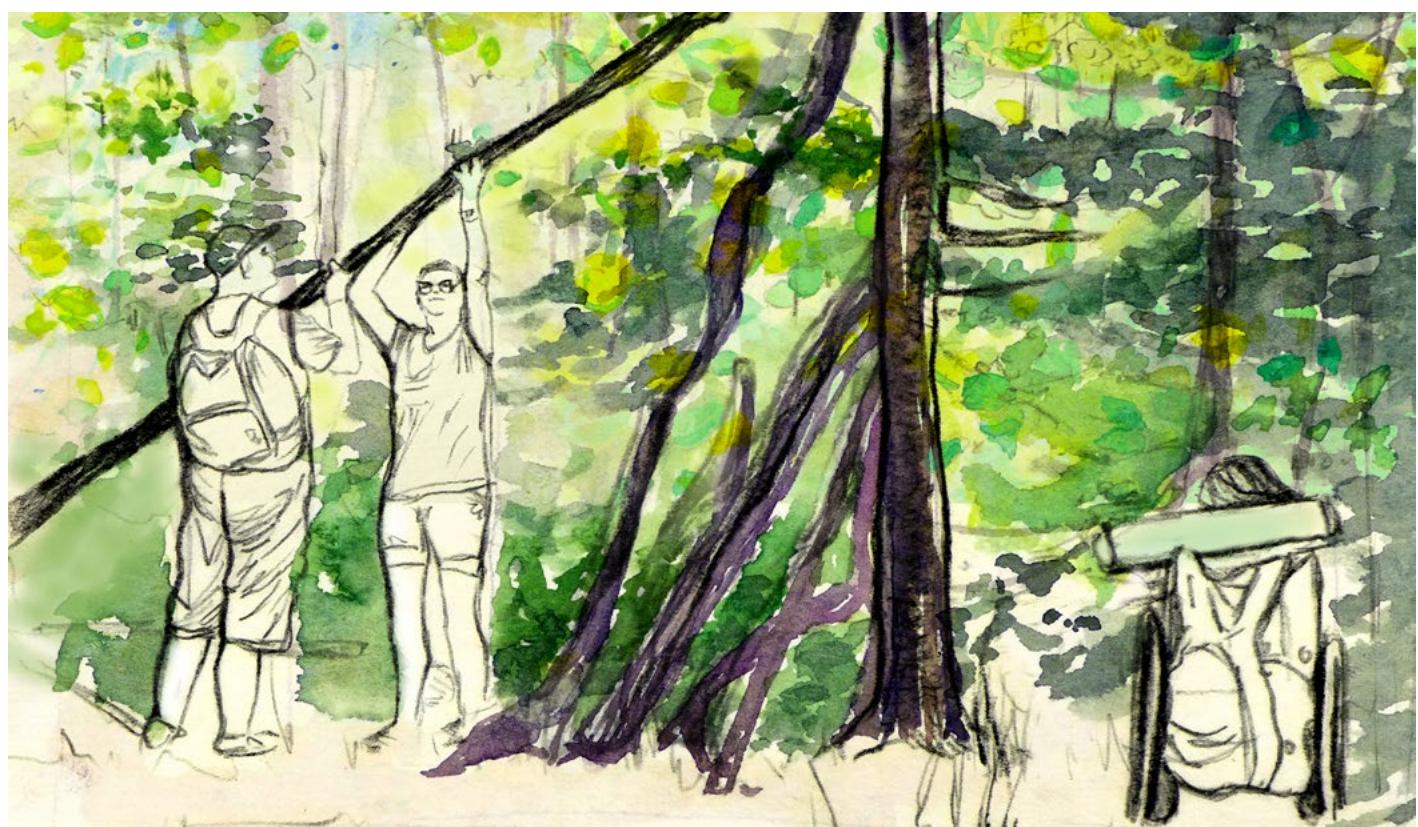
Kommunikationsbarrieren stellten ebenfalls eine große Herausforderung dar. Menschen mit Hörbehinderungen oder nonverbalen Kommunikationsstilen profitierten von alternativen Methoden der Interaktion wie Zeichensprache, schriftlichen Anweisungen oder visuellen Hinweisen, um den Zweck des Sologangs zu verstehen und ihn sicher zu bewältigen. Es wurde sichergestellt, dass diese alternativen Kommunikationsmethoden stets zur Verfügung standen und dass alle Teammitglieder darauf vorbereitet waren, sie bei Bedarf einzusetzen.

Trotz dieser Hindernisse wurde die Solo-Zeit sorgfältig gesteuert, um den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Allen wurde die Möglichkeit gegeben, sich auf je sinnvolle und angemessene Weise mit dem Wald zu beschäftigen, sei es durch eine Verkürzung der Wanderung, durch zusätzliche Unterstützung oder durch eine alternative Möglichkeit, die Zeit für sich selbst zu erleben. Durch sorgfältige Planung, klare Kommunikation und ein tiefes Bekenntnis zur Inklusion gelang es den angehenden Accessible Forest Practitioners, die Teilnehmer:innen durch diese Phase des Spaziergangs zu führen und es



jedem Individuum zu ermöglichen, sich mit der Natur auf eine Weise zu verbinden, die sowohl sicher als auch therapeutisch war.

Bei einem Gang kam es zu einem zutiefst bewegenden Erlebnis. Einige Teilnehmer:innen waren aufgefordert worden, sich zum ersten Mal in ihrem Leben ins Gras zu legen. Diese scheinbar einfache Geste – sich auf den weichen Boden zu legen – wurde zu einem Meilenstein der Kontaktaufnahme und Verbindung. Für diejenigen, die es gewohnt waren, sich im Rollstuhl fortzubewegen oder die Schwierigkeiten beim Gehen hatten, bot das Liegen auf dem Waldboden eine neue taktile und emotionale Erfahrung. Das Gefühl von Gras unter ihren Körpern, der Geruch von Erde und der Perspektivwechsel von der aufrechten Haltung zur Bodenhaftung schufen



einen Moment tiefer Freude und Ehrfurcht.

Während des sommerlichen Waldspaziergangs bauten die Teilnehmer:innen spontan und aufgereggt kleine Unterstände und kreative Strukturen aus heruntergefallenen Ästen und Holzstöcken, die sie am Wegesrand fanden. Der Waldboden wurde so zu einem lebendigen Arbeitsplatz, an dem jede:r Einzelne, unabhängig von körperlichen oder kognitiven Fähigkeiten, einen Beitrag leisten konnte: einige sammelten Materialien, andere ordneten sie sorgfältig an, und wieder andere boten Ideen und Ermutigung an. Diese natürlichen



Konstruktionen nahmen verschiedene Formen an: kleine Hütten zwischen Baumwurzeln, Brücken über moosbewachsene Steine oder abstrakte Installationen, inspiriert von der umliegenden Landschaft. Die Atmosphäre war erfüllt von Lachen, von Konzentration und einem gemeinsamen Sinn für das Ziel und verwandelte den Wald in ein temporäres Dorf der Phantasie. Dieser kollektive Akt der Schöpfung weckte nicht nur Neugierde und Zusammenarbeit, sondern förderte auch ein tiefes Gefühl der Verbundenheit mit der Natur und mit einander.

Als die Teilnehmer:innen den Waldspaziergang beendeten, führte die Leitung sie zu einem ruhigen und abgelegenen Ort im Wald, um ihnen die Möglichkeit zu geben, ihre Erfahrungen zu verarbeiten und ihre Verbindung zur natürlichen Umgebung zu vertiefen. In dieser ruhigen Umgebung nahmen sie sich einen Moment Zeit, um den Wald und seine Bewohner zu ehren und ihre Dankbarkeit auszudrücken.



**4. In der Abschlussphase** des Gangs informierte die Waldtherapie-Leitung die Teilnehmer:innen zu-nächst darüber, wie wichtig es ist, dem Wald etwas zurückzugeben, insbesondere im Winter – einer Zeit, in der die Tiere zusätzliche Nahrung benötigen. Sie erklärte weiter, dass dieser Akt des Gebens symbolisch sei, eine Geste der Wertschätzung und



Gegenseitigkeit für die im Wald verbrachte Zeit und den Frieden und die Heilung, die er gebracht hatte. Die Leitung holte einen Beutel mit Eicheln und Nüssen hervor und lud jede:n Teilnehmer:in ein, eine Handvoll davon zu nehmen. Alle wählten sich in einem Moment der stillen Besinnung einen Baum aus und legten ihre Gaben behutsam auf dessen Sockel. Diese Handlung wurde schweigend vollzogen, was es ermöglichte, über die Erfahrung nachzudenken



und sich zu bedanken. Dieser Moment der Stille und des Respekts förderte ein tiefes Gefühl der Verbundenheit, nicht nur mit dem Wald, sondern auch in der Gemeinschaft der Teilnehmer.

Anschließend bewegte sich die Gruppe zum Waldrand, wo sie eine sonnenbeschienene Lichtung erwartete. Hier waren Bänke kreisförmig um einen zentralen Tisch angeordnet, um einen gemeinschaftlichen Raum für den nächsten Teil der Wanderung zu schaffen – die Teezeremonie. Das Team hatte sich sorgfältig auf diesen Moment vorbereitet und Decken auf den Bänken ausgebreitet, um den Komfort der Teilnehmer:innen zu gewährleisten. Als sich alle auf ihren Plätzen niedergelassen hatten, stellten sie das letzte Element des Erlebnisses vor: diese Teezeremonie mit einer speziellen Kräuterteemischung namens „The Forest“, die aufgrund ihrer beruhigenden Eigenschaften ausgewählt worden war.

Die Zeremonie begann mit der Aufforderung, die Sinne einzuschalten und an den getrockneten Kräutern zu riechen, bevor sie aufgebrüht wurden. Dieser einfache Akt des Einatmens eines erdigen, duftenden Aromas war erdverbindend und brachte das Bewusstsein zurück in den gegenwärtigen Moment und auf die gemeinsame Erfahrung der Gruppe. Die Teammitglieder gossen den getrockneten Tee in Tassen und füllten ihn mit heißem Wasser aus Thermoskannen auf und ließen den Tee ziehen, während sie die Gruppe zum Nachdenken über ihre Reise anregten.

Während der Tee kochte, regte die Gruppenleitung

ein Gespräch an und bat die Teilnehmer:innen, ihre abschließenden Überlegungen darüber auszutauschen, was die Wanderung für sie bedeutet hatte. Dieser Dialog war ein wesentlicher Bestandteil des Integrationsprozesses, da er allen Einzelnen die Möglichkeit bot, Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse zu äußern. Die Leitung hörte aufmerksam zu und förderte eine Atmosphäre der Offenheit und des gegenseitigen Respekts, in der sich jede:r Teilnehmer:in gehört und wertgeschätzt fühlte.

Die Zeremonie endete damit, dass die Gruppe in stiller Kontemplation an ihrem Tee nippte. Die Wärme des Getränks und die friedliche Umgebung förderten diesen Moment tiefer Ruhe. Die Leitung erinnerte daran, dass es in der Abschlussphase nicht nur darum ging, über den Spaziergang zu reflektieren, sondern auch darum, diese Ruhe und Verbundenheit in den Alltag mitzunehmen.

Als dieser Teil der Wanderung zu Ende ging, führte die Leitung die Gruppe zurück zum Waldrand, von wo aus sie schließlich aufbrechen würden. Bevor sie den Wald verließen, bot die Leitung einen letzten Moment der Stille an, der es den Teilnehmer:innen ermöglichte, einen letzten Blick auf den Wald zu werfen, die Verbindung, die sie hergestellt hatten, noch einmal zu spüren und diese beizubehalten, während sie in ihre Alltagswelt zurückkehrten. Dieser letzte Akt der Dankbarkeit und des Nachdenkens markierte das Ende der Wanderung, aber auch den Beginn einer neuen Beziehung zur Natur, die von Respekt, Ehrfurcht und gegenseitiger Fürsorge geprägt ist.

## DIE GESCHICHTE VON AGNIESZKA: FÜHRUNG DURCH DIE NATUR

Agnieszka hat sich dem Accessible Forest Project angeschlossen, weil sie eine Leidenschaft für die Natur und den Wunsch hat, inklusive Erfahrungen für Menschen mit Behinderungen zu schaffen. In der Vorbereitungsphase hat sie sich intensiv mit Barrierefreiheit und Kommunikationstechniken befasst. Doch ihre anfängliche Vorfreude wurde durch Befürchtungen getrübt. Obwohl Agnieszka von der Aussicht begeistert war, ihre Liebe zum Wald mit anderen zu teilen, machte sie sich Sorgen, ob sie den besonderen Bedürfnissen der Gruppe gerecht werden könnte, und einige ihrer Versuche, die Logistik zu koordinieren, wie z.B. die Sicherung zugänglicher Wege, verursachten viel Frustration.

Als sie ihre Gruppe zum ersten Mal traf, konnte sie eine Art gegenseitige Neugier spüren. Als sich der Spaziergang langsam entwickelte und Agnieszka die Teilnehmer:innen durch sensorische Übungen anleitete, bemerkte sie ihre eigene Besorgnis und fragte sich, ob sie genug anbot. Letztendlich beruhigte sie jedoch das Engagement der Teilnehmer:innen. Natürlich gab es auch Herausforderungen, wie z.B. die Notwendigkeit, sich an unerwartete körperliche Einschränkungen anzupassen und inmitten von Ablenkungen die Konzentration aufrechtzuerhalten.

Im Rückblick auf die Wanderung schätzte Agnieszka besonders das gemeinsame Lachen, die ruhigen Momente und die neu entdeckte Verbindung der Teilnehmer zur Natur. „Nehmen Sie das Tempo der Natur an: Ihr Geheimnis ist Geduld“, sagte sie Ralph Waldo Emerson zitierend.



 1. Die „Verbindungsphase“ des Waldgangs begann im knackig kühlen Frühherbst. Die Teilnehmer:innen, mittlerweile gut vertraut mit dem Format des Spaziergangs, kamen sichtlich begeistert an, tauschten Grüße aus und unterhielten sich miteinander. Anders als beim ersten Spaziergang im Frühjahr, bei dem ihre Neugier mit Unsicherheit gemischt war, war die Stimmung diesmal zuversichtlich und beschwingt und von einem Gefühl der Vertrautheit und Vorfreude geprägt.

Die Waldtherapie-Leitung und ihre Assistenten eröffneten die Sitzung mit einer kurzen Begrüßung, in der sie die wachsende Verbundenheit der Gruppe mit dem Wald und untereinander würdigten. Sie vermied eine unnötige ausführliche Einführung in das Format und erinnerte sie stattdessen an den Zweck des Spaziergangs: sich durch einen langsam Rhythmus wieder mit der Natur, mit sich selbst und miteinander zu verbinden. Die Struktur der Wanderung wurde kurz erwähnt, aber mehr als Bestätigung denn als Erklärung. Die Gruppenleitung betonte auch die Freiheit, sich im eigenen Tempo zu bewegen und sich auf die Aktivitäten auf eine persönlich sinnvolle Weise einzulassen.

Da die Teilnehmer:innen bei den vorangegangenen Spaziergängen bereits ein Gefühl der Sicherheit

und des Vertrauens aufgebaut hatten, konnte die Zeit, die normalerweise der Orientierung gewidmet war, nun für die Vertiefung der Qualität ihres Engagements genutzt werden. Die Leitung würdigte diese Entwicklung, drückte ihre Wertschätzung für das Wachstum der Gruppe aus und ermutigte sie, den jahreszeitlichen Übergang zu begrüßen – den Wechsel von den hellen und lebhaften Tagen des Sommers zu einem dunkleren, gedämpfteren Herbst. Es war eine bewusste Aufforderung, Veränderungen wahrzunehmen, sowohl im Wald als auch bei sich selbst.

Die sensorische Einladung begann mit Klängen. Die Gruppe wurde aufgefordert, die Augen zu schließen und sich auf die einzigartige Geräuschkulisse des Herbstes einzustimmen: das





Knirschen gefallener Blätter unter den Füßen, das Rascheln der Äste und die fernen Rufe der Zugvögel. Es herrschte ein Gefühl der Stille, das im Gegensatz zur Lebendigkeit des Frühlings stand, und es schien auch leerer zu sein, was vielleicht einen größeren Raum zum Nachdenken bot. Die Teilnehmer:innen ließen sich mit Leichtigkeit auf die Stille ein, mit einer Bereitschaft, die bei früheren Spaziergängen nicht so offensichtlich gewesen war. Mit gedämpfter Stimme begannen einige instinktiv, ihre Eindrücke mitzuteilen und bemerkten die subtilen Veränderungen im Ton oder Rhythmus im Vergleich zu früheren Jahreszeiten.

Als nächstes kam der Tastsinn ins Spiel. Hier lautete die Aufforderung, Texturen zu erkunden, die sich mit der Jahreszeit verändert hatten: das nun papierartige Gefühl heruntergefallener Blätter,

die Festigkeit von Eicheln unter den Füßen, die kühlen, feuchten Oberflächen von Steinen und Rinde. Während diejenigen assistiert wurden, die Hilfe beim Greifen oder Bücken benötigten, schienen viele Teilnehmer:innen selbstständiger zu sein als zuvor. Ihr früheres Zögern war der Neugier und Vorfreude gewichen. Eines der Paare, die sich an den Händen hielten, erzählte laut von seinen Entdeckungen. Das brachte eine neue Dimension der Verbundenheit nicht nur mit der Natur, sondern auch der Gruppendynamik, die sich dieses Mal lebendiger und offener anfühlte.

Als sich die Gruppe langsam auf dem Waldweg bewegte, passte sie ihr Tempo ganz natürlich an. Es waren weniger Anweisungen nötig. Die Teilnehmer:innen verlangsamten gemeinsam das Tempo und passten sich intuitiv der Absicht des Spaziergangs an. Es wurde eine achtsame Atemübung vorgeschlagen, doch einige der Teilnehmer hielten bereits spontan inne – sie berührten Baumstämme, beobachteten den Boden oder blieben einfach stehen, um das gefilterte Herbstlicht auf sich wirken zu lassen. Obwohl die Leitung in der Nähe blieb, um bei Bedarf Unterstützung zu leisten, wurde ihre Rolle eher die einer stillen Begleitung als einer aktiven Anleitung.

Während einer kurzen Pause teilten einige Teilnehmer:innen mitgebrachte Trockenfrüchte. Diese persönlichen Rituale, die sich bei den





vorangegangenen Wanderungen entwickelt hatten, wurden nun nahtlos in die gemeinsame Erfahrung integriert. Das Gefühl der Eigenverantwortung in der Gruppe war deutlich spürbar.

Die Leitung forderte die Teilnehmer:innen auch auf, einen losen Kreis zu bilden und ihre unmittelbaren Eindrücke mitzuteilen. Anders als im Frühjahr, als sie nur zögerlich und wenig geantwortet hatten, meldeten sie sich jetzt schnell und selbstbewusst zu Wort. Ein Teilnehmer bemerkte die Weichheit der Erde, eine andere sprach von der Behaglichkeit, die Bäume im Wandel zu sehen, und wieder ein anderer bemerkte einfach: „Ich fühle mich satt.“ Es wurde gelacht, ein wenig erzählt und eine

gegenseitige Wertschätzung geäußert, die über die Notwendigkeit einer formalen Struktur hinausging.

Die Verbindungsphase endete nicht mit einer Erklärung, sondern mit einer natürlichen Pause. Ohne dass man sie darum bitten musste, begannen die Teilnehmer:innen, gemeinsam vorwärts zu gehen, entspannt und ausgerichtet, bereit für die nächste Phase der Reise.

## 2. In der zweiten Phase des herbstlichen

 Waldspaziergangs, der „Phase der bedeutungsvollen Naturverbindung“, nahm die Erfahrung einen deutlich anderen Charakter an als im Frühjahr.





Im weiteren Verlauf des Spaziergangs ermutigte die Waldtherapie-Leitung die Teilnehmer:innen zur selbstgesteuerten und sensorischen Erkundung; diesmal geschah dies ohne das Zögern, das den früheren Spaziergang kennzeichnete. Die Gruppe fühlte sich deutlich wohler dabei, die Elemente des Waldes zu berühren, zu riechen und sich mit ihnen zu beschäftigen. Schon früh auf dieser Etappe kamen die Teilnehmer:innen an zwei Holzkirchen vorbei, die zwischen den Bäumen lagen – historische Gebäude aus dem 17. Jahrhundert. Hier war die Luft erfüllt von dem reichen und beruhigenden Duft von Harz, den viele Teilnehmer:innen mit Freude wahrnahmen. Einige hielten inne, um ihre Hände auf die sonnengewärmten Wände zu legen, tief einzuatmen und ihre Eindrücke mit anderen zu teilen. Die Kirchen waren unerwartet zu sensorischen Ankern geworden, die die Teilnehmer nicht nur mit dem Wald, sondern auch mit den menschlichen Geschichten derer, die ihnen vorausgegangen waren, verbanden.

Kurz nach den Kirchen formte der Weg eine Kurve und stellte eine neue Herausforderung dar: ein steiler Hügel, der mit feuchtem Laub und freiliegenden Wurzeln bedeckt war.





Die Menschen in Rollstühlen mussten buchstäblich bergauf fahren, was eine koordinierte Unterstützung durch Gleichgesinnte und Teammitglieder gleichermaßen erforderte. Obwohl die Rollstühle häufig nach hinten rutschten, reagierte die Gruppe mit Humor, Entschlossenheit und einem bemerkenswerten Gefühl der Solidarität. Einige der Teilnehmer:innen, die nicht an den Rollstuhl gefesselt waren, boten spontan ihre Hilfe an, indem sie ihre Hände auf die Rückenlehnen der Stühle legten, während andere sie ermutigten und anfeuerten. Der Aufstieg war alles andere als eine Störung, sondern wurde zu einem kraftvollen und symbolischen Moment der Verbundenheit – mit der Natur, mit anderen und mit den eigenen Fähigkeiten.

Auf der lichten Hügelkuppe legte die Gruppe eine Pause ein, um zu verschnaufen und in Ruhe nachzudenken. Hier initiierte die Leitung eine Aktivität mit offenem Ausgang: Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, in einem bestimmten Bereich umherzuwandern und sich mit den Texturen, Farben und Geräuschen zu beschäftigen, die sie dort vorfanden. Langsam bewegten sie sich über den herbstlichen Waldboden und zwischen Bäumen mit dunkler werdender Rinde und Moos. Einige knieten nieder, um mit ihren Händen die Muster auf umgestürzten Stämmen nachzuzeichnen, andere standen still mit geschlossenen Augen und lauschten dem Flüstern des Windes in den Baumkronen. Einige sammelten bunte Herbstblätter und Tannenzapfen und hielten sie in der Hand, als wären sie kostbar. Die Paare in der Gruppe sonderten sich ganz natürlich ab, gingen Hand in Hand und tauschten gelegentlich laut ihre Eindrücke aus. Ihr Modell der Intimität und des Vertrauens schien zu bestätigen, dass die Erfahrung des Waldes sowohl beziehungsreich als auch persönlich sein kann.

Anders als im Frühjahr waren in dieser Phase nur wenige Anpassungen erforderlich. Die meisten Teilnehmer:innen erinnerten sich an frühere Praktiken und waren selbstbewusst. Für die Individuen mit kognitiven Einschränkungen bot der Leitfaden Anhaltspunkte – Fragen wie „Welche Form sehen Sie in diesem Ast?“ oder „Finden Sie etwas Rundes und Raues?“ Diese Fragen führten zu einer aufmerksamen Beschäftigung, die oft zu bemerkenswerten kreativen oder poetischen Äußerungen führte. Ein Teilnehmer bemerkte, dass der Waldboden wie „ein von Riesen gefertigter Flickenteppich“ aussah, was zu Gelächter und einer Welle ähnlicher Metaphern führte.



Die letzten Momente dieser Phase konzentrierten sich auf den Austausch in der Gruppe. Einige Teilnehmer:innen boten an, ihre Entdeckungen zu beschreiben: Blätter wie Federn, Rinde wie rissige Erde, ein Pilz, der wie feuchtes Brot roch. Der Akt, diese Beobachtungen zu äußern und den anderen zuzuhören, schuf ein Gefühl der gemeinsamen Geschichte. Selbst diejenigen, die zuvor geschwiegen hatten, trugen nun dazu bei.



Die Teammitglieder beobachteten einen deutlichen Zuwachs an Selbstvertrauen, Aufmerksamkeit und der Fähigkeit, im Moment präsent zu sein.

Einer der bewegendsten Momente in dieser Phase ereignete sich, als sich die Gruppe um ein einfaches Vogelfutterhaus versammelte, das am Waldweg aufgestellt worden war. Darüber hing ein kleines Holzschild mit der Aufschrift „Owl-Bar“ – das löste sofort Freude und Gelächter aus. Der verspielte Name verlieh dem Ort ein Gefühl von Charakter und Vertrautheit, als ob man sich in einem Waldcafé für Vögel befände. Die Gruppe beobachtete gebannt, wie die kleinen Vögel ein- und ausflatterten, sich fütterten und miteinander kommunizierten. Für viele war es eine seltene Gelegenheit, Wildtiere aus nächster Nähe zu beobachten. Die Szene entfaltete sich wie ein lebendiges Theater, in dem die Vögel wie anmutige Schauspieler:innen in einer rhythmischen Aufführung wirkten. Das Futterhaus diente als visueller und emotionaler Mittelpunkt und lud dazu ein, präsent zu sein, langsamer zu werden und den Moment voll und ganz zu erleben.

Diese zweite Etappe des Herbstspaziergangs zeigte die Tiefe der Naturverbundenheit, die möglich ist, wenn Vertrauen, Vertrautheit und Gruppenzusammenhalt im Laufe der Zeit aufgebaut wurden. Die Sinneserfahrungen waren reicher, die Interaktionen spontaner und das Gefühl, dem Wald anzugehören – und nicht nur ihn zu besuchen – war deutlich spürbar. Der Kampf bergauf, der Duft der Kirchen, die Begegnung mit den Vögeln aus nächster Nähe und die reiche Herbstfärbung haben dazu beigetragen, dass diese Phase nicht nur bedeutsam, sondern auch transformativ war.



3. Die „Solo-Zeit-Phase“ bot den Teilnehmer:innen die Möglichkeit, ihre persönliche Beziehung zum Wald durch ruhiges, reflektierendes Alleinsein zu vertiefen. Da sie mit dieser Praxis bereits vertraut waren, verlief diese Phase relativ problemlos. Nachdem die Gruppe bereits zwei frühere Wanderungen – im Frühling und im Sommer – erlebt hatte, konnte sie den nächsten Schritt mit einem Gefühl der Vorfreude und des





Wohlgefühls angehen. Sie kannten die Struktur, vertrauten auf den Prozess und verteilten sich eifrig im Wald, um ihren eigenen Raum zu finden.

Dieses Gefühl der Sicherheit und Vorhersehbarkeit erlaubte es den Teilnehmer:innen, sich freier zu engagieren. Das Team stellte fest, dass sie deutlich weniger ängstlich und zögerlich waren, insbesondere bei Personen, die zuvor zusätzliche Unterstützung benötigt hatten. Die Teilnehmer:innen wählten ihre Plätze selbstbewusst aus, einige kehrten zu ihren Lieblingsbäumen von früheren Spaziergängen zurück, andere erkundeten neue Ecken des Waldes. Das Gelände war zwar in einigen Bereichen immer noch anspruchsvoll, doch gingen die Teilnehmer:innen bewusster und koordinierter vor. Durch die gemeinsame Erinnerung an frühere Anpassungen und das gegenseitige Verständnis ergriffen sie die Initiative, um sich gegenseitig zu unterstützen, manchmal ohne etwas zu sagen.





Eine weitere bemerkenswerte Entwicklung war die Veränderung der Gruppendynamik. Die Anwesenheit von zwei Paaren unter den Teilnehmer:innen brachte ein Gefühl der Lebendigkeit und gegenseitigen Fürsorge mit sich, das durch spielerische Gesten und herzliche Ermutigung gekennzeichnet war. Bei der Vorbereitung auf den Solowalk fühlte sich die gesamte Atmosphäre deutlich entspannter an, und selbst als die Teilnehmer:innen in ihre eigenen Räume gingen, blieb das Gefühl der Gemeinschaft erhalten. Sie trennten sich warmherzig und kamen dann mit sichtbarer Verbundenheit wieder zusammen. Das deutet darauf hin, dass die emotionale Unterströmung der Gruppe auch ihre individuellen Erfahrungen bereichert hat.

Diese Zeit des Alleinseins, die normalerweise von Stille und Ruhe geprägt ist, war diesmal von einem unerwarteten Wetterumschwung geprägt. Kurz nachdem sich die Gruppe in ihre gewählten Räume zurückgezogen hatte, begann es zu nieseln. Obwohl das Team zunächst beunruhigt war, erwies sich der einsetzende Regen als Glücksfall. Selbst als dieser sich zu einem Dauerregen verstärkte, zogen sich die Teilnehmer:innen nicht zurück oder zeigten Unbehagen. Stattdessen nahmen sie den Moment mit erstaunlicher Offenheit an. Für viele war es eine

völlig neue Erfahrung, sich im Wald aufzuhalten, während es regnete, ohne dass sie unterbrochen wurden oder sich in einen Unterschlupf begeben mussten. Das rhythmische Geräusch der Regentropfen auf den Blättern, das wechselnde Licht und das Gefühl von Wasser auf der Haut schufen eine reichhaltige multisensorische Erfahrung.

Einige legten sich mit geschlossenen Augen hin und nahmen die Geräusche und Empfindungen in sich auf; andere streckten ihre Hände aus, um den Regen aufzufangen oder lehnten sich an Bäume, um die Textur der nassen Rinde zu spüren. Der Regen schien die Grenzen zwischen dem Wald und der menschlichen Präsenz aufzulösen und eine engere Verbindung zu schaffen. Das Team beobachtete das Geschehen in aller Ruhe. Da sie spürten, dass die Gruppe etwas Tiefgreifendes erlebte, verlängerten sie die Phasendauer entsprechend.

Schließlich bereitete sich die Leitung darauf vor, die Gruppe mit dem vertrauten Kuckucksruf zurückzurufen, während sie ihren diskreten Abstand beibehielt. Die Entscheidung, die Solo-Phase zu beenden, fiel dieses Mal schwerer. Viele Teilnehmer:innen waren so sehr in den Moment vertieft, dass sie die vergehende Zeit

nicht zu bemerken schienen. Sicherlich trug der Regen zu einer zeitlosen Qualität der Erfahrung bei, da er eine Art natürlichen Kokon schuf, den die Teilnehmer nur ungern verlassen wollten. Der Aufruf musste daher sanft und in größeren Abständen wiederholt werden, um eine abrupte Unterbrechung zu vermeiden.

Im Hintergrund hatte ein Teil des Teams einen geschützten Tisch mit warmem Tee und Snacks vorbereitet, zu dem die Teilnehmer:innen nach und nach zurückkehrten. Obwohl sie nass waren, herrschte eine Atmosphäre von heiterer Zufriedenheit, Lachen, gemeinsamen Blicken und Kameradschaft. Dieser Übergang von der introspektiven Einsamkeit zur Interaktion in der Gruppe wurde offensichtlich durch die gemeinsame Begegnung mit dem Regen erleichtert.

Erneut wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, den Satz zu vervollständigen: „Ich fühle...“. Diesmal fielen die Antworten leichter. Worte wie „lebendig“, „gereinigt“ und „frei“ tauchten auf. Anstatt ein Hindernis zu sein, war der Regen zu einem Katalysator für einen tieferen emotionalen

Ausdruck geworden. Selbst diejenigen, denen es zuvor schwergefallen war, ihre Gefühle zu artikulieren, schafften es, einige einfache, aber bedeutungsvolle Überlegungen zu äußern. Die Gruppenleitung blieb aufmerksam und erlaubte den Teilnehmer:innen, ihre Erfahrungen je nach Bedarf zu interpretieren, sei es durch Schweigen oder Ausdruck.

Diese Phase des Spaziergangs unterstrich auch die wachsende Widerstandsfähigkeit und Aufnahmefähigkeit der Gruppe. Ihre Fähigkeit, sich anzupassen, Freude an einem unerwarteten Element zu finden und sich trotz äußerer Veränderungen sinnvoll mit der Natur zu beschäftigen, war ein Beweis für ihre sich entwickelnde Beziehung zum Wald. Die Solo-Wanderung im Herbst war nicht nur eine Fortsetzung einer vertrauten Praxis – sie war eine Transformation derselben. Diejenigen, die nun sowohl auf den Wald als auch auf sich selbst eingestimmt waren, konnten bestätigen, dass die Natur in all ihrer Unberechenbarkeit immer noch Zuflucht, Wunder und tiefe Verbundenheit bieten kann.





 **4. Die Abschlussphase** der Wanderung begann damit, dass die Waldtherapieleitung die Gruppe auf einer sanft abfallenden Waldlichtung versammelte, die mit bernstein- und kupferfarbenen Blättern bedeckt war. Zu diesem Zeitpunkt war das Gefühl der Leichtigkeit und Vertrautheit, das sich zwischen den Teilnehmer:innen entwickelt hatte, besonders deutlich an ihrem Lachen, dem Blickkontakt und der allgemeinen Wärme zu erkennen. Die Gruppenleitung würdigte diese Veränderung und forderte alle auf, darüber nachzudenken, wie ihre Reise durch die Jahreszeiten nicht nur ihre Verbindung zur Natur, sondern auch ihre Beziehungen zueinander geprägt hatte.

Um das Ende des Spaziergangs zu markieren, wurde ein symbolischer Akt der Kontinuität vorgeschlagen. Anstatt wie in den vergangenen Jahren Opfergaben am Fuße eines Baumes abzulegen, wurde jede:r aufgefordert, ein gefallenes Blatt auszuwählen, das sie/ihn ansprach. Sie wurden daraufhin gebeten, mit den zur Verfügung gestellten Naturtinten und Kohlestiften eine Botschaft der Dankbarkeit darauf zu

schreiben oder zu zeichnen – entweder in Worten oder in Symbolen. Anschließend wurden die Blätter in einen seichten Bach in der Nähe gelegt. Als die Blätter mit ihren persönlichen Gedanken davon schwammen, legte sich ein Gefühl der Ruhe und Entspannung über die Gruppe. Diese Geste, die zugleich persönlich und kollektiv war, verwurzelte ihre Erfahrung auch in der Vergänglichkeit der Jahreszeit.

Als sich der Waldgang dem Ende neigte, betrat die Gruppe eine ruhige Lichtung, wo sie ein überraschender Anblick erwartete. Obwohl die Teilnehmer:innen wussten, dass eine Teezeremonie Teil der Erfahrung war, hatten sie keine Anzeichen für deren Vorbereitung gesehen. Jetzt offenbarte sich das Bild: Auf dem Stamm eines umgestürzten Baumes waren eine Reihe von Teetassen in einer Reihe aufgestellt worden, wie von unsichtbaren Händen arrangiert. Es war niemand zu sehen, der sich um sie kümmerte, und es gab keine Anzeichen für eine Kochstelle oder eine geschäftige Bewegung, nur den Dampf, der aus den Tassen aufstieg. Die Plötzlichkeit der Entdeckung, gepaart mit der akribischen Vorbereitung, erzeugte ein Gefühl des Respekts.

Der Regen warf einen silbrigen Schleier über die Szene. Die Tropfen fielen in den warmen Kräutertee und erzeugten ein sanftes und rhythmisches Plätschern. Der Kontrast zwischen dem regnerischen Wetter und dem ritualisierten Arrangement und der unerwarteten Behaglichkeit des Zuhause in der offenen Wildnis verlieh dem Moment eine filmische Note. Die Teilnehmer erinnern sich oft mit lebhafter Anerkennung an diese Situation zurück. Sie wurde zu einem Symbol dafür, wie die Launen der Natur, wenn man ihnen mit Offenheit und Aufmerksamkeit begegnet, tatsächlich die sensorische Verbindung und die emotionale Resonanz vertiefen können.

Während der Tee nachkochte, forderte die Leitung die Gruppe auf, abschließende Überlegungen zu äußern. Eine Person beschrieb, wie der Wald zu einem Ort geworden war, an dem sie sich „nicht anders, sondern nur anwesend“ fühlte. Ein anderer erzählte, wie das Rauschen des Regens ihn daran erinnerte, dass die Dinge nicht nach Plan laufen müssen, um sinnvoll zu sein. Die Paare sprachen darüber, wie der Spaziergang in der Natur ihnen eine neue Art des Zusammenseins vermittelt hat – langsamer und aufmerksamer. Die therapeutische

Leitung moderierte die Gespräche mit leichter Hand und überließ dem natürlichen Fluss der Gruppe das Geschehen.

Die Teilnehmer:innen genossen den Tee und wärmeten langsam ihre Körper in der kühlen, feuchten Luft. Als sich die Zeremonie dem Ende zog, sprach die Leitung eine letzte Einladung aus: die Ruhe, die Verbundenheit und die Anpassungsfähigkeit, die sie erfahren hatten, mit in den nahenden Winter zu nehmen. Sie betonte, dass die Wanderung kein isoliertes Ereignis war, sondern Teil von Zyklen – natürlichen und persönlichen – die sich weiter entfalteten.

Vor dem Aufbruch stand die Gruppe still da und beobachtete das goldene Blätterdach über sich und die Regentropfen, die zwischen den Blättern hindurch fielen. Es gab keinen formellen Abschied, nur langsame Schritte in Richtung Waldrand, wo die Welt der Routine sie wieder erwartete. Die Schlussetappe der Herbstwanderung hinterließ bei der Gruppe ein gemeinsames Gefühl für den Rhythmus – mit dem Wald, dem Wetter und sich selbst.



## PRAKTISCHE TIPPS

Bei der Arbeit mit Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen treten oft Herausforderungen wie Kommunikationsbarrieren, Probleme mit der Zugänglichkeit und soziale Stigmata auf. Diese Herausforderungen können eine effektive Interaktion behindern und in alltäglichen Situationen zu Schwierigkeiten führen. Das Verständnis dieser Herausforderungen und die Umsetzung von Lösungen können jedoch eine bessere Kommunikation und Inklusion fördern.

**Kommunikationsbarrieren** gehören zu den häufigsten Herausforderungen. Schwierigkeiten, sich auszudrücken, sind ein großes Problem. Fällt es manchen Menschen doch schwer, ihre Gedanken und Bedürfnisse klar zu formulieren. Dies kann zu Missverständnissen und Frustration auf beiden Seiten führen. Um dieses Problem zu lösen, ist es wichtig, sich in Geduld und aktivem Zuhören zu üben. Der Einsatz alternativer Kommunikationsmethoden, wie z.B. visuelle Hilfsmittel oder Kommunikationstafeln, kann ebenfalls für mehr Klarheit sorgen.

Auch die nonverbale Kommunikation kann Schwierigkeiten bereiten, insbesondere für diejenigen, die sich stark auf Gestik, Mimik oder andere nonverbale Hinweise verlassen. Wenn AF

Practitioner mit diesen Hinweisen nicht vertraut sind, kommt es häufig zu Fehlinterpretationen. Eine angemessene Schulung und Ausbildung in der Interpretation von nonverbalen Signalen, die auf die Bedürfnisse der Person zugeschnitten sind, kann hier helfen.

Sprachliche und kognitive Barrieren stellen ein weiteres Element der Komplexität dar. Menschen mit kognitiven Behinderungen fällt es oft schwer, komplexe Anweisungen oder Informationen zu verstehen. Eine Vereinfachung der Kommunikation, z. B. durch die Verwendung einfacher Sprache, die Aufteilung von Informationen in kleinere Schritte und Wiederholungen, wenn nötig, kann das Verständnis erheblich verbessern. Es ist auch wichtig, dass die schriftliche Kommunikation klar und zugänglich ist.

Generell gilt: Accessible Forest Practitioners sollten ein Umfeld schaffen, in dem sich die Teilnehmer:innen wohl fühlen, wenn sie ihre Bedürfnisse und Vorlieben äußern, so dass die Stimme jedes Einzelnen gehört und respektiert wird.

**Zugangsschwierigkeiten** können auch für Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen eine große Herausforderung



darstellen und sie an der vollen Teilnahme an verschiedenen Aspekten des Lebens hindern. Zugangsbarrieren können sich unter anderem in der natürlichen und gebauten Umwelt, in der Technologie und im Transportwesen manifestieren. Die Bewältigung dieser Herausforderungen erfordert einen vielschichtigen Ansatz, der sich auf Inklusivität und universelles Design konzentriert.

Für Waldpraktiker:innen besteht die erste Herausforderung in der Sicherstellung von Zugänglichkeit des Weges für diejenigen Personen, die Mobilitätshilfen wie Rollstühle benutzen. Die Auswahl flacher und breiter Wege mit einer stabilen Oberfläche ist entscheidend. Die Wege sollten auch über Rastplätze mit Bänken und zugängliche Einrichtungen wie Toiletten verfügen. Eine Prüfung des Geländes vor der Wanderung kann dabei helfen, mögliche Hindernisse zu erkennen und sicherzustellen, dass die Umgebung entsprechend angepasst ist.

In Anbetracht von Menschen mit sensorischen Problemen sollten Accessible Forest Practitioners auch in der Lage sein, die sensorische Umgebung vorauszusehen und Routen mit überwältigenden Reizen zu vermeiden. Um Transportschwierigkeiten zu vermeiden, sollten AF-Praktiker:innen für zugängliche Transportmöglichkeiten sorgen, wie z.B. rollstuhlgerechte Kleinbusse oder Busse. So können Sie sicherstellen, dass die ganze Gruppe an der Wanderung teilnehmen kann, unabhängig vom individuellen Mobilitätsgrad.

Eine der größten Herausforderungen bei der Organisation von Waldspaziergängen für Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen ist das **mangelnde Bewusstsein und Verständnis** derjenigen, die keine direkte Erfahrung mit Behinderungen haben. Dies kann zu unbeabsichtigtem Ausschluss oder unangemessenem Verhalten von Gleichaltrigen oder Mitarbeitern führen. AF Practitioners sollten daher Bildungs- und Sensibilisierungsprogrammen den Vorzug geben, die alle Teammitglieder über die unterschiedlichen Bedürfnisse und Erfahrungen von Menschen mit Behinderungen informieren. Diese Programme können Sensibilitätstrainings, Workshops und offene Diskussionen umfassen, die darauf abzielen, Empathie und Verständnis zu fördern.

Eine weitere Herausforderung kann darin bestehen, sicherzustellen, dass Betreuer:innen und Assist-ent:innen ausreichend geschult sind,

um Teilnehmer:innen mit Behinderungen zu unterstützen. Eine unzureichende Ausbildung kann zu einer unzureichenden Betreuung führen, die die Teilnehmer:innen gefährden



oder ihre Erfahrungen schmälern kann. Um dem entgegenzuwirken, sollten Accessible Forest Practitioners eine spezielle Schulung für alle an den Wanderungen beteiligten Fachkräften und Freiwilligen anbieten. Diese Schulung sollte nicht nur die praktischen Aspekte der Betreuung von Menschen mit Behinderungen abdecken, sondern auch die Bedeutung von Kommunikation, Geduld und Anpassungsfähigkeit hervorheben.

Ein großes Problem ist der begrenzte Zugang zu Ressourcen. Menschen mit Behinderungen benötigen oft spezielle Ausrüstung oder medizinische Versorgung, die nicht immer ohne weiteres verfügbar ist. Um dies zu überwinden, sollten AF-Praktiker:innen Partnerschaften mit lokalen Gesundheitsdienstleistern, Wohltätigkeitsorganisationen und Ausrüstungslieferanten eingehen. Diese Partnerschaften können den Zugang zu notwendigen Ressourcen wie Mobilitätshilfen oder medizinischer Unterstützung während der Wanderungen erleichtern. AF-Praktiker:innen könnten sich auch um finanzielle Unterstützung oder Sponsoring bemühen, um die Kosten für diese für die Inklusion wichtigen Ressourcen zu decken.

Auch die Frage der emotionalen Unterstützung für die Teilnehmer:innen – oder deren Fehlen – muss angesprochen werden. So könnten beispielsweise Treffen vor dem Spaziergang oder Gruppensitzungen ein Gemeinschaftsgefühl fördern und den Menschen die Möglichkeit geben, ihre Sorgen und Erfahrungen in einer unterstützenden Umgebung zu teilen.

Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass unsere Bemühungen, Waldspaziergänge für Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen zu organisieren, manchmal durch verschiedene rechtliche und politische Hindernisse behindert werden, die es zu überwinden gilt, um den Erfolg und die Inklusivität dieser Aktivitäten sicherzustellen.

Eine dieser Sorgen ist der unzureichende Rechtsschutz. In vielen Regionen sind die Gesetze zum Schutz der Rechte von Menschen

Diskriminierung oder Ausgrenzung an Outdoor-Aktivitäten teilnehmen können.

Weitere Probleme können sich aus der Komplexität der bürokratischen Prozesse ergeben. Systeme, die Menschen mit Behinderungen unterstützen sollen – wie z.B. die Erlangung von Genehmigungen für Gruppenaktivitäten oder die Sicherstellung der Finanzierung notwendiger Unterkünfte – sind oft mit bürokratischen Hürden verbunden. Diese bürokratischen Abläufe können für Menschen mit Behinderungen überfordernd sein und zu Verzögerungen oder sogar zur Absage von geplanten Veranstaltungen führen. Eine Vereinfachung, wo immer dies möglich ist, oder die Unterstützung von Fachleuten, die sich auf die Navigation in diesen Systemen spezialisiert haben, kann die Belastung für AF-Practitioners erheblich verringern. Darüber hinaus ist es wichtig, sich für politische Änderungen einzusetzen, die diese Prozesse vereinfachen. Regierungen



mit Behinderungen entweder schwach oder werden nur unzureichend durchgesetzt. Das Fehlen eines soliden rechtlichen Rahmens kann zu Diskriminierung, Ausschluss von öffentlichen Räumen oder dem Fehlen notwendiger Vorkehrungen bei Aktivitäten wie Waldspaziergängen führen. Accessible Forest Practitioners müssen daher proaktiv sein, um die lokalen Gesetze zu verstehen und sich für einen stärkeren Schutz einzusetzen, wo dies notwendig ist. Eine Zusammenarbeit mit Behindertenorganisationen sollte in Erwägung gezogen werden, um sich effektiver für bessere gesetzliche Rahmenbedingungen einzusetzen, die sicherstellen, dass alle Menschen ohne Angst vor

und lokale Behörden sollten ermutigt werden, benutzerfreundlichere Systeme zu schaffen, die die Organisation von integrativen Aktivitäten erleichtern und nicht behindern.

Darüber hinaus müssen auch **die rechtlichen Anforderungen** in Bezug auf Haftung und Sicherheit berücksichtigt werden. AF-Praktiker:innen müssen sich mit Versicherungspolicen, Verzichtserklärungen und der Einhaltung von Gesundheits- und Sicherheitsvorschriften auseinandersetzen, was bei der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen komplizierter sein kann. Ihnen wird daher empfohlen, sich rechtlich beraten zu lassen, um

sicherzustellen, dass alle notwendigen rechtlichen

Vorkehrungen getroffen werden. Eine enge Zusammenarbeit mit den örtlichen Behörden, um die Sicherheitsbestimmungen zu verstehen und einzuhalten, wird ebenfalls dazu beitragen, rechtliche Fallstricke zu vermeiden.

Eine weitere Möglichkeit, diese rechtlichen und politischen Hindernisse zu überwinden, besteht darin, Partnerschaften mit Organisationen einzugehen, die Erfahrung im Einsatz für die Rechte von Behinderten haben. Diese Organisationen verfügen oft über das nötige Fachwissen, um sich in komplexen Rechtsfragen zurechtzufinden, und können möglicherweise wertvolle Unterstützung leisten, um sicherzustellen, dass Waldspaziergänge sowohl rechtskonform als auch inklusiv sind. Der Aufbau eines Netzwerks von Freiwilligen und Fachleuten, die sich mit Behindertenfragen auskennen, wird bei der Überwindung dieser Hindernisse weiter helfen.

Schließlich sind kontinuierliche Aufklärung und Sensibilisierung für die Rechte von Menschen mit Behinderungen von entscheidender Bedeutung. Indem sie politische Entscheidungsträger:innen, lokale Behörden und die Öffentlichkeit über die Bedeutung inklusiver Outdoor-Aktivitäten aufklären, können AF-Practitioners Teil der gemeinschaftlichen Bemühungen sein, ein unterstützendes rechtliches und politisches Umfeld zu schaffen. Dies wiederum könnte zu langfristigen Veränderungen führen. Sie könnten nicht nur Waldspaziergänge, sondern auch anderen Gemeinschaftsaktivitäten zur Förderung der Inklusion zugute kommen.

Bei der Organisation von Waldgängen für Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen ist es von entscheidender Bedeutung, die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu verstehen und anzugehen, die mit der Erfahrung von Behinderungen verbunden sind, wie z.B. erhöhter Stress, Ängste und das Risiko der sozialen Ausgrenzung.

Waldausflüge können zahlreiche Vorteile für die psychische Gesundheit bieten, darunter Stressabbau, verbesserte Stimmung und verbesserte kognitive Funktionen. Der Stress und die Angst, die Menschen mit Behinderungen empfinden, können jedoch durch die Ungewissheit, sich in der natürlichen Umgebung zurechtzufinden, noch verstärkt werden. Um dies abzumildern,

sollten Sie Ihr Bestes tun, um eine beruhigende und unterstützende Atmosphäre zu schaffen. Dazu könnte gehören, dass Sie die Teilnehmer im Vorfeld ausführlich über die Wanderung informieren und ihnen die Möglichkeit geben, sich mit der Route, dem Terrain und möglichen Hindernissen vertraut



zu machen. Achtsamkeitsübungen oder geführte Meditationssitzungen während der Wanderung können ebenfalls dazu beitragen, die Ängste der Teilnehmer zu verringern.

Das Problem der sozialen Ausgrenzung ist von entscheidender Bedeutung und muss anfangs angegangen werden. Aufgrund gesellschaftlicher Barrieren und eines allgemeinen Mangels an Verständnis werden Menschen mit Behinderungen oft isoliert. AF-Praktiker:innen sollten daher in ihrer Praxis den Schwerpunkt auf Inklusivität legen und die Bedeutung von Gemeinschaft und gemeinsamen Erfahrungen für die Teilnehmer:innen betonen. Die Förderung von Gruppenaktivitäten, die Zusammenarbeit erfordern, wie z.B. teambasierte Schnitzeljagden in der Natur oder Gruppendiskussionen über die Umgebung, kann das Gefühl der Zugehörigkeit fördern. Der Einsatz von Freiwilligen oder Hilfskräften, die im Umgang mit Behinderten

geschult sind, trägt ebenfalls dazu bei, dass sich jede:r Teilnehmer:in zu jeder Zeit willkommen und unterstützt fühlt.

Zusätzlich zu diesen Maßnahmen sollte man sich darüber im Klaren sein, dass psychische Probleme wie Depressionen durch Gefühle der Isolation und mangelnde Beschäftigung mit der Natur verschlimmert werden können. Waldspaziergänge bieten die Möglichkeit, diesen Gefühlen entgegenzuwirken, indem sie eine sinnvolle Verbindung zur natürlichen Welt herstellen. AF-Praktiker:innen können diese Erfahrung verbessern, indem sie sensorische Aktivitäten einbeziehen, wie z.B. das Lauschen der Geräusche des Waldes, das Fühlen der Textur von Blättern und Rinde oder sogar leichte körperliche Aktivitäten wie Stretching oder sanftes Yoga.

Entscheidend ist, dass diese Unterstützung der geistigen Gesundheit auch nach dem Spaziergang fortgesetzt werden kann. AF-Praktiker:innen sollten in Erwägung ziehen, mit Fachleuten für psychische Gesundheit zusammenzuarbeiten, die nach dem Spaziergang Nachbesprechungen oder Folgesitzungen anbieten können. Dadurch wird sichergestellt, dass die Teilnehmer:innen die Unterstützung erhalten, die sie benötigen, um ihre Erfahrungen zu verarbeiten und weiterhin von den positiven Auswirkungen der Natur zu profitieren. Durch die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, die Förderung der Inklusion und die Ermöglichung sinnvoller Verbindungen mit der Natur können AF-Praktiker:innen dazu beitragen, die anhaltenden Herausforderungen von Stress, Angst und sozialer Ausgrenzung, die die Teilnehmer:innen erleben, zu mildern und ihr Wohlbefinden insgesamt weiter zu fördern.

Bei der Organisation von Waldspaziergängen für Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen müssen AF-Praktiker:innen die inhärente Spannung zwischen ihrer Abhängigkeit und ihrer Autonomie berücksichtigen. Ein ausgewogenes Verhältnis zwischen beiden ist entscheidend für die Förderung eines Umfelds, in dem sich die Teilnehmer:innen gleichzeitig sicher und unterstützt sowie selbstbewusst und gestärkt fühlen.

Bei solchen Aktivitäten stellt sich oft das Problem der übermäßigen Abhängigkeit. Die Teilnehmer:innen sind möglicherweise daran gewöhnt, sich stark auf ihre Assistenzen zu verlassen, was ihr Gefühl der Autonomie einschränkt. Dies kann ihre Fähigkeit einschränken,

die Natur zu ihren Bedingungen zu erleben, und ihr Selbstvertrauen, sich unabhängig in der Umwelt zu bewegen, schwinden lassen. Der Gang sollte daher so gestaltet sein, dass die Selbstständigkeit



gefördert wird. Klare Anweisungen und einfache Navigationshilfen wie markierte Wege oder einfach zu verwendende Karten können den Teilnehmer:innenn das Gefühl geben, mehr Kontrolle über ihr Erlebnis zu haben. Oder die Bereitstellung von adaptiver Ausrüstung, wie z.B. speziellen Gehhilfen, hilft Menschen mit körperlichen Behinderungen, das Terrain unabhängiger zu durchqueren.

Es kann schwierig sein, Unterstützung zu leisten und gleichzeitig die Unabhängigkeit zu fördern. Accessible Forest Practitioners sollten sich bemühen, notwendige Unterstützung zu leisten, ohne die Fähigkeit der Teilnehmer:innen zu überschatten, selbstständig Entscheidungen zu treffen und Maßnahmen zu ergreifen. Ein Ansatz besteht darin, ein abgestuftes Maß an Unterstützung anzubieten, bei dem die Teilnehmer:innen das Maß an Unterstützung wählen können, das sie benötigen, und selbst entscheiden können, wie viel sie sich in einem sicheren und unterstützenden Rahmen zutrauen. Die Einbeziehung der Teilnehmer:innen in den Planungsprozess, z. B. bei der Auswahl der Routen oder der Festlegung von Zielen für die Wanderung, kann dazu beitragen, ein Gefühl der Eigenverantwortung zu entwickeln, das letztlich zu einem au-tonomeren Erlebnis führt.

Es ist wichtig, dass Freiwillige und Betreuer:innen darin geschult werden, die Autonomie der Teilnehmer:innen zu erkennen und zu respektieren. Sie sollten bereit sein, einzugreifen, aber nur, wenn es nötig ist, und die Teilnehmer:innen ermutigen, die Aufgaben zunächst selbstständig zu erledigen. Dieser Ansatz trägt nicht nur dazu bei, das Selbstvertrauen der Teilnehmer:innen zu stärken, sondern verlagert auch den Schwerpunkt von dem, was sie nicht tun können, auf das, was sie tun können.

Indem sie die Autonomie in den Vordergrund stellen und gleichzeitig Unterstützung bieten, können AF- Praktiker:innen eine bereichernde Erfahrung schaffen, die die Teilnehmer:innen dazu befähigt, sich selbstständig mit der Natur zu beschäftigen und so ihre persönliche Entwicklung und eine tiefere Verbindung zur Umwelt zu fördern.

informieren. Das Verständnis der spezifischen kulturellen Normen und Überzeugungen in Bezug auf Behinderungen innerhalb der Gemeinschaft kann helfen, einen sensiblen und integrativen Ansatz zu entwickeln. Darüber hinaus ist es wichtig, sich mit führenden Persönlichkeiten der Gemeinschaft oder kulturellen Vermittler:innenn zusammenzutun, die die Kluft zwischen den AF- Praktiker:innenn und den Teilnehmer:innenn überbrücken können, um eine bessere Kommunikation und Vertrauen zu schaffen.

Die soziale Akzeptanz spielt eine wichtige Rolle für den Erfolg dieser Aktivitäten. In Kulturen, in denen Behinderung nicht gut verstanden oder akzeptiert wird, leiden Menschen mit Behinderungen oft unter Ausgrenzung. Waldspaziergänge sollten daher so gestaltet werden, dass sie die soziale Eingliederung fördern und die Interaktion zwischen

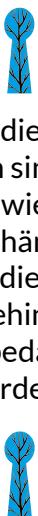


Accessible Forrest Practitioners müssen auch die kulturellen und sozialen Normen der Gemeinschaften, für die sie arbeiten, berücksichtigen. Da kulturelle Missverständnisse über Behinderungen oft zu Missverständnissen führen, ist es wichtig, ein integratives Umfeld zu schaffen, das unterschiedliche Perspektiven respektiert. Mangelndes Verständnis kann aus tief verwurzelten kulturellen Überzeugungen resultieren, die Behinderungen als ein Zeichen von Schwäche oder als etwas, das versteckt werden muss, betrachten. Diese Überzeugungen können zusätzliche Hindernisse für die Teilnahme schaffen. Einige Menschen mit Behinderungen könnten sich zum Beispiel entmutigt fühlen oder sich schämen, an Aktivitäten teilzunehmen.

Um diese Herausforderungen zu bewältigen, sollten sich die AF-Praktiker:innen zunächst über den kulturellen Hintergrund der Teilnehmer

Teilnehmer:innen mit und ohne Behinderungen aktiv vorantreiben. Dies kann durch die Förderung von Gruppenaktivitäten erreicht werden, die Zusammenarbeit erfordern und so soziale Barrieren abbauen und das gegenseitige Verständnis fördern.

Schließlich sollten Accessible Forest Practitioner bereit sein, kulturelle Missverständnisse zu überwinden, indem sie während der Wanderungen positive Darstellungen von Behinderungen vermitteln. Dies könnte bedeuten, dass Sie Vorbilder aus der Gemeinschaft einladen, die eine Behinderung haben und trotzdem erfolgreich waren. Dies könnte dazu beitragen, die Teilnehmer:innen zu inspirieren und ihre Wahrnehmung zu verändern. Die Schaffung eines sicheren Raums, in dem sich alle wertgeschätzt und respektiert fühlen, ist von größter Bedeutung.



## CHECK POINTS:

- Können Sie die spezifischen Anpassungen identifizieren, die für jede Phase eines Waldspaziergangs erforderlich sind, wenn Sie mit Menschen mit Mehrfachbehinderungen arbeiten?
- Wissen Sie, wie Sie ein Gleichgewicht zwischen Unterstützung der Teilnehmer:innen und Förderung deren Unabhängigkeit herstellen können?
- Kennen Sie die spezifischen Kommunikationsstrategien, mit denen Barrieren bei Teilnehmer:innen mit geistigen Behinderungen überwunden werden können?
- Haben Sie bedacht, welche Vorbereitungen sowohl in Bezug auf die Umgebung als auch auf Ihre Person erforderlich sind, um solche Erfahrungen zu ermöglichen?



## KRITISCHE FRAGEN:

1. Wie könnten Sie die universelle Abfolge von Waldspaziergängen anpassen, um den spezifischen Bedürfnissen von Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen in Ihrem Umfeld gerecht zu werden?
2. Welche spezifischen Vorbereitungen müssten Sie treffen, bevor Sie Waldgänge für Menschen mit Mehrfachbehinderungen anbieten?
3. Wie können Sie ein Erlebnis schaffen, das die Autonomie der Teilnehmer:innen respektiert und gleichzeitig deren Sicherheit und Komfort gewährleistet?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: ÜBERLEGUNGEN ZU TEILNEHMER:INNEN

#### KONTEXT MULTIPLE BEHINDERUNG:

- Kombinierte körperliche und geistige/intellektuelle Behinderungen, die umfassende Unterstützung erfordern
- Rollstuhlfahrer:innen neben Menschen mit Mobilitätseinschränkungen
- Kommunikationsschwierigkeiten, einschließlich undeutlicher Sprache und begrenztem Wortschatz
- Eingeschränktes Verständnis, das einfache, prägnante Anweisungen erfordert
- Begrenzte Schreibfähigkeiten

#### VORBEREITUNG ERFORDERLICH:

- Spezialisiertes Team mit Führer:innen, Assistent:innen, Gruppenexpert:innen
- Sorgfältige Bewertung der Fähigkeiten der Teilnehmer:innen
- Mehrschichtige Planung der Unterstützung
- Auswahl des Veranstaltungsortes auf der

#### Grundlage der Erreichbarkeit

- Maßgeschneiderte Kommunikationsansätze

#### Schlüsselkomponenten der Unterstützung:

- Körperliche Unterstützung bei Mobilitätsproblemen
- Kognitive Unterstützung für das Verstehen von Aktivitäten
- Kommunikationsanpassungen für unterschiedliche Ausdrucksfähigkeiten
- Emotionale Unterstützung bei Ängsten oder Überforderung
- Überwachung der Sicherheit während der gesamten Erfahrung

#### Standortfaktoren:

- Breiter Waldweg mit weicher Oberfläche
- Zugängliche Lichtung mit Picknickmöglichkeiten
- Verfügbare Parkplätze und Toilettenanlagen
- Sanftes, mit Hilfe zu bewältigendes Terrain



### KARTE 2: ANPASSUNG DER UNIVERSELLEN SEQUENZ

- ANPASSUNGEN VERBINDUNGSPHASE:
- Ausgedehnte Begrüßung und klare, einfache Einführung
- Zusätzliche Zeit für Fragen und Orientierung
- Vereinfachte sensorische Übungen mit individueller Anleitung

- Körperliche Unterstützung bei der sensorischen Erkundung
- Flexibilität, wenn Teilnehmer:innen Konzentrationsschwierigkeiten haben
- Geduld mit unterschiedlichen Reaktionszeiten und Fähigkeiten

## ANPASSUNGEN BEDEUTUNGSVOLLE NATURVERBINDUNG:

- Modifizierte Einladungen (einfachere Sprache, Demonstrationen)
  - Alternativen für Menschen mit sensorischen Empfindlichkeiten
  - Körperliche Unterstützung bei der Handhabung von Objekten
  - Unterteilung von Aktivitäten in kleinere, überschaubare Schritte
  - Verbale Hinweise, um die Konzentration aufrechtzuerhalten
  - Akzeptanz von unterschiedlichem Engagement
- ANPASSUNGEN FÜR EINZELSPAZIERGÄNGE:**
- Klar definierte, zugängliche Wege



## KARTE 3: PRAKTISCHE HERAUSFORDERUNGEN & LÖSUNGEN

### KOMMUNIKATIONSBARRIEREN:

- Herausforderung: Begrenzter verbaler Ausdruck, eingeschränkter Wortschatz
- Lösungen:
  - Visuelle Hilfsmittel und Kommunikationstafeln
  - Einfache Sprache mit klaren Anweisungen
  - Aufteilung der Informationen in kleinere Schritte
  - Geduld und aktives Zuhören
  - Schulung in der Interpretation von nonverbalen Hinweisen

### ZUGANGSPROBLEME:

- Herausforderung: Unebenes Terrain, eingeschränkte Mobilität, Transportschwierigkeiten
- Lösungen:
  - Bewertung des Geländes vor dem Spaziergang
  - Auswahl von flachen, breiten Wegen mit stabilem Untergrund
  - Einbeziehung von Rastplätzen mit zugänglichen Einrichtungen
  - Organisation eines angemessenen Transports
  - Bereitstellung von Spezialausrüstung



## KARTE 4: LEITFADEN PERSPEKTIVE & EINBLICKE

### VORBEREITUNGSPROZESS:

- Lernen über Zugänglichkeit und Kommunikationstechniken
- Sicherstellung geeigneter Wege und Orte
- Koordinierung eines spezialisierten Betreuungsteams
- Persönliche Bedenken und Unsicherheiten ansprechen
- Mentale Vorbereitung auf Flexibilität und Geduld

### EMOTIONALE REISE:

- Anfängliche Besorgnis über die Erfüllung einzigartiger Bedürfnisse
- Ungewissheit, ob das Angebot an Erfahrungen ausreicht
- Beruhigung durch Engagement der Teilnehmer:innen
- Anpassung an unerwartete Einschränkungen
- Genugtuung über das Entstehen von Verbindungen

### DIE WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE AUS AGNIESZKAS ERFAHRUNG:

- Kürzere Entfernungen mit visuellen Markierungen
- Überwachung aus angemessener Entfernung
- Sensorische Hilfsmittel zur Verringerung von Ängsten
- Alternative Solo-Erlebnisse für diejenigen, die sich nicht selbstständig fortbewegen können
- Eindeutige Rückkehrsignale (Nachahmung des Kuckucksrufs)
- **ANPASSUNGEN IN DER SCHLUSSPHASE:**
- Vereinfachte Reziprozitätsaktivitäten (Eicheln/Nüsse für Tiere platzieren)
- Barrierefreie Sitzgelegenheiten mit Wärmedecken
- Multisensorische Teezeremonie
- Einfache Aufforderungen zum Nachdenken
- Geduld mit unterschiedlichen Kommunikationsfähigkeiten

### UNTERSTÜTZUNG DER BALANCE:

- Herausforderung: Ein Gleichgewicht zwischen Abhängigkeit und Autonomie finden
- Lösungen:
  - Abgestufte Stufen der Unterstützung
  - Klare Anweisungen mit einfachen Navigationshilfen
  - Einbinden der Teilnehmer:innen in die Planung, wenn möglich
  - Respektieren der individuellen Entscheidungsfindung
  - Schulung von Freiwilligen, damit sie erkennen, wann sie helfen müssen

### EMOTIONALE ÜBERLEGUNGEN:

- Schaffung einer beruhigenden, unterstützenden Atmosphäre
- Bereitstellung von Informationen im Voraus
- Achtsamkeitsübungen einbeziehen
- Gestaltung von inklusiven Gruppenaktivitäten
- Unterstützung nach dem Gang anbieten

- „Nehmen Sie das Tempo der Natur an: Ihr Geheimnis ist Geduld“ (Emerson)
- Wert des gemeinsamen Lachens und ruhiger Momente
- Die Wichtigkeit, sich auf Verbindung statt auf Perfektion zu konzentrieren
- Anerkennung von kleinen Siegen und Verwandlungen
- Belohnung, wenn man eine neue Verbindung zur Natur herstellt

### WESENTLICHES MINDSET:

- Geduldige, flexible Herangehensweise, die der Erfahrung Vorrang vor der Agenda einräumt
- Bereitschaft, sich im Moment anzupassen
- Fokus auf Fähigkeiten statt auf Einschränkungen
- Erkennen des universellen menschlichen Bedürfnisses nach Naturverbundenheit
- Verpflichtung zur Schaffung einer sicheren, unterstützenden Umgebung



## ABSCHNITT 4. VORTEILE FÜR DIE GRUPPE

### EINLEITUNG

**Was Sie in diesem Abschnitt lernen werden:**

1. Theoretische Einsichten: Verständnis für die spezifischen geistigen, körperlichen und ganzheitlichen Vorteile von Waldgängen für Menschen mit Behinderungen, gestützt durch Forschung und direkte Beobachtungen
2. Praktische Anwendungen: Erkennen, wie das Eintauchen in die Natur die besonderen Herausforderungen von Menschen mit Behinderungen bewältigen und transformative Erfahrungen schaffen kann, die über herkömmliche therapeutische Ansätze hinausgehen

**Reflektierende Betrachtung:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Geht es Ihnen darum, das therapeutische Potenzial von Waldumgebungen zu verstehen, zu erforschen, wie die Natur herkömmliche Barrieren für Menschen mit Behinderungen überwinden kann, oder beides?

**Schlüsselkompetenzen:** In diesem Abschnitt werden die folgenden relevanten Kompetenzen behandelt:

- Erkennen der therapeutischen Wirkung der Natur auf das geistige und emotionale Wohlbefinden von Menschen mit Behinderungen
- Verstehen, wie Waldumgebungen körperliche Erfahrungen trotz Mobilitätseinschränkungen verbessern können
- Erkennen der synergetischen Vorteile der Behandlung von geistigen und körperlichen Behinderungen in der Natur
- Erlebnisse schaffen, die den ganzen Menschen jenseits seiner Behinderung würdigen

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit, um sich mit den vorgestellten Materialien und Aktivitäten zu beschäftigen.

In Kapitel Eins haben wir die übergreifenden Vorteile des Eintauchens in die Natur für alle Menschen untersucht und damit die Grundlage für das Verständnis der tiefgreifenden und universellen Wirkung der Verbindung mit der natürlichen Welt gelegt. Aufbauend auf dieser Grundlage wenden wir uns nun einer gezielteren Diskussion zu: den spezifischen Vorteilen, die das Waldbaden für Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen haben kann. Diese stützt sich nicht nur auf etablierte Forschungsergebnisse, sondern auch auf die direkten Erfahrungen und Beobachtungen, die bei den Spaziergängen des Accessible Forest-Projekts gesammelt wurden.

Für Menschen mit psychischen Problemen haben sich Waldspaziergänge als besonders wirksame Methode erwiesen, um die emotionale Widerstandsfähigkeit zu fördern, Stress abzubauen und ein Gefühl der inneren Ruhe zu kultivieren. Die multisensorische Umgebung des Waldes – seine Geräusche, Texturen und Düfte, das wechselnde Licht – spricht die Teilnehmer:innen auf eine Weise an, die verbale oder kognitive Barrieren überwindet. Die Erfahrung des Eintauchens in den Wald fördert auch das sensorische und intellektuelle Bewusstsein, indem sie eine erholsame Pause vom Druck des täglichen Lebens bietet und es den Teilnehmer:innen ermöglicht, sich wieder mit einem Gefühl der Präsenz und des Selbst zu verbinden.

Ein Teilnehmer, ein junger Mann, der oft Schwierigkeiten hatte, Worte zu finden, teilte auf einem Spaziergang seine Gefühle mit. Er sagte: „Ich fühle mich hier... weich. Wie... nichts Schweres. Bäume... sie verlangen nicht, dass ich schnell bin. Ich mag Bäume.“ Als er die Rinde einer alten Eiche berührte, leuchteten seine Augen auf und obwohl er sonst wenig sagte, vermittelte sein Körper den Rest. Er war sichtlich beruhigt, die Schultern entspannt und die Atmung gleichmäßig.

Eine andere Teilnehmerin, eine Frau mit mittelschweren kognitiven Einschränkungen, fand Freude daran, den Klang der Vögel zu imitieren. Sie lachte, als sie die Rufe nachahmte, die sie gehört hatte. „Vögel sprechen lustig“, sagte sie. „Ich bin ein Vogel.“ Sie war noch lange nach der Sitzung fröhlich.

Die Teilnehm:innen stellen oft fest, dass die rhythmischen Geräusche des Waldes, wie das Rascheln von Blättern oder das Fließen von Bächen, ihnen helfen, die ständige Aufmerksamkeit, die ihr Körper in anderen Umgebungen erfordert, zu vergessen, wenn auch nur für kurze Zeit. Ein Teilnehmer bemerkte: „Hier fühle ich mich weniger... weniger gebrochen. Der Wald bemerkt mein Hinken nicht.“

Für einige Menschen mit geistigen Behinderungen scheint der Wald auf eine Art und Weise zu sprechen, wie es die Außenwelt nicht kann, und ihr Tempo und ihre Art zu leben zu begrüßen. Ein Teil der Teamleitung beobachtete, wie Teilnehmer:innen, die in sozialer Umgebung oft zögerlich sind, nach dem Aufenthalt in den Bäumen mehr miteinander zu interagieren begannen. Zwischenmenschliche Beziehungen wurden leichter geknüpft, und die verbale Kommunikation war zwar einfach, aber weniger gehemmt und anstrengend

Auch für **Menschen mit körperlichen Behinderungen** bietet der Aufenthalt in der Natur nicht nur physiologische Vorteile, sondern auch ein stärkeres Gefühl der Selbstbestimmung und Integration. Wenn der Wald zugänglich gemacht wird, kann er zu einem Raum werden, in dem andere Barrieren verschwinden. Die Teilnehmer:innen berichten oft von einer verbesserten Verbindung zu ihrem Körper und erleben subtile Verschiebungen in ihrer Wahrnehmung von körperlicher Anstrengung und Fähigkeit. Sei es durch das rhythmische Atmen der frischen Luft oder die taktile Auseinandersetzung mit natürlichen Strukturen – diese Erfahrungen können Wege zur körperlichen Entspannung und zur Stärkung der Persönlichkeit eröffnen.

Ein Teilnehmer, ein Mann, der einen Rollstuhl benutzt, drückte seine Gedanken so aus: „Es ist... gut hier. Mein Stuhl... er bewegt sich, ja, aber ich fühle mich nicht... eingeengt. Die Bäume? Sie sind groß. Ich schaue nach oben. Nicht die ganze Zeit nach unten.“

Eine junge Frau, die sich von einer Wirbelsäulenverletzung erholte, bewunderte die Texturen des Mooses. Sie fuhr mit ihren Händen über die Oberfläche und sagte: „Weich. Grün und weich. Das gefällt mir besser als die Wände in meinem Zimmer.“ Ihre Stimme war zwar leise, aber ihre zarten, bedächtigen Gesten zeigten, welche Bedeutung diese Erfahrung der Berührung für sie hatte.

Die Gänge durch den barrierefreien Wald haben

gezeigt, dass sich die Art und Weise, wie die Teilnehmer:innen mit sich selbst, miteinander und ihrer Umgebung umgehen, verändert hat. Der Wald war nicht einfach nur eine Kulisse, sondern ein aktiver Partner im Prozess der Heilung und Verbindung. Sie erlebten Momente der Freude, der Entdeckung und sogar der tiefen Kontemplation, was wiederum ein Gefühl der Gemeinschaft förderte.

Für **Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen** kann der Wald zu einem ganzheitlichen Zufluchtsort werden. Das Zusammenspiel zwischen den geistigen und körperlichen Vorteilen des Waldes schafft eine Synergie. Verbesserungen in einem Bereich unterstützen das Wachstum in einem anderen. Eine Verringerung mentalen Stresses führt oft zu einer geringeren körperlichen Anspannung, während die Bewegung in der Natur die Stimmung verbessern und Erfolgsergebnisse fördern kann. Darüber hinaus aktiviert die multisensorische Wirkung von Waldgängen sowohl Körper als auch Geist und fördert den ganzen Menschen. Der Wald wird so zu einem transformativen Raum, in dem die persönlichen Grenzen den Möglichkeiten und der Präsenz weichen.

Für Menschen, die mit geistigen und körperlichen Behinderungen leben, kann ein Waldspaziergang Erleichterung und Kontaktnahme bieten. Ein Teilnehmer mittleren Alters mit zerebraler Lähmung und einer Lernbehinderung erklärte mit stockender, aber ernster Stimme: „Ich fühle mich hier nicht klein. Nicht so, wie... ich mich in Gebäuden fühle. Der Wald ist groß, aber nicht beängstigend groß.“

Eine andere Person, ein Teenager mit Down-Syndrom und eingeschränkter Mobilität, fand Freude an einfachen Ritualen wie dem Sammeln von Blättern oder dem Bespritzen mit Wasser. Sie sagte: „Die Blätter fallen... wie ich, wenn ich müde bin. Aber es sind glückliche Blätter.“ Ihre Mutter, die aus der Ferne zusah, bemerkte, wie selten es war, ihre Tochter so lebhaft zu sehen.

Im Wald scheint das Zusammenspiel der Sinneseindrücke – sanfte Geräusche, strukturierte Oberflächen, frische Luft – es den Teilnehmern zu ermöglichen, über die Grenzen hinauszugehen, denen sie in anderen Umgebungen ausgesetzt sind. Ein Teilnehmer drückte es so aus: „Der Wald achtet nicht auf meine Beine oder meine Worte. Ich möchte im Wald leben!“

## OUTRO

Die Überschneidung von Theorie und Praxis spielt eine entscheidende Rolle bei der Gestaltung inklusiver Waldspaziergänge für Menschen mit Behinderungen. Bei der Erkundung des Materials sind einige Leser:innen vielleicht auf Konzepte oder Ansätze gestoßen, die sie als herausfordernd oder sogar problematisch empfinden. Diese Bedenken sind wertvoll, da sie zu tieferem kritischen Denken anregen und Praktiker:innen dazu ermutigen, ihre Methoden an ihre eigenen Werte und Erfahrungen anzupassen. Unabhängig davon, ob sich diese Bedenken auf eine bestimmte Strategie oder ein übergreifendes Prinzip beziehen, trägt Ihr Engagement zu einem kontinuierlichen Dialog über die Zugänglichkeit von Naturspaziergängen bei. Ebenso wichtig ist es, Momente der Überraschung oder der Vertrautheit zu erkennen, denn diese sind Indikatoren dafür, wo Ihre Expertise mit den vorgestellten Konzepten übereinstimmt oder davon abweicht, und eine gute Grundlage für weiteres Wachstum.

Wir hoffen, dass die gewonnenen Einsichten in die Rolle eines Accessible Forest Practitioners für Sie von Nutzen sind. Vielleicht haben Sie neue Strategien gelernt, um Barrieren zu überwinden, oder Sie haben die tiefgreifenden Vorteile von Naturerlebnissen für Menschen mit Behinderungen besser verstanden. In jedem Fall hat das Material wahrscheinlich Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten bereichert und kann sogar ein Katalysator dafür sein, die Rolle eines Accessible Forest Practitioners zu übernehmen oder ähnliche Praktiken in Ihre derzeitige Arbeit einzubauen.

Was das Erreichen von Zielen betrifft, so wurden Sie in diesem Kapitel aufgefordert, über Ihre persönlichen Ziele nachzudenken und Ihre Zufriedenheit mit Ihren Fortschritten zu bewerten. Wo stehen Sie derzeit, wenn Sie die vorgegebene Skala verwenden? Diejenigen, die mit ihrer Arbeit zufrieden sind, haben durch dieses Kapitel vielleicht ihr Selbstvertrauen und ihre Klarheit in Bezug auf diese Praxis gestärkt. Für diejenigen, die auf unbeantwortete Fragen oder Bereiche gestoßen sind, die weiter erforscht werden müssen, ist dies eine Erinnerung daran, dass Lernen ein kontinuierlicher Prozess ist. Vielleicht sind Sie neugierig darauf, bestimmte Techniken, Forschungsergebnisse oder Erfahrungen von Teilnehmer:innen, die hier zwar angesprochen, aber nicht vollständig ausgedehnt wurden, tiefer zu erforschen.

Wenn Sie dieses Kapitel abschließen, nehmen Sie sich bitte einen Moment Zeit, um das Wissen, das Einfühlungsvermögen und die Werkzeuge zu würdigen, die Sie gewonnen haben. Unabhängig davon, ob Sie sich bereit fühlen, diese Erkenntnisse in der Praxis anzuwenden, oder ob Sie noch dabei sind, Ihren Ansatz zu entwickeln und zu formulieren, sind Sie nun besser gerüstet, um Naturerlebnisse für Menschen mit Behinderungen inklusiver und wirkungsvoller zu gestalten. Lassen Sie dies ein Schritt nach vorne auf Ihrer Reise sein, um die Verbindung, die Zugänglichkeit und das gegenseitige Verständnis durch die Natur zu fördern.







## CHECK POINTS:

- Können Sie die besonderen Vorteile des Waldbadens für Menschen mit geistigen Behinderungen erkennen?
- Verstehen Sie, wie sich die natürliche Umgebung auf Menschen mit körperlichen Einschränkungen auswirkt?
- Sind Sie mit den Synergieeffekten vertraut, die sich ergeben, wenn sowohl geistige als auch körperliche Behinderungen in der Natur behandelt werden?
- Haben Sie bedacht, dass die Erfahrungsberichte der Teilnehmer:innen tiefere Veränderungen widerspiegeln, die über die herkömmlichen therapeutischen Ergebnisse hinausgehen?



## KRITISCHE FRAGEN:

1. Wie können Waldspaziergänge andere therapeutische Ansätze für Menschen mit Behinderungen ergänzen?
2. Auf welche Weise kann die Waldumgebung auf einzigartige Weise Barrieren überwinden, denen Menschen mit Behinderungen in herkömmlichen Umgebungen gegenüberstehen?
3. Wie können die von den Teilnehmern beschriebenen transformativen Erfahrungen Ihren Ansatz für integrative Forstpraktiken beeinflussen?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: NUTZEN BEI GEISTIGER/INTELLEKTUELLER BEHINDERUNG

#### EMOTIONALE BELASTBARKEIT:

- Verringerung von Ängsten und Stress
- Verbesserung der emotionalen Regulierung
- Entwicklung von adaptiven Bewältigungsmechanismen
- Schaffung eines sicheren Raums für emotionalen Ausdruck

#### SENSORISCHES ENGAGEMENT:

- Multisensorische Umgebung, die verbale Barrieren überwindet
- Natürliche Stimuli bieten einen angemessenen sensorischen Input
- Der Rhythmus der Waldgeräusche hat eine beruhigende Wirkung
- Texturvielfalt bereichert die sensorische Erkundung

#### SOZIALE VERBINDUNG:

- Erhöhte soziale Interaktion in natürlicher

#### Umgebung

- Geringerer sozialer Druck im Vergleich zu konventionellen Umgebungen
- Aufbau von Verbindungen durch gemeinsame Erfahrungen
- Verbesserte Kommunikation trotz verbaler Einschränkungen

#### TEILNEHMERSTIMMEN:

- „Ich fühle mich hier... weich. Wie... nichts Schweres.“
- „Bäume... sie verlangen nicht, dass ich schnell bin.“
- „Vögel reden komisch. Ich bin ein Vogel.“
- „Der Wald bemerkt mein Hinken nicht.“

**SCHLÜSSELEINSICHT:** „Für viele Menschen mit geistigen Behinderungen scheint der Wald auf eine Art und Weise zu sprechen, wie es die Außenwelt nicht kann, und ihr Tempo und ihre Art zu sein zu begrüßen.“





## KARTE 2: NUTZEN BEI KÖRPERLICHER BEHINDERUNG

### VERKÖRPERUNG DER FREIHEIT

- Erneuertes Gefühl der Integration und Handlungsfähigkeit
- Bessere Verbindung zu Körperempfindungen
- Geringere Konzentration auf Einschränkungen
- Sanfte Bewegungsmöglichkeiten ohne Druck

### WAHRNEHMUNGSVERSCHIEBUNGEN:

- Veränderte Beziehung zur körperlichen Anstrengung
- Erweiterter Fokus über die Herausforderungen der Mobilität hinaus
- Vertikale Perspektive (Blick nach oben auf die Bäume) statt nach unten
- Sensorische Erkundung unabhängig vom Mobilitätsgrad

### ELEMENTE DER BEFÄHIGUNG:

- Entscheidungsfindung über persönliche Erkundung

- Selbstbestimmtes Tempo und Engagement
- Aktivitäten, die trotz Mobilitätseinschränkungen zugänglich sind
- Bestätigung der körperlichen Existenz über die Behinderung hinaus

### TEILNEHMERSTIMMEN:

- „Mein Stuhl... er bewegt sich, ja, aber ich fühle mich nicht... festgefahren.“
- „Die Bäume? Sie sind groß. Ich schaue nach oben. Nicht die ganze Zeit nach unten.“
- „Weich. Grün und weich. Das gefällt mir besser als die Wände in meinem Zimmer.“

**Schlüsselerkenntnis:** „Für Menschen mit körperlichen Behinderungen bietet der Aufenthalt in der Natur nicht nur physiologische Vorteile, sondern auch ein stärkeres Gefühl der Handlungsfähigkeit und Integration.“



## KARTE 3: GANZHEITLICHE VORTEILE

### GEIST-KÖRPER- SYNERGIE:

- Verringerung des mentalen Stresses, was zu geringerer körperlicher Anspannung führt
- Körperliche Bewegung verbessert Stimmung und kognitive Klarheit
- Multisensorisches Engagement, das integrierte Reaktionen aktiviert
- Ganzheitliche Ernährung jenseits segmentierter Ansätze

### TRANSFORMATIONSRAUM:

- Auflösung der konventionellen Beschränkungen
- Verschiebung von der behinderungsspezifischen Identität zur menschlichen Erfahrung
- Erweiterung des Potenzials und der Möglichkeiten
- Verbindung zu etwas, das größer ist als man selbst

### AUFBAU EINER GEMEINSCHAFT:

- Gemeinsame Erfahrungen fördern die Verbindung
- Gemeinsame Entdeckungen bauen Beziehungen auf
- Sicherer Raum für authentischen Ausdruck
- Validierung durch kollektive Erfahrung

### TEILNEHMERSTIMMEN:

- „Ich fühle mich hier nicht klein. Nicht so wie... die Gebäude mich fühlen lassen.“
- „Der Wald ist groß, aber nicht beängstigend groß.“
- „Die Blätter fallen... wie ich, wenn ich müde bin. Aber es sind glückliche Blätter.“
- „Der Wald achtet nicht auf meine Beine oder meine Worte. Ich möchte im Wald leben!“



## KARTE 4: DIE NATUR ALS THERAPEUTISCHE PARTNERIN

### JENSEITS DES SETTINGS:

- Der Wald als aktiver Teilnehmer am Heilungsprozess
- Natürliche Umgebungen als Co-Moderatoren
- Ökologische Elemente als therapeutische Metaphern
- Die Natur bietet eine anspruchslose Beziehung zu den Teilnehmern

### EINZIGARTIGE QUALITÄTEN:

- Nicht-wertende Akzeptanz der unterschiedlichen Fähigkeiten
- Angemessenes Tempo ohne äußerer Druck
- Vielschichtige Beschäftigungsmöglichkeiten
- Abwesenheit von konventionellen sozialen Erwartungen

### TRANSFORMATIVE ELEMENTE:

- Spontanes Auftauchen von Entdeckungen und Freude
- Momente der tiefen Kontemplation
- Der Wechsel vom Objekt der Fürsorge zum aktiven Erleben
- Transzendenz der Erzählungen über Behinderung

### KOMPARATIVE VORTEILE:

- Weniger klinisch als konventionelle therapeutische Settings
- Weniger soziale Barrieren als menschenzentrierte Umgebungen
- Reichhaltiger sensorischer Input ohne überwältigende Stimulation
- Natürliche Rhythmen, die Regulierung und Ruhe unterstützen



## KAPITEL 5

ZUGÄNGLICHE  
WALDPRAXIS FÜR PSY-  
CHIATRIE-PATIENT:INNEN



# KAPITEL 5: ZUGÄNGLICHE WALDPRAXIS FÜR PSYCHIATRIE-PATIENT:INNEN (KURZZEITGRUPPE)

In diesem Kapitel befassen wir uns mit den Lebensumständen von Psychiatriepatient:innen, die Tageskliniken, Ambulanzen oder Krankenhäuser besuchen, mit den Herausforderungen, denen sie sich gegenübersehen, und mit den Auswirkungen einer sinnvollen Naturverbundenheit auf ihr Wohlbefinden. Wir werden auch darauf eingehen, wie die Natur als Raum zum Stressabbau, zur Entlastung von sensorischer und mentaler Überstimulation sowie zur Körperarbeit und Selbstreflexion genutzt werden kann.

Technisch gesehen sind psychisch Kranke, die eine psychiatrische Tagesklinik besuchen, Personen, die eine psychiatrische und psychologische Intensivbehandlung nach einem ambulanten Behandlungsmodell erhalten. Die meisten Patient:innen in diesem Projekt sind nach einer akuten psychiatrischen Krise aus einer stationären Einrichtung gekommen und befinden sich nun in der ersten Genesungsphase ihrer Behandlung. Diese Menschen sind dabei, Einsicht in ihre psychopathologische Situation zu gewinnen, Autonomie und andere grundlegende Lebenskompetenzen zu entwickeln, die es ihnen ermöglichen, zu einem unabhängigeren und selbstbestimmten Leben zurückzukehren. In diesem Stadium ihrer Reise können sie als ambulante Patient:innen einige ihrer täglichen Routinen und die Verbindung zu ihrem häuslichen Umfeld beibehalten, während sie sich einer intensiven Behandlung unterziehen.

Dieses Kapitel befasst sich auch mit den Schlüsselkompetenzen und praktischen Strategien, die ein:e Waldpädagog:in benötigt, um sicher und kompetent eine sinnvolle Naturerfahrung mit dieser Bevölkerungsgruppe zu ermöglichen.

## Was Sie in diesem Kapitel lernen werden:

Theoretische Einblicke:

- Einen Überblick über die Herausforderungen, mit denen Menschen mit psychischen Problemen konfrontiert sein können.
- Die Kompetenzen in Bezug auf Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen, die ein:e angehende:r Accessible Forest Practitioner, die/der mit dieser speziellen Bevölkerungsgruppe arbeiten möchte, entwickeln sollte.
- Wissenschaftliche Belege für den Nutzen von naturverbundenen Praktiken für diese Bevölkerungsgruppe.

**Praktische Anwendungen:** Praktische Beispiele und Strategien von Waldspaziergängen, die für eine Gruppe dieser Bevölkerungsgruppe durchgeführt wurden, und wie Sie diese anwenden können, um sinnvolle Naturerfahrungen mit Ihrer eigenen Gruppe zu entwickeln.

**Reflektion:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihr Wissen zu erweitern, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, oder beides?

**Schlüsselkompetenzen:** In diesem Kapitel werden wir uns mit den folgenden relevanten Kompetenzen befassen:

### Wissen

- Ein grundlegendes Verständnis der psychisch kranken Menschen und der Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert sind.
- Orientierung darüber, wie Sie grundlegende

naturkundliche Kenntnisse über das Gebiet entwickeln, in dem Sie Ihre Naturerfahrungen machen möchten.

- Orientierung aufbauen, wie Sie Ihr Wissen über die verschiedenen möglichen Gruppendynamiken effektiv handhaben können.

### Fertigkeiten

- Sie werden aufgefordert, Ihre Kommunikationsfähigkeiten mit dieser Bevölkerungsgruppe zu entwickeln.
- Sie werden dazu ermutigt, Ihre Fähigkeiten zur Förderung der Gruppenmotivation zu reflektieren und zu entwickeln.
- Sie werden die Möglichkeit haben, Ihre Fähigkeiten in der Vermittlung von Entspannungstechniken und Techniken zur Angstbekämpfung.

### Haltungen

- Sie werden eingeladen, die folgenden Haltungen zu kultivieren:
  - Respekt vor der Natur
  - Enthusiasmus
  - Gelassenheit
  - Einfühlungsvermögen
  - Bedingungslose Akzeptanz
  - Körperliche Vitalität
  - Aufopferung
  - Positive Einstellung
  - Vertraulichkeit

### Zeiteinteilung:

Nehmen Sie sich etwa drei Stunden Zeit, um sich vollständig mit dem Material und den Aktivitäten in diesem Kapitel zu beschäftigen.



# ABSCHNITT 1. DIE GRUPPE VERSTEHEN

In diesem Abschnitt werden wir uns mit den allgemeinen Problemen der Zugänglichkeit befassen, mit denen Menschen mit psychischen Problemen konfrontiert sind, die in einem städtischen Umfeld in der westlichen Welt leben.

## Eine Einladung für Ihre Denkweise: Mentale Vorbereitung

Lesen Sie diesen Abschnitt mit einer Haltung der Neugierde. Vielleicht sind Ihnen einige der Probleme, mit denen diese Bevölkerungsgruppe konfrontiert ist, bereits bekannt, andere sind Ihnen vielleicht neu. Machen Sie sich während der Lektüre Notizen und überlegen Sie, inwieweit diese Probleme für die Gestaltung eines Naturerlebnisses für diese Bevölkerungsgruppe relevant sein könnten.

## Überblick - Herausforderungen für psychisch kranke Menschen in der westlichen Welt

Die sozialen Probleme, mit denen psychisch Kranke in der westlichen Welt konfrontiert sind, sind vielfältig und facettenreich. Dazu gehören: Stigmatisierung, ungleicher Zugang zur Versorgung, unzureichende Unterstützungssysteme und

Diskriminierung. Diese Probleme werden durch sozioökonomische Faktoren, systemische Lücken in der Gesundheitsversorgung und eine unzureichende öffentliche Politik zur Förderung der psychischen Gesundheit noch verschärft. Die Bewältigung dieser Herausforderungen erfordert umfassende Gesundheitsreformen, bessere soziale Unterstützungssysteme und öffentliche Aufklärungskampagnen. Gemeinsam können diese Maßnahmen dazu beitragen, die Stigmatisierung zu verringern, die Zugänglichkeit zu verbessern und die psychische Gesundheitsversorgung in einen breiteren gesellschaftlichen Rahmen und in präventive Gesundheitsstrategien zu integrieren.

In vielen westlichen Gesellschaften sind psychische Erkrankungen immer noch stark stigmatisiert. Menschen, bei denen Krankheiten wie Depressionen, Angstzustände, bipolare Störungen oder Schizophrenie diagnostiziert werden, sind häufig mit Urteilen, Etikettierungen und sozialer Ausgrenzung konfrontiert. Das Stigma, das mit psychischen Erkrankungen verbunden ist, kann Menschen davon abhalten, Hilfe zu suchen, ihren Zustand zu offenbaren oder die



notwendige Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Im beruflichen Umfeld können Menschen mit psychischen Erkrankungen diskriminiert werden, z. B. wenn sie bei Beförderungen übergangen oder entlassen werden oder wenn sie aufgrund von Missverständnissen über ihre Fähigkeiten einem feindlichen Arbeitsumfeld ausgesetzt sind. Die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes kann sie davon abhalten, sich für eine Behandlung freistellen zu lassen oder die notwendigen Anpassungen vorzunehmen. Eine verinnerlichte Stigmatisierung, bei der sich die Betroffenen für ihre psychische Erkrankung schämen, führt oft zu einem geringen Selbstwertgefühl, Isolation und einer Abneigung, Hilfe zu suchen. Dies kann die Symptome verschlimmern und den Kreislauf der unbehandelten Krankheit aufrechterhalten.

Trotz des wachsenden Bewusstseins für psychische Gesundheit ist der Zugang zu Dienstleistungen und Behandlungen oft begrenzt. Die psychiatrische Versorgung – insbesondere Langzeittherapien und psychiatrische Dienste – kann teuer sein, und nicht alle Versicherungspläne in den westlichen

Dienste, aber diese sind häufig von der Nachfrage überfordert, was zu langen Wartezeiten führt.

Psychische Probleme betreffen in unverhältnismäßig hohem Maße marginalisierte und einkommensschwache Bevölkerungsgruppen, die aufgrund von Faktoren wie Armut, chronischem Stress und unzureichendem Zugang zu Ressourcen häufiger an psychischen Erkrankungen leiden. Soziale Determinanten der Gesundheit wie unsichere Wohnverhältnisse, Arbeitslosigkeit und schlechte Bildung verschärfen die Probleme der psychischen Gesundheit. Rassische und ethnische Minderheiten in westlichen Ländern sehen sich in der Regel mit zusätzlichen Hindernissen für die psychische Gesundheitsversorgung konfrontiert, wie z. B. kulturelle Stigmatisierung, Sprachbarrieren und Diskriminierung im Gesundheitssystem. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Gruppen eine angemessene psychische Behandlung erhalten, ist geringer, und es ist wahrscheinlicher, dass sie fehldiagnostiziert oder unterbehandelt werden.



Ländern bieten eine angemessene Deckung für diese Dienste. Das führt dazu, dass sich viele Menschen, vor allem solche aus niedrigeren sozioökonomischen Verhältnissen, die benötigte Behandlung nicht leisten können.

Auch bei der Verfügbarkeit psychosozialer Dienste gibt es ein Gefälle zwischen städtischen und ländlichen Gebieten. In ländlichen oder unversorgten Regionen gibt es oft nur wenige psychosoziale Fachkräfte, was es den Bewohnern schwer macht, Zugang zur Versorgung zu erhalten. In städtischen Gebieten gibt es zwar mehr

Die öffentlichen psychiatrischen Dienste in vielen westlichen Ländern sind oft unterfinanziert und überlastet, was zu langen Wartezeiten führt, insbesondere für spezialisierte Dienste wie Psychotherapie oder psychiatrische Versorgung. Dies führt zu Verzögerungen bei der Behandlung und verschlimmert manchmal den Zustand der Patienten. Die psychiatrische Versorgung in diesen Ländern ist oft fragmentiert und die Koordination zwischen Primärversorgung, Fachärzt:innen für psychische Gesundheit und Sozialdiensten ist schlecht. Dieser Mangel an Integration kann zu Lücken in der Versorgung, Fehlkomunikation



und schlechten Ergebnissen für Menschen führen, die umfassende und kontinuierliche Unterstützung benötigen. Viele Menschen mit akuten psychischen Krisen werden in Notaufnahmen behandelt, die nicht für eine langfristige psychiatrische Versorgung ausgelegt sind. Die Inanspruchnahme von Notaufnahmen zur Behandlung psychischer Erkrankungen spiegelt ein breiteres systemisches Problem wider, bei dem es an präventiver und kontinuierlicher psychosozialer Versorgung mangelt und Patienten nur in Krisensituationen behandelt werden.

Der Mangel an zugänglichen psychosozialen Diensten hat auch zur Kriminalisierung psychischer Erkrankungen beigetragen. In vielen westlichen Ländern sind Menschen mit unbehandelten psychischen Erkrankungen überproportional häufig im Strafrechtssystem vertreten. Gefängnisse und Haftanstalten sind de facto zu psychiatrischen Einrichtungen geworden, aber sie sind schlecht ausgestattet, eine angemessene Versorgung zu gewährleisten, und ihre Bedingungen verschlimmern oft die psychischen Probleme. Personen, die sich in einer schweren psychischen Krise befinden, werden oft von den Strafverfolgungsbehörden und nicht von psychosozialen Fachkräften betreut. Dies kann zu unnötigen Verhaftungen, Polizeigewalt oder tödlichen Begegnungen führen, insbesondere wenn psychische Probleme fälschlicherweise für kriminelles Verhalten gehalten werden.

Die vielleicht beängstigendste Situation für psychisch Kranke ist die soziale Isolation. Psychische Erkrankungen wie Depression, Angstzustände und Schizophrenie führen häufig zu sozialem Rückzug und Isolation. Aus Angst vor Stigmatisierung, mangelnder Motivation oder Schwierigkeiten beim sozialen Funktionieren fällt es den Betroffenen oft schwer, Beziehungen zu pflegen oder an sozialen Aktivitäten teilzunehmen.

Die digitale Technologie hat zwar in gewisser Weise die Konnektivität erhöht, aber sie hat auch zur sozialen Isolation vieler Menschen beigetragen, insbesondere bei Menschen mit psychischen Erkrankungen, für die der persönliche Kontakt eine Herausforderung darstellt. Digitale Plattformen können tatsächlich die Einsamkeit verstärken und es den Nutzer:innen erschweren, reale Unterstützungsnetzwerke aufzubauen. Die COVID-19-Pandemie hat die soziale Isolation von Menschen mit psychischen Erkrankungen noch verschärft. Abriegelungen, soziale Distanzierungsmaßnahmen und die allgemeine Unsicherheit während der Pandemie führten zu einem Anstieg von Angst, Depression und Einsamkeit, insbesondere bei gefährdeten Bevölkerungsgruppen wie älteren Menschen, Behinderten und Menschen mit bereits bestehenden psychischen Erkrankungen.

Psychische Probleme können die Arbeitsfähigkeit einer Person einschränken, was zu einer hohen

Arbeitslosenquote bei den Betroffenen führt. Selbst wenn sie beschäftigt sind, haben Menschen mit psychischen Problemen oft Probleme mit der ständigen Anwesenheit, der Produktivität oder der Anpassung an den Arbeitsplatz, was zu Unterbeschäftigung oder Arbeitsplatzunsicherheit führt.

Darüber finden viele Menschen mit psychischen Erkrankungen keine angemessenen Vorkehrungen am Arbeitsplatz vor, wie z. B. flexible Arbeitszeiten, die Möglichkeit der Telearbeit oder den Zugang zu psychosozialen Ressourcen. Infolgedessen fühlen sich manche nicht unterstützt oder werden aus dem Arbeitsleben gedrängt. Die Kosten unbehandelter psychischer Erkrankungen sind hoch, nicht nur für die Betroffenen, sondern für die Gesellschaft als Ganzes. Die westliche Welt wird wirtschaftlich erheblich belastet durch Produktivitätsverluste, die Gewährung von Invaliditätsleistungen, durch die Kosten für die Notfallversorgung und strafrechtliche Interventionen für Menschen mit unbehandelten psychischen Problemen.

In diesem Teil des Projekts arbeiteten wir mit Patient:innen einer Ambulanz für psychische Erkrankungen in einem Krankenhaus in

Cascais, Portugal. Als ambulante Patient:innen erhielten sie psychiatrische oder psychologische Betreuung, ohne für einen längeren Aufenthalt ins Krankenhaus eingewiesen zu werden. Die meisten Teilnehmer:innen an den Spaziergängen im Rahmen dieses Projekts waren tatsächlich aus dem Krankenhaus entlassen worden, nachdem sie während einer Krise eingewiesen worden waren, und befanden sich nun in der Genesungsphase ihrer Behandlung. Der Umzug in die ambulante Kategorie ermöglichte es ihnen, ihre Alltagsroutine beizubehalten, während sie sich einer Therapie unterzogen oder Medikamente erhielten.

### Hindernisse für die Verbindung mit der Natur in der psychisch kranken Bevölkerung

Naturverbundene Aktivitäten sind für psychisch Kranke aufgrund einer Kombination aus klinischen, psychologischen, logistischen, sozialen und systemischen Hindernissen oft weniger zugänglich. Aktivitäten wie Wandern, Baden im Wald, Waldtherapie, Gartenarbeit und die Beobachtung von Wildtieren bieten zahlreiche Vorteile für das psychische Wohlbefinden, sind aber für viele Menschen mit psychischen Erkrankungen nur schwer regelmäßig möglich.

## Physische und psychologische Hindernisse

### 1. Mangel an Motivation und Energie:

Viele psychische Erkrankungen, wie z.B. Depressionen oder Schizophrenie, sind durch geringe Energie, mangelnde Initiative und Motivation, Müdigkeit und psychomotorische Verlangsamung gekennzeichnet. Diese Symptome können es den Betroffenen erschweren, Aktivitäten im Freien zu initiieren oder sich regelmäßig körperlich zu betätigen, was oft ein wichtiger Bestandteil von Aktivitäten in der Natur ist. Gängige Nebenwirkungen psychiatrischer Medikamente, wie Gewichtszunahme und verlangsamte Bewegungen und Gedanken, können sich ebenfalls negativ auf die Einhaltung von naturverbundenen Praktiken auswirken.

### 2. Soziale Ängste:

Für Menschen mit sozialen Ängsten oder anderen Angstzuständen kann die Teilnahme an Aktivitäten im Freien, die mit unbekannten Menschen oder Menschenmengen verbunden sind, überwältigend sein. Selbst einfache Aktivitäten wie der Besuch eines Parks oder

ein Spaziergang können erheblichen Stress auslösen und zu Vermeidungsverhalten führen.

### 3. Meiden öffentlicher Räume:

Einige psychisch Kranke leiden unter Agoraphobie oder Angst vor öffentlichen Plätzen, was sie daran hindert, ihr Zuhause zu verlassen oder sich in offene Bereiche zu begeben, insbesondere in unbekannte Umgebungen. Dies kann die Möglichkeiten einschränken, sich an Aktivitäten in der Natur zu beteiligen.

### 4. Kognitive Herausforderungen:

Menschen mit kognitiven Störungen oder Entwicklungsstörungen (z.B. Schizophrenie, ADHS und Autismus) können Schwierigkeiten haben, sich in der freien Natur zurechtzufinden, insbesondere was die visuell-räumliche Orientierung oder die Planung und Entscheidungsfindung angeht. Auch kognitive Probleme wie desorganisiertes Denken oder Konzentrationsschwäche können die Fähigkeit zur sicheren Teilnahme an Aktivitäten in der Natur beeinträchtigen.

## Logistische und umweltbedingte Herausforderungen

- Probleme mit der Zugänglichkeit:** Viele Naturräume, darunter Parks, Wanderwege und Naturschutzgebiete, sind nicht für Personen mit Mobilitätsproblemen oder besonderen Bedürfnissen ausgelegt. Psychisch kranke Menschen mit chronischen oder schweren Erkrankungen sind häufig auch in ihrer Mobilität eingeschränkt und haben Schwierigkeiten, öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen oder ungewohnte Wege zu gehen. Für diese Menschen sind solche Gebiete oft unzugänglich oder entmutigend zu navigieren.
- Transport:** Der Zugang zur Natur erfordert oft private Transportmittel, insbesondere in ländlichen oder vorstädtischen Gebieten, in denen es nur wenige öffentliche Verkehrsmittel gibt. Viele Menschen, die unter psychischen Problemen leiden, haben möglicherweise keinen Zugang zu einem Auto oder nicht die finanziellen Mittel, um zu reisen, was ihre Möglichkeiten einschränkt, die natürliche Umgebung zu erreichen.
- Verstädterung:** Viele Menschen in westlichen Ländern, insbesondere solche mit psychischen Problemen, leben in städtischen Umgebungen, wo der Zugang zur Natur eingeschränkt ist. Betonstädte und ein Mangel an Grünflächen erschweren es, Gebiete zu finden, in denen man sich sinnvoll mit der Natur beschäftigen kann, insbesondere für Menschen, die nicht die Mittel haben, um Parks oder ländliche Gebiete zu besuchen.
- Zeit und Ressourcen:** Menschen mit psychischen Problemen können auch mit finanziellen Schwierigkeiten oder Zeitmangel zu kämpfen haben, insbesondere wenn sie arbeitslos oder unterbeschäftigt sind oder unregelmäßige Arbeitszeiten haben. Geld- oder Zeitmangel kann zu erschwerter Teilnahme an Aktivitäten in der Natur führen, die eine Freistellung von der Arbeit oder spezielle Ausrüstung erfordern, weniger möglich ist.

## Lücken im Gesundheitssystem

- Mangelnde Integration in die psychische Gesundheitsversorgung:** Obwohl die Forschung zeigt, dass ein Aufenthalt in der Natur das psychische Wohlbefinden verbessern kann, werden naturverbundene Aktivitäten nicht immer in die allgemeine psychiatrische Versorgung integriert. Die meisten Behandlungspläne konzentrieren sich auf Medikamente und Psychotherapie, und die Fachleute für psychische Gesundheit betonen nicht unbedingt auch die therapeutischen Vorteile eines Aufenthalts im Freien oder einer Verbindung zur Natur.
- Begrenzte Verfügbarkeit von Programmen:** Nur wenige Gesundheitssysteme bieten strukturierte Programme zur Verbindung mit der Natur als Teil der psychiatrischen

Behandlung an. Selbst in Regionen, in denen die Ökotherapie oder naturbasierte Therapie anerkannt ist, sind diese Programme oft begrenzt, unterfinanziert oder nur für bestimmte Gruppen verfügbar, so dass es für viele psychisch Kranke schwierig ist, daran teilzunehmen.

- Mangelnde Ausbildung der Dienstleister:** Die Dienstleister psychischer Gesundheitsleistungen sind nicht immer darin geschult, ihren Patient:innen Aktivitäten in der Natur zu empfehlen oder zu ermöglichen. Die Vorteile des Kontakts mit der Natur für die psychische Gesundheit sind gut dokumentiert, aber vielen Ärzt:innen fehlt das Bewusstsein oder das Handwerkszeug, um naturbasierte Interventionen in ihre Behandlungspläne einzubauen.



## Soziale und kulturelle Faktoren

- Stigmatisierung und soziale Isolation:** Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden oft unter sozialer Isolation und Stigmatisierung, was es ihnen erschwert, an Gruppenaktivitäten oder Veranstaltungen im Freien teilzunehmen. Sie können sich von sozialen Netzwerken ausgeschlossen fühlen, die sonst die Teilnahme an Aktivitäten in der Natur fördern könnten, wie z.B. Wandergruppen oder Gartenvereine. Die Angst vor der Verurteilung durch andere kann sie davon abhalten, sich ins Freie zu wagen.
- Fehlende soziale Unterstützung:** Viele Aktivitäten in der Natur, insbesondere solche, die in einer unbekannten Umgebung stattfinden,

können für Menschen ohne angemessene soziale Unterstützung überwältigend sein. Für Menschen mit psychischen Problemen kann das Fehlen einer Begleit- oder Betreuungsperson die Bereitschaft zu Outdoor-Aktivitäten einschränken, insbesondere in abgelegenen Gegenden oder in der Wildnis.

- Kultureller Rückzug:** In einigen Kulturen oder Gemeinschaften gehören Aktivitäten im Freien oder in der Natur nicht unbedingt zu den wichtigsten Lebensgewohnheiten. Menschen mit psychischen Erkrankungen, die zu diesen Gemeinschaften gehören, sehen Naturerlebnisse möglicherweise nicht als therapeutische Option an oder sind sich der Vorteile für die psychische Gesundheit nicht bewusst.

## Furcht vor Sicherheit und Schutz

- Wahrgenommenes Risiko:** Menschen mit psychischen Erkrankungen können unter einer erhöhten Angst leiden, die mit einem gefühlten Mangel an persönlicher Sicherheit in der natürlichen Umgebung zusammenhängt. Diese Bedenken können aus Paranoia, übermäßiger Sorge oder mangelndem Vertrauen in die eigene Fähigkeit, sich in der Natur zurechtzufinden, resultieren. Personen mit PTBS können sich

zum Beispiel in abgelegenen, isolierten oder unbekannten Gebieten unsicher fühlen, während Menschen mit Angstzuständen Unfälle, Verletzungen oder Desorientierung befürchten.

- Trauma und Natur:** Für manche Menschen können Naturräume mit vergangenen traumatischen Erfahrungen verbunden sein, so dass sie zögern, an Aktivitäten im Freien teilzunehmen. Traumatische Erlebnisse im Zusammenhang mit offenen Räumen, Isolation oder Naturkatastrophen können sie daran hindern, sich in der Natur wohlzufühlen.

## Wirtschaftliche Hindernisse

- Kosten der Teilnahme:** Während einige Aktivitäten in der Natur, wie der Besuch eines Parks, im Allgemeinen kostenlos sind, erfordern andere eine finanzielle Investition. Abenteuerbasierte Ökotherapie, geführte Wanderungen, Outdoor-Retreats oder spezielle Naturtherapiesitzungen sind oft mit Kosten verbunden, was für Menschen mit psychischen

Erkrankungen, die oft wirtschaftlich benachteiligt sind, ein erhebliches Hindernis darstellen kann.

- Zugang zu Ausrüstung und Equipment:** Bestimmte Aktivitäten in der Natur, wie Camping, Wandern oder Vogelbeobachtung, erfordern eine spezielle Ausrüstung, die teuer sein kann. Dazu gehören z.B. das richtige Schuhwerk, Kleidung, Rucksäcke oder Ferngläser, was diese Aktivitäten für Menschen mit finanziellen Einschränkungen unzugänglich macht.

## Mangel geeigneter Programme

- Wenige maßgeschneiderte Programme im Angebot:** Naturbasierte Aktivitäten sind möglicherweise nicht auf Menschen mit besonderen psychischen Bedürfnissen zugeschnitten. Standard-Outdoor-Programme bieten möglicherweise keine Anpassungen in Bezug auf Tempo, Struktur oder Unterstützung, die Menschen mit Depressionen, Angstzuständen oder anderen psychischen Problemen benötigen. Manche Programme gehen nicht flexibel genug auf emotionale oder psychologische Bedürfnisse

ein, was zum Ausschluss von einer sinnvollen Teilnahme führt.

- Unzureichende Zugänglichkeit beim Design:** Viele Outdoor-Programme berücksichtigen nicht die emotionalen, mentalen oder physischen Herausforderungen, mit denen Menschen mit psychischen Erkrankungen konfrontiert sind, wie z.B. das Bedürfnis nach Ruhezonen, stillen Orten oder kürzeren, leichteren Wegen. Ohne entsprechende Vorkehrungen haben Menschen mit psychischen Erkrankungen möglicherweise das Gefühl, dass die Aktivitäten in der Natur für sie nicht zugänglich oder einladend sind.



## Einladung zur Empathie:

### Wie fühlt man sich als Psychiatriepatient:in?

Stellen Sie sich vor, dass die Art und Weise, wie Sie die Welt wahrnehmen, sich stark von der Art und Weise unterscheidet, wie Ihnen gesagt wurde, dass Sie die Welt wahrnehmen sollten. Ein traumatisches Ereignis in Ihrem Leben, das Sie vielleicht nicht einmal als traumatisch bezeichnen, hat Sie in eine Krise gestürzt, die Ihre Familie dazu veranlasst hat, Sie zu einem Arzt zu bringen. Sie werden von Ihrem Umfeld als „verrückt“ wahrgenommen. Der Arzt, den Sie aufsuchen, verschreibt Ihnen Medikamente und plötzlich verändert sich Ihre Sicht auf die Welt völlig und Sie fühlen sich wieder verloren.

Sie möchten auf die Menschen zugehen, können es aber nicht, weil Sie befürchten, dass sie sich vor Ihnen fürchten könnten. Sie beschließen, sich Ihre eigene kleine Welt in den Grenzen Ihres Zimmers und auf dem Bildschirm Ihres Telefons zu schaffen.

Sie verlassen nur selten das Haus. Es fällt Ihnen schwer, einen Job zu finden, und der „Schneeballeffekt“ verstärkt Ihre Probleme: kein Job - kein Geld - zunehmende Isolation und Unsicherheit - psychische Krise - Einweisung in ein Krankenhaus - Anpassung der Medikation - ambulante Einweisung - täglicher Klinikaufenthalt - Aufenthalt in einer sehr beengten Umgebung, umgeben von Menschen, die sich in der gleichen Situation befinden wie Sie - Rückkehr nach Hause - Schuldgefühle, Selbstzweifel, Selbstentwertung, Unfähigkeit - Betäubung vor dem Fernseher oder Telefon - Aufwachen - alles beginnt von vorne.

Diese metaphorische Reise veranschaulicht einige der Herausforderungen, mit denen Menschen mit psychischen Erkrankungen in ihrem Alltag konfrontiert sind. In Bezug auf die Isolation und das Eingesperrtsein in einer gebauten Umgebung haben viele dieser Patient:innen Angst davor, sich im Freien aufzuhalten und wissen auch nicht, wie sie sich draußen in Sicherheit bringen können. Darüber hinaus verfügen die meisten nicht über die klinische Einsicht, die Motivation oder die Autonomie, um die natürliche Umgebung als Hilfsmittel auf ihrem Weg zur Gesundheit zu betrachten.

Psychisch kranke Menschen sind mit zahlreichen Hindernissen konfrontiert, die ihnen den Zugang zu Aktivitäten in der Natur erschweren. Diese reichen von psychologischen Hürden wie Angst und geringer Motivation bis hin zu logistischen und systemischen Problemen wie dem begrenzten Zugang zu geeigneten Programmen, Transportmöglichkeiten und Unterstützung. Um diese Hindernisse zu überwinden, bedarf es integrierter Ansätze in der psychiatrischen Versorgung, die die therapeutischen Vorteile der Natur hervorheben, sowie der Entwicklung integrativer und zugänglicher Outdoor-Programme, die auf Menschen mit psychischen Erkrankungen zugeschnitten sind.

### Überlegungen zu Abschnitt 1

Nachdem Sie nun diese umfassende Analyse der Realität gelesen haben, mit der psychisch Kranke in der westlichen Welt konfrontiert sind, denken Sie darüber nach, wie Sie einige der oben genannten Probleme kreativ angehen können.





## KARTE 1: DEN KONTEXT VERSTEHEN

### AMBULANTE PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

- Typischerweise erste Erholungsphase nach einer akuten psychiatrischen Krise
- Patient:innen entwickeln Einsicht in ihren Zustand
- Entwicklung von Autonomie und grundlegenden Lebenskompetenzen
- Aufrechterhaltung einiger Alltagsroutinen während der Behandlung
- Übergang zu einem unabhängigen,



## KARTE 2: SCHLÜSSELKOMPETENZEN FÜR PRAKTIKER

### GRUNDLEGENDES WISSEN

- Grundlegendes Verständnis für psychische Erkrankungen
  - Vertrautheit mit dem Management von Gruppendynamik
  - Naturalistisches Wissen über die lokale Umgebung
- ### ENTSCHEIDENDE FÄHIGKEITEN
- Klare, verständliche Kommunikation
  - Techniken zur Gruppenmotivation



## KARTE 3: HINDERNISSE FÜR DIE NATURVERBINDUNG

### PSYCHOLOGISCHE HINDERNISSE

- Mangel an Motivation und Energie
- Soziale Ängste und Furcht vor Urteilen
- Agoraphobie/Angst vor öffentlichen Räumen
- Kognitive Herausforderungen bei Navigation und Planung
- Wahrgenommene Sicherheitsrisiken
- Frühere Traumata im Zusammenhang mit der natürlichen Umgebung

### PRAKТИSCHE HINDERNISSE

- Eingeschränkte Mobilität und Transportmöglichkeiten
- Städtisches Leben mit wenig Grünflächen
- Finanzielle Engpässe



## KARTE 4: SOZIALE HERAUSFORDERUNGEN FÜR PATIENT:INNEN

### STIGMATISIERUNG UND DISKRIMINIERUNG

- Verurteilung und soziale Ausgrenzung
- Diskriminierung am Arbeitsplatz
- Verinnerlichte Scham
- Abneigung, Hilfe zu suchen
- Kriminalisierung von psychischen Erkrankungen

### EINSCHRÄNKUNGEN IM GESUNDHEITSWESEN

- Teure Behandlungsmöglichkeiten
- Unzureichender Versicherungsschutz
- Unterschiede zwischen Stadt und Land bei der Verfügbarkeit von Dienstleistungen
- Lange Wartezeiten für die Versorgung

## REFERENZKARTEN:



selbstbestimmten Leben

### VORTEILE DER VERBINDUNG ZUR NATUR

- Stressabbau
- Entlastung von sensorischer und mentaler Hyperstimulation
- Raum für die Verbindung zur Natur und Selbstreflexion
- Aufrechterhaltung der Verbindung zur häuslichen Umgebung
- Aufbau von Autonomie in einer unterstützenden Umgebung

### KARTE 1: DEN KONTEXT VERSTEHEN

- Erleichterung von Entspannung und Angstbewältigung
- Sicherheitsmanagement in der freien Natur

### WICHTIGE HALTUNGEN

- Respekt vor der Natur
- Gelassenheit und Geduld
- Einfühlungsvermögen und bedingungslose Akzeptanz
- Vertraulichkeit
- Enthusiasmus und positive Energie
- Fähigkeit, sich dem Prozess hinzugeben

### PSYCHOLOGISCHE HINDERNISSE

- Mangel an geeigneter Ausrüstung
- Zeitliche Einschränkungen
- Soziale Isolation und Mangel an Begleitern

### SYSTEMISCHE BARRIEREN

- Aktivitäten in der Natur selten in die psychiatrische Versorgung integriert
- Begrenzte Verfügbarkeit von strukturierten Programmen
- Unzureichende Ausbildung der Anbieter in naturbasierten Interventionen
- Wenige Programme, die auf die spezifischen Bedürfnisse der psychischen Gesundheit zugeschnitten sind
- Hohe Kosten für die Teilnahme an spezialisierten Programmen

### KARTE 2: SCHLÜSSELKOMPETENZEN FÜR PRAKTIKER

- Fragmentierte, unkoordinierte Dienstleistungen
- Übermäßiges Vertrauen in Notfalleinsätze

### REALITÄTEN DES TÄGLICHEN LEBENS

- Hohe Arbeitslosenquoten
- Finanzielle Ungewissheit
- Schwierigkeiten bei der Aufrechterhaltung von Beziehungen
- Digitale Abhängigkeit
- Isolation, die durch COVID-19 noch verschärft wird
- „Schneeballeffekt“ von sich verschärfenden Schwierigkeiten
- Beschränkung auf die gebaute Umgebung



## ABSCHNITT 2: KOMPETENZEN VON ACCESSIBLE FOREST PRACTICIONER

### EINLEITUNG

In diesem Abschnitt befassen wir uns mit den Kompetenzen, die Sie dabei unterstützen, psychiatrischen Patient:innen, die eine stationäre und/oder ambulante Einrichtung besuchen, eine sichere und angenehme Naturerfahrung zu bieten.

Nachdem wir nun einige wichtige Merkmale der psychisch Kranken im Hinblick auf die Herausforderungen, denen sie sich im Allgemeinen und auch im Hinblick auf Aktivitäten in der Natur gegenübersehen, erforscht haben, werden wir uns die Kompetenzen näher ansehen. Die Accessible Forest-Praktiker:innen können sich diesen Herausforderungen stellen und effektive praktische Strategien entwickeln, die es ihnen ermöglichen, dieser Bevölkerungsgruppe sinnvolle Naturerfahrungen zu vermitteln.

Lassen Sie uns damit beginnen, einige der Kompetenzen zu skizzieren, die Accessible Forest Practicioner für die Zusammenarbeit mit psychisch erkrankten Menschen benötigen, um dann eine Selbsteinschätzung dieser Kompetenzen zu beginnen.





## SELBSTBEWUSSTSEIN („ICH“) (NORD-QUADRANT)

Dieser Bereich des Lernkompasses konzentriert sich auf die Kompetenzen im Zusammenhang mit der Selbstwahrnehmung als Praxisbegleitung. Dazu gehören die Einstellungen, Fähigkeiten und Kenntnisse, die erforderlich sind, um die Praxis für Menschen mit psychischen Problemen bewusst zu leiten. Praktiker:innen werden ermutigt, die hier vorgeschlagenen Kompetenzen zu kultivieren sowie weitere, die sie für relevant halten und der Liste hinzufügen möchten.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Emotionale Regulierung
- Beherrschung von Entspannungstechniken
- Bewusstsein für die eigenen psychologischen Prozesse oder Kämpfe

- Eine Haltung der Begeisterung
- Eine Haltung der bedingungslosen Akzeptanz
- Eine Haltung der Vitalität
- Eine Haltung der Vertraulichkeit
- Eine Haltung der Bescheidenheit



## DIE ERFAHRUNG (SÜD-QUADRANT)

Dieser Teil des Kompasses repräsentiert den Bereich der Erfahrung und konzentriert sich auf die Kompetenzen zur Vorbereitung und Begleitung einer bestimmten Bevölkerungsgruppe durch einen bestimmten Prozess an einem bestimmten Ort.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Vertrauen in den Ablauf des Universal Walk
- Fähigkeit, den Ablauf der Erfahrung anzupassen
- Verwendung einer angemessenen Sprache
- Zuhören, um die Bedürfnisse der Gruppe zu

### verstehen

- Auswahl eines geeigneten Ortes für das Erlebnis
- Berücksichtigung der Bedürfnisse der Gastfreundschaft



## NATUR (WEST-QUADRANT)

Dieser Bereich des Kompasses ist der Beziehung zur Natur gewidmet und konzentriert sich auf Kompetenzen, die eine bewusste Verbindung mit der natürlichen Welt fördern und sie zur Mitarbeit einladen. Um die Teilnehmer:innen des Spaziergangs in diese Beziehung mit der natürlichen Welt einzuladen, ist es wichtig, dass AF-Practitioner persönliche Beziehungen zur natürlichen Welt kultivieren. Sie werden dann in der Lage sein, die Erfahrung aus einer authentischen Erfahrung heraus zu vermitteln, anstatt sie kognitiv zu erlernen, und sie aus einem Ort der Authentizität heraus verkörpern.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Kenntnis der Natur
- Kultivierung von Respekt für die Natur
- Pflege der Beziehung zum Ort

- Förderung einer sinnlichen Intimität mit der Natur
- Ermutigung zur Verspieltheit
- Umweltbewusstsein kultivieren



## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

Der Ost-Quadrant steht für die Arbeit mit einer bestimmten Gruppe von Teilnehmer:innen und konzentriert sich auf die Analyse von Bedürfnissen, emotionalen Zuständen, Sprache und Gruppendynamik. Für Menschen mit psychischen Problemen geht es darum, eine unterstützende Umgebung zu schaffen, die das Vertrauen fördert und das Gefühl der Isolation verringert.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Steuerung der Gruppendynamik
- Motivierung der Gruppe
- Sicheres Anbieten von Techniken zur Bewältigung von Ängsten
- Eine einfühlsame Haltung kultivieren
- Eine Haltung des Respekts schaffen
- Eine Haltung des Vertrauens in die eigenen Prozesse und Fähigkeiten der Patient:innen entwickeln
- Zuhören, ohne zu urteilen
- Aufmerksamkeit für die mögliche Heterogenität der Gruppe und für spezifische Bedürfnisse

- Fähigkeit, Anzeichen akuter psychiatrischer Probleme/Dekompensation zu erkennen, die eine medizinische Behandlung erfordern könnten
- Verpflichtung zur Kontaktaufnahme mit den Familien der Patient:innen/ dem therapeutischen Team, wenn Alarmzeichen erkannt werden

Lassen Sie uns nun einen genaueren Blick auf jede der Kompetenzen werfen und darauf, was das für Sie als mögliche:r zukünftige:r Accessible Forest Practitioner bedeutet.



# SELBSTREFLEXION ÜBER DIE OBEN GENANNTEN KOMPETENZEN

Nachfolgend finden Sie ein Instrument zur Selbsteinschätzung für jede der oben aufgeführten Kompetenzen

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 (sehr ungewohnt) bis 10 (sehr vertraut), wo Sie sich in Bezug auf jede der Kompetenzen einordnen würden. So erhalten Sie einen Überblick darüber, auf welche Kompetenzen Sie sich konzentrieren und denen Sie Ihre Zeit und Energie widmen sollten. Entwickeln Sie eine Strategie, um Ihr Verständnis für jede Kompetenz zu vertiefen, und setzen Sie Prioritäten auf Ihrer ganz persönlichen Lernreise.

## SELBSTBEWUSSTSEIN „ICH“ – NORD-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Emotionale Regulierung:</b> Ich bin in der Lage, meine Emotionen zu kontrollieren und eine ruhige und unterstützende Präsenz zu bewahren	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Geschickt im Umgang mit Entspannungstechniken</b> Ich bin geschickt im Umgang mit mir selbst und in der Anwendung von Entspannungstechniken, wie z.B. Atemübungen, die mich dabei unterstützen, mich den Teilnehmer:innen gegenüber positiv zu zeigen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Bewusstsein für die eigenen psychologischen Prozesse oder Kämpfe</b> Ich bin mir meiner eigenen inneren Prozesse und der Schwierigkeiten, die sich für mich ergeben könnten, bewusst. Ich bin in der Lage, Klarheit und Präsenz zu bewahren, um Probleme nicht auf die Teilnehmer:innen zu übertragen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Begeisterung</b> Ich bin mir bewusst, dass die Kultivierung einer enthusiastischen Haltung die Erfahrung der Teilnehmer:innen positiv beeinflussen kann. Ich bin in der Lage, darüber nachzudenken, wie ich auftrete, und meine Haltung so anzupassen, dass ich Begeisterung zum Ausdruck bringe.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der bedingungslosen Akzeptanz</b> Ich bin offen und in der Lage, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich alle Teilnehmer:innen frei von Urteilen fühlen und sich so akzeptiert fühlen, wie sie sind.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Vitalität</b> Ich bin mir meiner körperlichen Vitalität bewusst und kultiviere die Gesundheit meines Körpers, so dass ich stark und in der Lage bin, die Erfahrung zu ermöglichen, ohne dass sie sich zu anstrengend anfühlt.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Vertraulichkeit</b> Ich bin mir der Bedeutung und Notwendigkeit absoluter Vertraulichkeit bewusst, ein sicheres Umfeld für die Erfahrung zu schaffen. Ich verpflichte mich, keine persönlichen Details über die Teilnehmer:innen und/oder über Interaktionen oder Vorfälle, die während des Erlebnisses auftreten könnten, weiterzugeben.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## DIE ERFAHRUNG – SÜD-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Vertrauen in den Ablauf des Universal Walk</b> Ich habe Vertrauen in den Ablauf des Universal Walk-Modells und verstehe die Gründe für die Abfolge der Erfahrungen, wie sie im Universal Walk dargestellt sind.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Fähigkeit, den Ablauf des Erlebnisses anzupassen</b> Ich fühle mich sicher, jedes Element des Universal Flow an den emotionalen Zustand der Teilnehmer:innen und/oder äußere Bedingungen wie das Wetter anzupassen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Verwendung einer angemessenen Sprache</b> Ich bin sicher, dass ich die richtige Sprache für psychisch Kranke verwenden kann, um ein Umfeld zu schaffen, in dem sie sich sicher fühlen und die Anweisungen verstehen. Ich bin mir bewusst, dass eine übermäßig metaphorische Sprache schwer zu verstehen sein kann.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Auf die Bedürfnisse der Gruppe hören</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich Momente und Pausen in der Erfahrung schaffen kann, in denen ich auf die Bedürfnisse der Gruppe eingehen kann, sowohl im Stillen als auch indem ich die Beiträge der Teilnehmer:innen begrüße, indem ich mich bei ihnen melde.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Auswahl eines geeigneten Ortes für das Erlebnis</b> Ich fühle mich sicher, dass ich weiß, wie ich einen Ort auswählen muss, der für die Gruppe ein entspannendes Erlebnis bietet. Ein Ort, der physisch leicht zugänglich ist, mit einem bequemen Terrain, offenen Räumen mit möglicher Fluchtweg-Ausschilderung und fern von störenden Geräuschen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Bedürfnisse der Gastfreundschaft berücksichtigen</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich sowohl materielle (Decken, Sitzgelegenheiten) als auch immaterielle Hilfsmittel (Erdungsübungen) anbieten kann, um die Bedürfnisse der Gruppe während der Erfahrung zu erfüllen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## NATUR – WEST-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Naturkundliches Wissen</b> Ich bin zuversichtlich, was meine Kenntnisse über den Lebensraum angeht, in dem ich die Naturerlebnisse vermitteln möchte. Ich bin mit der Fauna und Flora des Ortes vertraut und kenne die möglichen Gefahren für Teilnehmer:innen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Respekt für die Natur kultivieren</b> Ich kultiviere den Respekt für die Natur in meinem täglichen Leben. Ich bemühe mich, andere durch mein eigenes Beispiel zu inspirieren, dasselbe zu tun.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## NATURE – WEST QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Die Beziehung zum Ort kultivieren</b> Ich praktiziere regelmäßig die Vertiefung meiner Beziehung zu dem Ort, an dem ich die Naturerfahrungen vermitteln werde. Ich besuche diesen Ort mindestens einmal pro Woche und nehme mir Zeit, um meine Beziehung zu den Lebewesen, die diesen Ort ihr Zuhause nennen, zu vertiefen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Sinnliche Intimität mit der Natur</b> Ich gönne mir Zeit, um die sinnliche Verbindung zur natürlichen Umgebung zu erkunden.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Verspieltheit kultivieren</b> Ich fühle mich sicher, eine unbeschwerde und spielerische Haltung in die Vermittlung der Natur einbringen kann.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Umweltbewusstsein kultivieren</b> Ich kenne die Umweltpolitik an dem Ort, an dem ich als Guide tätig bin. Ich bin zuversichtlich, dass ich die Teilnehmer:innen zu einer umweltfreundlichen Einstellung in ihrem täglichen Leben inspirieren kann.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## DIE GRUPPE – OST-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Gruppendynamik steuern</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich in der Lage bin, die Gruppendynamik zu steuern, die während der Erfahrung entstehen kann. (Ein Beispiel dafür könnte sein, dass jemand ständig die Führung übernimmt und eine Meinung äußert.) Ich bin in der Lage, die Aufmerksamkeit der Gruppe zu lenken und dafür zu sorgen, dass sich alle gehört fühlen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Motivation der Gruppe</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich in der Lage bin, die Gruppe zu motivieren und sie für die vorgeschlagenen Aktivitäten zu begeistern. Falls nötig, werde ich das Erlebnis anpassen, um ein gesundes Maß an Motivation zu erhalten.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Selbstvertrauen beim Anbieten von Entspannungstechniken</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich weiß, wie ich Entspannungstechniken anwenden kann, um Patient:innen mit psychischen Erkrankungen zu unterstützen, wenn sie sich ängstlich fühlen. Ich bin zuversichtlich, dass ich die angemessene traumainformierte Sprache und Haltung gegenüber Menschen mit psychischen Erkrankungen anwenden kann.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Empathie kultivieren</b> Ich bin in der Lage, mit den Teilnehmer:innen der Erfahrung empathisch zu sein. Ich bin in der Lage, einen Raum des nicht wertenden Zuhörens zu schaffen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## DIE GRUPPE – OST-QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Eine respektvolle Haltung kultivieren</b> Ich verhalte mich respektvoll und zeige durch mein Handeln und meine Wortwahl Respekt für jede:n Teilnehmer:in der Gruppe.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Ich kultiviere eine Haltung des Vertrauens in die eigenen Prozesse und Fähigkeiten der Patient:innen</b> Ich bin in der Lage, den Teilnehmer:innen genügend Raum zu geben, damit sie ihren Weg innerhalb der Erfahrung finden können. Indem ich diese Haltung kultiviere, baue ich mein Vertrauen in ihre Fähigkeit auf, an der Erfahrung auf eine Weise teilzunehmen, die sich für sie angenehm anfühlt.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung des Zuhörens kultivieren, ohne zu urteilen</b> Ich kultiviere eine Haltung des Zuhörens, ohne zu urteilen. Ich achte genau auf meine mentale diskursive Erzählung und bringe mich bewusst an einen Punkt, an dem ich das, was im Zusammenhang mit der Naturverbundenheit geteilt wird, nicht bewerte.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Aufmerksamkeit für die mögliche Heterogenität der Gruppe und für spezifische Bedürfnisse</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich in der Lage bin, die Bedürfnisse von Menschen mit unterschiedlichen Diagnosen zu erkennen und darauf einzugehen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Fähigkeit, Anzeichen einer akuten psychiatrischen Störung/ Dekompensation zu erkennen, die eine medizinische Behandlung erfordern könnten</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich in der Lage bin, Anzeichen einer psychiatrischen Störung zu erkennen und ich weiß, wie ich den Kontakt zu den medizinischen Fachkräften herstellen kann, die möglicherweise eingreifen müssen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Verpflichtung zur Kontaktaufnahme mit den Familien der Patient:innen/dem therapeutischen Team, wenn Alarmzeichen erkannt werden</b> Ich verpflichte mich, für jede:n Teilnehmer:in eine Liste mit Notfallkontakten in der Familie und im medizinischen Team zu führen, und ich verpflichte mich, diese zu kontaktieren, falls es irgendwelche Alarmzeichen gibt.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Jetzt, da Sie ein besseres Verständnis der Kompetenzen haben, die für die Vermittlung einer sinnvollen Naturverbundenheitserfahrung für psychiatrische Patient:innen in einer ambulanten Einrichtung erforderlich sind, und Sie sich Ihrer eigenen Position in Bezug auf jede dieser Kompetenzen bewusst sind (Ihre Selbsteinschätzung), sollten Sie eine Liste der Kompetenzen erstellen, mit denen Sie Ihre Erfahrungen und Kenntnisse vertiefen möchten.

Bitte beachten Sie den Lernweg und die verschiedenen Lernmaterialien, die Ihnen zur Verfügung stehen.



### SPEZIFISCHE BESCHREIBUNG DER ZIELGRUPPE

Die Kurzzeitgruppe setzte sich zusammen aus Patient:innen der psychiatrischen Tagesklinik des Hospital de Cascais, einem regionalen Krankenhaus im Bezirk Lissabon.

Was die Beurteilung ihrer psychischen Gesundheit anbelangt, stellten sie eine heterogene Gruppe mit

den folgenden Diagnosen dar:

- 5 Psychosen (1 Schizophrenie; 2 schizoaffektive Störung; 2 Psychosen SOE)
- 1 Persönlichkeitsstörung (paranoider Typ)
- 1 schwere depressive Episode

### EIN WINTERWALD-SPAZIERGANG FÜR PSYCHISCH KRANKE MENSCHEN

Normalerweise halten wir wärmeres Wetter für eine bessere Outdoor-Zeit, während der Winter eine unwahrscheinliche Jahreszeit zu sein scheint, rauszugehen und sich mit der Natur zu verbinden. Allerdings kann der Aufenthalt im Freien zu dieser Jahreszeit – vor allem an einem knackig kalten, sonnigen Tag – überraschend angenehm sein und bietet mehr Möglichkeiten zur Verbindung und zum Aufbau von Gemeinschaft in einer Zeit des Jahres, in der die Bevölkerung dazu neigt, sich noch mehr als sonst zu isolieren. Genau das war bei unserer Gruppe der Fall, als wir uns an einem kalten, klaren Tag versammelten und von der Sonne begrüßt wurden.

Es begann damit, dass die Gruppenleitung und der Fotograf die Patienten in der Tagesstätte des Hospital de Cascais abholten, von wo aus ein Bus die Gruppe zum Ort der Wanderung brachte: dem Wald Santuário da Peninha im Naturpark Sintra Cascais, der etwa 20 Autominuten vom Krankenhaus entfernt ist.

Bei der Ankunft im Wald wurden die Teilnehmer:innen von der Gruppenleiterin Geeta begrüßt, die eine kurze Einführung in das Projekt gab und es erläuterte. Eine Expertin für Zugänglichkeit war ebenfalls anwesend.

Die Vereinbarungen über die Nutzung des Waldes wurden unterzeichnet und Formulare zur Selbsteinschätzung des Stresslevels wurden verteilt und von den Teilnehmern ausgefüllt. Sobald alle Formulare eingesammelt waren, konnte das Naturerlebnis beginnen.



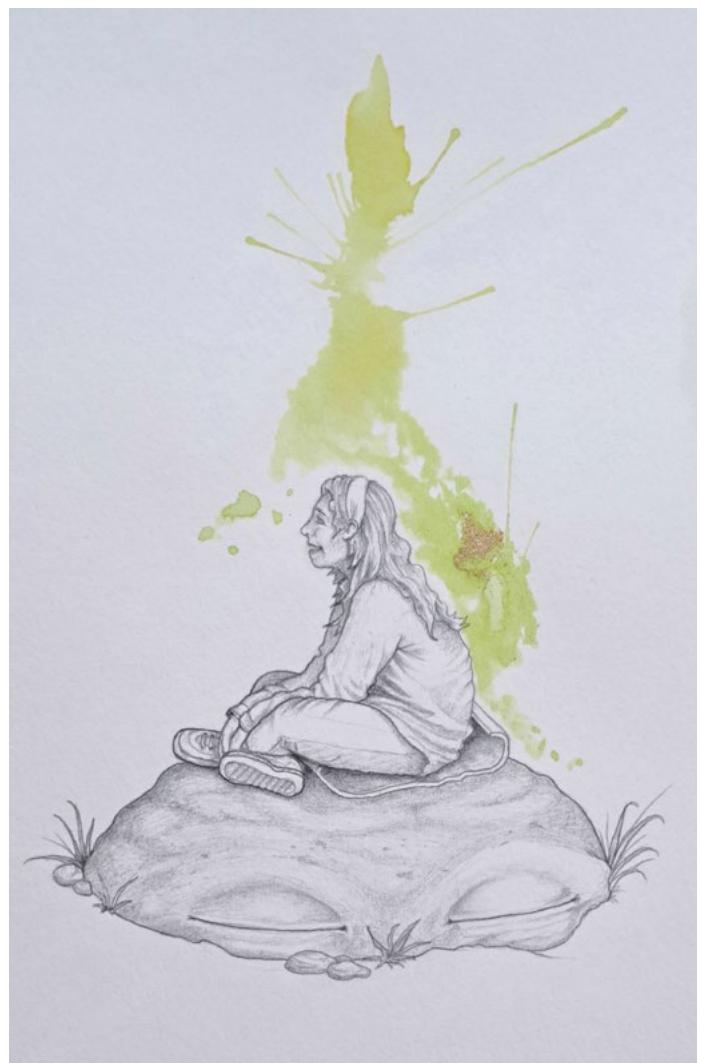


Die Gruppe machte sich gemeinsam auf den Weg zu einer Felseninsel am Straßenrand. Dort hielten wir an und bildeten einen Kreis, in dem Geeta näher erläuterte, wie die Erfahrung ablaufen würde: wie lange sie dauern würde, dass jede Erfahrung eine Einladung sei und dass jeder sie nach Belieben anpassen könne. Es folgte ein Gesprächskreis, in dem die Teilnehmer:innen aufgefordert wurden, ihre Namen zu nennen und mitzuteilen, was ihnen in diesem Moment auffiel.

Wir gingen dann in einen anderen Teil des Waldes, eine offene Lichtung mit hohen libanesischen Zedern und niedrigen Felsen, die bequeme Sitzgelegenheiten boten.

Geeta führte die Gruppe dann durch eine Reise der Sinne, einen Sinn nach dem anderen, so dass jeder individuell erfahren werden konnte. Für die meisten war der stärkste Sinn der Geruchssinn. Geeta lud jeden ein, etwas Erde in die Hand zu nehmen und sie näher an die Nase zu bringen. Der Geruch der Erde und seine Wirkung auf jeden Einzelnen ist etwas ganz Besonderes.

Nach dieser ersten sensorischen Erkundung nahmen wir uns einen Moment Zeit, um unsere Erfahrungen auszutauschen. Jede:r hatte eine eigene Reaktion auf den Geruch, aber bei vielen





weckte er Erinnerungen an die Kindheit, ein Gefühl der Sehnsucht und die Erkenntnis, wie entspannt sie sich in diesem Moment fühlten.

Von dort aus steuerten wir ganz langsam durch eine Allee aus hohen Bäumen und moosbewachsenen Felsbrocken zu einer neuen Lichtung neben einem großen, einladenden Felsen und einem Mutterbaum. Auf diesem Teil des Weges wurden die Teilnehmer:innen von den Gruppenexpert:innen begleitet, die sie ermutigten, langsamer zu werden und ihre Aufmerksamkeit auf die Elemente zu lenken, die auftauchten, während sie sich durch den Wald bewegten: die Spinnennetze, die sich im Wind wiegten; die Details auf den Blättern; das Sonnenlicht, das durch die Äste der Bäume fiel.

Nach dieser langsamen Wanderung erreichten wir einen neuen Ort, der sich offen und einladend anfühlte. An diesem Punkt beschloss die Leitung zusammen mit der Expertin für Barrierefreiheit, die Gruppe in Paare aufzuteilen. Das Ziel war, dass sie sich begleitet fühlen und gleichzeitig die Verbindung und Interaktion sowohl mit dem Wald als auch untereinander fördern konnten.





Die Leitung forderte sie auf, sich auf den Weg zu machen, um die Texturen dieses Ortes zu erkunden und mindestens ein Beispiel mitzubringen.

Diese Erkundung dauerte etwa 20 Minuten, in denen die Gruppenführerin von Paar zu Paar ging, ihnen ihre Unterstützung anbot und ihren Entdeckungsprozess beobachtete. Schon bald zeigten sich auf den Gesichtern der Teilnehmer und der Gruppenexperten Lächeln und Ausdrücke der Ehrfurcht und Freude.

Nachdem sie mit ihren Funden zurückgekehrt

waren, wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, gemeinsam ein Opfer für den Wald zu schaffen, indem sie ihre Texturen auf dem Waldboden so anordneten, wie es sich für sie richtig anfühlte. Die Teilnehmer:innen wurden dann aufgefordert, zu erzählen, wie sie sich dabei gefühlt haben. Es war bewegend zu sehen, wie die verschiedenen Texturen des Waldes die Sinne der Teilnehmer erweckten. Einige von ihnen wagten es, die Texturen auf verschiedene Körperteile aufzutragen, zum Beispiel auf die Haut der Wange. Die Neugierde auf die Formen und Farben der verschiedenen Elemente, die sie gesammelt hatten, war offensichtlich geweckt.

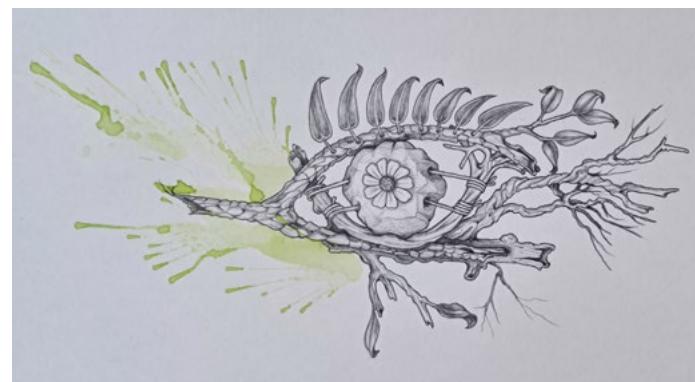
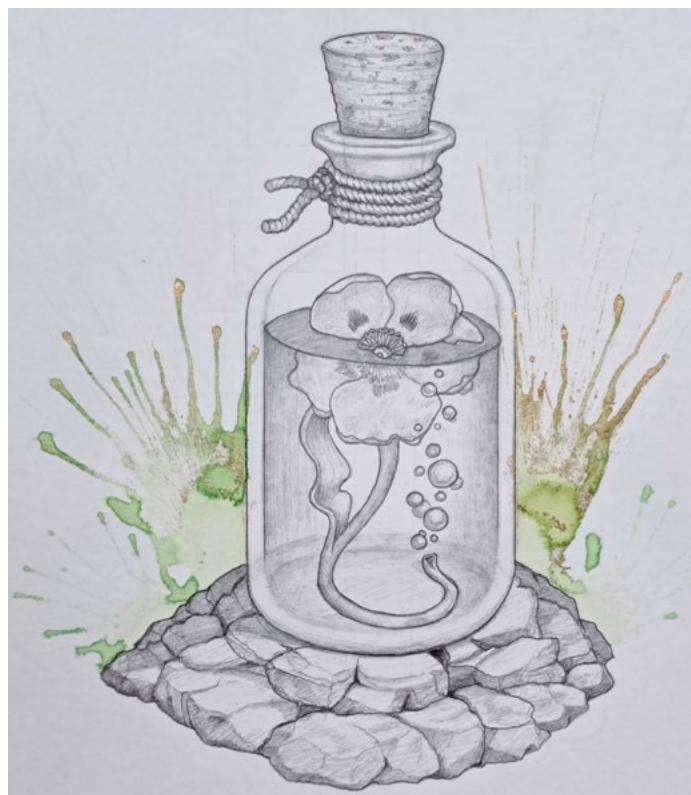
Nach Abschluss dieser Erkundung der Texturen wurden die Teilnehmer:innen eingeladen, sich einen Ort zu suchen, an dem sie für etwa 15 Minuten allein bleiben konnten. Die meisten kamen jedoch zurück, bevor die 15 Minuten um waren. Es schien, als fühlten sie sich nicht sicher, wenn sie allein im Wald waren. Dies war eine wichtige Lektion für zukünftige Spaziergänge.

Nachdem alle zurückgekehrt waren, nahmen wir uns einen Moment Zeit für Tee und Snacks. Geeta bereitete einen Tee mit wilden Brombeerblättern zu und informierte die Teilnehmer über die medizinischen Eigenschaften der Teepflanze, was den anderen den Raum gab, ihr Wissen über die lokalen Teepflanzen zu teilen.

Die Gruppe schätzte den Tee und die Snacks sehr und es fand ein abschließender Gesprächskreis statt. Es war offensichtlich, dass alle dankbar für die Gelegenheit waren, draußen zu sein, und

sich viel entspannter und mit besserer Stimmung fühlten. Dies spiegelte sich auch deutlich in den Bewertungen am Ende des Spaziergangs wider.

Interessant ist, dass auch die Hauptexpertin der Gruppe durch die Momente der Stille und der inneren Einkehr herausgefordert wurde. Sie lenkte die Aufmerksamkeit der Teilnehmer:innen immer wieder auf ihren eigenen persönlichen Prozess. Anstatt die Erfahrung zu unterstützen, indem sie die Aufmerksamkeit der Teilnehmer auf das lenkte, was in diesem Moment im Wald geschah, brachte sie Ideen und Überlegungen zu Aktivitäten ein, die in der Vergangenheit stattgefunden hatten oder in der Zukunft außerhalb des Waldes stattfinden würden. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, dass Gruppenexpert:innen Techniken der Präsenz und des Bewusstseins kultivieren, die es ihnen ermöglichen, Erfahrungen frei von persönlichen Zielen zu vermitteln, sei es bewusst oder unbewusst.





## DIE PHASEN DES GANGS UND DIE JAHRESZEITLICHEN GÄNGE

Im Folgenden finden Sie eine Zusammenfassung der Übungen und Erkundungen, die in den verschiedenen Phasen des Gangs angeboten werden, die sich jeweils über vier verschiedene Jahreszeiten erstrecken. Für ein besseres Verständnis der vier Phasen des Gangs lesen Sie bitte den "Ablauf des Universal Walk".

Bei den Psychiatrie-Patient:innen entschieden wir uns, alle Spaziergänge am selben Ort im Santuário da Peninha im Naturpark Sintra-Cascais abzuhalten, um ein Gefühl der Sicherheit und Routine für die Gruppe zu schaffen: sie kehrten immer an den selben Ort zurück. Die einzige Ausnahme war die Sommerwanderung, die in einem lokalen öffentlichen Park stattfand, weil ein Hindernis beim Bustransport zum Wald auftauchte. Stattdessen mussten wir uns für Taxis zum örtlichen Park entscheiden.

Bei dieser speziellen Bevölkerungsgruppe bestand die Absicht bei jedem Spaziergang darin, die verschiedenen Sinne tiefer zu erforschen.



## Phase der Verbindung

### Winter

- Allgemeine Einführung in das Erlebnis
- Setzen Sie sich hin und machen Sie eine Reise durch alle Sinne mit besonderem Augenmerk auf den Geruchssinn und den Geruch der Erde.
- Langsames Wandern durch den Wald, Verlangsamung und Beobachtung dessen, was sich im Wald bewegt.
- Jede Erkundung endete mit einer Gelegenheit für die Teilnehmer:innen, über ihre Erfahrungen zu sprechen und so einen Raum zu schaffen, in dem die Stimme jede:r Einzelnen gehört wird.

### Frühling

- Eine Begrüßung, gefolgt von einer Erinnerung an die verschiedenen Elemente der Erfahrung und einer detaillierteren Einführung für neue Teilnehmer:innen, die an der vorherigen Veranstaltung (Winter) nicht teilgenommen hatten.
- Als Paar zu einem neuen Ort im Wald. Während des Spaziergangs wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, eine Geschichte über eine Zeit in der Natur zu erzählen, die für sie von Bedeutung war.
- Im Wald in einer Baumgruppe angekommen, wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, sich einen Baum auszusuchen und eine bequeme Position zu finden, um sich an den Baum zu lehnen. Während sie sich an den Baum lehnten, wurden sie durch die Sinne geführt, einen Sinn nach dem anderen, aber mit besonderem Schwerpunkt auf das Hören.

### Sommer

- Eine Begrüßung, gefolgt von einer Erinnerung an die verschiedenen Elemente des Erlebnisses und einer detaillierteren Einführung für Neue, die an keiner der vorherigen Veranstaltungen (Winter und Frühling) teilgenommen hatten.
- Eine Einführung in den neuen Veranstaltungsort, da dieser Spaziergang in einem öffentlichen Park stattfand.
- Wir fanden eine weitläufige Wiese, die von alten Kiefern und einem Buschgarten umgeben war. Hier saßen wir in einem Kreis auf dem Boden und erlebten die Reise durch die Sinne, diesmal mit besonderem Augenmerk auf das Sehen, denn es gab viele verschiedene Arten im Vergleich zu den vorherigen Erfahrungen im Wald. Ein weiterer Schwerpunkt war das, was man den "Herzenssinn" nennen könnte.

### Herbst

- Nach der Begrüßung gab es eine Erinnerung an die verschiedenen Elemente des Erlebnisses und eine detailliertere Einführung für neue Teilnehmer, die an den vorherigen Veranstaltungen (Winter, Frühling und Herbst) nicht teilgenommen hatten.
- Ein nebliger Tag. Wir gingen gemeinsam zu einem vertrauten Ort im Wald und hielten dort an, wo es moosbedeckte Felsen gab. Jeder Teilnehmer wählte einen Stein aus, auf den er sich setzte, und die geführte Reise durch die einzelnen Sinne begann. Das Hauptaugenmerk lag dabei auf dem Tastsinn - wir erkundeten die Beschaffenheit, die Temperatur und die Weichheit des Mooses.
- Nach dem Gesprächskreis gingen wir langsam zu einem anderen vertrauten Ort im Wald, an dem wir den Teil der Erfahrung mit der sinnvollen Verbindung beginnen würden.





## Phase bedeutungsvoller Naturverbindung

### Winter

- Erkundung des Tastsinns. Die Teilnehmer wurden aufgefordert, die Texturen zu erkunden, die sie im Wald anziehen. Sie wurden aufgefordert, dies in Zweiergruppen zu tun, mit der Absicht der gegenseitigen Unterstützung. Gruppenexpert:innen begleiteten die Teilnehmer:innen, die die schwersten Diagnosen hatten und sich bei der Erkundung des Waldes stärker herausgefordert fühlten.
- Jede:r brachte mindestens eine Textur mit nach Hause und erstellte gemeinsam ein Opfer für den Wald.

### Frühling

- Erkundung des Geruchssinns. Die Teilnehmer:innen wurden in Gruppen eingeteilt und aufgefordert, verschiedene Gerüche zu erforschen und dann aus einer Kombination dieser Gerüche einen Dufttrank herzustellen. Sie wurden auch aufgefordert, einen Namen für ihr Parfüm zu finden und ihren Duft den anderen

Paaren zu präsentieren.

### Sommer

- Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, paarweise „all die kleinen Dinge“ zu erkunden und eine Auswahl von „kleinen Dingen“ mitzubringen. Jedes Paar hatte die Gelegenheit, über seine „kleinen Dinge“ zu sprechen und zu erklären, warum sie diese ausgewählt hatten.

### Herbst

- Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, wieder in Paaren einen Spaziergang zu machen und Elemente des Waldes zu finden, die sich gegenseitig zu unterstützen scheinen. Diese Übung wurde durch die Bemerkung eines Teilnehmers der vorangegangenen Erkundung inspiriert, dass jedes Element des Waldes die anderen unterstützt.
- Die Teilnehmer:innen wurden eingeladen, die Unterstützungsnetzwerke der anderen zu besuchen und ihre Beobachtungen miteinander zu teilen.





## Solo-Zeit

### Winter

- Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, alleine durch den Wald zu gehen und einen Baum oder einen Stein zu finden, an dem sie sich gerne niederlassen würden. Die meisten waren jedoch nicht in der Lage, die gesamte für die Erkundung vorgesehene Zeit zu verbringen und kehrten frühzeitig zur Gruppe zurück. Dies war ein wichtiger Einblick in das, womit sich diese spezielle Gruppe wohlfühlte.

### Frühling

- Nach dem Winterspaziergang wurde zusammen mit der Expertin für Barrierefreiheit beschlossen, dass wir von nun an Solo-Walderlebnisse vermeiden würden. Die

Teilnehmer:innen wurden stattdessen eingeladen, sich einen anderen Partner zu suchen und gemeinsam ein Angebot für den Wald zu erstellen. Es war ein schöner Frühlingstag. Die Teilnehmer:innen gestalteten Blumensträuße für den Wald und suchten dann Plätze, um sie niederzulegen.

### Sommer

- Paare aus der Gruppe wurden aufgefordert, einen Baum zu finden, bei dem sie wie bei einer:r Freund:in sitzen möchten.

### Herbst

- In Paaren sollten die Teilnehmer:innen einen Felsen finden, bei dem sie gerne wie bei einer:r Freund:in sitzen würden.





### Winter

- Es wurden Tee und Snacks serviert und in einem abschließenden Gesprächskreis wurde besprochen, was die Gruppe aus dieser Erfahrung mitgenommen haben. Alle beteiligten sich an dem Austausch und es herrschte ein allgemeines Gefühl der Dankbarkeit und Freude.

### Frühling

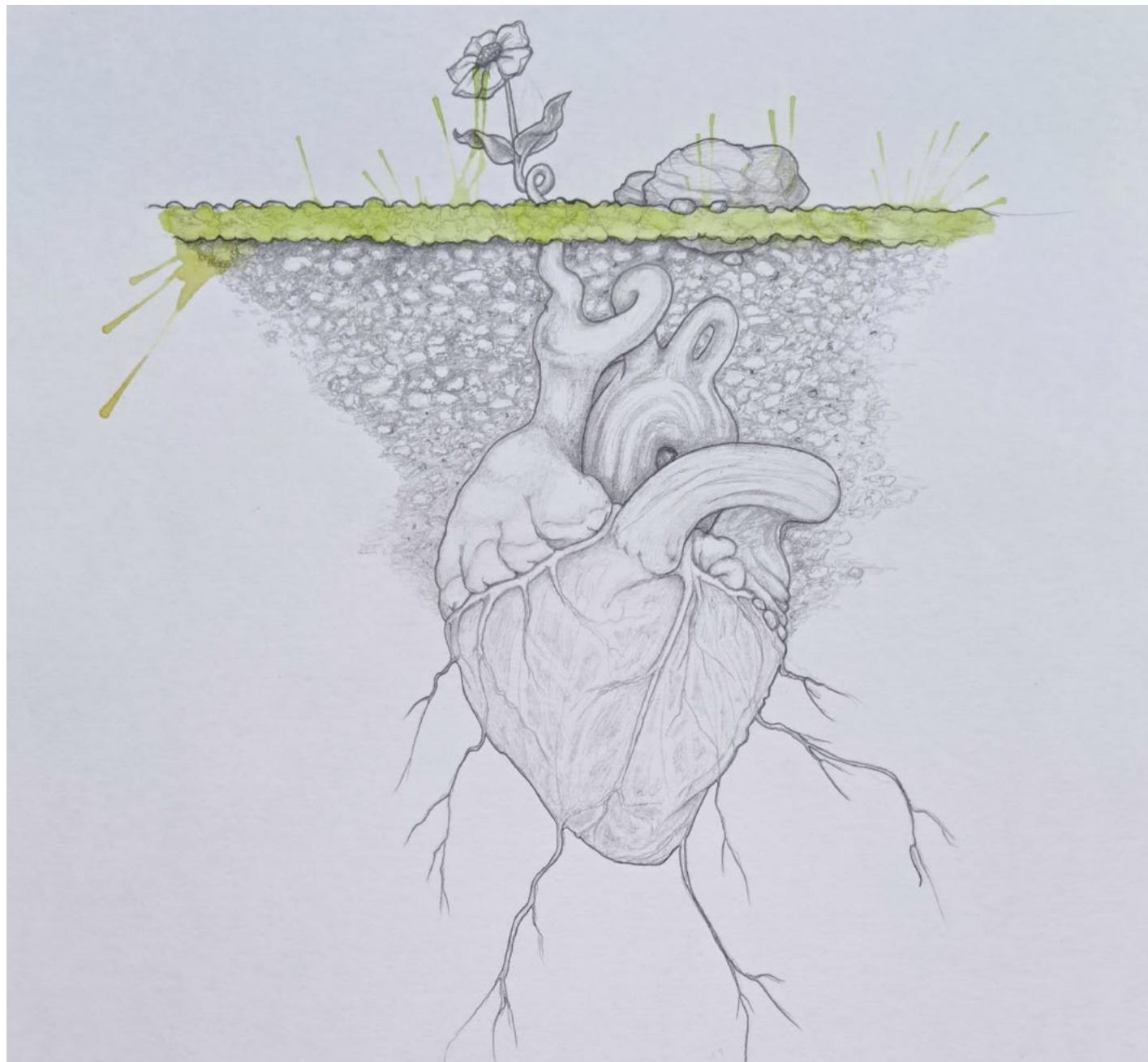
- Tee und Snacks (Kekse, Erdbeeren, Walnüsse und Datteln) wurden serviert und es gab einen abschließenden Gesprächskreis. Diesmal wurde der Tee mit Brennnessel zubereitet und die medizinischen Eigenschaften der Brennnessel wurden beschrieben.

### Sommer

- Es wurden Limonade und Snacks (Kekse, Schokolade, Weintrauben und Walnüsse) serviert. Diesmal hatten wir uns für Limonade entschieden, weil es nicht sicher war, im öffentlichen Park Teepflanzen zu ernten. Zum Abschluss gab es einen Gesprächskreis und ein offenes Gespräch über den "Herzsinn" und wie man ihn kultivieren kann.

### Herbst

- Es wurde Tee mit wilder Minze zubereitet und dazu Snacks serviert. Zum Abschluss der Veranstaltung wurde die Gruppe aufgefordert, ein Ruf- und Antwortlied zu singen.



Hier finden Sie einige wichtige Überlegungen und praktische Tipps für die Arbeit mit psychisch kranken Menschen:

## Dauer und Fähigkeit zur Konzentration:

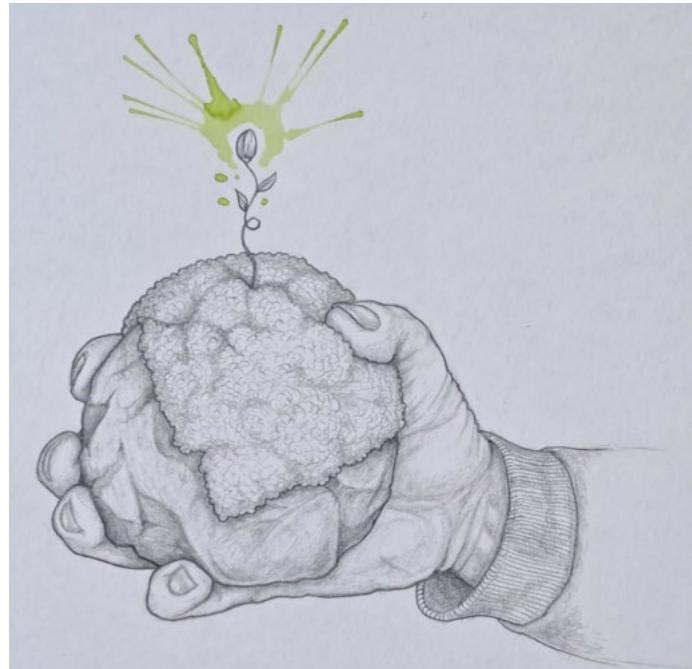
**Warum das wichtig ist:** Die meisten Menschen mit einer schweren psychischen Diagnose leiden unter kognitiven Beeinträchtigungen wie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsdefiziten. Einige von ihnen sind möglicherweise stark medikamentös eingestellt, was ihre Konzentrationsfähigkeit stark beeinträchtigen kann. Neben der medikamentösen Behandlung gibt es viele andere Faktoren, die sich auf die Leistungsfähigkeit einer:r psychisch Kranken an einem bestimmten Tag auswirken können, wie z.B. emotionale oder geistige Stimulation, die häusliche oder familiäre Situation, Interaktionen mit Anderen und die Wetterbedingungen.

**Wie man es umsetzt:** Achten Sie darauf, dass Sie präsent sind und aufmerksam verfolgen, wie die Einzelnen auf Ihre Hinweise reagieren. Beobachten Sie die Körpersprache und das Engagement in der Gruppe und hören Sie zu. Seien Sie jederzeit bereit, das Erlebnis zu verändern. Die Dauer der Naturerlebnisse sollte flexibel sein und sich an die Kapazitäten der Teilnehmer an diesem Tag anpassen. Es ist sehr wichtig, dass wir die Teilnehmer:innen dort abholen, wo sie in der Lage sind, der Erfahrung zu folgen und sie zu genießen. Es geht nicht darum, was ein:e Accessible Forest Practitioner für gut hält. Vielmehr geht es darum, präsent zu sein, um auf Bedürfnisse einzugehen und in der Lage zu sein, die Erfahrung kontinuierlich zu überarbeiten und anzupassen, je nachdem, wie sie in der Gruppe von Moment zu Moment aufgenommen wird.

## Schaffen Sie einen sicheren Rahmen:

**Warum das wichtig ist:** Psychisch kranke Menschen können einen Auslöser haben, wenn sie sich in einer ungewohnten Umgebung und mit einer neuen Person befinden, mit der sie noch nie zuvor Zeit verbracht haben (z.B. der Gruppenleitung). Damit sie von der Übung profitieren können, ist es wichtig, dass die Leitung eine beruhigende Präsenz ausstrahlt, die ein Gefühl der Sicherheit vermittelt, an diesem besonderen Ort und auf diese besondere Weise geführt zu werden.

**Wie Sie die Übung durchführen:** In der Einführungsphase der Erfahrung ist es wichtig,



klare Informationen darüber zu geben, was der Ausflug beinhaltet, wie lange er dauern wird und was in Bezug auf die Teilnahme und das Engagement erwartet wird.

## Sprache und sensorische Erfahrung:

**Warum das wichtig ist:** Je nach Diagnose können Personen Schwierigkeiten haben, metaphorische oder abstrakte Sprache zu verstehen. Was die sensorische Erfahrung betrifft, so können Patienten entweder hyper- oder hypostimuliert sein. Für einige, wie z.B. Menschen mit einer Psychose, kann eine sensorische Erfahrung zu überwältigend sein.

**Wie man es umsetzt:** Die Moderation sollte äußerste Sorgfalt aufzeigen: Die Wortwahl sollte zu einem klaren und präzisen Diskurs führen. Sie sollten auch genau darauf achten, wie die sensorische Erfahrung bei den Einzelnen ankommt.

## Ermutigen Sie zur Erkundung mit Partner:innen:

**Warum das wichtig ist:** Psychisch Kranke leiden oft unter Isolation und einer verminderten Fähigkeit, Bindungen zu anderen aufzubauen. Indem wir das gemeinsame Erkunden mit Anderen fördern, können wir das Engagement und die Sozialisierung fördern, was sich auch auf die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden des Individuums auswirken kann.

**Wie man es umsetzt:** Entwerfen und bieten Sie Erkundungen und Erlebnisse in Gruppen von zwei oder drei Personen an, um die Interaktion zwischen

ihnen zu fördern.

### **Planen Sie mehrere Walks:**

**Warum das wichtig ist:** Während einmalige Erlebnisse sehr wirkungsvoll sein können, ermöglicht die Teilnahme an einer Reihe von Walks eine dauerhafte Beziehung zur Natur und zueinander. Diese wiederholten Erlebnisse schaffen ein Gefühl der Kontinuität und Zugehörigkeit, das ihr Wohlbefinden erheblich steigern kann.

**Wie man es umsetzt:** Organisieren Sie einmal im Monat Wanderungen. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, sich zu verpflichten, an mehreren Sitzungen teilzunehmen. Lassen Sie sie wissen, dass jede Erfahrung einzigartig und anders als die vorherige sein wird. Helfen Sie ihnen, sich auf den Walk vorzubereiten, indem Sie sie bitten, sich an eine bedeutungsvolle Zeit in der Natur zu erinnern, von der sie später erzählen können. Dieser Ansatz trägt dazu bei, eine tiefere Verbindung zur Umwelt herzustellen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

### **Ein konsistentes und zuverlässiges Erlebnis:**

**Warum das wichtig ist:** Beständigkeit sorgt für Struktur und Komfort und ist die Grundlage für ein Gefühl der psychologischen Sicherheit. Wenn die Teilnehmer:innen wissen, was sie erwarten, können sie sich besser auf das Erlebnis einlassen.

**Wie man es umsetzt:** Beginnen Sie jeden Spaziergang mit einer Phase der sensorischen Verbindung, gefolgt vom Aufbau einer Beziehung zur Natur, einer Solo-Erkundung und einer Integrationszeremonie für die Gruppe. Die Beständigkeit dieser Rituale hilft den Teilnehmer:innen, sich auf das Kommende einzustellen, wodurch sie sich sicherer und engagierter fühlen.

### **Wählen Sie den richtigen Ort:**

**Warum das wichtig ist:** Der Ort, an dem der Spaziergang stattfindet, kann einen großen Einfluss auf das Wohlbefinden der Teilnehmer:innen, ihr Gefühl von Sicherheit und Integrität und ihr Engagement haben. Städtische Parks bieten Zugänglichkeit und Vertrautheit, während Naturparks außerhalb der Stadt ein intensiveres Erlebnis und einen echten Ausflug für diejenigen bieten, die nur selten die Möglichkeit haben, ihr Zuhause oder die ambulanten Einrichtungen der Tagesklinik zu verlassen.

**Wie man es umsetzt:** Beginnen Sie mit Spaziergängen in örtlichen Parks, um das Vertrauen

in die Erfahrung selbst zu fördern und den gemeinschaftsbildenden Aspekt zu unterstützen. Sobald die Beziehung zwischen den Individuen hergestellt ist, kann die Einladung ausgeweitet werden, die Gruppe an einen weiter entfernten Ort zu bringen. Das gemeinsame Gefühl der Erfahrung und des Abenteuers wird sie dabei unterstützen, ein „Risiko“ außerhalb ihrer Komfortzone einzugehen.

### **Seien Sie bei Einladungen offen:**

**Warum das wichtig ist:** Eine Wanderung in der Natur ist dann am wirkungsvollsten, wenn die Teilnehmer:innen sich frei fühlen, die Natur auf ihre eigene Weise zu erkunden und sich mit ihr zu verbinden. Übermäßig strukturierte Aktivitäten können diese persönliche Verbindung unterdrücken.

**Wie Sie das umsetzen können:** Bieten Sie Einladungen mit offenem Ausgang an, anstatt strenge Aufgaben zu stellen. Fordern Sie die Teilnehmer zum Beispiel auf, „zu erforschen, was Ihre Aufmerksamkeit anregt“, anstatt „eine bestimmte Art von Blättern zu finden“. Diese Offenheit fördert die selbstgesteuerte Erkundung und eine persönlichere Erfahrung.

### **Bieten Sie einen außergewöhnlich köstlichen Abschluss des Erlebnisses:**



**Warum das wichtig ist:** Diese Schlussphase, in der Snacks angeboten werden, kommt bei den Patient:innen sehr gut an. Die Begeisterung ist enorm. Diese Erfahrungen sind Teil des Behandlungsprogramms. Auch wenn es den Einzelnen freisteht, nicht daran teilzunehmen, ist dies keine spontane Entscheidung, die auf ihre Initiative zurückzuführen ist. So werden die Waldspaziergänge, so angenehm und anders sie auch sein mögen, von einigen Patienten weiterhin als eine „Pflicht-Aktivität“ angesehen, die ihnen im Rahmen ihrer Behandlung auferlegt wird. Der Snack fungiert also als Belohnung für die Teilnahme. Als Symbol für das Ende der Sitzung kann der Snack besonders gut bei denjenigen ankommen die sich am meisten angestrengt haben, denn er bedeutet das Ende und die Rückkehr in ihre Komfortzone. Diese Menschen werden in den öffentlichen Gesundheitsdiensten behandelt. Sie leben in der Regel von staatlichen Renten und der Hilfe von

Familienmitgliedern und kommen nur unter großen Schwierigkeiten zurecht. Der Zugang zu „Gourmet-Snacks und Leckereien“ ist ein Privileg, das sie nicht jeden Tag haben können.

**Wie Sie das umsetzen können:** Wählen Sie hochwertige Snacks, zu denen die Teilnehmer:innen normalerweise keinen Zugang haben. Wählen Sie Obst der Saison und berücksichtigen Sie auch die häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Gluten, Laktose und Nüsse, damit jeder etwas zu essen hat.

#### **Hören Sie auf sich selbst:**

**Warum das wichtig ist:** Eine Gruppe von Psychiatriepatient:innen zu leiten, kann eine Herausforderung sein, weil sie sich alle unterschiedlich stark engagieren – zum Beispiel bei den verschiedenen Erkundungen und Übungen. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und bleiben Sie mit Ihrem eigenen Gefühl der Ruhe und Präsenz





verbunden, um die Gruppe effektiver zu leiten.  
**Wie man es umsetzt:** Nehmen Sie sich vor der Wanderung Zeit, um sich in der Natur zu erden. Nehmen Sie alle Unsicherheiten als Teil des Prozesses an und vertrauen Sie darauf, dass Ihre Verbindung zur Natur Sie bei der Führung der Gruppe leiten wird.

#### **Akzeptieren Sie das Unbekannte:**

**Warum das wichtig ist:** Wanderungen in der Natur sind von Natur aus unvorhersehbar – das Wetter, die Gruppendynamik und die individuellen Reaktionen können variieren. Die Akzeptanz dieser Unvorhersehbarkeit ermöglicht eine authentischere und flexiblere Erfahrung.

**Wie man es umsetzt:** Seien Sie auf eine Reihe von Möglichkeiten vorbereitet, von Wetterveränderungen bis hin zu unerwarteten Bedürfnissen in der Gruppe. Vertrauen Sie darauf,

dass sich das Erlebnis so entfalten wird, wie es sein soll, und seien Sie offen dafür, den Plan bei Bedarf anzupassen.

#### **Einfachheit und Zugänglichkeit:**

**Warum das wichtig ist:** Viele Menschen, unabhängig von ihrer Altersgruppe, verstehen vielleicht nicht sofort den Wert der Entschleunigung und der Verbindung mit der Natur. Die Vereinfachung und Zugänglichkeit des Erlebnisses hilft den Teilnehmer:innen, diese Vorurteile zu überwinden.

**Wie man es umsetzt:** Verwenden Sie eine einfache, klare Sprache und Bilder, wenn Sie den Spaziergang vorstellen. Bezeichnen Sie die Veranstaltung zum Beispiel als „Picknick in der Natur“ und nicht als „Erfahrung der Wald-Immersion“. Dadurch wird die Aktivität zugänglicher und kann anderen leichter erklärt werden.

## GEETAS GESCHICHTE – IHR ERSTER SPAZIERGANG MIT PSYCHIATRIE-PATIENT:INNEN

Geeta wurde von Dagna in ihrer Eigenschaft als Expertin in der Praxis der Waldtherapie eingeladen, als Koordinatorin und als Guide für die Menschen am Accessible Forest Projekt Portugal teilzunehmen. Dagna ist die leitende Koordinatorin von Accessible Forest.

Aufgrund ihrer persönlichen Erfahrungen mit Burnout und Genesung interessierte sich Geeta für den gesundheitlichen Nutzen und die Auswirkungen von Naturverbundenheit auf Menschen, die mit psychischen und psychiatrischen Problemen kämpfen. Sie tat sich mit der Expertin für Zugänglichkeit des Projekts, Dr. Inês Macedo, zusammen, einer Ärztin und Psychiaterin, die hoch motiviert war, Naturverbundenheit als therapeutisches Mittel für ihre Patient:innen einzusetzen. Gemeinsam besprachen sie, wie man die Waldtherapie am besten für diese spezielle Bevölkerungsgruppe zugänglich machen könnte.

Mit Geetas eigenen Worten: „Als Ratgeberin war ich mir der Bedeutung der zu verwendenden Sprache sehr bewusst und war unsicher und ängstlich, wie das sensorische Element dieser Praxis bei diesen Menschen ankommen würde. Da ich nicht viel Erfahrung in der Arbeit mit dieser Bevölkerungsgruppe habe und nicht darin geschult bin, mit möglichen akuten Reaktionen oder Krisen umzugehen, war ich mir bewusst, dass ich niemanden triggern wollte. Inês hat den Spaziergang gut vorbereitet, indem sie neben den Gruppenexpert:innen auch technisches Personal an dem Spaziergang teilnehmen ließ, um sicherzustellen, dass wir im Falle einer schwierigeren Reaktion in der Lage sein würden, diese zu bewältigen.“

Ich war sehr gerührt, als ich die Gruppe zum ersten Mal traf. Ich konnte ihren Enthusiasmus spüren, nach draußen und an einen neuen Ort zu gehen. Ich war gerührt, weil diese Bevölkerungsgruppe manchmal vernachlässigt wird und die Behandlungsmethoden für diese Menschen in den öffentlichen Krankenhäusern in Portugal oft veraltet sind. Das liegt daran, dass es oft an finanziellen Mitteln mangelt und das medizinische Fachpersonal überlastet ist und weder die Zeit noch die Mittel hat, neue Behandlungsmethoden zu erforschen. Ich sprühte vor Ideen, weil das Accessible Forest Project diesen Patient:innen eine neue Erfahrung bieten konnte.

Während des ersten Spaziergangs habe ich viel darüber gelernt, wie ich diese Gruppe führen kann, und ich habe auch Klarheit über die Herausforderungen erhalten, denen ich mich gegenüber den Expert:innen, die mit diesen Patient:innen arbeiten, stellen könnte. Meine Erfahrung als Waldtherapie-Guide hat mich gelehrt, einen Raum und einen Rahmen für die Erfahrung zu schaffen, die weit offen sind und in dem mein ganzer Fokus auf der Beziehung zum Wald liegt und in dem die Teilnehmer:innen ihre eigenen einzigartigen Erfahrungen ohne meine Einmischung machen können.

Bei diesen Patient:innen wurde mir klar, dass sie einerseits mehr Aufmerksamkeit von der Leitungsgruppe brauchten, die sie viel intensiver betreuen und ermutigen musste als übliche Teilnehmer:innen an Waldtherapie-Wanderungen, und dass ein großer Teil des Lernweges für die Expert:innen dieser speziellen Gruppe darin bestand, sich von den erwarteten Ergebnissen der Naturerfahrung zu lösen und die Werkzeuge zu kultivieren, die sie dabei unterstützen würden, präsent zu sein und ihre eigene Beziehung zum Wald zu pflegen.

Der Walk verlief sehr gut und alle Teilnehmer:innen haben sich engagiert und fühlten sich am Ende entspannter und offener.“



## KARTE 1: STRUKTURIERUNG SAISONALER WANDERUNGEN

### ORT & KONSISTENZ

- Verwenden Sie vertraute Orte, um Sicherheit zu schaffen (dasselbe Waldgebiet für die meisten Wanderungen)
- Berücksichtigen Sie bei der Auswahl der Orte die Anforderungen an die Zugänglichkeit
- Passen Sie die Aktivitäten an die verschiedenen Jahreszeiten an und behalten Sie dabei die Grundstruktur bei
- Winterspaziergänge können trotz der Kälte



## KARTE 2: ANPASSEN DER WALK-PHASEN

### VERBINDUNGSPHASE

- Einfache Einführung mit klarer Erklärung des Prozesses
- Reise durch die Sinne im Sitzen an einem bequemen Ort
- Langsamer Spaziergang durch den Wald mit geführter Aufmerksamkeit für Details
- Schaffen Sie Gelegenheiten zum Austausch nach jeder Erkundung

### PHASE DER BEDEUTUNGSVOLLEN VERBINDUNG

- Erkundungen in Partnerarbeit statt Einzelaktivitäten
- Erforschen von Texturen und Erstellen von Waldangeboten (Winter)
- Herstellung von „Parfümtränken“ aus Walddüften (Frühling)
- Sammeln und Teilen von „kleinen Dingen“



## KARTE 3: PRAKTISCHE UMSETZUNGSTIPPS

### ANPASSUNG AN DIE BEDÜRFNISSE DER PATIENTEN

- Beobachten Sie die Konzentrationsfähigkeit und passen Sie die Dauer der Aktivität entsprechend an
- Beobachten Sie die Körpersprache auf Anzeichen von Unbehagen oder Untätigkeit
- Schaffen Sie durch präzise Anweisungen ein klares Gefäß für die Sicherheit
- Verwenden Sie eine konkrete und keine metaphorische Sprache
- Achten Sie auf sensorische Sensibilität (Hyper-/ Hypostimulation)

### VERBINDUNG AUFBAUEN

- Ermutigen Sie die Erkundung mit einer: Partner:in, um der Isolation entgegenzuwirken
- Planen Sie mehrere Gänge, um Kontinuität und Beziehungen aufzubauen
- Behalten Sie eine konsistente Struktur bei,

einzigartige Verbindungsmöglichkeiten bieten

### SENSORISCHER FOKUS NACH JAHRESZEIT

- Winter: Fokus auf Geruchssinn (Erdkontakt) und Erkundung der Textur
- Frühling: Betonung des Hör- und Geruchssinns (Erzeugen von „Walddüften“)
- Sommer: Visueller Schwerpunkt mit Erkundung der „kleinen Dinge“ und des „Herzenssinns“
- Herbst: Taktiler Fokus mit Erkundung von Moos und Textur, Wahrnehmen von Systemen gegenseitiger Unterstützung

(Sommer)

- Elemente finden, die sich in der Natur gegenseitig unterstützen (Herbst)

### ANPASSUNGEN FÜR DIE SOLO-ZEIT

- Seien Sie flexibel, was die Solo-Erfahrungen angeht (viele kehrten früh in den Wintergang zurück)
- Bieten Sie Paar-Alternativen an, wenn die Solozeit Ängste auslöst
- Kürzere Zeiträume für individuelle Reflexion
- Sitzen mit Bäumen oder Felsen „wie mit einem Freund“

### SCHLUSSPUNKT

- Teilen Sie Tee und Snacks der Saison (ggf. aus dem Wald)
- Abschließende Gesprächsrunde mit Raum für alle Stimmen
- Einfache Abschlussrituale (Lieder, Dankesbekundungen)

während Sie den Inhalt variieren

- Bieten Sie Einladungen mit offenem Ausgang statt strenger Aufgaben
- Gleichgewicht zwischen Vertrautheit (städtische Parks) und Eintauchen (natürliche Wälder)

### VORBEREITUNG DER GRUPPENLEITUNG

- Erden Sie sich, bevor Sie die Gruppe führen
- Vertrauen Sie auf Ihre Intuition bezüglich der Bedürfnisse der Gruppe
- Akzeptieren Sie Unvorhersehbarkeit und Flexibilität
- Verwenden Sie eine einfache, verständliche Sprache („Picknick in der Natur“ vs. „Erfahrung der Wald-Immersion“)
- Bereiten Sie sich auf unterschiedliche Wetterbedingungen und Reaktionen der Teilnehmer vor



## KARTE 4: ARBEIT MIT PSYCHISCH KRANKEN MENSCHEN

### PROFIL DER TEILNEHMER:INNEN

- Ambulante Patienten in der ersten Erholungsphase nach einer psychiatrischen Krise
- Gemischte Diagnosen (Psychose, Schizophrenie, Depression, Persönlichkeitsstörungen)
- Unterschiedliche Auswirkungen der Medikamente auf Aufmerksamkeit und Energie
- Oftmals Isolation und Schwierigkeiten mit sozialen Bindungen
- Begrenzte Erfahrung mit Aktivitäten im Freien/Natur

### ZUSAMMENARBEIT VON EXPERT:INNEN IN DER GRUPPE

- Beziehen Sie Pflegekräfte und klinisches Personal in das Erlebnis ein
- Geben Sie dem begleitenden Fachpersonal klare Anweisungen

- Helfen Sie dem Personal, seine eigene Naturverbundenheit zu kultivieren

- Ermutigen Sie das Personal, Erwartungen an das Ergebnis loszulassen
- Sorgen Sie für professionelle Unterstützung bei triggernden Erlebnissen

### BEOBACHTETE VORTEILE

- Verbesserte Stimmung (dokumentiert durch Prä-/Post-Evaluierungen)
- Gesteigerte Entspannung und sensorische Erweckung
- Soziale Verbindung durch gemeinsame Erfahrungen
- Ausdrücke der Dankbarkeit und Freude
- Wertschätzung für die seltene Gelegenheit, das klinische Umfeld zu verlassen





## ABSCHNITT 4: VORTEILE FÜR DIE GRUPPE

### Nutzen – von der Forschung gestützt

Mehrere wissenschaftliche Studien stützen die Annahme, dass naturverbundene Aktivitäten relevante Interventionen für psychiatrische Patient:innen sind, von denen einige im Folgenden zusammengefasst werden. Vollständige Zitate und Links zu den Forschungsarbeiten finden Sie im Abschnitt "Weiterführende Literatur" in diesem E-Book.

So zeigt beispielsweise eine Übersichtsarbeit von Mikkel Hjort et al. (2023), dass „Patient:innen mit psychiatrischen Diagnosen weniger Angst und depressive Symptome und ein höheres Maß an ‚Wohlbefinden‘ erleben, wenn sie im Rahmen ihrer Behandlung Zeit in der natürlichen Umgebung verbringen“, und dass „es eine Beziehung zwischen zwischen dem Aufenthalt im Freien und der Genesung von Psychiatriepatient:innen“ besteht. Die Studie kommt zu dem Schluss, dass „Naturräume als umfassende Ressource für die psychische Gesundheit“ betrachtet werden können.

Ein Artikel aus dem Jahr 2021 in der British Journey of Psychiatry (Sharon Cuthbert et al.) befasst sich mit den Auswirkungen der Beschäftigung mit der natürlichen Umgebung auf die psychische Gesundheit und plädiert für die „Umsetzung gezielter naturbasiertener Interventionen (Green Care), um den Genesungsbedürfnissen gerecht zu werden, die es der Forschung ermöglichen würden, sich weiterzuentwickeln und zu klären, was für wen am besten funktioniert.“

Eine Pilotstudie von Lilly Joschko et al. (2023), die auf aktuelle Stressfaktoren wie die COVID-19-Pandemie aufmerksam macht, versucht, „die Wirksamkeit einer naturbasierten Therapie für junge psychosomatische Patient:innen zu bewerten“ und berichtet von „Verbesserungen des psychischen Wohlbefindens und der Verbundenheit mit der Natur durch die Therapie“ sowie von niedrigeren Depressionswerten.



### Vorteile – wie unsere Erfahrungen zeigen

Die Wahl dieser speziellen Bevölkerungsgruppe ergab sich aus dem Interesse der Waldtherapie-Leitung und -Koordinatorin des portugiesischen Teams sowie der Expertin für Zugänglichkeit, eine innovative Praxis und Intervention für diese Bevölkerungsgruppe zu entwickeln.

Wie bereits erwähnt: die Kapazität, neue und fortschrittlichere Maßnahmen wie Green Care in der Psychiatrie einzuführen, ist angesichts der knappen Ressourcen und der Überlastung vieler medizinischer Fachkräfte begrenzt. Daher waren wir sehr gespannt darauf, den Nutzen von sinnvollen Naturerfahrungen in dieser Bevölkerungsgruppe zu bewerten.

Unter Berücksichtigung der oben beschriebenen Charakteristika der Bevölkerung haben wir ein sehr flexibles und offenes Erlebnis geschaffen. Es bot Trost sowie die Möglichkeit, viel Zeit im Freien zu verbringen. Die folgenden Vorteile haben sich herauskristallisiert:

## Direkte Vorteile:

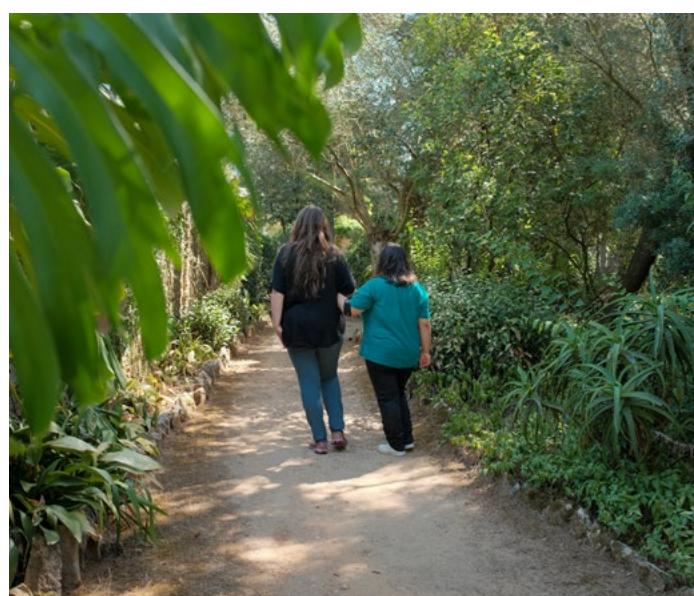
- Direkte physiologische und psychologische Vorteile des Aufenthalts außerhalb der gewohnten, geschlossenen Umgebung: draußen aktiv sein, im Wald spazieren gehen und den Wald erleben.
- Gemeinsame Qualitätszeit, Anregung der Sinne und Konversation
- Die Möglichkeit, eine neue Erfahrung zu machen, die noch niemand zuvor gemacht hatte, verschaffte den Patient:innen ein Gefühl der Selbstachtung und des Selbstbewusstseins; auch durch das Wissen, dass sich jemand um sie kümmerte und eine angenehme Erfahrung ermöglichen wollte
- Entspannung und Stressabbau
- Eröffnung neuer Möglichkeiten, den Tag zu verbringen, statt nur in geschlossenen Räumen und mit übermäßiger Nutzung digitaler Geräte
- Gemeinsame Erfahrung innerhalb der Gruppe
- Den Expert:innen der Gruppe und den Fachleuten des Gesundheitswesens wurden alternative Interventionen zu denjenigen angeboten, auf die sie sich normalerweise verlassen, zu denen typischerweise künstlerische Aktivitäten in einem geschlossenen Raum gehören



## Längerfristiger Nutzen:

Es war schwierig, den langfristigen Nutzen dieses speziellen Programms zu ermitteln, da bei jedem Ausflug in den Wald (einmal pro Saison) eine andere Gruppe von Menschen anwesend war, wobei bei drei der vier Spaziergänge nur zwei Teilnehmer:innen anwesend waren.

- In den Gesprächsrunden erinnerten sich viele Teilnehmer:innen an die Zeit, die sie in der Natur verbracht hatten, und daran, wie gut sie sich in einer natürlichen Umgebung fühlten. Wir glauben, dass die Wiederholung solcher Erfahrungen neue Gewohnheiten schaffen könnte, die sich für diese Bevölkerungsgruppe als gesund und vorteilhaft erweisen
- Eine neue Beziehung zur Natur und deren positive Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden
- Das Angebot einer Freizeitoption, die Indoor-Aktivitäten und leere Zeiten ohne strukturierte Aktivitäten ergänzen oder ersetzen kann



## Vorteile – aus dem Feedback der Teilnehmer:innen

Durch die Auswertung der Auswirkungen einzelner Wanderungen anhand von Fragebögen für die Teilnehmer:innen und Feedback-Formularen für Gruppenexperten konnten wir die von unseren Zielgruppen definierten Vorteile ermitteln.

**Die Gruppenexpert:innen** berichteten die folgenden Vorteile:

- Verringerung der Angstzustände
- Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen
- Eigenständigkeit
- Persönliche Entwicklung
- Anpassung an neue Kontexte
- Austausch von Emotionen und Gefühlen nach dem Kontakt mit einer natürlichen Umgebung
- Erhöhte sensorische Stimulation
- Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Die Verbindung mit der Natur und sich selbst fördert den Reflexionsprozess des Einzelnen
- Unterstützung von Sozialisation und Interaktion
- Die Verbindung zur Natur steigert die Ruhe und die allgemeine Verbesserung der psychischen Gesundheit

**Die Teilnehmer:innen (Psychiatriepatient:innen)** reflektierten während des gesamten Spaziergangs über ihre Erfahrungen und tauschten sich aus. Sie reflektierten auch über die Auswirkungen ihrer Erfahrungen anhand der angepassten POMS-Skala (Profile of Mood States), die vor und nach den Spaziergängen ausgewertet wurde. Zu den Vorteilen gehören:

- Verbesserte Stimmung
- Verringertes Stressniveau
- Verbesserte Stimmungsassoziationen





## REFERENZKARTEN:



### KARTE 1: FORSCHUNGSGESTÜTZTER NUTZEN

#### WISSENSCHAFTLICHE BELEGE

- Geringere Angst und depressive Symptome (Hjort et al, 2023)
- Verbesserte Werte für das psychische Wohlbefinden (Joschko et al, 2023)
- Verbesserter Genesungsprozess auf psychiatrischen Stationen
- Erhöhte Verbundenheit mit der Natur
- Geringere Depressionswerte
- WICHTIGE FORSCHUNGSERGEBNISSE
- Natürliche Umgebungen unterstützen psychiatrische Genesungsprozesse



### KARTE 2: BEOBACHTETE ERGEBNISSE DES PROGRAMMS

#### UNMITTELBARER NUTZEN

- Messbare Verbesserung der Stimmung (3,2 zu 4,4 auf einer 5-Punkte-Skala)
- Befreiung aus geschlossenen Innenräumen
- Stimulierung der Sinnesorgane und Erweckung
- Entspannung und Stressabbau
- Verringerung von Angstzuständen
- Wiedererwecken von Erinnerungen an positive Naturerlebnisse

#### PSYCHOZOIALE VERBESSERUNGEN

- Gestärktes Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Das Gefühl, wertgeschätzt und umsorgt zu werden
- Verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen
- Unterstützung bei der Sozialisierung und

## OUTRO

### CHECKPOINTS LERNEN: WERKZEUG ZUR FORTSCHRITTSKONTROLLE

#### Theorie und Praxis

Denken Sie über das in diesem Kapitel behandelte Material nach:

- Gab es Konzepte oder Ideen, die Ihnen problematisch erschienen, oder gibt es etwas, mit dem Sie ganz oder teilweise nicht einverstanden sind? Wenn ja, wie würden Sie Ihren Standpunkt formulieren und unterstützen?
- Gab es Elemente, die Sie überrascht haben, oder umgekehrt, die Ihnen sehr vertraut vorkamen?

#### Kompetenzen

Betrachten Sie Ihre persönliche Entwicklung:

- Haben Sie neue Erkenntnisse über die

- Naturräume fungieren als umfassende Ressourcen für die psychische Gesundheit
- Sichere Umgebungen in Verbindung mit dem Kontakt zur Natur tragen zum Wohlbefinden bei
- Gartenarbeit und direkter Naturkontakt zeigen therapeutischen Wert
- Alle Patient:innen in den Studien berichteten über die Wirksamkeit einer naturbasierten Therapie
- Bedeutung der Schaffung einer unterstützenden Umgebung durch die/den Therapeut:in
- Ähnliche Effekte bei verschiedenen Diagnosen beobachtet

#### Interaktion

- Teilen von Emotionen und Gefühlen
- Aufbau von Autonomie und Anpassung
- Gelegenheit zur persönlichen Entwicklung
- Alternative zur übermäßigen Nutzung digitaler Geräte
- VORTEILE FÜR GESUNDHEITSDIENSTLEISTER
- Alternative Interventionsmöglichkeiten jenseits traditioneller Ansätze
- Mehr als nur künstlerische Aktivitäten im Haus
- Beobachtung von Patient:innen in verschiedenen Kontexten
- Unterstützung der Reflexionsprozesse der Patient:innen
- Evidenzbasierte Ergänzung zu Standardbehandlungen
- Verstärktes Engagement und Interaktion der Patient:innen

barrierefreie Waldarbeit (AFP) oder die Vorteile des Eintauchens in die Natur gewonnen?

- Hat Sie dieses Kapitel dazu inspiriert, selbst Accessible Forest Practitioner zu werden?

#### Erreichte Ziele

Bewerten Sie Ihren Fortschritt und Ihre Zufriedenheit:

- Haben Sie die Ziele erreicht, die Sie sich in dieser Phase gesetzt haben?
- Wie würden Sie auf einer Skala von 1 (keine Zufriedenheit) bis 10 (volle Zufriedenheit) Ihre Gesamtzufriedenheit bewerten?
- Gibt es noch Fragen oder Bereiche, die Sie gerne weiter erforschen würden?

## KAPITEL 6

BARRIEREFREIE  
FORSTPRAXIS FÜR  
SENIOR:INNEN

# KAPITEL 6: BARRIEREFREIE FORSTPRAXIS FÜR SENIOR:INNEN (LANGZEITGRUPPE)

In diesem Kapitel befassen wir uns mit den Lebensumständen und -Realitäten einer älteren Bevölkerung mit begrenzten finanziellen Mitteln in einem Viertel in Lissabon. Diese Personen standen in Verbindung mit der Stiftung Alegria de Viver, die sich für die Förderung sozialer Dienste und Aktivitäten, die Bekämpfung von Isolation und Einsamkeit und die Förderung eines gesunden und aktiven Alterns einsetzt. Wir werden untersuchen, wie man die Natur als Raum für den Aufbau von Gemeinschaft, die Förderung des Wohlbefindens und der Verbundenheit, den Stressabbau und als Mittel gegen Depressionen und Ängste nutzen kann.

Technisch gesehen bezieht sich die ältere Bevölkerung in der Regel auf Personen im höheren Lebensalter, die im Allgemeinen als 60 Jahre und älter eingestuft werden. Diese Definition kann jedoch je nach Kontext, einschließlich geografischer, sozialer und gesundheitlicher Aspekte, variieren. Nach Ansicht einiger internationaler Organisationen wie der Weltgesundheitsorganisation (WHO), werden Personen ab 60 Jahren häufig als „ältere Menschen“ eingestuft. In vielen Industrieländern, darunter auch in Nordamerika und Europa, wird die ältere Bevölkerung im Allgemeinen als Personen ab 65 Jahren definiert. Dies entspricht dem Alter, in dem man in den Ruhestand tritt oder Anspruch auf Sozialleistungen wie Renten hat. In bestimmten Zusammenhängen, wie z.B. bei der Planung des Gesundheitswesens und in der medizinischen Forschung, kann eine zusätzliche Unterteilung der älteren Bevölkerung diejenigen umfassen, die 75 Jahre und älter sind und oft als „ältere Senior:innen“ bezeichnet werden.

## Was Sie in diesem Kapitel lernen werden:

### Theoretische Einsichten:

- Ein Überblick über die Herausforderungen, denen sich die ältere Bevölkerung in der westlichen Welt gegenüberstellt
- Die benötigten Kompetenzen für Accessible Forest Practitioner in Bezug auf Wissen, Fähigkeiten und Einstellungen für die Arbeit mit dieser speziellen Bevölkerungsgruppe
- Wissenschaftliche Belege für die Vorteile von naturverbundenen Praktiken für die ältere Bevölkerung

### Praktische Anwendungen:

Praktische Beispiele und Strategien, die auf den Wanderungen für diese Bevölkerungsgruppe entwickelt wurden, und wie Sie diese in sinnvollen Naturerlebnissen anwenden können.

### Reflektierende Betrachtung:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihr Wissen zu erweitern, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, oder beides?

### Schlüsselkompetenzen:

In diesem Kapitel werden wir uns mit den folgenden relevanten Kompetenzen befassen:

#### Wissen:

- Ein grundlegendes Verständnis für die **ältere Bevölkerung** und die Herausforderungen, mit denen sie konfrontiert ist.
- Eine Orientierung darüber, wie Sie ein grundlegendes Verständnis für die **naturkundlichen Kenntnisse** in dem Gebiet entwickeln können, in dem Sie Ihre Naturerlebnisse durchführen möchten.

- Eine Orientierung darüber, wie Sie Ihr Wissen über die angemessene **Sprache** für die Arbeit mit dieser Bevölkerungsgruppe aufbauen können.
- Grundlegende Kenntnisse der **Ersten Hilfe**, um bei akuten Episoden helfen zu können.

#### Fertigkeiten:

- Sie werden lernen, Ihre Kommunikationsfähigkeiten im Umgang mit dieser Bevölkerungsgruppe zu entwickeln.
- Sie werden ermutigt, Ihre Fähigkeiten zu reflektieren und weiterzuentwickeln, indem Sie **Erfahrungen mit der Natur vermitteln**.
- Sie werden lernen, wie Sie effektiv mit dieser Bevölkerungsgruppe **kommunizieren** können und wie Sie die richtige **Sprache** wählen.

#### Haltungen:

Sie werden dazu eingeladen, folgende Kompetenzen zu kultivieren:

- Einfühlungsvermögen
- Empfindsamkeit
- Respekt vor der Natur
- Geduld
- Flexibilität
- Gelassenheit
- Vertrauen
- Offenheit
- Respekt für die Gruppe
- Positive Energie
- Umweltbewusstsein

#### Zeiteinteilung:

Nehmen Sie sich etwa drei Stunden Zeit, um sich mit den in diesem Kapitel vorgestellten Materialien und Aktivitäten zu beschäftigen.



# ABSCHNITT 1. DIE GRUPPE VERSTEHEN

In diesem Abschnitt werden wir uns mit den allgemeinen Problemen der Barrierefreiheit befassen, mit denen die ältere Bevölkerung in urbanen Lebenswelten der westlichen Welt konfrontiert ist.

## Anregung zum Nachdenken

Lesen Sie diesen Abschnitt mit einer Haltung der Neugierde. Vielleicht sind Ihnen einige der Probleme, mit denen diese Bevölkerungsgruppe konfrontiert ist, bereits bekannt, während andere vielleicht neu sind. Machen Sie sich während des Lesens Notizen und überlegen Sie, wie sich diese Probleme auf die Gestaltung des Naturerlebnisses für diese Bevölkerungsgruppe auswirken könnten.

## DIE ZIELGRUPPE

In vorindustriellen Gesellschaften, sowohl in der westlichen Welt als auch weltweit, nahmen ältere Menschen in der Regel eine wichtige Rolle in ihren Gemeinschaften ein. Sie wurden als Quellen der Führung und Weisheit verehrt und als Bewahrer:innen von kulturellem Wissen, von Traditionen und mündlicher Überlieferung sowie als Garanten für kulturelle Kontinuität geschätzt. Älteste dienten oft als Anführer, Entscheidungsträger:innen und spirituelle Führer:innen. Ihre Erfahrung in der Verwaltung von Gemeinschaftsangelegenheiten, der Lösung von Konflikten und der Unterweisung jüngerer Generationen wurde geschätzt. In Jäger-Sammler- sowie in Agrargesellschaften waren ältere Menschen oft integraler Bestandteil des sozialen

Gefüges der Gemeinschaft, in der Großfamilien in eng verbundenen Gruppen lebten und die Beiträge jedes Mitglieds, einschließlich der Ältesten, für das Überleben notwendig waren. In vielen Kulturen Afrikas und Asiens und in indigenen Gemeinschaften auf der ganzen Welt werden die Älteren als Hüter der kulturellen Weisheit noch immer sehr verehrt.

Der Beginn der Industrialisierung im 18. und 19. Jahrhundert markierte einen bedeutenden Wendepunkt in der Rolle der älteren Menschen in westlichen Gesellschaften. Als sich die Wirtschaft von der Landwirtschaft auf die Industrie verlagerte und die Verstädterung sich beschleunigte, veränderten sich die familiären





und gesellschaftlichen Strukturen zunehmend, wodurch die Rolle und der Status älterer Menschen oft geschmäleriert wurden.

Der Aufstieg der Lohnwirtschaft während der Industriellen Revolution verringerte die Abhängigkeit der jüngeren Familienmitglieder vom Wissen und der Erfahrung der Älteren. In der vorindustriellen Zeit kontrollierten die Älteren oft Ressourcen wie Land und Vieh und waren damit zentrale Figuren in der Familie und bei wirtschaftlichen Entscheidungen. Mit der Industrialisierung verlagerte sich die wirtschaftliche Macht von den Familien hin zu Fabriken und Unternehmen.

Als die jüngeren Generationen in die Städte abwanderten, um dort zu arbeiten, und dabei oft ländliche oder landwirtschaftliche Gemeinschaften verließen, begann die Struktur der Großfamilie zu zerfallen. Diese geografische Trennung schwächte den Einfluss der Älteren innerhalb der Familie und der breiteren Gemeinschaft.

Industriegesellschaften legten Wert auf Innovation und die Übernahme neuer Technologien, oft auf Kosten des traditionellen Wissens. Jüngere Generationen galten nun als geschickter darin, sich an moderne Technologien und Systeme anzupassen, was die älteren Menschen weiter an den Rand drängte.



Die Einführung staatlicher Rentensysteme im späten 19. und frühen 20. Jahrhundert markierte einen weiteren Wendepunkt. Das Konzept des Ruhestands, das durch politische Maßnahmen wie Bismarcks Rentensystem in Deutschland (1889) populär wurde, führte zu einem formellen Rückzug älterer Menschen aus dem Arbeitsleben und der Gemeinschaft.

Sobald die Menschen ein bestimmtes Alter erreicht hatten, wurde von ihnen nicht mehr erwartet, dass sie einen wirtschaftlichen Beitrag leisten.



Dieser Wandel bot älteren Menschen zwar Sicherheit, trug aber auch zu ihrer Isolation bei und reduzierte ihre Rolle in der Wirtschaft und im öffentlichen Leben. Sie verloren ihre Rolle bei Gemeinschaftsritualen, beim Geschichtenerzählen und bei der moralischen Orientierung. Die älteren Menschen lebten nun eher von ihrer Rente oder ihren Ersparnissen, was sie von den arbeitenden und entscheidungstreffenden Klassen trennte. In der Vergangenheit war die Wirtschaftstätigkeit eng an die Familie gebunden, in der die älteren Menschen weiterhin Einfluss ausübten, aber die Rentensysteme trugen dazu bei, dass das Alter als eine Zeit des Rückzugs aus dem öffentlichen und familiären Leben angesehen wurde.

In der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg wurde die Rolle der älteren Menschen in den westlichen Gemeinschaften durch den Übergang zur Kernfamilie weiter eingeschränkt. Kleinere Familieneinheiten, die oft nur aus Eltern und Kindern bestanden, wurden zur Norm, und die Zahl der Mehrgenerationenhaushalte, die in den landwirtschaftlichen oder vorindustriellen Gesellschaften üblich gewesen waren, verringerte

sich. Mit zunehmender wirtschaftlicher Mobilität und dem Aufkommen des Lebens in den Vorstädten zogen viele Familien aus ihren Heimatstädten und traditionellen Familienverhältnissen weg und ließen die älteren Menschen in ländlichen Gebieten oder alten Stadtvierteln zurück.

Die Abhängigkeit von der Weisheit und Erfahrung der Älteren nahm ab, als die jüngeren Generationen Zugang zu formaler Bildung, den Medien und technologischen Fortschritten erhielten. Dadurch wurden die älteren Menschen in eine eher periphere Rolle gedrängt, da ihr Wissen in modernen Kontexten oft als veraltet oder irrelevant angesehen wurde.

Ein weiterer Faktor, der zum Niedergang des Status älterer Menschen in der Gesellschaft beitrug, war die Professionalisierung der Pflege und des Wissens. Im Zuge der Entwicklung der Gesundheitssysteme wurden ältere Menschen immer abhängiger von medizinischem Fachpersonal und formellen Institutionen und lösten sich von den traditionellen familienbasierten Pflegesystemen. Das Heim oder die Senior:innen-Residenz wurden zu einer gängigen Lösung für die Pflege älterer Menschen und entfernten sie physisch und sozial von ihren Familien und Gemeinschaften. In modernen Gesellschaften,



in denen das Wissen oft spezialisiert und durch eine formale Ausbildung zertifiziert ist, nahm die Autorität der Älteren als Führer der Gemeinschaft und Wissensträger ab. Jüngere Generationen suchten Rat bei Fachleuten wie Ärzten, Anwälten und Pädagogen und nicht bei den Ältesten der Gemeinschaft.

Der Aufstieg der Jugendkultur im 20. Jahrhundert, insbesondere ab den 1960er Jahren, trug zu einer wachsenden Altersdiskriminierung bei – einer kulturellen Voreingenommenheit, die Jugend, Produktivität und Innovation schätzt, während sie das Alter als eine Zeit des Niedergangs und der Veralterung betrachtet.

Die Massenmedien und die Werbung propagierten zunehmend die Jugendlichkeit als Ideal und marginalisierten die älteren Menschen sowohl in der sozialen Repräsentation als auch im öffentlichen Leben. Mit der Dominanz der Jugendkultur wurden die älteren Generationen als weniger anpassungsfähig und relevant für die sich schnell verändernde soziale und technologische Landschaft angesehen.

Die rasante Entwicklung der Technologie schuf eine digitale Kluft, die die Kluft zwischen jüngeren und älteren Generationen weiter verschärfte. Ältere Menschen, insbesondere diejenigen, die technologisch nicht versiert sind, werden oft von der zunehmend digitalen Natur der Kommunikation, des Handels und sogar der sozialen Interaktion ausgeschlossen.

In den letzten Jahren hat sich die Rolle älterer Menschen teilweise wiederbelebt, insbesondere was ihren Beitrag zum Wissensaustausch zwischen den Generationen und ihre Rolle als Betreuer:innen in einigen Familienstrukturen betrifft. Viele ältere Menschen leisten weiterhin einen wirtschaftlichen Beitrag, indem sie über das traditionelle Rentenalter hinaus arbeiten oder ehrenamtliche





Aufgaben übernehmen.

Altersdiskriminierung und die Marginalisierung älterer Menschen sind jedoch nach wie vor weit verbreitete Probleme, insbesondere bei der Darstellung in den Medien, dem politischen Engagement und dem Zugang zu Technologien. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Verschlechterung der Stellung älterer Menschen in den westlichen Gesellschaften auf bedeutende soziale, wirtschaftliche und kulturelle Veränderungen zurückzuführen ist, insbesondere auf die Industrialisierung, den Aufstieg der Kernfamilien, die Rentensysteme und die Professionalisierung des Wissens. Diese Veränderungen haben die traditionelle Rolle der Älteren als Hüter:innen der Weisheit und Anführer:innen der Gemeinschaft in den Hintergrund treten lassen. Auch wenn ältere Menschen in einigen Bereichen immer noch eine wichtige Rolle spielen, werden sie in den modernen westlichen Gesellschaften oft an den

Rand gedrängt - ein Trend, der in starkem Kontrast zu der Ehrfurcht steht, die älteren Menschen in vorindustriellen und nicht-westlichen Kulturen entgegengebracht wurde und teils noch wird.

Naturverbundene Aktivitäten wie Walks im Rahmen des Accessible Forest Project, Wandern, Vogelbeobachtung oder Gartenarbeit können für ältere Menschen zahlreiche körperliche, geistige und emotionale Vorteile mit sich bringen. Aufgrund einer Kombination aus physischen, logistischen, sozioökonomischen, psychologischen und kulturellen Barrieren ist es für sie jedoch oft schwierig, an solchen Aktivitäten teilzunehmen. Ein besserer Zugang kann jedoch durch die Schaffung integrativer Programme, die Entwicklung einer altersfreundlichen Infrastruktur und die Sensibilisierung für die Vorteile der Natur für ältere Menschen erreicht werden. Anpassungsfähige Ausrüstung, Transportlösungen und soziale Unterstützungssysteme spielen ebenfalls eine entscheidende Rolle bei der Überwindung dieser Hindernisse.



## Hindernisse für die Verbindung mit der Natur für die ältere Bevölkerung

Für ältere Menschen, die in einer städtischen Umgebung leben, gibt es mehrere Hindernisse, die sie von der Teilnahme an Aktivitäten in der Natur abhalten können. Dazu gehören:

### Zugänglichkeit von Naturgebieten

1. Unzureichende Infrastruktur: Viele Naturschutzgebiete, Parks und Wanderwege sind nicht für ältere Menschen konzipiert. Das Fehlen barrierefreier Wege (z.B. glatte, ebene Flächen) kann ältere Menschen daran hindern, sich in diesen Gebieten sicher zu bewegen, insbesondere diejenigen, die Mobilitätshilfen wie Gehhilfen, Stöcke oder Rollstühle benutzen.
2. Transportprobleme: Für ältere Menschen kann es schwierig sein, Naturgebiete zu erreichen, vor allem, wenn sie nicht mehr Auto fahren oder nur eingeschränkt Zugang zu Verkehrsmitteln haben. Viele Naturgebiete, insbesondere landschaftlich reizvollere oder weniger verstauberte Gebiete, sind nur mit dem eigenen Auto zu erreichen, was den Zugang für Menschen, die auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen sind, erschwert.
3. Ländlich-städtische Kluft: Für ältere Menschen, die in städtischen Gebieten leben, kann der Zugang zu Naturräumen auch durch die geografische Entfernung eingeschränkt sein. Städtische Parks sind vielleicht vorhanden, aber intensivere Naturerlebnisse, wie z.B. Waldbesuche, können unerreichbar sein.

### Sozio-ökonomische Hindernisse

1. Kosten für Aktivitäten in der Natur: Während einige Aktivitäten im Freien kostenlos sind, können andere, wie geführte Waldtherapiewanderungen oder der Zugang zu Naturparks, mit Gebühren verbunden sein, die für ältere Menschen, die von einem festen Einkommen und Sozialleistungen leben (die in Portugal sehr niedrig sind), unerschwinglich sein können.
2. Kosten für adaptive Ausrüstung: Ältere Menschen benötigen möglicherweise eine spezielle Ausrüstung, wie Gehhilfen oder adaptive Ausrüstung, um bequem an Aktivitäten im Freien teilnehmen zu können. Die Kosten für eine solche Ausrüstung können sie davon abhalten, an Aktivitäten in der Natur teilzunehmen. Im Fall unserer Gruppe in Portugal ermöglichte das Budget für zugängliche Wälder den Kauf von tragbaren Bänken für mehr Komfort.

### Mangel an altersfreundlichen Programmen

1. Wenige maßgeschneiderte Programme: Viele Naturerlebnisprogramme, wie z.B. geführte Wanderungen oder Bildungsreisen, sind nicht auf

ältere Menschen zugeschnitten. Sie richten sich eher an körperlich fähige Personen und bieten keine langsameren oder anpassungsfähigen Aktivitäten, die für Menschen mit eingeschränkter Ausdauer oder Mobilität besser geeignet sind. In diesem Projekt haben wir die Aktivitäten weitgehend auf die (Langzeit-)Bevölkerung zugeschnitten.

2. Fehlendes inklusives Design: Die Programme berücksichtigen möglicherweise nicht die spezifischen Bedürfnisse älterer Menschen, wie kürzere Gehstrecken, häufigere Pausen, schattige Bereiche, Sitzgelegenheiten oder Zugang zu Toiletten. Ohne diese Vorkehrungen kann die Teilnahme für viele entmutigend oder unmöglich sein.

### Mentale und psychologische Hindernisse

1. Ängste um die Sicherheit: Die Sorge um die körperliche Sicherheit, z.B. dass man stürzt oder sich verirrt, ist bei älteren Menschen weit verbreitet. In einigen Fällen können diese Ängste von der Teilnahme an Aktivitäten im Freien abhalten, insbesondere in unbekannten oder isolierten natürlichen Umgebungen.
2. Kognitiver Verfall: Für ältere Menschen mit Krankheiten wie Demenz oder Alzheimer kann es eine Herausforderung sein, sich in der Natur zurechtzufinden. Sie haben möglicherweise mit Orientierungslosigkeit oder Verwirrung zu kämpfen und sind daher stärker auf Betreuung oder Anleitung angewiesen, was ihre Unabhängigkeit und Spontaneität bei Aktivitäten im Freien einschränken kann.
3. Soziale Isolation: Viele ältere Menschen leben in sozialer Isolation, was sie möglicherweise davon abhält, an Aktivitäten in der Natur teilzunehmen, die normalerweise in Gruppen stattfinden. Ohne soziale Unterstützung oder Begleitung sind sie weniger geneigt, sich mit der Natur zu beschäftigen.

### Kultureller und psychologischer Rückzug

1. Die Wahrnehmung der Natur als jugendorientiert: Viele Aktivitäten in der Natur werden als etwas für jüngere, körperlich fittere Menschen vermarktet oder wahrgenommen. Diese Wahrnehmung kann dazu führen, dass ältere Menschen glauben, dass diese Aktivitäten nichts für sie sind oder dass sie unerwünscht sind und sich unwohl fühlen, wenn sie daran teilnehmen.

**2. Kulturelles Desengagement:** In einigen modernen Kulturen werden ältere Menschen nicht ermutigt, sich im Rahmen ihres Lebensstils mit der Natur zu beschäftigen. Ältere Menschen geben vielleicht anderen Aktivitäten den Vorrang oder sind noch nie mit der Natur in Berührung gekommen, so dass es unwahrscheinlicher ist, dass sie später im Leben nach solchen Erfahrungen suchen.

### Abhängigkeit von der Pflegeperson

**1. Bedarf an Unterstützung:** Viele ältere Menschen sind auf die Hilfe von Pfleger:innen oder Familienmitgliedern angewiesen, möchten sie an Aktivitäten im Freien teilnehmen. Dies kann ihre Fähigkeit einschränken, sich spontan in der Natur zu bewegen, da sie auf die Verfügbarkeit und Bereitschaft einer anderen Person angewiesen sind.  
**2. Verfügbarkeit von Betreuer:innen:** Pflegende Angehörige oder professionelle Betreuer:innen haben möglicherweise nur begrenzte Zeit oder Ressourcen, um ältere Menschen in die Natur zu begleiten, insbesondere wenn diese Aktivitäten als zweitrangig gegenüber den unmittelbaren Gesundheits- und Pflegebedürfnissen angesehen werden.

### Mangelndes Bewusstsein oder Ermutigung

**1. Unterrepräsentation in der Mitberücksichtigung:** Öffentliche Initiativen oder Programme zur Förderung von Aktivitäten in der Natur zielen oft nicht speziell auf die ältere Bevölkerung ab oder beziehen diese mit ein. Infolgedessen wissen ältere Erwachsene möglicherweise nicht, welche Möglichkeiten es gibt, oder haben nicht das Gefühl, dass diese Aktivitäten für sie geeignet sind.  
**2. Unzureichende Förderung der gesundheitlichen Vorteile:** Es ist zwar bekannt, dass Aktivitäten in der Natur positive Auswirkungen auf die

Gesundheit haben, wie z.B. die Verringerung von Stress und die Verbesserung des geistigen Wohlbefindens, doch werden die spezifischen Vorteile für ältere Menschen – etwa die Verbesserung der kognitiven Funktionen oder die Verringerung von Depressionen – werden möglicherweise nicht ausreichend gefördert.

### Wetterföhligkeit

**1. Empfindlichkeit gegenüber extremen Wetterbedingungen:** Ältere Menschen sind anfälliger für extreme Wetterbedingungen wie Hitze, Kälte oder Feuchtigkeit. Aktivitäten in der Natur können unter diesen Bedingungen Gesundheitsrisiken wie Hitzschlag, Dehydrierung oder Atemprobleme mit sich bringen. Diese Risiken führen möglicherweise, dass ältere Menschen nicht mehr so gerne in der Natur unterwegs sind, wann und wo sie wollen.  
**2. Mangel an geeigneter Kleidung und Ausrüstung:** Älteren Menschen fehlt es möglicherweise an geeigneter Kleidung oder Ausrüstung (z. B. Sonnenschutz, festes Schuhwerk), die den Aufenthalt im Freien sicher und angenehm macht.

Ältere Menschen sind mit zahlreichen Hindernissen konfrontiert, die ihnen den Zugang zu Aktivitäten in der Natur erschweren. Dazu gehören sozioökonomische Barrieren, die Zugänglichkeit von Naturräumen, der Mangel an altersgerechten Programmen, mentale und psychologische Barrieren, die Abhängigkeit von Betreuer:innen sowie unzureichende Sensibilisierung und Ermutigung. Um diese Hindernisse zu überwinden, bedarf es integrierter Strategien und Interventionen, die es älteren Menschen ermöglichen, vital und gesund zu bleiben und sich am Gemeinschaftsleben zu beteiligen, anstatt isoliert oder in Heimen zu leben.





## Einladung zur Empathie:

Wie mag es sich anfühlen, ein:e ältere:r Erwachsene:r zu sein?

Stellen Sie sich vor, Sie haben in den letzten zehn Jahren keinen aktiven Beitrag zur Gesellschaft geleistet und Ihr tägliches Leben beschränkt sich darauf, dass Sie oft unter Schmerzen aufwachen und einen allmählichen Rückgang Ihrer körperlichen Fähigkeiten feststellen, ein wenig in Ihrem Haus herumwühlen und dann vor dem Fernseher sitzen, während Sie häufig eindösen.

Ihre Familienmitglieder besuchen Sie nur selten, da sie sehr beschäftigt sind und an den Wochenenden so müde sind, dass sie oft vergessen, bei Ihnen vorbeizuschauen. Ihre Enkelkinder sehen Sie nur zu besonderen Anlässen und dadurch entfernen Sie sich immer mehr voneinander.

Im Laufe der Monate fühlen Sie sich zunehmend einsam und deprimiert und beginnen, das Interesse am Leben zu verlieren. Sie leben in einer Stadt und Ihre Nachbarn sind vielbeschäftigte Menschen, die sich auch nur selten bei Ihnen melden. Sie leben von einer sehr begrenzten Rente vom Sozialamt, die gerade ausreicht, um Ihre Medikamente zu kaufen und ein wenig Essen.

Sie hören in den Nachrichten schreckliche Geschichten über ältere Menschen, die ausgetrickst und betrogen werden, und Sie haben immer mehr Angst, allein nach draußen zu gehen, und ziehen es vor, zu Hause hinter verschlossenen Türen zu bleiben.

Diese metaphorische Reise veranschaulicht einige der Herausforderungen, mit denen die ältere Bevölkerung heute konfrontiert ist. Was die körperlichen Einschränkungen betrifft, so leiden viele ältere Menschen an altersbedingten Krankheiten wie Arthritis, eingeschränkter Mobilität, Herz-Kreislauf-Problemen oder chronischen Schmerzen. Diese Erkrankungen können körperlich anstrengende Aktivitäten in der Natur wie das Gehen auf unebenem Gelände schwierig oder sogar unmöglich machen. Auch die körperliche Ausdauer nimmt mit dem Alter tendenziell ab, so dass es für ältere Menschen schwieriger wird, sich über längere Zeit im Freien zu bewegen. Selbst leichte Aktivitäten wie ein Spaziergang durch einen Park können zu einer Herausforderung werden, wenn Einrichtungen wie Bänke oder Rastplätze nicht ohne Weiteres verfügbar sind. Ältere Menschen haben ein höheres Risiko, zu stürzen und sich zu verletzen, insbesondere in der Natur, wo der Boden uneben, rutschig oder anderweitig unsicher sein kann. Die Angst vor Stürzen kann daher auch von der Teilnahme an Aktivitäten in der Natur abhalten.

## Überlegungen zu Abschnitt 1

Nachdem Sie sich nun mit der Situation älterer Bevölkerungsgruppen in der Westlichen Welt auseinandergesetzt haben, denken Sie über mögliche kreative Lösungsansätze nach.





## KARTE 1: ÄLTERE MENSCHEN VERSTEHEN – KONTEXT

### HISTORISCHE PERSPEKTIVE

- Traditionell als Bewahrer:innen der Weisheit und Führer:innen der Gemeinschaft geschätzt
  - Die Industrialisierung führt zu einer verminderten Rolle in Familie und Gesellschaft
  - Verschiebung von Strukturen: Großfamilie zu Kernfamilie
  - Ruhestandsregelungen formalisieren den Ausstieg aus dem Erwerbsleben
  - Die moderne Gesellschaft marginalisiert oft die Stimmen und Erfahrungen älterer Menschen
- AKTUELLE HERAUSFORDERUNGEN**
- Körperlicher Verfall und gesundheitliche

### Einschränkungen

- Soziale Isolation und Einsamkeit
- Begrenzte finanzielle Ressourcen (festes Einkommen)
- Angst um die persönliche Sicherheit
- Eingeschränkte Transportmöglichkeiten
- Digitale Kluft und technologische Herausforderungen
- Schwindende familiäre Unterstützungssysteme
- Kulturelle Wahrnehmung als weniger anpassungsfähig oder relevant



## KARTE 2: HINDERNISSE FÜR DIE VERBINDUNG ZUR NATUR

### PHYSISCHE UND LOGISTISCHE HINDERNISSE

- Unzugängliche Wege und Gelände
- Transportschwierigkeiten zu Naturgebieten
- Eingeschränkte Ausdauer und Mobilität
- Angst vor Stürzen oder Verletzungen
- Mangel an zugänglichen Einrichtungen (Toiletten, Sitzgelegenheiten)
- Wetterempfindlichkeit und Anfälligkeit
- Entfernung zwischen städtischen Wohnsitzen und Naturgebieten

### SOZIOÖKONOMISCHE & PSYCHOLOGISCHE BARRIEREN

- Begrenzte finanzielle Mittel für Ausrüstung oder

### Programmgebühren

- Soziale Isolation, die die Teilnahme an der Gruppe behindert
- Angst, allein in die Natur zu gehen
- Wahrnehmung von Naturaktivitäten als jugendorientiert
- Fehlen von Begleitern oder Betreuern zur Unterstützung
- Kognitiver Abbau, der die Navigationsfähigkeiten beeinträchtigt
- Unzureichendes Bewusstsein für verfügbare Möglichkeiten
- Kulturelle Abneigung gegen Aktivitäten im Freien



## KARTE 3: KOMPETENZEN DER PRAKTIKER:INNEN

### WESENTLICHES WISSEN

- Verständnis für altersbedingte körperliche Einschränkungen
- Vertrautheit mit häufigen Gesundheitszuständen
- Grundkenntnisse in Erster Hilfe
- Naturkundliche Kenntnisse über zugängliche lokale Gebiete
- Bewusstsein für geeignete Kommunikationsansätze

### ENTSCHEIDENDE FÄHIGKEITEN

- Klare, respektvolle Kommunikation
- Geduld und Flexibilität in der Moderation

### Fähigkeit zur Anpassung der Aktivitäten an unterschiedliche Fähigkeiten

- Gruppenmanagement mit Aufmerksamkeit für individuelle Bedürfnisse
- Schaffung eines integrativen, unterstützenden Umfelds

### WICHTIGE HALTUNGEN

- Einfühlungsvermögen und Sensibilität
- Respekt für Autonomie und Würde
- Geduld und Gelassenheit
- Flexibilität und Offenheit
- Positivität ohne Herablassung
- Umweltbewusstsein und Respekt vor der Natur



## ABSCHNITT 2: KOMPETENZEN FÜR ACCESSIBLE FOREST PRACTITIONER

### EINLEITUNG

Dieser Abschnitt befasst sich mit den Kompetenzen für die Unterstützung älterer Menschen, die unter eingeschränkten sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen leben und/oder unter Isolation und/oder Depressionen leiden und die dennoch ein aktives, angenehmes und vom Gemeinschaftsleben genährtes Altern anstreben. Diese Kompetenzen verhelfen zu einem sicheren und angenehmen Naturerlebnis.

Nachdem wir nun einige wichtige Merkmale der älteren Bevölkerung im Hinblick auf deren allgemeinen Herausforderungen und auch im Hinblick auf Aktivitäten in der Natur erforscht haben, sehen wir uns die Kompetenzen näher an, die Accessible Forest Practitioner entwickeln können, um diesen Herausforderungen zu begegnen und wirksame praktische Strategien zu entwickeln, die es ihnen ermöglichen, dieser Bevölkerung sinnvolle Naturerlebnisse zu bieten.

Lassen Sie uns zunächst einen Blick auf einige der für AF-Praktiker:innen in der Zusammenarbeit mit älteren Menschen hilfreichen Kompetenzen werfen. Anschließend werden Sie sich selbst auf eine Reise der Selbsteinschätzung begeben, die auf diesen Kompetenzen basiert.





## SELBST-BEWUSSTSEIN („ICH“) (NORD-QUADRANT)

Dieser Bereich des Lernkompasses konzentriert sich auf Kompetenzen im Zusammenhang mit Ihrer Selbstwahrnehmung als Praxisbegleiter:in. Dazu gehören die Einstellungen, Fähigkeiten und Kenntnisse, die Sie benötigen, um die Praxis für ältere Menschen bewusst zu leiten. Praktiker:innen werden ermutigt, die hier vorgeschlagenen Kompetenzen zu kultivieren; weitere Kompetenzen, die Sie für relevant halten, können der Liste hinzugefügt werden.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Gekonnte Kommunikation
- Die Fähigkeit, eine persönliche Beziehung zur Natur zu entwickeln

- Eine Haltung der Geduld
- Eine Haltung der Offenheit
- Eine Haltung der Freundlichkeit
- Eine Haltung der Verspieltheit

## DIE ERFAHRUNG (SÜD-QUADRANT)



Dieser Bereich des Kompasses bezieht sich auf persönliche Erfahrungen; er konzentriert sich auf die Kompetenzen, die erforderlich sind, um eine bestimmte Gruppe und Bevölkerung an einem bestimmten Ort auf einen bestimmten Prozess vorzubereiten und zu begleiten.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Geschicklichkeit bei der Vermittlung der Erfahrung
- Verwendung einer angemessenen Sprache

- Auswahl eines geeigneten Ortes
- Bedürfnisse der Gastfreundschaft
- Eine Haltung der Gelassenheit
- Eine positive Einstellung

## NATUR (WEST-QUADRANT)



Dieser Bereich des Kompasses ist der Beziehung zur Natur gewidmet und konzentriert sich auf Kompetenzen, die eine bewusste Verbindung mit der natürlichen Welt fördern und sie zur Mitarbeit einladen. Um die Teilnehmer:innen des Walk in diese Beziehung mit der natürlichen Welt einzuladen, ist es wichtig, dass AF-Practitioner die je eigene persönliche Beziehung zur natürlichen Welt kultivieren. Sie werden dann in der Lage sein, die Erfahrung aus einer authentischen Erfahrung heraus zu vermitteln, anstatt sie kognitiv zu erlernen, und sie aus einem Ort der Authentizität heraus verkörpern.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Naturkundliches Wissen
- Kultivierung von Respekt für die Natur
- Aufbau von Vertrauen in die Natur

- Sinnliche Intimität mit der Natur
- Kultivierung der Verspieltheit
- Förderung des Bewusstseins für die lokale natürliche Umgebung



## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

Der Ost-Quadrant steht für die Arbeit mit einer bestimmten Gruppe von Teilnehmern und konzentriert sich auf die Analyse von Bedürfnissen, emotionalen Zuständen, Sprache und Gruppendynamik. Für ältere Menschen geht es darum, ein unterstützendes Umfeld zu schaffen, das Vertrauen fördert und das Gefühl der Isolation verringert.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Kenntnisse über die Bevölkerung
- Kenntnisse in Erster Hilfe für Notfälle
- Kultivierung einer Haltung des Respekts gegenüber der Gruppe
- Entwicklung einer einfühlsamen Haltung

- Entwicklung einer Haltung der Sensibilität
  - Kultivierung einer Haltung der Flexibilität
- Lassen Sie uns nun einen genaueren Blick auf jede dieser Kompetenzen werfen und darauf, was sie für Sie als potenzielle Accessible Forest Practitioner bedeutet.



# SELF-REFLECTION ON THE COMPETENCES LISTED ABOVE

Nachstehend finden Sie ein Instrument zur Selbsteinschätzung für jede der oben aufgeführten Kompetenzen.

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 (sehr unbekannt) bis 10 (sehr vertraut), wie Sie sich in Bezug auf jede der Kompetenzen positionieren würden. So bekommen Sie ein Gefühl dafür, welchen Kompetenzen Sie mehr oder weniger Zeit und Energie widmen sollten. Entwickeln Sie eine Strategie für sich selbst, um Ihr Verständnis für jede Kompetenz zu vertiefen und legen Sie die Prioritäten fest, die Sie für Ihren eigenen Lernweg für am besten geeignet halten.

## SELBST-BEWUSSTSEIN („ICH“) (NORD-QUADRANT)

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Gekonnte Kommunikation:</b> Ich bin mir bewusst, wie ich mit dieser Bevölkerungsgruppe kommuniziere, was meinen Tonfall und meine Lautstärke sowie die Intention meiner Wortwahl betrifft. Ich unterhalte einen offenen Kommunikationskanal.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Meine Beziehung zur Natur</b> Ich bin mir meiner Beziehung zur Natur und dem, was sie mir und meinem Leben bietet, bewusst. Diese Beziehung pflege ich regelmäßig, sodass sie Teil meines Wesens ist.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Geduld</b> Ich bin mir bewusst, dass es wichtig ist, bei der Arbeit mit älteren Menschen eine geduldige Haltung zu kultivieren. Ich bin in der Lage, urteilsfrei zuzuhören sowie das Gleiche immer wieder zu wiederholen, ohne frustriert zu sein oder den Eindruck zu erwecken, frustriert zu sein.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Offenheit</b> Ich bin offen und in der Lage, ein Umfeld zu schaffen, in dem sich alle Teilnehmer:innen frei von Urteilen und so akzeptiert fühlen, wie sie sind.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Freundlichkeit</b> Ich bin mir bewusst, dass Freundlichkeit eine wichtige Eigenschaft ist, die es zu kultivieren gilt, und verkörpere sie bei der Arbeit mit älteren Menschen. Ich bin mir bewusst, dass Freundlichkeit Freundschaft erzeugt und dass diese Bevölkerungsgruppe von freundlichen Handlungen lebt und dadurch belebt wird.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Verspieltheit</b> Ich bin mir bewusst, dass die Kultivierung von Qualitäten der Verspieltheit und Unbeschwertheit wichtig ist, um einen freudigen Rahmen zu schaffen und aufrechtzuerhalten, wenn ich mit älteren Menschen Naturerfahrungen mache.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## DIE ERFAHRUNG (SÜD-QUADRANT)

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Fähigkeit, die Erfahrung zu erleichtern</b> Ich habe Vertrauen in den Ablauf der Naturverbundenheitserfahrung und in meine Fähigkeit, jede Phase zu erleichtern.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Auswahl eines geeigneten Ortes für das Erlebnis</b> Ich fühle mich sicher im Auswählen eines Ortes, der für die Teilnehmer:innen bequem ist – leicht zugänglich, mit ebenem Terrain und flachen, offenen Flächen, so dass sich Menschen mit Mobilitätsproblemen sicher bewegen können.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Verwendung einer angemessenen Sprache</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich eine Sprache verwenden kann, die die ältere Bevölkerung dabei unterstützt, sich auf die Erfahrung einzulassen und ihre eigene Beziehung zur Natur zu fördern.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Gelassenheit</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich eine Haltung der Gelassenheit verkörpern und vermitteln kann: sei dies für mich selbst als auch für die Gruppe. Gelassenheit ist notwendig, um diese Art der Naturerfahrung zu ermöglichen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine positive Einstellung</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich eine positive Einstellung verkörpern und vermitteln kann, die die Teilnehmer :innendabei unterstützt, sich auf die Erfahrung einzulassen. Ich bin mir bewusst, dass meine positive Einstellung den Menschen helfen kann, eventuelle Widerstände zu überwinden und sie zu ermutigen, sich auf die Erfahrung einzulassen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Bedürfnisse der Gastfreundschaft</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich sowohl materielle (Decken, Sitzgelegenheiten) als auch immaterielle Hilfsmittel (Erdungsübungen) anbieten kann, um die Bedürfnisse der Teilnehmer während des Erlebnisses zu erfüllen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## NATURE – WEST QUADRANT

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Naturkundliches Wissen</b> Ich bin zuversichtlich, was meine Kenntnisse über den Lebensraum angeht, in dem ich die Naturerlebnisse vermitteln möchte. Ich bin mit der Fauna und Flora des Ortes vertraut und kenne die Gefahren, die sie für die Teilnehmer:innen darstellen könnten.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Respekt für die Natur kultivieren</b> Ich kultiviere den Respekt für die Natur in meinem täglichen Leben. Ich bemühe mich, andere durch mein eigenes Beispiel zu inspirieren, dasselbe zu tun.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## NATUR (WEST-QUADRANT)

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Vertrauen in die Natur kultivieren</b> Ich kultiviere regelmäßig das Vertrauen in die natürliche Welt und ihre Fähigkeit, den Teilnehmer:innen zu geben, was sie brauchen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Sinnliche Intimität mit der Natur</b> Ich gönne mir Zeit, um die sinnliche Verbindung zur natürlichen Umgebung zu erkunden.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Verspieltheit kultivieren</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich eine unbeschwerte und spielerische Einstellung in die Art und Weise einbringen kann, wie ich die Naturerfahrung ermögliche.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Umweltbewusstsein kultivieren</b> Ich bin mir der Umweltpolitik und -Einstellung an dem Ort, an dem ich als Guide tätig bin, bewusst. Ich bin zuversichtlich, dass ich die Teilnehmer:innen zu einer umweltfreundlichen Haltung in ihrem täglichen Leben inspirieren kann.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Wissen über die Bevölkerung</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung kenne und dass ich auf ihre Bedürfnisse in einer Weise eingehen kann, die sich für sie förderlich und unterstützend anfühlt.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Kenntnisse der Ersten Hilfe im Notfall</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich in der Lage bin, akute Notfallsituationen zu bewältigen, die bei dieser Bevölkerungsgruppe auftreten könnten, und dass ich weiß, wie ich einen Arzt aufsuchen kann, wenn die Bewältigung der Situation meine Kompetenz übersteigt.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung des Respekts gegenüber der Gruppe kultivieren</b> Ich bin zuversichtlich, dass ich in der Lage bin, eine Haltung des Respekts für die ältere Bevölkerung zu kultivieren. Ich kann mir die Zeit nehmen, die sie brauchen und sie dort abholen, wo sie körperlich, emotional und geistig stehen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Eine Haltung der Empathie kultivieren</b> Ich bin in der Lage, mich in die Erfahrungsteilnehmer:innen einzufühlen. Ich bin in der Lage, einen Raum des urteilsfreien Zuhörens zu schaffen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

Frage zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Eine Haltung der Sensibilität kultivieren</b> Ich bin in der Lage, präsent zu bleiben und mir bewusst zu machen, was in der Gruppe vor sich geht. Ich bin sensibel für alle Bedürfnisse (körperliche, emotionale und spirituelle), die für die Gruppe als Ganzes oder für Einzelne innerhalb der Gruppe auftauchen könnten.	1   2   3   4   5   6   7   8   9   10
<b>Eine Haltung der Flexibilität kultivieren</b> Ich kultiviere eine Haltung der Flexibilität, die es mir ermöglicht, mich den Bedürfnissen der Gruppe auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene anzupassen. In jedem Moment erlaube ich den Bedürfnissen der Gruppe, den Fluss der Erfahrung zu steuern.	1   2   3   4   5   6   7   8   9   10



Jetzt, da Sie ein klareres Verständnis der Kompetenzen haben, die erforderlich sind, um älteren Menschen ein sinnvolles Naturerlebnis zu ermöglichen, und Sie durch Ihre Selbsteinschätzung wissen, wo Sie in Bezug auf die einzelnen Kompetenzen stehen, sollten Sie eine Liste der Kompetenzen erstellen, mit denen Sie Ihre Erfahrungen und Kenntnisse vertiefen möchten.

Bitte beachten Sie dabei die Learner's Journey (Lernweg) und die verschiedenen Lernmaterialien, die Ihnen zur Verfügung stehen.



### BESCHREIBUNG DER ZIELGRUPPE

Die spezifische Zielgruppe waren Männer und Frauen im Alter zwischen 75 und 86 Jahren, die in Lissabon im Stadtteil Belém leben und mit der Stiftung Alegria de Viver zusammenarbeiten. Die Stiftung bietet individuelle und kollektive Aktivitäten für Wohlbefinden und Zugehörigkeitsgefühl, zur Stärkung der Gemeinschaft, der persönlichen Entwicklung sowie zur Bekämpfung sozialer Isolation. Sie erkennt all das an, was ihre Mitglieder im Laufe ihres Lebens für ihre Gemeinschaften getan haben, und gibt ihnen etwas zurück, indem sie ihnen Momente des Vergnügens, der Freude und des sozialen Engagements bietet.

#### Die Teilnehmer:innen waren:

- Insgesamt 16: 12 Frauen und 4 Männer.
- Im Alter zwischen 75 und 86 Jahren.
- Nicht alle konnten auf dem Boden sitzen, doch waren alle mobil.
- Was die Schulbildung anbelangt, so hatten alle mindestens bis zur 4. Klasse eine portugiesische Schule besucht
- Alle waren geistig wach, geistig fähig und intellektuell neugierig und konnten sich klar verstündigen.

### EIN WINTERGANG IN DIE NATUR FÜR DIE ÄLTERE BEVÖLKERUNG

Üblicherweise halten wir das wärmere Wetter für eine bessere Zeit, um draußen zu sein, während der Winter eine unwahrscheinliche Jahreszeit zu sein scheint, raus zu gehen und sich mit der Natur zu verbinden. Allerdings kann der Aufenthalt im Freien zu dieser Jahreszeit – insbesondere an einem sonnigen Tag – überraschend angenehm sein und bietet mehr Möglichkeiten zum Eintauchen und zum Aufbau von Gemeinschaft in einer Zeit des Jahres, in der diese Bevölkerungsgruppe dazu neigt, sich noch mehr als sonst zu isolieren.

#### Winterspaziergang - Jardim Botânico de Belém (Langzeitgruppe)

Unser erster Spaziergang fand mit der Langzeitgruppe älterer Menschen statt, die sich verpflichtet hatten, an allen vier Walks teilzunehmen (einer in jeder Jahreszeit). Alle sind im Ruhestand, verfügen über ein sehr geringes Einkommen und wohnen im Stadtteil Belém in Lissabon. Sie alle stehen in Verbindung mit Alegria de Viver, einer Stiftung, die Erlebnisse für diese Bevölkerungsgruppe schafft, um soziale Isolation und Depression zu bekämpfen.

Dieser erste Spaziergang fand statt im Jardim Botânico de Belém, dem örtlichen öffentlichen Park. Alle Gruppenmitglieder hatten ihr ganzes Leben lang in dieser Gegend gelebt, so dass es viele gemeinsame Kindheitserinnerungen an diesem Ort gab. Obwohl sich das Viertel im Laufe der Zeit stark verändert hatte, waren die Bäume im Park dieselben, unter denen sie als kleine Kinder gespielt hatten. Das vermittelte ein Gefühl der

Sicherheit und erinnerte sie an die spielerischen und unbeschwerteren Zeiten ihrer Kindheit.

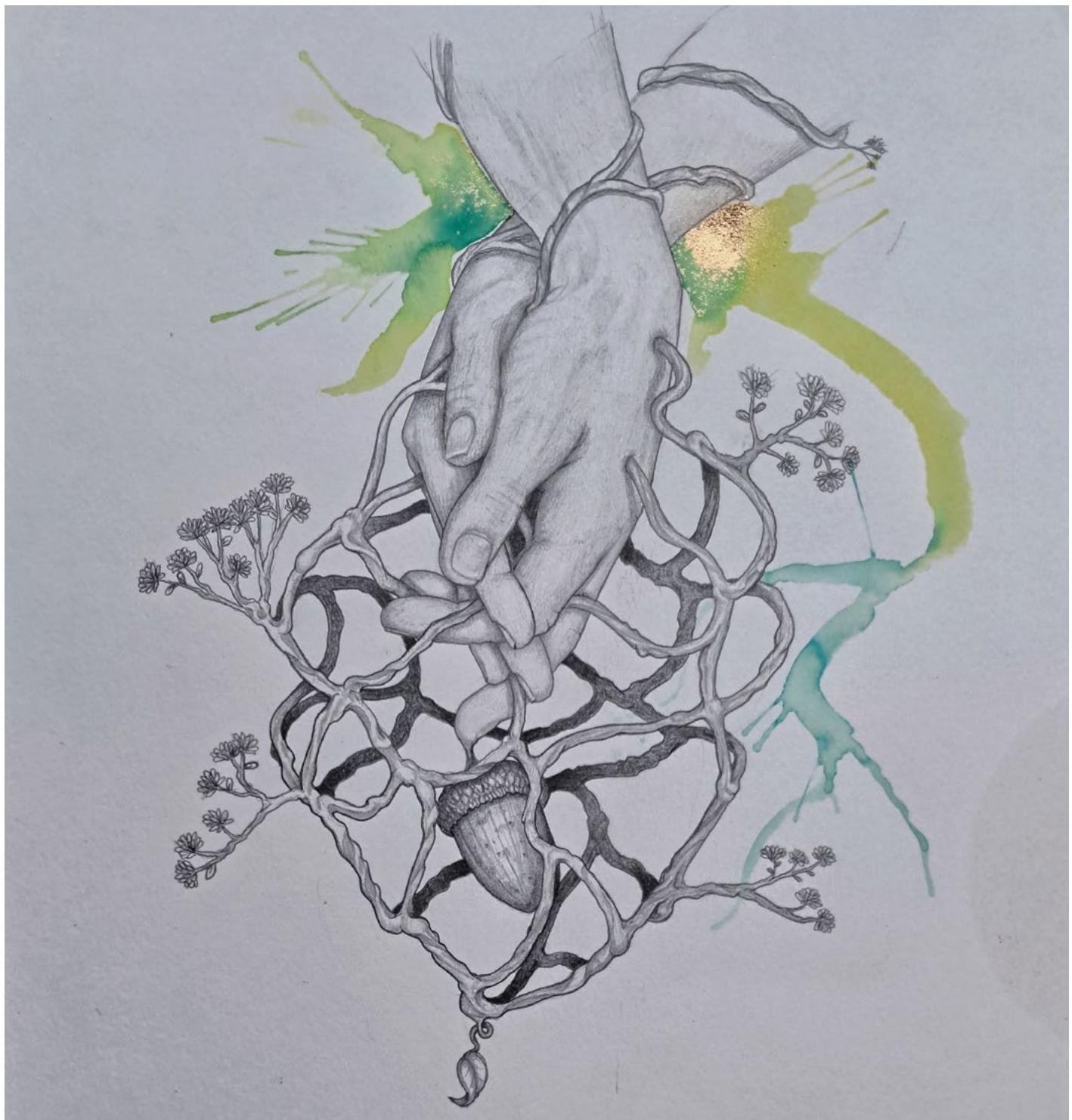
**1. Verbindungsphase.** Die Gruppe hatte vereinbart, sich vor den Toren des Parks zu treffen. Als die Teilnehmer:innen nacheinander eintrafen, hatten wir die Gelegenheit, sie zu begrüßen und ein wenig besser kennenzulernen. Als alle eingetroffen waren, hielt die Leitung eine Einführung in das Projekt Accessible Forest und verteilte die Bewertungsbögen (die Skala zur Naturverbundenheit und die POMS-Skala). Die Leitung erklärte die Formulare und das Team half den Individuen beim Ausfüllen. Nachdem alle Formulare ausgefüllt waren, gingen wir durch die Tore und kauften Eintrittskarten. Wer die Toiletten benutzen musste, tat dies vor Aufbruch.

**2. Phase der sensorischen Erkundung.** Wir machten uns auf den Weg zu einer großen Lichtung



auf einer Wiese, die von großen alten Bäumen umgeben war. Es war eine große Gruppe und wir versuchten, einen Kreis zu bilden. Das war eine Herausforderung, also beschloss die Leitung, alle aufzufordern, sich an den Händen zu halten, um den Prozess zu erleichtern. Da dies bei der Gruppe sehr gut ankam, wurde diese Methode im Laufe des Erlebnisses noch ein paar Mal angewendet. Nach einer Einführung in den Ablauf des Erlebnisses durch den Guide, einschließlich einiger Grundregeln und Erklärungen zu den gemeinsamen Momenten, begannen wir mit den Aktivitäten.

Die erste Verbindungserfahrung war die Einladung Pleasures of Presence: ein AF-Practitioner bot eine geführte Erkundung jedes der fünf äußeren Sinne (Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken) sowie des "Herzsinns" an. Es herrschte große Stille in der Gruppe, als sie sich durch jeden der Sinne führen ließen. Nach der Erkundung der Sinne gab es Gelegenheit zum Austausch mit der Frage „Was fällt Ihnen auf?“ Wir benutzten ein Blatt, um zu symbolisieren, dass wir an der Reihe waren, uns mitzuteilen; das Blatt wurde im Kreis herumgereicht, während eine Person sprach. Jeder reagierte mit einem Gefühl der Überraschung und



Ergriffenheit angesichts des Erlebten und in der Gruppe herrschte insgesamt ein Gefühl der Ruhe.

Dann gingen wir schweigend in einen anderen Bereich des Parks. Dort biten einige Bänke der Gruppe mehr Komfort. Während wir den Weg entlanggingen, wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, auf „Was ist in Bewegung?“ zu achten, langsamer zu werden und einen Moment der Stille zu halten.

**3. Phase des Beziehungsaufbaus.** In diesem Teil der Erfahrung führten wir eine Übung ein, die wir „Textur-Versammlung“ nannten. Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, Paare zu bilden und die Umgebung mit Hilfe des Tastsinns zu erkunden. Die Leitung wählte diese Einladung, weil der Park eine so große Vielfalt an Formen, Farben und Texturen bot. Die Entscheidung, die Aktivität in Paaren durchzuführen, wurde getroffen, um ein Gefühl der Gemeinschaftsbildung und der sozialen Nähe zu schaffen und eine Alternative zu der Isolation zu bieten, die die Teilnehmer:innen oft schon in ihrem täglichen Leben erfahren haben. Nach etwa 20 Minuten wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, in den Kreis zurückzukehren und die mitgebrachten Texturen mit der Gruppe zu teilen. Nach dem Austausch wurden sie aufgefordert, gemeinsam ein Herzstück zu bauen.

Es war sehr bewegend zu sehen, wie die Individuen verschiedene Texturen mitbrachten, die mit verschiedenen Geschichten in ihrem Leben und auch mit Erinnerungen an ihre Kindheit in diesem Park verbunden waren. Es gab auch ein Gefühl der gemeinsamen Erinnerungen an diesen Ort sowie gemeinsame Aktivitäten, die sie alle in ihrer Jugend genossen hatten, auch wenn sie sich damals noch nicht kannten.

**4. Solo-Walk-Phase.** In diesem Erlebnis-Teil wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, sich einen Baum zu suchen und sich zu diesem Baum zu setzen, als ob sie bei einem Freund sitzen würden. Jede:r machte sich auf den Weg zu Bäumen, die meist in der Sonne standen, um Wärme zu tanken. Da es in diesem Bereich Parkbänke gab, saßen einige schließlich zusammen bei denselben Bäumen und kamen unweigerlich ins Gespräch. Einige Teilnehmer:innen umarmten sogar ihren Baum, dankbar für ihren stillen, präsenten und geerdeten Freund.



**5. Integrationsphase.** Die Teilnehmer:innen kehrten aus der Solo-Zeit-Phase zurück und fanden eine Teezeremonie vor, die an dem Ort stattfand, an dem sie gemeinsam eine Installation aus den gesammelten Texturen geschaffen hatten.

Es gab Tee aus Rosmarin aus dem Garten der Leitung und Snacks mit Obst, selbstgebackenen Keksen und Nüssen. Das kam bei allen Teilnehmer:innen sehr gut an. Sie waren überrascht und berührt von der Möglichkeit, auf diese Weise im Park Tee zu trinken.

In einer abschließenden Gesprächsrunde brachten alle Teilnehmer:innen ihre Dankbarkeit zum Ausdruck. Sie waren gerührt von der Einfachheit der Praxis, der Möglichkeit, die Erfahrung mit ihren Freunden zu teilen und vor allem davon, in der Natur zu sein, in Begleitung, auf eine Art und Weise, die sie dabei unterstützte, langsamer zu werden und sich friedlich zu fühlen.

# DIE PHASEN DES WALK UND DIE JAHRESZEITEN-WALKS

Im Folgenden finden Sie die Erkundungen und Übungen, die in den verschiedenen Phasen der Spaziergänge in den verschiedenen Jahreszeiten angeboten wurden. Für ein besseres Verständnis der vier Phasen des Spaziergangs lesen Sie bitte den Universellen Ablauf des Walk.

Mit den älteren Menschen der Stiftung Alegria de Viver entschieden wir uns dafür, jede Wanderung an einem anderen Ort durchzuführen. So konnten wir untersuchen, wie sich die unterschiedlichen natürlichen Umgebungen auf die Erfahrungen dieser Menschen auf die Naturverbundenheit auswirken. Es gab ihnen auch die Gelegenheit, Orte zu besuchen, die sie noch nie zuvor besucht hatten, oder an Orte zurückzukehren, die sie in ihrer Jugend erlebt hatten, und die Erinnerungen an diese Zeit wieder aufleben zu lassen.

Für diese Gruppe planten wir eine Intensivierung der Sinneswahrnehmungen mit jedem Walk. Im Laufe der Jahreszeiten und der Wanderungen bemerkte das Team Gruppenleitung den Reichtum der Geschichten der Teilnehmer:innen. Diese Geschichten bestätigten die kulturelle Bedeutung, boten emotionale Unterstützung und zeugten von Widerstandsfähigkeit. Es war eine Art Bestätigung der alten Wege, und die Qualitäten und Emotionen der erinnerten Vergangenheit kehrten nun zu ihnen zurück.



## Verbindungsphase:

### Winter – Jardim Botânico de Belém

- Allgemeine Einführung in die Erfahrung. Um den Kreis zu bilden, forderte die Leitung alle auf, sich an den Händen zu halten. Es war ein sehr schöner Moment der Gemeinschaftsbildung und der Erinnerung daran, wie es war, sich als Kind im Kreis an den Händen zu halten.
- Die Teilnehmer standen in einem großen Kreis auf dem Hauptsrasen des Botanischen Gartens unter zwei großen Bäumen, um unter Anleitung die Sinne zu erforschen. Es wurden nur wenige Worte verwendet. Die Leitung achtete darauf, ihre Stimme so zu erheben, dass alle sie gut

hören konnte. Ein Herz-Rede-Kreis, bei dem ein Blatt als Rede-Symbol verwendet wurde.

- Langsamer Gang durch die Wege des Botanischen Gartens zu einem Ort, der etwas abgelegener war und wo es Parkbänke gab, auf denen die Teilnehmer:innen zusammensitzen konnten.

### Frühling – Mata dos Medos

- Eine Begrüßung und eine Erinnerung an die verschiedenen Elemente der Erfahrung. Da es sich um eine Langzeitgruppe handelte, hatten alle an der Wintererfahrung teilgenommen und brauchten nur eine kleine Erinnerung an den Ablauf. Es wurden Informationen über die Geschichte des Ortes und seine kulturelle und ökologische Bedeutung angeboten.





- Wir gingen vom Parkplatz zu einem Ort auf dem Pfad, an dem wir alle im Schatten einer großen alten Kiefer standen.
- Bei der Ankunft an diesem Ort wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, einen Kreis zu bilden, in dem die Gruppenleitung eine geführte Erkundung der Sinne anbot. Besonderes Augenmerk wurde dabei auf den Sehsinn gelegt.

#### **Sommer – Santuário da Peninha**

- Eine Begrüßung und eine Erinnerung an die verschiedenen Elemente der Erfahrung. Da es sich um eine Langzeitgruppe handelte, ging es auch hier eher darum, an den Ablauf zu erinnern und ihnen ein wenig über die Geschichte des Ortes zu erzählen, einschließlich der Legende über das Heiligtum der Peninha. Diese Geschichte wurde gut aufgenommen. Bei diesem dritten Spaziergang mit der Gruppe wurde deutlich, dass die Einbeziehung von Geschichten eine größere Chance bot, sich auf das Erlebnis einzulassen.
- Gemeinsam gingen wir zu dem Ort, an dem

das Erlebnis der Verbindung stattfinden sollte. Es war ein flacher Ort mit moosbewachsenen Granitfelsen und hohen Zedern. Jede:r fand einen Platz zum Wohlfühlen und zum Besetzen einer Sitzbank, wo die Reise durch jeden Sinn spürbar wurde. Diesmal lag der Schwerpunkt auf dem Tastsinn, insbesondere darauf, die Brise zu spüren, die durch den Wald wehte, und die Erde zu riechen und zu berühren.

- Nach der sensorischen Erkundung wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, ihre Wahrnehmungen mitzuteilen. Es herrschte ein allgemeines Gefühl der Ehrfurcht vor dem Ort, den Gerüchen der Erde und des Mooses und der Frische des Waldes.
- Anschließend gingen wir in Paaren zu einem anderen Ort und achteten dabei auf die Umgebung. Bei der Erkundung ging es darum, langsamer zu werden und die kleinen Details zu bemerken.

#### **Herbst – Parque da Pena**

- Eine Begrüßung und eine Erinnerung an die verschiedenen Elemente des Erlebnisses. Wir

erfuhren etwas über den Ort, einschließlich der romantischen Gärten des Parque da Pena und wie sie mit der Absicht angelegt wurden, die Sinne zu stimulieren.

- Gemeinsam gingen wir zu einem flachen und bequemen Bereich des Parks, in dem sich das ganze Erlebnis abspielen würde. Die Leitung bot eine geführte Erkundung der Sinne an und forderte jeden auf, seine Reaktionen auf diese Erfahrung mitzuteilen.
- Nach dem Gesprächskreis gingen wir langsam durch die nähere Umgebung und suchten nach verschiedenen Formen und Farben.



## Bedeutungsvolle Naturverbindung:

### Winter - Jardim Botânico do Belém

- Erkundung des Tastsinns. Die Gruppe wurde zur Paarbildung aufgefordert um gemeinsam die Texturen im Garten zu erkunden und anschließend mindestens eine Textur mit nach Hause zu nehmen. Die Gruppenexpert:innen und Expert:innen für Barrierefreiheit begleiteten einige Personen während dieser sehr reichhaltigen und fesselnden Erfahrung. Nach ihrer Rückkehr wurden die Paare aufgefordert, ihre Texturen in einer Zeig'-und Sag'-Sitzung auszutauschen und dann in der Mitte auf dem Boden einen gemeinsamen Ausdruck zu schaffen, in dem alle Texturen zusammenkommen.

### Frühling – Mata dos Medos

- Für diesen Teil der Erfahrung lud die Leitung die Teilnehmer:innen erneut ein, sich zu

Paaren zusammenzuschließen und den Ort zu erkunden, einen dichten und ausgedehnten Kiefernwald. Sie wurden aufgefordert, einen Sinnesraum zu finden und sich vorzustellen, dass dieser Ort ihr Zuhause sein könnte, und darüber nachzudenken, welche Eigenschaften dieser Sinnesraum ihnen bieten könnte. Dies war eine sehr bereichernde und unterhaltsame Erfahrung, denn die Teilnehmer besuchten dann gegenseitig ihre „Sinnesräume“ und jeder Gastgeber:in erklärte Aussehen und Eigenschaften des Hauses – von Gärten über große, geräumige Zimmer mit Meerblick bis hin zu Dächern mit weit geöffneten Fenstern, die Licht und Ausblicke auf den Nachthimmel bieten.

### Sommer - Santuário da Peninha

- Die Teilnehmer:innen wurden in Paare eingeteilt und aufgefordert, den Wald zu erkunden und nach Beispielen dafür zu suchen, wo sich verschiedene Elemente gegenseitig stützen, wie z.B. Moos, das auf einem Felsen



wächst, Efeu, das sich am Stamm eines Baumes hochzieht, oder ein abgebrochener Ast, der auf dem Stamm eines anderen Baumes ruht.

- In der Gruppe besuchten wir dann die verschiedenen Verbindungen und Unterstützungssysteme, die jedes Paar entdeckt hatte.

#### Herbst- Parque da Pena

- Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, Paare zu bilden und sich im Park auf die Suche nach einem Schatz zu machen, den sie der Gruppe mitbringen sollten. Alle fanden unterschiedliche Schätze, jeder mit anderen sensorischen Verbindungen und Erfahrungen. Eine:r der Teilnehmer:innen fand einen Kieselstein, auf den ein Herz gemalt war. Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, über die gefundenen Schätze zu sprechen und darüber, was sie für sie bedeuten. Es war ein sehr berührender Moment, als jeder Teilnehmer sich auf diese Weise mitteilte, denn es fühlte sich an, als würde sich ihnen durch die gefundenen Schätze die fortlaufende und vertiefte Erfahrung der Naturverbundenheit irgendwie erschließen.





## Solo-Walk-Phase:

### Winter - Jardim Botânico do Belém

- Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, einen Partner zu wählen und gemeinsam einen Baum zu finden und sich zu diesem Baum zu setzen, als ob sie mit einem Freund zusammensitzen würden. Dies führte zu viel Verspieltheit und Freundlichkeit, wobei einige Teilnehmer:innen die Bäume berührten und andere sie spontan umarmten.

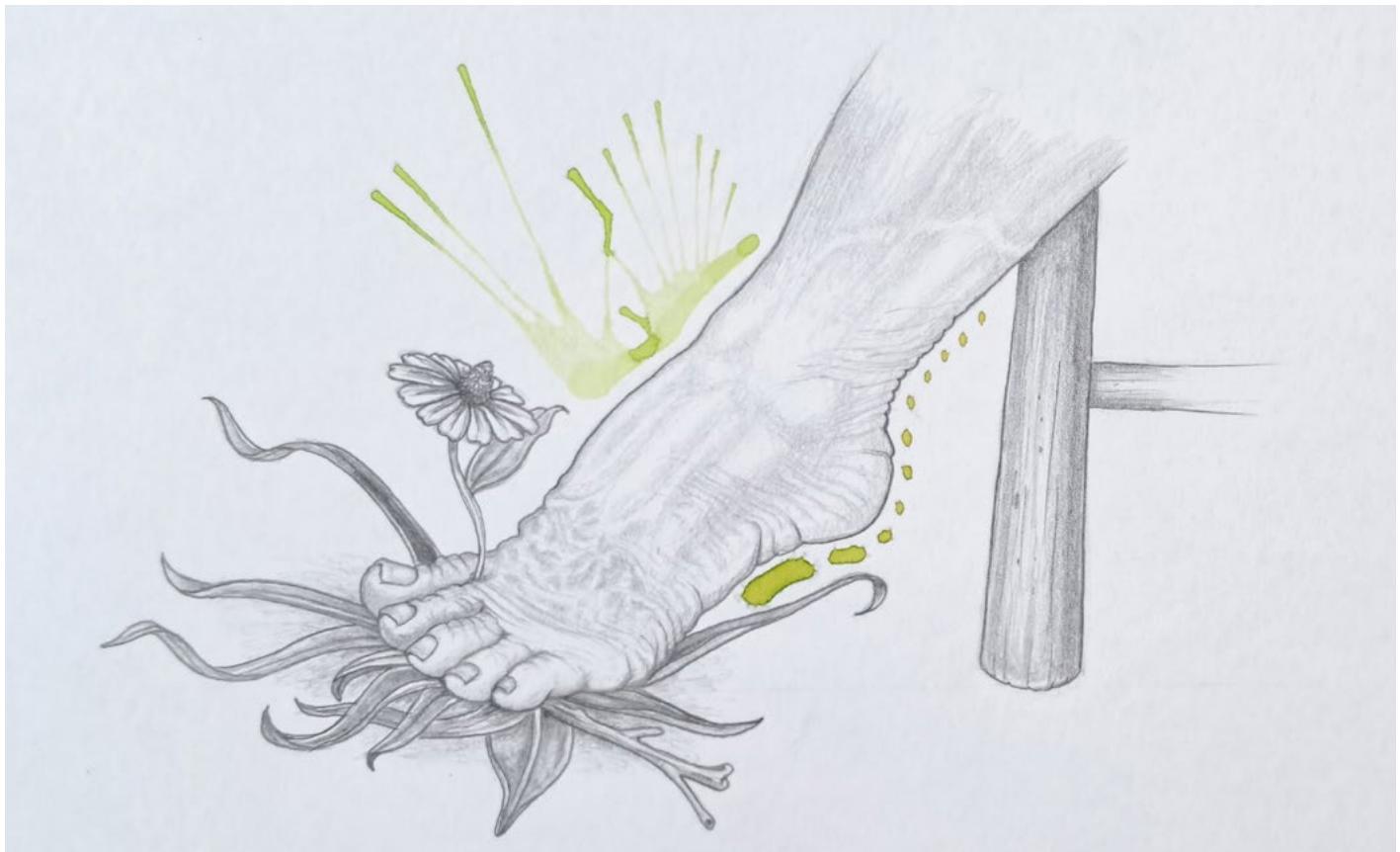


### Frühling – Mata dos Medos

- Die Teilnehmer:innen wurden aufgefordert, sich einen neuen Partner zu suchen und sich an einen Baum anzulehnen, um Trost und Freundschaft zu finden. Diese Aktivität sollte die Aufforderung des vorangegangenen (Winter-)Spaziergangs vertiefen, ebenfalls Zeit mit einem Baum zu verbringen, als ob man Zeit mit einem Freund verbringen würde. Einige Teilnehmer brachten Schätze, darunter auch Wildblumen, mit, die dann im abschließenden Gesprächskreis zum Austausch von Geschichten führten.

### Sommer-Santuário da Peninha

- Die Teilnehmer :innen wurden einzeln aufgefordert, einen Stein zu suchen und einige Zeit mit diesem Stein zu verbringen, als ob sie Zeit mit einem Freund verbringen würden. Der



Ort war für diesen Zweck perfekt geeignet, denn er enthielt eine Reihe von Steinen, die von den Teilnehmer:innen erlebt werden konnten, und die sie natürlich anzogen.

#### **Herbst - Parque da Pena**

- Zur Solo-Walk-Phase luden wir die Teilnehmer:innen ein, einen nicht-menschlichen Freund an diesem Ort zu finden und eine Weile bei ihm zu sitzen. Eine Gruppe von Teilnehmer:innen machte sich auf den Weg durch den Park, um einen riesigen Baum zu finden, dessen Stamm von der Zeit geformt worden war und ein unglaubliches „Sofa“ bot, auf dem alle sitzen konnten. Man hatte das Gefühl, dass dieser Ort mit solchen Geschenken ein glücklicher Ort war.



#### **Letzte Etappe:**

#### **Winter - Jardim Botânico do Belém**

- Es gab Tee und Snacks und einen abschließenden Gesprächskreis, in dem es darum ging, was die Gruppe aus dieser Erfahrung mitgenommen hatte. Alle beteiligten sich an dem Austausch und es herrschte ein allgemeines Gefühl der Dankbarkeit und Freude. Viele erzählten, wie sie als Kinder oft in diesen Park kamen, der damals noch

ein öffentliches Schwimmbad war. Sie alle erinnerten sich an denselben Schwimmlehrer. Es war sehr bewegend, mitzuerleben, wie sie sich an diese Zeiten erinnerten, aber auch, dass sie an diesem Tag im Park neuen Trost fanden und den gemeinschaftsbildenden Aspekt dieser Erfahrung zu schätzen wussten.

#### **Spring - Mata dos Medos**

- Es war ein sehr heißer Tag, so dass die Leitung beschloss, frische Limonade als Alternative zum heißen Tee anzubieten. Auch Erdbeeren und Kekse wurden serviert und genossen. (Diese Gruppe liebte einen guten Snack; sie schienen alle Naschkatzen zu sein.) Während der Erfrischungszeit wurden die Teilnehmer:innen aufgefordert, sich darüber auszutauschen, was sie mitgenommen hatten, und es herrschte ein allgemeines Gefühl der Freude und Zufriedenheit über die Erfahrung. Der Austausch von Geschichten brachte wieder alte Bräuche und kulturelle Praktiken zur Sprache. Diesmal sprach die Gruppe über die Mariendistelblume. Sie erinnerten sich daran, wie diese Pflanze in ihrer Jugend zur Käseherstellung verwendet wurde, weil sie die Milch gerinnen lässt. Sie erzählten, wie sie vom Land lebten und wie wichtig es für sie war, das zu ernten, was das Land zu den verschiedenen Jahreszeiten hergab, denn sie hatten nur sehr

wenige Mittel. Es wurden auch Geschichten darüber erzählt, wie das Wasser des Morgentaus am Johannistag der Überlieferung nach außergewöhnliche Kräfte der Reinigung, der Regeneration und des Schutzes besitzt und für eine glückliche Liebe und eine frühe Heirat sorgt sowie den Alten Kraft und den Jungen Schönheit verleiht. Die Kraft des Wassers lässt sich auch an den mystischen Kräften bestimmter Pflanzen wie Lauch, Basilikum, Artischocken, Disteln und Zitronenmelisse ablesen. Der Artischocke zum Beispiel wurde nachgesagt, dass sie die Möglichkeit einer Heirat vorhersagt. Sie sollte am Vorabend des 24. um Mitternacht im Johannifeuer verbrannt oder angesengt werden – „Zu Ehren des heiligen Johannes, um zu sehen, ob er mich liebt oder nicht“ – und dann draußen in einer Vase vergraben werden. Die Ehe ist garantiert, wenn die Pflanze am nächsten Tag wieder blüht. Die Tradition der Johannifeuer hängt mit dem antiken Sonnenkult zusammen, bei dem das Feuer für reinigende und befruchtende Kräfte steht, während das Springen über das Feuer eng mit Gesundheit, Paarung und Befruchtung verbunden ist.

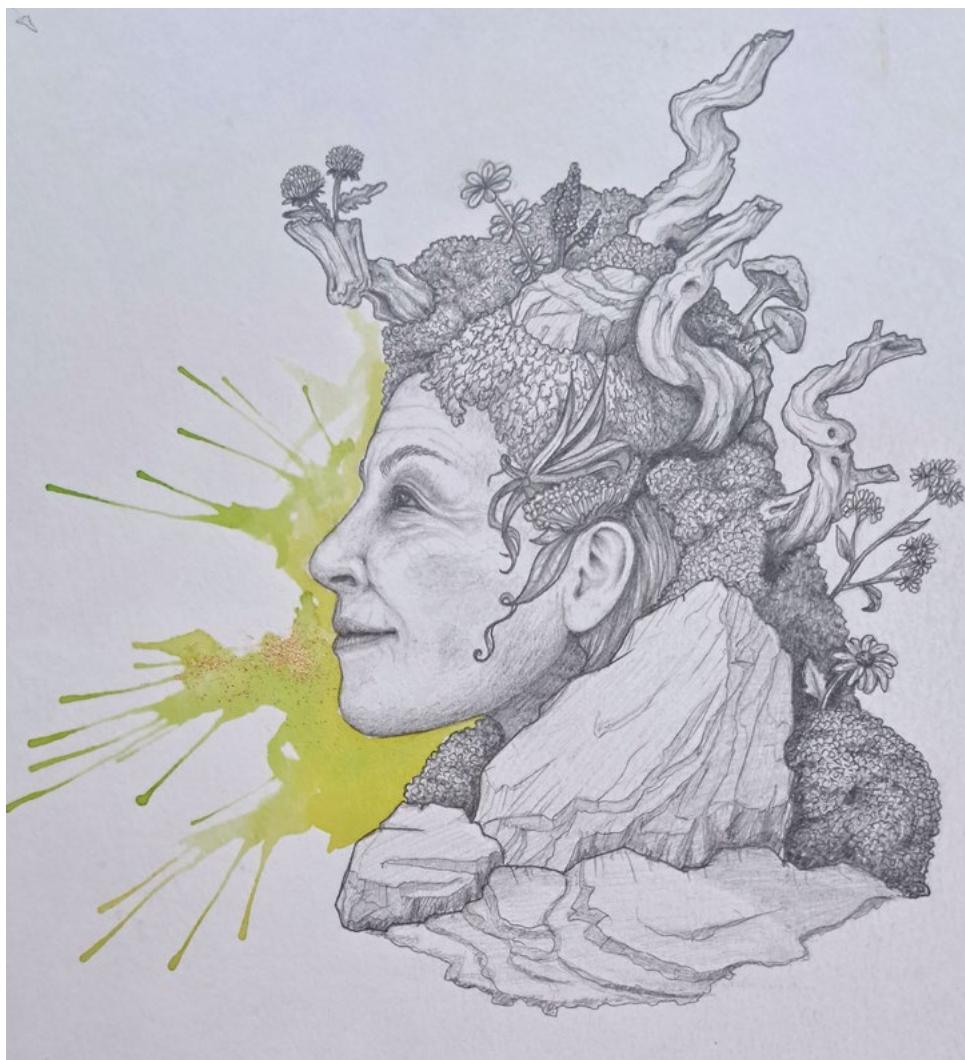
- Das Erlebnis wurde an diesem Tag durch gemeinsames Singen abgerundet.

### Sommer- Santuário da Peninha

• Ein Tee aus wilden Brombeerblättern wurde zubereitet und die medizinischen Eigenschaften der Pflanze wurden erklärt. Eine der Teilnehmerinnen brachte auch eine Pflanze mit, die sie an die Osterbräuche in ihrem Heimatdorf erinnerte. Die Familien stellten diese Pflanze vor ihrem Haus auf, um den örtlichen Priester einzuladen, in ihr Haus zu kommen und es zu segnen. Auch dieser Teil

des Spaziergangs weckte Erinnerungen an die Vergangenheit und alte Traditionen und ließ die Menschen diesen Trost wieder spüren.

- Da diese Wanderung ein Picknick-Mittagessen beinhaltete, wurden keine Snacks serviert.
- Wir gingen alle gemeinsam zum Picknickplatz und genossen dort eine nahrhafte Mahlzeit mit frischem Gazpacho, einem Auflauf aus Quinoa

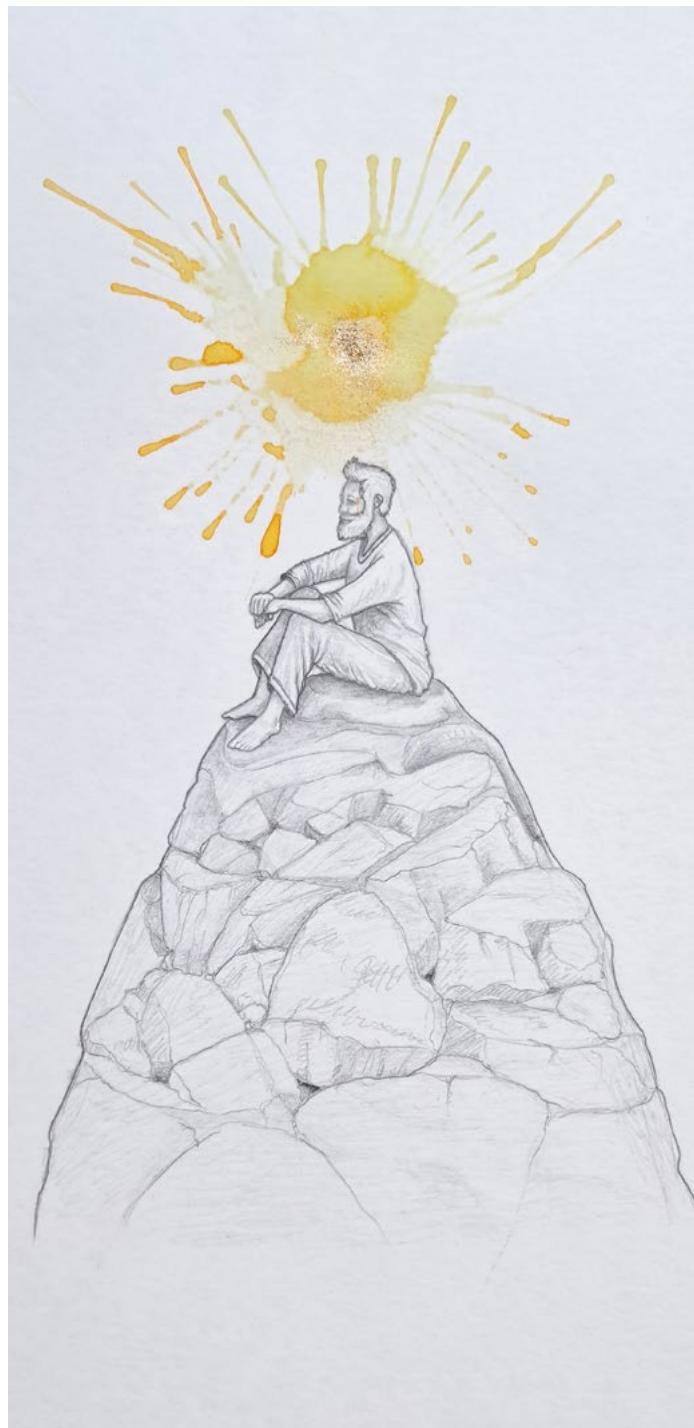


und schwarzen Bohnen mit grünem Salat und Schokoladenmousse mit Himbeeren zum Nachtisch.

- Alle genossen das Picknick, das sie wieder an die alten Zeiten erinnerte.
- Nach dem Mittagessen wanderten einige, die körperlich in der Lage waren, den Hügel zum Santuário da Peninha hinauf, um die atemberaubende Aussicht auf die Westküste Portugals zu genießen. Das war ein ganz besonderer Moment für sie, denn keiner von ihnen hatte diesen Blick je zuvor gesehen. Es war sehr bewegend, das mitzuerleben.

## **Herbst - Parque da Pena**

- Zum Abschluss wurde ein Tee mit Brennnesseln aus örtlicher Ernte zubereitet. Lokale Snacks (Queijadas) und Blaubeeren gab es dazu. Im abschließenden Gesprächskreis wurden die Individuen aufgefordert, darüber nachzudenken, was sie auf den vier Wanderungen erlebt hatten und wie sich dies auf ihr Wohlbefinden ausgewirkt hatte.
- Alle Angebote spiegelten die Freude und die Bereitschaft der Teilnehmer wider, sich weiterhin an dieser Art von Erfahrung zu beteiligen. Jede:r reflektierte über die veränderte Beziehung zur Natur.



## **KURZE BESCHREIBUNG DER VERSCHIEDENEN ORTE UND BEGRÜNDUNG FÜR DIE AUSWAHL**

### **Winter - Jardim Botânico de Belém**

Wir haben diesen Botanischen Garten in der Nähe von Belém aus mehreren Gründen ausgewählt:

- Die Nähe zu den Wohnorten der Teilnehmer:innen
- Die Wege sind gut begehbar (flach und gut gepflegt)
- Vorhandensein von Sanitäranlagen
- Vertraute Umgebung für die erste Erfahrung der Teilnehmer:innen mit Waldtherapie als Verbindung mit der Natur.

### **Frühling – Mata dos Medos**

Dies ist ein Naturschutzgebiet an der Südküste des Bezirks Lissabon (jenseits der Tejo-Brücke). Es handelt sich um einen Kiefernwald mit weichem Sandboden und flachen, gut gepflegten Wegen, die viele schattige Plätze bieten.

- Eine neue natürliche Umgebung zum Erkunden
- Ein schattiges und kühles Plätzchen an einem sehr heißen Frühlingstag
- Gut gepflegte, flache und begehbarer Pfade

### **Sommer - Santuário da Peninha**

- Dieser Ort befindet sich im Naturpark Sintra-Cascais und ist ein alter Zedernwald. Er ist gut gepflegt und bietet Plätze mit Picknicktischen und Sitzgelegenheiten. Wir wollten das Erlebnis

um ein Picknick-Mittagessen erweitern und dies schien uns der perfekte Ort zu sein.

- Eine neue natürliche Umgebung zum Erkunden
- Das Gefühl der majestätischen Schönheit eines alten Urwalds
- Verfügbarkeit von Picknicktischen und Sitzgelegenheiten

### Herbst - Parque da Pena

Der Parque da Pena befindet sich im Gebiet der Parques de Sintra - Palácio da Pena. Es handelt sich um einen sehr alten Naturpark mit historischem Wert und, was zu dieser Jahreszeit sehr wichtig ist, ein Ort, an dem man das Herbstlaub der Laubbäume erleben kann.

- Eine neue natürliche Umgebung zum Entdecken
- Ein Laubwald zum Erleben der Herbstfärbung
- Gut gepflegte, flache und zugängliche Wege



## PRAKTISCHE TIPPS FÜR ACCESSIBLE FOREST WALKS MIT ÄLTEREN MENSCHEN

Bei der Arbeit mit älteren Menschen ist es wichtig, Folgendes zu beachten:

### Planen Sie mehrere Spaziergänge:

**Warum das wichtig ist:** Einmalige Erlebnisse können sehr wirkungsvoll sein, aber eine Reihe von Wanderungen ermöglicht es den Teilnehmer:innen, eine dauerhafte Beziehung zur Natur und zueinander aufzubauen. Dies gilt insbesondere für ältere Menschen, die allein und/oder isoliert leben und nur selten den Mut aufbringen können, nach draußen zu gehen. Diese wiederholten Erfahrungen schaffen ein Gefühl der Kontinuität und Zugehörigkeit, das ihr Wohlbefinden erheblich steigern kann.

**Wie Sie das umsetzen können:** Organisieren Sie jeden Monat Spaziergänge. Ermutigen Sie die Teilnehmer:innen, an mehreren Sitzungen teilzunehmen, indem Sie ihnen mitteilen, dass jede Erfahrung einzigartig und anders als die vorherige sein wird. Ermuntern Sie sie, sich auf die Wanderung vorzubereiten, indem sie eine Geschichte über eine Zeit in der Natur erzählen, die für sie von Bedeutung war. Dieser Ansatz trägt

dazu bei, eine tiefere Verbindung zur Umwelt herzustellen und die Gemeinschaft zu stärken.

### Ein konsistentes und zuverlässiges Erlebnis:

**Warum das wichtig ist:** Konsistenz bietet Struktur und Wohlgefühl und damit die Grundlage für ein Gefühl der psychologischen Sicherheit. Wer weiß, was ansteht, kann sich besser auf das Erlebnis einlassen.

**Wie man es umsetzt:** Beginnen Sie jeden Spaziergang mit einer Phase der Sinnesverbindung, gefolgt von dem Aufbau einer Beziehung zur Natur, einer Solo-Erkundung und einer Integrationszeremonie für die Gruppe. Die Beständigkeit dieser Rituale hilft den Individuen zu wissen, was sie erwarten können, so dass sie sich sicherer und engagierter fühlen.

### Wählen Sie den richtigen Ort:

**Warum das wichtig ist:** Der Ort, an dem die Wanderung stattfindet, kann Wohlergehen, Sicherheitsgefühl, Integrität und Engagement der Teilnehmer:innen stark beeinflussen. Städtische Parks bieten Zugänglichkeit und Vertrautheit und

sind oft besser für die körperlichen Fähigkeiten der älteren Bevölkerung geeignet. Naturparks außerhalb der Stadt bieten ein intensiveres Erlebnis und auch die Möglichkeit eines echten Ausflugs für Teilnehmer:innen, die ihr Haus nur selten verlassen.

**Wie man es umsetzt:** Beginnen Sie mit Spaziergängen in örtlichen Parks, um Vertrauen in die Erfahrung selbst aufzubauen und den gemeinschaftsbildenden Aspekt zu unterstützen. Sobald die Beziehung zwischen den Teilnehmer:innen hergestellt ist, kann die Einladung erweitert werden, die Gruppe an einen abgelegeneren Ort zu bringen. Das Gefühl der gemeinsamen Erfahrung und des Abenteuers wird die Teilnehmer darin bestärken, ein „Risiko“ außerhalb ihrer Komfortzone einzugehen.

#### **Trost anbieten:**

**Warum das wichtig ist:** Ältere Menschen haben unterschiedliche körperliche Fähigkeiten, daher ist es wichtig, dass Sie sich auf die Bedürfnisse aller einstellen. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Teilnehmer:innen ein einladendes und komfortables Erlebnis bieten.

**Wie man es umsetzt:** Vergewissern Sie sich vor dem Erlebnis, dass Sie die körperlichen Fähigkeiten Ihrer Teilnehmer:innen kennen. Auf diese Weise können Sie den richtigen Ort auswählen und auch das benötigte Material, wie z.B. faltbare und tragbare Bänke, vorhersehen.

#### **Gemeinschaft aufbauen:**

**Warum es wichtig ist:** In unserer Gesellschaft

fühlen sich ältere Menschen oft isoliert und sehnen sich nach einer Verbindung. Das Schaffen von Möglichkeiten zur sozialen Interaktion im Rahmen von Naturspaziergängen kann dazu beitragen, das Gefühl der Isolation zu lindern, indem sie eine andere Art von Lebenserfahrung vermittelt und den Wunsch nach weiteren Verbindungen weckt.

**Wie man es umsetzt:** Sprechen Sie vor dem Walk mit jede:r Einzelne:n, entweder durch einen Anruf oder einen Hausbesuch, und schaffen Sie Erwartungsklarheit. Es kann auch hilfreich sein, einige Fotos und eine Broschüre zur Hand zu haben. Ermutigen Sie die Menschen, sich und ihre Geschichte zu erzählen, um den Aufbau einer Gemeinschaft zu unterstützen.

#### **Lassen Sie es langsam angehen:**

**Warum das wichtig ist:** Ein langsames Tempo ermöglicht es Älteren, sich von Anfang an wohl zu fühlen und sich keine Sorgen zu machen, dass sie die Aktivität nicht zu Ende führen können.

**Wie man es umsetzt:** Vermeiden Sie es, durch das Erlebnis zu hetzen. Erlauben Sie ein je eigenes Tempo zu kommen, und lassen Sie sich für jede Phase des Spaziergangs ausreichend Zeit. Dieser Ansatz fördert tiefere Verbindungen und eine bedeutungsvollere Erfahrung.

#### **Sprechen Sie klar und deutlich:**

**Warum das wichtig ist:** Die meisten älteren Menschen haben Schwierigkeiten mit dem Hören und werden sich leicht von der Aktivität abwenden, wenn sie nicht verstehen, was Sie sagen.

**Wie Sie das umsetzen können:** Achten Sie darauf,



dass Sie deutlich und laut sprechen. Im Kreis achten Sie auf visuelle Ansprache und auf die Körpersprache der Teilnehmer:innen. Sprechen Sie mit ihnen, um sicherzustellen, dass sie Sie hören können. Wiederholen Sie auch zwei- oder dreimal, um sicherzustellen, dass alle Sie verstanden haben.

#### **Seien Sie offen mit Einladungen:**

**Warum das wichtig ist:** Ein Spaziergang in der Natur ist dann am wirkungsvollsten, wenn die Teilnehmer:innen die Freiheit haben, die Natur auf ihre eigene Weise zu erkunden und sich mit ihr zu verbinden. Übermäßig strukturierte Aktivitäten können diese persönliche Verbindung unterdrücken.

**Wie Sie das umsetzen können:** Bieten Sie Einladungen mit offenem Ausgang anstelle von strengen Aufgaben. Fordern Sie die Teilnehmer:innen zum Beispiel auf, „zu erforschen,

was Ihre Aufmerksamkeit erregt“, anstatt „eine bestimmte Art von Blättern zu finden“. Diese Offenheit fördert die selbstgesteuerte Erkundung und eine persönlichere Erfahrung.

#### **Hören Sie auf sich selbst:**

**Warum das wichtig ist:** Eine Gruppe älterer Menschen zu leiten kann eine Herausforderung sein, da sie alle unterschiedliche körperliche Fähigkeiten haben, zum Beispiel ein unterschiedliches Hörvermögen. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und bleiben Sie mit Ihrem eigenen Gefühl der Ruhe und Präsenz verbunden, um die Gruppe effektiv zu führen.

**Wie man es umsetzt:** Nehmen Sie sich vor dem Gang Zeit, um sich in der Natur zu erden. Nehmen Sie alle Unsicherheiten als Teil des Prozesses an und vertrauen Sie darauf, dass Ihre Verbindung zur Natur Sie bei der Führung der Gruppe leiten wird.





### Akzeptieren Sie das Unbekannte:

**Warum das wichtig ist:** Spaziergänge in der Natur sind von Natur aus unvorhersehbar – das Wetter, die Gruppendynamik und die individuellen Reaktionen können variieren. Wenn Sie sich auf diese Unvorhersehbarkeit einlassen, können Sie die Erfahrung authentischer und flexibler gestalten.

**Wie man es umsetzt:** Seien Sie auf eine Reihe von Möglichkeiten vorbereitet, von Wetterveränderungen bis hin zu unerwarteten Bedürfnissen in der Gruppe. Vertrauen Sie darauf, dass sich die Erfahrung so entfalten wird, wie sie sollte, aber seien Sie offen dafür, den Plan bei Bedarf anzupassen.

### Einfachheit und Zugänglichkeit:

**Warum das wichtig ist:** Viele Menschen, unabhängig von ihrer Altersgruppe, verstehen vielleicht nicht sofort den Wert der Entschleunigung und der Verbindung mit der Natur. Die Vereinfachung und Zugänglichkeit des Erlebnisses hilft beim

Überwinden solcher Barrieren.

**Wie man es umsetzt:** Verwenden Sie bei der Einführung des Spaziergangs eine einfache, klare Sprache und visuelle Darstellungen. Bezeichnen Sie die Veranstaltung zum Beispiel als „Picknick in der Natur“ und nicht als „Erfahrung der Wald-Immersion“. Das macht die Aktivität zugänglicher und leichter zu erklären.

### Geschichten ernten:

**Warum das wichtig ist:** Das Erzählen von Geschichten ist ein wirkungsvolles Mittel, die Gemeinschaft einzubinden und eine Atmosphäre der Anerkennung und der gemeinsamen Erfahrung zu schaffen.

**Wie man es umsetzt:** Wenn Sie während des Spaziergangs bemerken, dass es eine Art roten Faden in den Geschichten gibt, ermutigen Sie alle, über diese spezielle Erfahrung oder dieses Ereignis zu sprechen.

## GEETAS GESCHICHTE MIT ÄLTEREN MENSCHEN

Geeta wurde von Dagna eingeladen, an dem Accessible Forest Projekt teilzunehmen, sowohl als Koordinatorin für Portugal als auch als Expertin für die Praxis der Waldtherapie und in Portugal als Ratgeberin für die Bevölkerungsgruppen, mit denen in Portugal gearbeitet wird. Dagna ist die leitende Koordinatorin für das Accessible Forest Project.

Seit sie ein kleines Kind war, fühlte Geeta eine starke Affinität zu älteren Menschen. Ihr Kindermädchen erzählte immer, wie Geeta sich von ihrer Hand losriss, wenn sie auf der Straße eine ältere Person sah, um zu ihr zu laufen und ihr über die Straße zu helfen.

Die Vorbereitungen für die Arbeit mit dieser Bevölkerungsgruppe ergaben sich aus Treffen und Gesprächen mit der Geschäftsführerin der Stiftung Alegria de Viver, Mariana Carreira, über den möglichen Umfang des Projekts Accessible Forest. Mariana Carreira war begeistert, dass wir diese Praxis der sinnvollen Verbindung mit der Natur gemeinsam mit ihrer Stiftung für die ältere Bevölkerung umsetzen konnten.

Vor der ersten Wanderung fand ein Treffen mit den Expert:innen der Gruppe statt, um den Kontext des Projekts und die logistischen Anforderungen bei der Arbeit mit dieser Bevölkerungsgruppe zu besprechen. Es wurden auch die Termine für

die vier Wanderungen zu den vier verschiedenen Jahreszeiten festgelegt.

Ich war sehr gespannt darauf, diese Bevölkerungsgruppe zu begleiten und hatte eigentlich nur Angst davor, wie das Wetter an diesem Tag sein würde und ob die Personen sich wohl fühlen würden. Ich fühlte mich bei jedem Teilnehmer, der zu diesem ersten Winterspaziergang kam, absolut wohl.

Ich freute mich sehr darauf, diese Praxis mit ihnen zu teilen und ihre Geschichten zu hören. Seit ich ein kleines Mädchen war, hat es mich immer angeregt, den Geschichten der älteren Menschen im Raum zuzuhören. Ich bin eine gute Zuhörerin.

Der Spaziergang verlief wunderschön, durchdrungen von Liebe und Fürsorge, Freundlichkeit und Sanftmut. Es gab Momente des Spaßes und des Lachens und jede einzelne Geschichte, die erzählt wurde, hat mich tief berührt.

Ich habe das Gefühl, dass sich die Teilnehmer:innen des Spaziergangs aufgeladen, ruhiger und voller Freude fühlten. Die Expertinnen für Barrierefreiheit, Mariana und Filipa, stellten dies ebenfalls fest und waren angenehm überrascht vom Wert der Praxis (mit der sie zuvor nicht vertraut waren) für diese Bevölkerungsgruppe.





## KARTE 1: STRUKTURIERUNG SAISONALER WALKS

### ÜBERLEGUNGEN ZUM ORT

- Beginnen Sie mit vertrauten Orten (lokale Parks, botanische Gärten)
- Gehen Sie mit wachsendem Vertrauen zu immersiven Umgebungen über
- Stellen Sie sicher, dass Toiletten und Sitzgelegenheiten vorhanden sind.
- Ziehen Sie flache, gut gepflegte Wege in Betracht
- Wählen Sie Orte mit kultureller oder historischer Bedeutung
- Passen Sie sich den saisonalen Bedingungen an (Schatten im Sommer, Sonne im Winter)

### SAISONALE ANPASSUNGEN

- Winter: Konzentrieren Sie sich auf sonnige Plätze, kürzere Dauer, warme Getränke

- Frühling: Sinneserfahrungen hervorheben, z.B. mit Blüten
- Sommer: Wählen Sie schattige Plätze, sorgen Sie für zusätzliche Flüssigkeitszufuhr, machen Sie kürzere Spaziergänge
- Herbst: Konzentrieren Sie sich auf Herbstfarben, jahreszeitliche Veränderungen, Erntethemen

### STRUKTUR DES WALK

- Anschlussphase: Sanfte Einführung, Aktivitäten zur Sensibilisierung der Sinne
- Bedeutungsvolle Verbindung: Erkundungen in Paaren, Sammeln von Texturen
- Einzel-/Paarzeit: Baumfreundschaft, Sitzen mit natürlichen Elementen
- Abschließende Integration: Teezeremonie, gemeinsames Essen, Erzählkreis



## KARTE 2: PRAKTISCHE DURCHFÜHRUNGSSTRATEGIEN

### WESENTLICHE VORBEREITUNGEN

- Stellen Sie mobile Sitzgelegenheiten zur Verfügung (Klapptische/Bänke)
- Sprechen Sie deutlich und laut mit einfachen Anweisungen
- Bereiten Sie sich auf unterschiedliche körperliche Fähigkeiten vor
- Planen Sie zusätzliche Zeit für die Bewegung zwischen den Orten ein
- Organisieren Sie einen Transport für schwer zugängliche Orte
- Berücksichtigen Sie die Zugänglichkeit der Toiletten und die Häufigkeit der Besuche

### GEMEINSCHAFTSBILDENDE ANSÄTZE

- Schaffen Sie Paar-Aktivitäten, um die Verbindung zu fördern
- Ermutigen Sie zum Austausch von Erinnerungen und Geschichten
- Verwenden Sie körperliche Berührungen in angemessener Weise (Händchenhalten im Kreis)

- Teilen Sie die Entdeckungen der anderen während der Erkundung
- Erstellen Sie gemeinsame Installationen mit gefundenen Objekten
- Kulturelle Traditionen und Feste mit einbeziehen

### TIPPS ZUR MODERATION

- Behalten Sie über alle Sitzungen hinweg eine einheitliche Struktur bei
- Planen Sie ein langsames Tempo und häufige Pausen ein
- Planen Sie mehrere Wanderungen, um Kontinuität zu schaffen
- Schaffen Sie eine gastfreundliche Atmosphäre mit Essen und Trinken
- Verwenden Sie eine klare, nicht-metaphorische Sprache
- Würdigen und nutzen Sie persönliche Geschichten
- Validieren Sie kulturelles Wissen und Traditionen
- Bauen Sie die Sinneseindrücke schrittweise auf
- Bieten Sie flexible Einladungen anstelle von starren Aufgaben





## ABSCHNITT 4: VORTEILE FÜR DIE GRUPPE

### Nutzen – basierend auf der Forschung

Mehrere wissenschaftliche Studien empfehlen naturverbundene Aktivitäten als wichtige lebensbejahende Interventionen für die ältere Bevölkerung. Einige davon sind unten aufgeführt. Vollständige Zitate und Links zu den Forschungsergebnissen finden Sie im Abschnitt „Weiterführende Literatur“ in diesem E-Book.

In einer Übersicht über vorhandene Studien fanden Catissi et al. (2024) Belege für „die positiven Auswirkungen von naturbasierten Interventionen auf die Gesundheit älterer Menschen“. Diese breit angelegte Studie „bietet Einblicke in verschiedene Bereiche und unterstützt die Entwicklung von Programmen und Strategien im Management zur Förderung des gesunden Alterns.“

Kim und Lee (2017) untersuchten die positiven Auswirkungen eines naturnahen Programms, das „Waldheilung, Gartenbautherapie und

Spiel“ umfasst, auf koreanische Heimbewohner. Depressionen und Ängste wurden gelindert und das Selbstwertgefühl verbessert. Die Studie stützt sich auf frühere Forschungen über die Auswirkungen von Waldheilung und pflanzenvermittelter Gartenbautherapie.

Nadja Kabisch et al. (2017) geben einen Überblick über die aktuellen Belege für den gesundheitlichen Nutzen der Natur für Kinder und ältere Menschen im Kontext der Urbanisierung. Sie können zwar „nicht auf eine universelle gesundheitsschützende Wirkung städtischer Grün- und Bauräume für Kinder und ältere Menschen schließen“, stellen aber viele weitergehende Vorteile der städtischen Vegetation fest und schlagen vor, dass „städtische Grün- und Bauräume... als kulturelle Ökosystemleistungen betrachtet werden können“, und plädieren für weitere Forschung in diesem Bereich.

### Vorteile - basierend auf unseren Erfahrungen

Die Wahl dieser speziellen Bevölkerungsgruppe ergab sich aus den übereinstimmenden Interessen der Waldtherapeutin und Team-Koordinatorin Portugal sowie der Geschäftsführung der Stiftung Alegria de Viver. Die Waldtherapeutin hatte bereits eine Affinität und ein Interesse an der Arbeit mit älteren Menschen, und die Stiftung bot die Stabilität für eine langfristige Teilnahme der Gruppe an dem Projekt.

Um einen aktiven Lebensstil im Alter zu fördern und die Isolation in dieser speziellen

Bevölkerungsgruppe zu bekämpfen, bieten sinnvolle Naturerlebnisse nützliche Strategien, die leicht an die Methodik dieses Projekts angepasst werden können.

Unter Berücksichtigung der oben beschriebenen Merkmale dieser Bevölkerungsgruppe haben wir ein flexibles und offenes Erlebnis geschaffen, das sowohl Trost als auch die Möglichkeit bietet, Zeit im Freien zu verbringen. Diese Vorteile ergaben sich für die Teilnehmer:innen:

### Direkte Vorteile:

- Direkte physiologische und psychologische Vorteile, die sich daraus ergeben, dass sie sich außerhalb ihrer gewohnten, geschlossenen Umgebung befinden und auch buchstäblich draußen sind – im Wald spazieren gehen und den Wald erleben.
- gemeinsam Zeit verbringen, die Sinne zu stimulieren und sich zu unterhalten.
- Eine Erfahrung zu machen, die niemand von ihnen zuvor gemacht hatte, stärkte das Selbstwertgefühl. Das Gefühl, dass sich jemand um sie kümmert und ihnen eine angenehme

- Erfahrung bietet, war ebenfalls von Vorteil.
- Entspannung und Stressabbau.
- Wiederbelebung von Erinnerungen an die Zeit, die man im Freien verbracht hat, und an den Lebensunterhalt, der mit dem Land verbunden ist.
- gemeinsame Erfahrungen innerhalb der Gruppe.
- den Expert:innen der Gruppe mehr Strategien zur Förderung eines gesunden und aktiven Alterns an die Hand zu geben, brachte auch Vorteile für diesen Bevölkerunganteil, der seinen Gemeinschaften bereits so viel gegeben hat.

## Längerfristige Vorteile:

Die Identifizierung des langfristigen Nutzens in dieser Gruppe war eine Herausforderung, denn jedes Mal, wenn wir in den Wald gingen (einmal pro Saison), war eine andere Gruppe von Personen anwesend, wobei nur zwei der Teilnehmer:innen bei drei von vier Spaziergänge dabei waren.

- Während des Austauschs zwischen den Teilnehmer:innen stellten wir fest, dass sich viele von ihnen an die Zeit in der Natur erinnerten und daran, wie gut sie sich

in einer natürlichen Umgebung fühlten. Wir glauben, dass Wiederholungen neue Gewohnheiten schaffen können, die für diese Bevölkerungsgruppe gesund und nützlich sind.

- Eine erneuerte Beziehung zur Natur und positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden.
- Eine echte Erholungsmöglichkeit als Ergänzung zu oder anstelle von Aktivitäten in Innenräumen und die Abhängigkeit von digitalen Geräten.

## Vorteile – basierend auf dem Feedback der Gruppe

Durch die Messung der Auswirkungen der einzelnen Wanderungen anhand von Fragebögen, die von den Teilnehmern ausgefüllt wurden, und durch Feedback-Formulare von Gruppenexpert:innen konnten wir die Vorteile für unsere Zielgruppen ermitteln und können diese nun mitteilen.

**Die Gruppenexpert:innen berichteten die folgenden Vorteile:**

- Die Fähigkeit, den Moment zu genießen
- Stressabbau und weniger Sorgen
- Bessere Stimmung; sich glücklicher fühlen
- Bessere zwischenmenschliche Beziehungen
- Zeit haben und begleitet werden beim Erleben

und Genießen der Natur

- Sie fühlen sich ruhiger und gelassener
- Größeres Gefühl der Verbundenheit mit anderen und mehr Spaß in der Gruppe
- Ein Gefühl der Verbundenheit mit der natürlichen Umgebung

Die (älteren) **Teilnehmer:innen** reflektierten über die Auswirkungen der Erfahrung des Spaziergangs während der gemeinsamen Momente und auch durch die angepasste Bewertung der POMS-Skala, die vor und nach den Spaziergängen überprüft wurde. Sie berichteten:

- Verbesserte Stimmung
- Verringertes Stressniveau
- Verbesserte Stimmungsassoziationen



## LERN-CHECKPOINTS: WERKZEUG ZUR FORTSCHRITTSKONTROLLE

### 1. Theorie und Praxis

Denken Sie über das in diesem Kapitel behandelte Material nach:

- Gab es Konzepte oder Ideen, die Ihnen problematisch erschienen, oder gibt es etwas, mit dem Sie ganz oder teilweise nicht einverstanden sind? Wenn ja, wie würden Sie Ihren Standpunkt formulieren und begründen?
- Gab es Elemente, die Sie überrascht haben oder die Ihnen umgekehrt sehr vertraut vorkamen?

### 2. Kompetenzen

Betrachten Sie Ihre persönliche Entwicklung:

- Haben Sie neue Erkenntnisse über die barrierefreie Waldarbeit (AFP) oder die Vorteile des

Eintauchens in die Natur gewonnen?

- Hat dieses Kapitel Sie dazu inspiriert, selbst ein Accessible Forest Practitioner zu werden?

### 3. Erreichte Ziele

Bewerten Sie Ihren Fortschritt und Ihre Zufriedenheit:

- Haben Sie die Ziele erreicht, die Sie sich in dieser Phase gesetzt haben?
- Wie würden Sie Ihre Gesamtzufriedenheit auf einer Skala von 1 (keine Zufriedenheit) bis 10 (volle Zufriedenheit) bewerten?
- Haben Sie noch Fragen oder Bereiche, die Sie gerne weiter erforschen möchten?



## REFERENZKARTEN



### KARTE 1: FORSCHUNGSGESTÜTZTER NUTZEN

#### WISSENSCHAFTLICHER NACHWEIS

- Nachgewiesener Beitrag zum gesunden Altern über die Krankheitsprävention hinaus
- Waldbaden, Wandern und therapeutische Gärten führen zu positiven Gesundheitsergebnissen
- Verbessertes Selbstwertgefühl und weniger Depressionen bei Heimbewohner:innen
- Städtische Grün- und Freiflächen fördern körperliche Aktivität, Stressabbau und soziale Interaktion

#### WICHTIGE FORSCHUNGSERGEBNISSE

- Programme mit spielerischen, naturfreundlichen Komponenten erhöhen die

#### Teilnahmequote

- Die Integration von Waldheilkunde und Gartenbautherapie ist besonders nützlich
- Naturerlebnisse sind besonders wertvoll für gefährdete Bevölkerungsgruppen wie ältere Menschen
- Bietet Fachleuten im Gesundheitswesen die Möglichkeit, naturbasierte Praktiken zu integrieren
- Forschungsergebnisse deuten auf einen positiven Zusammenhang mit gesundheitlichen Ergebnissen hin
- Positiver Beitrag zum Gesundheitsdiskurs über gerechte Pflegeansätze



### KARTE 2: BEOBACHTETE VORTEILE DES PROGRAMMS

#### PSYCHOLOGISCHE & PHYSIOLOGISCHE EFFEKTE

- Messbare Verbesserung der Stimmung (dokumentiert auf der POMS-Skala)
- Geringere Stressbelastung und Angst
- Gesteigerte Entspannung und ein Gefühl der Ruhe
- Möglichkeit, von den täglichen Sorgen abzuschalten
- Verbessertes Glück und Gelassenheit
- Verbessertes Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment

#### SOZIALE UND IDENTITÄTSBEZOGENE VORTEILE

- Bessere Qualität der gemeinsamen Zeit
- Verbesserte zwischenmenschliche Beziehungen
- Das Gefühl, wertgeschätzt und umsorgt zu werden
- Gefühl der Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft
- Wiederbelebung von Erinnerungen an die Zeit im Freien
- Wiederverbinden mit dem Erbe des Landes
- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- Erneuerte Beziehung zur natürlichen Welt

#### PRAKTISCHE PROGRAMM-ERGEBNISSE

- Fördert einen aktiven Lebensstil im Alter
- Bekämpft soziale Isolation
- Bietet Erholungsalternativen zu Indoor-Aktivitäten
- Bietet eine Struktur für die regelmäßige Beschäftigung mit der Natur
- Bietet gemeinsames Vergnügen und Spaß in der Gruppe
- Schafft Möglichkeiten für ältere Menschen, sich durch Geschichten zu verbinden
- Unterstützt die Ziele der Stiftung, Wohlbefinden und Zugehörigkeit zu fördern





# KAPITEL 7

ZUGÄNGLICHE FORSTPRAXIS FÜR  
PERSONEN, DIE MIT EXZESSIVER  
DIGITALER GERÄTENUTZUNG ZU  
KÄMPFEN HABEN



# KAPITEL 7. ZUGÄNGLICHE FORSTPRAXIS FÜR PERSONEN, DIE MIT EXZESSIVER DIGITALER GERÄTENUTZUNG ZU KÄMPFEN HABEN

In diesem Kapitel stellen wir unsere Arbeit mit zwei verschiedenen Zielgruppen vor: Kinder/Jugendliche und gefährdete Mütter. Obwohl beide Gruppen durch die übermäßige Nutzung digitaler Geräte gekennzeichnet sind, unterscheiden sie sich in vielerlei Hinsicht. Unsere Hauptfrage ist, wie wir sinnvolle Naturerlebnisse für diese Gruppen gestalten können, um ihnen zu helfen, ihren Stress und ihre Anspannung zu lindern, und gleichzeitig eine Alternative zur Flucht in die digitale Welt zu bieten.

Das Kapitel ist daher in zwei Teile unterteilt – einen für jede Zielgruppe. In beiden Teilen teilen wir unser Wissen und unsere Erfahrung in Bezug auf Fragen der Barrierefreiheit, d.h. wie man auf diese Gruppen zugehen kann und was bei der Gestaltung von Aktivitäten zur Verbindung mit der Natur für sie zu beachten ist. Diesen Teilen geht eine allgemeine Einführung in die Problematik der Barrierefreiheit voraus, mit der Menschen konfrontiert sind, die digitale Hilfsmittel exzessiv nutzen, sowie ein Teil der wissenschaftlichen Literatur über die zugrundeliegenden Ursachen und Auswirkungen der übermäßigen Nutzung digitaler Medien.

Jeder Teil beschreibt die relevanten Kompetenzen anhand unseres Kompassmodells. Als Nächstes stellen wir unsere praktischen Designstrategien vor, in denen wir darlegen, wie wir unsere Spaziergänge für jede Gruppe geplant und durchgeführt haben und welche Aktivitäten für jede Gruppe in jeder Jahreszeit geeignet sein könnten. Wir geben auch einige praktische Tipps für die spezifische Arbeit mit jeder Gruppe in der Natur. Abschließend gehen wir auf die komplexen Vorteile von achtsamen Waldspaziergängen für die einzelnen Bevölkerungsgruppen ein, betrachten einige relevante wissenschaftliche Studien und bewerten unsere eigenen Erfahrungen und das Feedback der Teilnehmer:innen.

## Was Sie in diesem Kapitel lernen werden:

1. Theoretische Einblicke in das Folgende, in Verbindung mit unseren Zielgruppen: exzessive Nutzung von digitalen Geräten; Kinder und Jugendliche; gefährdete Mütter.
- Grundlegender Überblick über die Aspekte der Zugänglichkeit dieser Zielgruppen.
- Liste der wichtigsten Kompetenzen, die bei der Arbeit mit diesen Gruppen entwickelt werden sollten.
- Spezifische Vorteile von achtsamen Waldspaziergängen für diese Gruppen.
2. Praktische Anwendungen:
  - Beschreibung der spezifischen Zielgruppen unserer Spaziergänge.
  - Geschichten über unsere Spaziergänge und die beteiligten Fachleute.
  - Aktivitäten, aufgelistet nach der Reihenfolge der Spaziergänge und den Jahreszeiten.
  - Tipps für Praktiker:innen – wie Sie mit diesen speziellen Zielgruppen arbeiten können.
  - Vorteile der Wanderungen – basierend auf wissenschaftlichen Studien und unseren Erfahrungen.

## Reflektierende Betrachtung:

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken.

- Wie viel Zeit verbringen Sie vor dem Bildschirm? Können Sie „Nein“ zu Ihren elektronischen Geräten sagen? Wie fühlt es sich an, in der Natur zu sein, ganz ohne digitalen Lärm? Wie könnten

Sie Änderungen in Ihrem Alltag vornehmen, um die Bildschirmzeit zu reduzieren und die „grüne“ Zeit, d.h. die Zeit in der Natur, zu erhöhen?

- Wie stehen Sie dazu, Zeit mit Kindern und Teenagern zu verbringen? Wie reagieren Sie üblicherweise auf die Energie und Lautstärke von Kindergruppen? Was inspiriert und motiviert Sie dazu, ihnen sinnvolle Aktivitäten in der Natur zu bieten?
- Wie können Sie Gruppen von Kindern und Jugendlichen dabei unterstützen, langsamer zu werden und im Wald still zu bleiben? Wie könnten sie davon profitieren? Was für herausfordernde Situationen können Sie sich bei dieser Arbeit vorstellen?
- Was ist Ihre Motivation für die Arbeit mit gefährdeten Gruppen und/oder Müttern? Was finden Sie an dieser Arbeit lohnend / ansprechend / herausfordernd?
- Wie ist Ihre emotionale Reaktion auf die Begegnung mit Menschen, die mit vielfältigen Schwierigkeiten konfrontiert sind, auch wenn sie aus einem sozial benachteiligten Umfeld kommen? Wie würden Sie gefährdeten Frauen helfen, sich in der Natur sicher und entspannt zu fühlen? Welche Herausforderungen sehen Sie in dieser Art von Prozess?

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit, um sich voll und ganz auf das Material und die Aktivitäten einzulassen.



# VERSTÄNDNIS DER ZIELGRUPPEN: ALLGEMEINE FRAGEN DER BARRIEREFREIHEIT

Digitale Geräte werden in unserer globalen Gesellschaft häufig übermäßig genutzt. Der schnelle Reiz und die Informationsflut, die das Internet und Smartphones bieten, ersetzen oft die Verbindungen im wirklichen Leben: den Kontakt mit Freund:innen, Familienmitgliedern, Nachbarschaften und Gemeinschaften und mit unseren natürlichen Lebensräumen. An den ungarischen Accessible Forest Walks nahmen Menschen verschiedener Altersgruppen teil, die das gemeinsame Problem der übermäßigen digitalen Nutzung teilten. In diesem Projekt wird „exzessive Nutzung“ definiert als ein Aufenthalt von mindestens 2-3 Stunden pro Tag an digitalen Geräten zu Zwecken, die nichts mit Arbeit oder Bildung zu tun haben.

Wissenschaftler:innen aus vielen Bereichen haben auf die vielfältigen Gefahren einer übermäßigen Nutzung digitaler Geräte für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere sozialen Beziehungen hingewiesen. Wenn wir eine bestimmte Zeit mit diesen Geräten verbringen, beeinträchtigt dies auch unsere Produktivität, vor allem, weil sie uns stark ablenken. Es gibt zahlreiche internationale Untersuchungen über problematische Internetnutzung, Internet- oder Smartphone-Sucht und übermäßige

Nutzung sozialer Medien. Forscher:innen haben sogar vorgeschlagen, dass wir uns spezielle Bewältigungsfähigkeiten aneignen müssen, um die negativen Auswirkungen digitaler Geräte abzumildern. Der psychologischen Forschung zufolge gibt es zwei Arten von Faszination. Die so genannte „harte Faszination“ ergreift und hält die Aufmerksamkeit und führt zu Ermüdung. Die „weiche Faszination“ hingegen lässt unsere Aufmerksamkeit umherschweifen, ohne sich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren; dies geschieht typischerweise in einer natürlichen Umgebung, die unsere Aufmerksamkeit mühelos fesselt. Zeit in der Natur zu verbringen, verbessert unsere Konzentration und senkt unser Stressniveau. Die folgenden vier Aspekte natürlicher Umgebungen sind Schlüsselemente, die zur Linderung geistiger Ermüdung beitragen:

1. Ausmaß (die Tiefe des Gefühls, in die Umgebung einzutauchen)
2. Abgeschiedenheit (eine Flucht aus gewohnten Aktivitäten)
3. Sanfte Faszination (Aspekte der Umgebung, die die Aufmerksamkeit mühelos fesseln)
4. Kompatibilität (die/ der Einzelne muss sich der natürlichen Umgebung aussetzen und sie schätzen wollen)





In diesem Projekt haben wir mit verschiedenen Gruppen zum Thema digitale Überbeanspruchung gearbeitet. Unser Spaziergang mit den Teenagern ergab die vielleicht deutlichsten Gründe, warum das Thema der digitalen Überbeanspruchung bei der Suche nach Zielgruppen, für die wir Aktivitäten zur Verbindung mit der Natur durchführen wollen, berücksichtigt werden sollte.

Eine Mini-Umfrage unter Eltern von vierzehnjährigen Schüler:innen einer Grundschule in Etyek, Ungarn, wo auch die Organisation ihren Sitz hat, offenbarte einige der häufigsten Symptome der digitalen Überbeanspruchung. Die Eltern wurden vor dem Spaziergang zu den digitalen Gewohnheiten ihrer Kinder im Teenageralter befragt.

Dies sind die Ergebnisse:

1. Vor- und Nachteile der Nutzung digitaler Geräte: Im Durchschnitt verbringen Jugendliche aus dieser Gruppe 6 Stunden pro Tag vor einem Bildschirm (in manchen Fällen sogar bis zu 10 Stunden), hauptsächlich mit Smartphones, Computern, Fernsehen und Computerspielen (PS oder Xbox). In dem Fragebogen gaben die Eltern mehr Nachteile als Vorteile dieser digitalen Werkzeuge an. Als Vorteile nannten sie das informelle Erlernen der englischen Sprache, das Beschaffen von Informationen, den Kontakt zu Freund:innen und Verwandten, das Lesen

von E-Books, die Entwicklung spezifischer digitaler Kompetenzen und wissenschaftlicher Kenntnisse. Ein Elternteil bemerkte, dass digitale Fähigkeiten unverzichtbar seien und dies in Zukunft noch mehr sein würden. Was die Nachteile angeht, so erklärten die Eltern, dass den Kindern persönliche Begegnungen mit Gleichaltrigen fehlten und sie Dinge verpassten, die im wirklichen Leben passierten. Sie erwähnten auch den Mangel an anderen Aktivitäten: Zeit draußen in der Natur zu verbringen, mit Freund:innen zu spielen und Kontakte zu knüpfen, Zeit mit den Eltern und der Familie zu verbringen, Bücher zu lesen, nicht genug Sauerstoff zu bekommen, Gleichgültigkeit, Schlaf- und Ruhemangel und Aufmerksamkeitsdefiztsyndrom.

2. Aufregung und Nervenzusammenbruch: Wir haben die Teenager vor dem Spaziergang auch gefragt, was digitale Tools für sie bedeuten.



Sie drückten dies mit folgenden Begriffen aus: Aufregung, Information, Kommunikation, Unterhaltung, Ruhe, Beruhigung, manchmal stressig und Nervenzusammenbruch.

3. Sie verpassen es, ein echtes Kind zu sein: Ein Elternteil meinte, dass ihr Kind aufgrund der vielen Zeit, die es mit digitalen Geräten verbringt, „zu kurz kommt, ein richtiges Kind zu sein“. Außerdem machen digitale Geräte süchtig; der Benutzer kann ganze Tage oder Nächte damit verbringen, Computerspiele führen zu aggressivem Verhalten, und das Kind lernt nicht, Freundschaften zu schließen.
4. Ein wachsendes Gefühl der Gleichgültigkeit und Untätigkeit: Die Schulleiterin dieser Gruppe war schon seit vier Jahren in der Klasse. In einem informellen Gespräch auf dem Spaziergang zum Wald berichtete sie von einem wachsenden Gefühl der Gleichgültigkeit unter den Teenagern, das sie teilweise als

altersspezifisches Phänomen erklärte. Sie erwähnte, dass die Schüler im Alter von elf Jahren oft bereit waren, sich an Aktivitäten wie der Dekorieren des Klassenzimmers oder der Organisation von Veranstaltungen zu beteiligen, aber von Jahr zu Jahr war es für sie immer schwieriger geworden, sie zu mobilisieren oder sie in irgendwelche Aktivitäten einzubeziehen, einschließlich der proaktiven Teilnahme am Unterricht.

5. Breiteres Lächeln nach dem Spaziergang: Vor dem Spaziergang, als sie noch in ihrem Klassenzimmer saßen, berichteten 11 der 15 Jugendlichen von einem neutralen Gemütszustand, 3 zeigten ein Lächeln und 1 Person ein breites Lächeln. Nach dem Spaziergang stiegen ihre Werte auf 9 Smileys, 2 breit lächelnde und 2 neutrale Gesichter (eine Person musste früher gehen und eine gab am Ende keine Bewertung ab).



## Nachdenken und experimentieren

Jetzt ist es an der Zeit, über Ihre eigene Nutzung von Handys und digitalen Geräten nachzudenken. Wie viel Zeit verbringen Sie täglich online? Welche Plattformen nutzen Sie? Was ist Ihr Hauptzweck bei der Nutzung digitaler Geräte? Dienen sie der Unterhaltung, Information, Arbeit oder Freizeit? Wenn Sie Lust haben, mit harter und weicher Faszination zu experimentieren, laden wir Sie zu einer halbstündigen Aktivität ein. Es ist wichtig, dass Sie dieses Experiment an zwei Orten durchführen: einmal drinnen und einmal draußen, und sie sollten sehr nahe beieinander liegen. Wenn Sie zu Hause einen Garten oder einen Stadtpark direkt vor Ihrem Büro haben, ist das super. Wenn nicht, suchen Sie sich ein Café, das ganz in der Nähe eines Parks liegt, oder parken Sie Ihr Auto am Wald und beginnen Sie in einem von beiden.

Wählen Sie zunächst einen Punkt auf Ihrer täglichen To-Do-Liste, der 15 Minuten Online-Arbeit beinhaltet. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Aufgabe und versuchen Sie, sie innerhalb der vorgegebenen Zeit zu erledigen. Dann, nach genau 15 Minuten, schließen Sie Ihr Gerät, schalten es aus oder in den Flugmodus, stehen auf und gehen hinaus, um die gleiche Zeit in der natürlichen Umgebung zu verbringen. Lassen Sie sich von Ihrer Neugier leiten, nehmen Sie sich Zeit, um Details zu untersuchen, und lassen Sie sich Zeit, um ziellos umherzuwandern, ohne einem bestimmten Weg oder Pfad zu folgen. Was erleben Sie?

**Wie kann ein Aufenthalt in der Natur helfen?**

Wir Menschen verstehen intuitiv die entspannende, beruhigende und beeindruckende Wirkung von Zeit, die wir mit achtsamen Aktivitäten im Wald und in natürlichen Wäldern verbringen. Zahlreiche Studien belegen die physiologischen und psychologischen Vorteile von langsamen und achtsamen Waldspaziergängen, wie z.B. die Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks, ein Gefühl der Sicherheit und Ruhe sowie ein allgemeines Wohlbefinden. Diese Vorteile reichen bis hin zu positiven Auswirkungen auf Sucht und Depression (3). Einige dieser wissenschaftlichen Studien umfassen auch medizinische Untersuchungen, wie z.B. eine mit zwölf Erwachsenen in Südgarn durchgeführte Untersuchung, deren Teilnehmer:innen an langsamem Waldspaziergangen mit einigen Zwischenstopps an Aussichtspunkten teilnahmen. Die Forscher:innen stellten eine blutdrucksenkende und immunstärkende Wirkung der Waldspaziergänge fest (2), was sich mit den Ergebnissen vieler anderer internationaler Forscher deckt. Wir haben die Teilnehmer:innen gebeten, vor und nach den Spaziergängen einen Fragebogen auszufüllen, der hauptsächlich aus Piktogrammen bestand. Sowohl die Teenager als auch die Mütter, die an unseren Waldspaziergängen teilgenommen haben, berichteten, sich danach wohler und glücklicher gefühlt zu haben.

**Wie können Sie Ihr Smartphone „hinter sich lassen“?**



Nachdem wir nun so weit gekommen sind und verstanden haben, dass die digitale Überbeanspruchung eine Gefahr für unsere geistige und körperliche Gesundheit darstellt und die Zeit, die wir in der Natur verbringen, potenziell heilsam ist, bleibt immer noch eine große Frage: Wie können wir digital überlastete Menschen zu Waldspaziergängen locken? Was bieten wir an und wie können wir ein Gefühl der Sicherheit für Menschen schaffen, die sich zu sehr von ihren Geräten abhängig fühlen?

Während der Wanderungen im barrierefreien Wald haben wir unsere Teilnehmer aufgefordert, ihre Geräte bei den Expert:innen zu lassen oder sie während der Wanderung auszuschalten. Wir wollten herausfinden, ob die Zeit in der Natur uns eine gesündere Alternative zur Entspannung, zum Stressabbau und zum Komfort im Alltag bieten kann. Wir fanden heraus, dass der Verzicht auf Smartphones und anderen Geräten beim Betreten des Waldes den Menschen hilft, sich auf ihre Umgebung einzulassen und in den gegenwärtigen Moment einzutauchen – alle Sinne zu nutzen, um die natürliche Welt wahrzunehmen. Wir haben auch festgestellt, dass die Aufforderung, sich auch nur für ein paar Stunden von der Online-Welt zu trennen, für die meisten Teilnehmer:innen beängstigend sein und ein Gefühl der Unsicherheit hervorrufen kann.

Es gibt jedoch mehrere Methoden, ihnen zu helfen, sich auf die Walks ohne ihre Telefone einzulassen:

1. Versorgen Sie die Teilnehmer:innen mit detaillierten Informationen über den bevorstehenden Spaziergang. Erklären Sie insbesondere, wie und wo sie ihre Geräte ablegen können und warum das gut für sie ist.





Um ein Gefühl der Sicherheit zu vermitteln, erklären Sie ihnen, wo Sie mit ihnen spazieren gehen werden und dass keine Gefahr besteht, sich zu verlaufen. Geben Sie auch die voraussichtliche Länge des Spaziergangs an.

2. Schließen Sie zu Beginn der Wanderung einen mündlichen Vertrag mit allen Teilnehmer:innenn ab, in dem Sie ihnen erklären, warum sie ihre mobilen Geräte zurücklassen sollen, und holen Sie ihre klare mündliche Zustimmung ein. Sie können vereinbaren, dass die Teilnehmer:innen in Ausnahmefällen ihre Geräte benutzen dürfen, z. B. um Notrufe zu tätigen oder Fotos zu machen, wenn Sie Aktivitäten planen, bei denen auch Fotos gemacht werden.
3. Möglicherweise möchten Sie sich

bereithalten, um Anrufe auf Ihrem Handy entgegenzunehmen und den Teilnehmern Ihre Nummer für Notfälle mitzuteilen. Dies könnte besonders für Teilnehmer:innen nützlich sein, die ihre Kleinkinder zurücklassen und sich wohler fühlen, wenn sie erreichbar sind, falls ihr Baby sie braucht.

4. Achten Sie darauf, dass Sie eine Armbanduhr mitbringen, um die Zeit abzulesen, und vermeiden Sie es, Ihr eigenes Handy dafür zu verwenden, selbst im Flugzeugmodus. Sie sind das Vorbild.
5. Wenn sich jemand stark dagegen sträubt, den Spaziergang ohne Handy anzutreten, kann er oder sie es ausschalten oder in den Flugmodus versetzen.
6. Bei einer besonders widerspenstigen Gruppe

## Denken Sie über den Tellerrand hinaus

Nachdem wir uns angesehen haben, wie der Verzicht auf das Telefon die Menschen dabei unterstützen kann, sich während der Waldspaziergänge wirklich mit der Natur zu verbinden, laden wir Sie dazu ein, über den Tellerrand hinauszuschauen!

Auf welche Weise könnten Mobiltelefone auf intelligente Weise in Aktivitäten zum Thema Natur eingebunden werden? Probieren Sie die vorgeschlagene Aktivität anhand unseres Beispiels „ein Foto machen“ aus und untersuchen Sie, wie Handys und insbesondere ihre Kameras die Kreativität der Teilnehmer:innen am Ende des Spaziergangs unterstützen könnten. Achten Sie darauf, wie Sie Handys wieder in die Gruppe einführen, und bitten Sie die Teilnehmer:innen, ihre Geräte auf Flugmodus zu stellen, damit sie nicht durch eingehende Nachrichten und Anrufe abgelenkt werden.

kann es notwendig sein, sich Zeit zu nehmen, um über Geräte zu sprechen und eine Einigung zu erzielen. Fragen Sie die Personen: Warum ist es schwer, Geräte zurückzulassen? Andere Fragen könnten sein: Was bedeutet es für Sie, Ihr Telefon in Reichweite zu haben? Inwiefern ist es schwieriger oder einfacher, wenn Sie es nicht haben? Was könnte Ihnen helfen, es zurückzulassen

7. Während des Spaziergangs können die Teilnehmer:innen aufgefordert werden, einen Gegenstand aus der Natur zu nehmen, z. B. einen Tannenzapfen, einen Holzstock, ein Stück Baumrinde oder eine Motte, an dem sie ihre Finger und Hände festhalten können.
8. Am Ende des Spaziergangs ist die Reflexion wichtig: Wie haben sie sich gefühlt und wie war es, frei von der Online-Welt zu sein? Wie sehr haben sie es vermisst und was war der Mehrwert davon, wenn überhaupt?

Wir haben festgestellt, dass langsame, bewusste Spaziergänge mit strukturierten Aktivitäten in natürlicher Umgebung eine überraschend erfrischende Alternative zur im digitalen Raum verbrachten Zeit darstellen. Unsere Aufgabe als Moderator:innen ist es, den Teilnehmer:innen das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln, Vertrauen zu schaffen und eine

gerätefreie Zeit im Freien zu unterstützen.

#### **Fragen, über die Sie nachdenken sollten:**

Wir laden Sie – Leser:innen, Praktiker:innen – dazu ein, über die folgenden Fragen nachzudenken, um digital überlasteten Menschen zu helfen, wieder zur Natur zurückzufinden:

1. Wieviel Zeit verbringen die Teilnehmer\*innen durchschnittlich an digitalen Geräten?
2. Welche Vor- und Nachteile nehmen sie in Gegenwart digitaler Geräte wahr?
3. Was hält die digitale Welt für sie persönlich bereit?
4. Was bedeutet es Ihnen, drei Stunden lang ohne digitale Geräte durch den Wald zu wandern?
5. Was bedeutet ihnen der Wald und was schenkt ihnen die Erfahrung einer Naturverbindung?
6. Wie verändert Gehen ihre Stimmung und ihre Beziehung zur Natur kurz- sowie langfristig?

Die Teilnehmer:innen der Wanderungen in Ungarn waren sehr unterschiedlich in Bezug auf ihr Alter und ihre Lebensumstände, aber alle hatten nur begrenzten Zugang zu Möglichkeiten, sich in der Natur zu betätigen. Sie gaben auch eine breite Palette von Antworten auf Fragen zur digitalen Nutzung, die im Folgenden beschrieben werden.





# TEIL A. ZUGÄNGLICHE WALDPRAXIS FÜR PERSONEN, DIE MIT EXZESSIVER DIGITALER NUTZUNG ZU KÄMPFEN HABEN – KINDER UND JUGENDLICHE

In diesem Teil stellen wir die Accessible Forest Practice mit Kindern und Jugendlichen vor, deren Verhalten durch eine übermäßige Nutzung digitaler Geräte gekennzeichnet ist. Nach einer genaueren Betrachtung dieser Altersgruppe und der Probleme im Zusammenhang mit der digitalen Nutzung teilen wir die Erfahrungen und praktischen Strategien, die wir bei unseren Wanderungen mit dieser Zielgruppe eingesetzt haben. Diese Geschichten, naturverbundenen Aktivitäten und Strategien könnten Expert:innen dabei helfen, sinnvolle naturverbundene Erlebnisse für Kindergruppen zu entwerfen und anzubieten.

## Wissen und Verständnis über:

- Die Altersmerkmale der Kinder, die an unseren Spaziergängen teilgenommen haben
- Warum Kinder digitale Geräte nutzen und wie dieses Thema zu bewerten ist
- Zugänglichkeit: wie man Kinder und Jugendliche dabei unterstützt, sich mit der

Natur zu verbinden

- Ethische und praktische Richtlinien für die Gestaltung von Naturspaziergängen mit sinnvollen naturverbundenen Elementen
- Vorteile von naturverbundenen Aktivitäten für Kinder

## Fertigkeiten in:

- Kinder zu motivieren und klar und verständlich mit ihnen zu kommunizieren
- Kinder einbeziehen, ihre Aufmerksamkeit aufrechterhalten und den Raum in der Natur halten
- Sicherstellen, dass die Naturspaziergänge sicher und sinnvoll bleiben

## Haltungen:

- Neugierde, Offenheit, Flexibilität und Geduld, um die Verbindung zu Kindern und der Natur zu fördern
- Fähigkeit, die eigene Kindheit zu reflektieren, um junge Teilnehmer:innen besser zu verstehen





## ABSCHNITT 1: DIE ZIELGRUPPE – KINDER UND JUGENDLICHE

In diesem Abschnitt stellen wir unsere erste Zielgruppe vor und fragen: Wie kann man Naturerlebnisprogramme mit Kindern und Jugendlichen, einer sehr spezifischen und auch gefährdeten Gruppe, planen und durchführen? Wie kann man sie erreichen und wie kann man einen Naturspaziergang für sie sinnvoll und zugänglich machen?

Dann werfen wir einen Blick auf die Probleme mit digitalen Geräten bei Kindern, um sie besser zu verstehen und zu unterstützen. Am Ende des Abschnitts beschreiben wir die detaillierten entwicklungspsychologischen Merkmale unserer gewählten Altersgruppe der 9-10-Jährigen. Wir laden Sie ein, Kinder als eine sehr wertvolle Zielgruppe zu betrachten, da sie die Erwachsenen der Zukunft sind.

### Die Bedeutung flexibler Planung und Kommunikation

Die Arbeit mit Kindergruppen kann eine wunderbare, inspirierende und glückliche Erfahrung sein, aber sie erfordert auch ständige Wachsamkeit, Flexibilität, Geduld und Humor. Das Bewegungsbedürfnis, das Temperament und die Impulsivität von Kindern unterscheiden sich stark von einer typischen Erwachsenengruppe. Daher ist es wichtig, den Spaziergang unter Berücksichtigung dieser Tatsache zu beginnen, mit so viel Offenheit wie möglich und ohne übermäßige Erwartungen, die zu Enttäuschungen führen könnten. Möglicherweise müssen wir mehr Bewegungsübungen, mehr kurze Einladungen oder

Geschichten einbauen oder unser Programm mehr als einmal umgestalten oder modifizieren.

### Kommunikation mit den Eltern

Für alle Walks ist die Zustimmung der Eltern erforderlich, und bei der Aufnahme und Verwendung von Fotos ist besondere Vorsicht geboten. Die Eltern sollten über den Zweck der Wanderung, die Route, die erforderliche Ausrüstung und Kleidung informiert werden. Da benachteiligte Menschen weniger Erfahrung mit dieser Art von Programm haben, können eventuelle Vorbehalte durch mehr Informationen und ein persönliches Gespräch ausgeräumt werden.

## **Verantwortung und Verletzlichkeit**

Kinder, die an der Wald-Wanderung teilnehmen, sind nicht für sich selbst verantwortlich. Gruppen von Kindern brauchen immer einen Erwachsenen, der die Verantwortung für sie übernimmt. Es empfiehlt sich, eine:n Assistent:in bei der Gruppe zu haben, die/der auch die Kinder kennt. Es ist auch eine gute Idee, mehrere andere Erwachsene bei der Wanderung dabei zu haben, damit bei Bedarf auf problematische Teilnehmer oder solche, die Schwierigkeiten haben, mit der Gruppe mitzuhalten, individuell eingegangen werden kann.

## **Klare Umrahmung**

Auch wenn die jungen Teilnehmer:innen besondere Aufmerksamkeit benötigen, um die Regeln zu befolgen, sollte dies nicht in einem strengen, einschränkenden oder wütenden Ton geschehen, da dies dem positiven, akzeptierenden und sanften Ton widersprechen würde, der bei unseren Walks die Regel ist. Daher kann es sinnvoll sein, die wichtigsten Regeln zu Beginn des Waldspaziergangs zu besprechen und mit den Kindern mündlich zu vereinbaren, diese zu

respektieren.

Regeln, die mit den Kindern besprochen werden sollten, könnten zum Beispiel sein:

1. Verlasst die Gruppe nicht und geht nur bis zur vereinbarten Entfernung – es ist wichtig, für jede Übung zu klären, wie weit sie gehen können, um zu erkunden.
2. Verletzt keine Lebewesen – das gilt für alle Lebewesen im Wald und natürlich auch für einander.
3. Respektiert die Stille, sowohl die des Waldes als auch die eurer Begleiter:innen – es kann sinnvoll sein, Zeiten völliger Stille zu wählen, die für sie überschaubar sind, damit diese Zeiten nicht zu lang sind.

## **Physische und psychische Sicherheit**

Bei unseren barrierefreien Waldspaziergängen mit Kindern hat die betreuende Gruppenexpertin den geduldigen, sicheren und ruhigen, aber dennoch anregenden Tonfall vorgelebt, der während des Programms verwendet wurde. Ein enthusiastischer Tonfall und eine positive Kommunikation sind sehr wichtig, um Kinder zu motivieren. Und





wenn sie motiviert sind, nehmen sie mit größerer Wahrscheinlichkeit an den Einladungen zur Verbindung mit der Natur teil. Sicherheit ist ebenso wichtig, denn nur in einer sicheren Umgebung kann man einen stressfreien Spaziergang genießen. Sicherheit kann sowohl physische Sicherheit bedeuten (Vertrautheit mit dem Gelände und der Tierwelt, Erste-Hilfe-Kit, Grundkenntnisse in Erster Hilfe) als auch emotionale Sicherheit (Akzeptanz negativer Gefühle, Beruhigung und die Schaffung der oben erwähnten akzeptierenden Atmosphäre).

Als aufstrebende AF-Praktiker:innen sollten wir immer klar und einfach kommunizieren. Einladungen sollten unkompliziert und leicht zu verstehen sein, ohne die Gruppe mit komplizierten Aufgaben zu verwirren.

Bei Kindern ist es daher sehr wichtig, einen klaren, verständlichen Rahmen zu schaffen, ständige Aufmerksamkeit und Flexibilität zu bieten und sie sanft, aber enthusiastisch zur Teilnahme zu ermutigen und nicht zu passiv zu sein.

#### Aufmerksamkeit für unterschiedliche Fähigkeiten

In erster Linie sollten die allgemeinen ethischen und sicherheitstechnischen Regeln beachtet werden, aber es lohnt sich auch, auf die Mobilität und die intellektuellen Variablen in der Gruppe zu achten. Wenn Sie mit Kindern mit unterschiedlichen Fähigkeiten oder körperlichen Voraussetzungen

arbeiten, wie in unserer Gruppe, sollten Sie bei der Auswahl der Übungen und Einladungen und dem allgemeinen Niveau der körperlichen Herausforderung darauf achten, dass sie die Kinder nicht diskriminieren oder die Unterschiede in ihren Fähigkeiten betonen. Positives Feedback, sogar Lob, ist ebenfalls wichtig und stärkt die Kinder.

#### Was ist mit Teenagern?

Es sei darauf hingewiesen, dass bei jugendlichen Gruppen ein anderer Ansatz gewählt werden sollte, da die Motivation der Jugendlichen, ihr altersspezifischer Widerstand und andere typische Verhaltensweisen die Verwendung besonderer Sprachformen sowie Flexibilität und Anpassung erfordern. Die Altersgruppe der Heranwachsenden ist auch stärker von der übermäßigen Nutzung digitaler Geräte betroffen. Sie können Verletzlichkeit und psychische Störungen aufweisen, die durch digitale Einflüsse verursacht werden, und sich von der Natur abkoppeln. So wichtig und regenerierend ein Spaziergang für sie auch sein mag, kann es dennoch schwierig sein, sie in die bewusste Gegenwart, in einen ruhigen Moment der Untätigkeit zurückzubringen. Das Zusammensein in einer Gruppe kann in der Tat eine Ressource sein und ihnen helfen, ihre eigene Identität zu bestätigen. Ein Waldspaziergang bietet dazu eine gute Gelegenheit, vor allem, wenn es sowohl Gruppenübungen als auch individuelle

Zeit für die persönliche Reflexion über das eigene Leben und Selbstbild gibt. Wir haben im Rahmen des Programms einmal mit Jugendlichen gearbeitet und werden über unsere Erfahrungen bei diesem Spaziergang berichten. Dieser Teil des Kapitels richtet sich jedoch im Allgemeinen an jüngere Altersgruppen (6-12 Jahre), die ebenfalls stark mit digitalen Geräten involviert sind.

(die ständige Belohnung und Rückmeldung, auf die Spiele und Apps spezialisiert sind) und Zugehörigkeit (soziale Netzwerke und Online-Social-Networks geben das Gefühl, dazuzugehören). Sie sind schnelllebig, belohnend, folgen Gleichgesinnten und man kann sich sehr schnell an sie gewöhnen. Es ist wichtig, die Vorteile und Nachteile der Nutzung digitaler Medien zu



### Kinder in der digitalen Welt

Die Nutzung digitaler Geräte durch Kinder ist heute ein häufiges Thema unter Erwachsenen. Die Werte der Familien und die Gewohnheiten der Kinder reichen von uneingeschränkter Nutzung bis hin zu völligen Verboten. Wenn man darüber nachdenkt, ist es das Wichtigste, Kinder und einige der Merkmale der virtuellen Welt zu verstehen. Warum interessieren sich Kinder für Gadgets, Spiele, Filme, soziale Netzwerke, Video-Sharing usw.? Was können sie durch ihre Nutzung kurz- und langfristig lernen? Was sind ihre gefährlichen Auswirkungen? Wie können wir ihnen helfen, den Schaden zu minimieren und den Nutzen zu maximieren?

Und warum mögen Kinder „Gadgets“? Die beiden wichtigsten Motivatoren sind Leistung

sehen und in der Lage zu sein, über beides kritisch nachzudenken.

Mögliche positive Auswirkungen und Vorteile: Lernwerkzeuge, unglaublich reichhaltige Wissensressourcen, schneller Zugriff, viele nützliche Informationen und Apps, Möglichkeiten zur Entwicklung von Kreativität, Spracherwerb, digitale Kompetenzen; auch Offenheit für Ideen, Neugier, Autonomie, die Möglichkeit, freier zu lernen, selbstbewusste Bewegung in der virtuellen Welt.

Einige typische Risiken sind: Verlust von realen Beziehungen, Verlust von Vergnügungsquellen, das Gefühl, dass die reale Welt trostlos ist, Bewegungsmangel und Übergewicht, Cybermobbing, unangemessene Inhalte, Fake News und Fehlinformationen, Online-Betrug

und als Folge davon: Stimmungsstörungen, Schlafprobleme, Aufmerksamkeits- und Lernprobleme, Isolation.

### Wie können Gruppenexpert:innen ihnen helfen und sie unterstützen?

Hier sind einige erste Ideen für Lehr-, Betreuungs- und weitere unterstützende Fachkräfte, um das analoge Verhalten von Kindern zu fördern. Ergänzen Sie diese Liste mit Ihren eigenen Ideen und Erfahrungen:

- Einfühlungsvermögen, Neugier, Interaktivität und Humor anstelle von Vorurteilen und Selbstgefälligkeit
- Praktische Erfahrungen mit den Tools aus der Perspektive eines Erwachsenen
- Integration digitaler (Bildungs-)Werkzeuge in die Prozesse, um eine bewusstere Nutzung zu fördern
- Erleichterung statt Frontalunterricht, was zu mehr partizipativem Lernen anregt
- Ermöglichung von Differenzierung in Schulen mit digitalem Lernen - diejenigen, die schneller vorankommen, können sich mehr und schwierigere Aufgaben stellen, während diejenigen, die langsamer vorankommen, mehr üben können.
- Die Neugierde und den Enthusiasmus der Kinder als Ressource nutzen – der stärkste Wind im Segel des Lernens.

### Fragen zur Reflexion der Themen mit Kindern und Jugendlichen:

- Was können Kinder den Erwachsenen von heute beibringen?
- Was sind eurer Meinung nach die größten Vorteile von TV/ Computerspielen/ sozialen Medien und was sind die größten Gefahren? Was geben sie euch und was nehmen sie euch weg?
- Wer hat in letzter Zeit etwas Interessantes über digitale Medien gelesen oder erlebt (während des letzten Tages, Woche, Monats)? Was war euer interessantestes Erlebnis im wirklichen Leben? Kann man beides miteinander verbinden?
- Wenn ihr nur noch 3 Apps auf dem Smartphone haben könntet, welche wären das? Und warum? Und wenn ihr nur 3 Dinge mit auf eine einsame Insel nehmen könnten, welche wären das?

### „Die Fünf Digitalen Punkte“ – Bewertung der digitalen Sicherheit und des digitalen Bewusstseins von Kindern

Die folgenden fünf Fragen (oder Gruppen von Fragen) helfen Ihnen dabei, zu beurteilen, wie



bewusst und sicher Sie im Internet sind. Jede:r sollte über die Fragen auf je eigene Art und Weise nachdenken und dann entscheiden, welche der Fragen sie/er am ehesten mit „JA“ beantworten würde und wie sie/er sich demzufolge auf einer 5-Punkte-Skala einstufen würde. Was könnten Sie verbessern, und was brauchen Sie? Es ist eine gute Idee, die Fragen je nach Altersgruppe zu formulieren, aber schätzen Sie sich zunächst selbst ein.

#### 1. Können Sie das Internet sicher nutzen?

Viele Menschen lesen nie die langen, langweiligen Benutzerrichtlinien. Kennen Sie die Sicherheitsrichtlinien der Websites, die Sie nutzen? Wissen Sie, wie Sie Daten und Bilder sicher weitergeben können? Wissen Sie, wie Sie Ihre Finanzen online verwalten können? Wissen Sie, was zu tun ist, wenn ein Fremder Sie anschreibt? Wissen Sie, wie Sie vermeiden können, online belästigt zu werden?

#### 2. Nutzen Sie digitale Medien zum Lernen?

Wahrscheinlich haben Sie eine Lieblings-App, ein Spiel oder eine Community-Website. Und Sie haben festgestellt, dass es leicht ist, Ihr Telefon zu benutzen und eintönig im Internet zu surfen. Denken Sie einmal darüber nach: Nutzen Sie digitale Medien zum Lernen, Erstellen, Navigieren oder Entwickeln, sei es in der Schule oder zu Hause? Nutzen Sie sie auf vielfältige Weise, z.B. zum Programmieren, Sprachenlernen, für Grafiken, zum Filmen, Musizieren oder zum Wissenserwerb?

#### 3. Können Sie „nein“ sagen?

Gibt es Minuten, Stunden, Tage, an denen Sie das Telefon auflegen? Wenn Sie vor der Entscheidung stehen, ob Sie auflegen sollen, wer hat dann das Sagen: Sie oder Ihr Telefon?

Gibt es ein Familienessen oder eine Zeit, in der jeder auf sein Telefon verzichtet? Können Sie Ihre Zeit im digitalen, virtuellen Raum kontrollieren?

4. Gibt es echte Abenteuer und Beziehungen in Ihrem Leben?

Haben Sie Aktivitäten, bei denen Sie Ihr virtuelles Leben vergessen können? Das können gesellige Zusammenkünfte mit Freunden, Hobbys, alltägliche Aktivitäten wie Wandern, Fußball, Kunst, Zeit mit der Familie oder abenteuerliche Aktivitäten sein, bei denen Sie sich echten Herausforderungen stellen, die Sie mit Freude bewältigen.

5. Gibt es Erwachsene, die Sie kennen, mit denen Sie reden können, wenn Sie von etwas betroffen sind, das Sie mitteilen müssen?

Das können Verwandte, Lehrer:innen, Trainer:innen oder Freund:innen sein, aber es ist wichtig, dass es jemand ist, den Sie persönlich kennen. Wenn Sie auf etwas stoßen, das seltsam, beängstigend oder

angstauslösend ist, oder wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zu jung dafür sind, egal ob es etwas ist, das Sie wirklich mögen, etwas, das lustig ist, oder etwas, das Sie ausprobieren möchten: sprechen Sie mit einem Erwachsenen!

**Fragen für Ihre Reflexion:**

Erinnern Sie sich an Ihre Kindheit... Haben Sie am Computer gespielt, hatten Sie ein Telefon? Wie erinnern Sie sich an die Naturerlebnisse in Ihrer Kindheit? Können Sie sich vorstellen, was Ihre Lieblingsbeschäftigung wäre, wenn Sie heute ein Kind wären?

Wie stellen Sie sich jetzt vor, als Praktiker:in im Wald mit Kindern? Wie ist Ihr Kommunikationsstil und wie gehen Sie mit den Kindern um? Wie können Sie sich an das Tempo und die Interessen der Kinder anpassen? Wenn Sie bereits mit Kindern arbeiten: Was halten Sie davon, sie mit nach draußen zu nehmen und sie die Natur frei entdecken zu lassen?

## Einladung zur Empathie:

### Wie mag es sich anfühlen, eine verletzliche Person zu sein, die mit übermäßigem Gebrauch von digitalen Geräten zu kämpfen hat?

Stellen Sie sich vor, Sie wären ein Kind, das in der digitalen Welt von heute aufwächst. Alle Erwachsenen um Sie herum sitzen an ihren Telefonen, machen alle möglichen Dinge damit, und wenn Ihnen langweilig ist, greifen sie einfach zu ihren Geräten, arbeiten damit, kommunizieren damit, haben Spaß damit. In Ihrem Leben gibt es auch Geräte, auf denen alle Märchen und Videospiele der Welt verfügbar sind – aufregende, schnelle Spiele in der virtuellen Realität, bei denen die Ängste des realen Lebens verblassen und nur Sie übrig bleiben, und die Möglichkeit, anders zu sein, etwas zu leisten, ein Held zu sein... Aber oft verstehen die Erwachsenen um Sie herum Sie nicht, schimpfen mit Ihnen, lassen Sie nicht spielen, wissen nicht einmal, womit Sie spielen, haben keine Ahnung, was Sie am besten können...

Wenn Sie keine Hilfe bekommen und nicht lernen, sich in dieser virtuellen Welt zurechtzufinden, können Sie sich leicht hinreißen lassen und plötzlich wollen Sie dort mehr Zeit verbringen als in der Realität. Aber Sie verbringen bereits einige Stunden am Tag mit diesen Geräten und verpassen dabei viele wichtige Dinge in Ihrem Leben: die ausgiebige Bewegung, die Sie als Kind brauchen, die Zeit, die Sie mit Ihrer Familie und Ihren Freunden verbringen, die Zeit, die Sie in der Natur verbringen, die tägliche Kontemplation, die Freude am Müßiggang oder an der kreativen Arbeit. Sie verstehen nicht einmal, warum Sie angespannt sind, warum es schwer ist, Ihren Platz zu finden, warum die Schulstunden so langsam vergehen, warum die Dinge nicht so einfach funktionieren wie in der virtuellen Welt... Wir Erwachsenen wissen bereits, dass diese Gefahr ohne bewusste elterliche Betreuung alle Kinder bedroht, und es ist die Aufgabe der heutigen Eltern und Erzieher:innen, diesen Prozess zu steuern, ohne dass sie in ihrer Jugend wirklich eine ähnliche Erfahrung gemacht haben. Obwohl viele von uns bereits in ihrer Kindheit mit Computern in Berührung gekommen sind, ist das Ausmaß an digitaler Interaktion, das Kindern heute auferlegt wird, unvorstellbar anders. Bei den barrierefreien Wanderungen durch den Wald haben wir eine spezielle Gruppe von Kindern ausgewählt, um die Problematik ihrer digitalen Überbeanspruchung besser zu verstehen und um zu erfahren, wie man sie zurück in die Natur bringen kann.

## Kinder im Alter von 9-10 Jahren

Die Teilnehmer:innen unserer Langzeit-Waldspaziergänge waren Kinder im Alter von 9-10 Jahren, während unsere professionelle Zielgruppe die Lehrer:innen, Erzieher:innen und Fachkräfte waren, die mit ihnen arbeiten. Waldpädagogik und Waldtherapie mit Kindern ist in diesem Alter besonders wichtig, denn sie sind offen für sinnvolle Naturerlebnisse und für die Anleitung durch Erwachsene. Sie sind noch keine Heranwachsenden und bleiben empfänglich für Einladungen von Erwachsenen und gemeinsame Erkundungen.

In diesem Stadium ist die wichtigste Entwicklungsaufgabe der Kinder das Lernen – der Erwerb von Wissen und die Verfeinerung der Denkfähigkeiten. Nach Jean Piagets Theorie der kognitiven Entwicklung und ihren vier Stufen befinden sich 9- und 10-Jährige in der konkreten, operativen Phase, sind fähig, logisch zu denken, Regeln zu verstehen und beginnen, abstraktes Denken in konkreten Kontexten anzuwenden. Ihre Konzentrationsfähigkeit wächst, ebenso wie ihr Arbeitsgedächtnis und ihre geistige Flexibilität. Das bedeutet, dass sie zunehmend in der Lage sind, ihre Gedanken zu ordnen, vorausschauend zu planen, Probleme Schritt für Schritt zu lösen und über ihren eigenen Lernprozess nachzudenken. Diese Fähigkeiten können durch naturnahe Aufgaben und Herausforderungen, die zur Erkundung und Entscheidungsfindung einladen, gestärkt werden.

Kinder in diesem Alter zeigen auch deutliche Fortschritte in der Sprachentwicklung. Sie haben Spaß daran, ihre Ideen klar auszudrücken, sich an Gesprächen zu beteiligen, Geschichten zu erzählen und sogar zu debattieren. Ihr Wortschatz erweitert sich rasch und sie beginnen, komplexere grammatischen Strukturen zu verstehen und zu verwenden. Dies macht reflektierende Dialoge während Waldgängen besonders wertvoll, da die Kinder lernen, Gefühle zu artikulieren, Beobachtungen zu beschreiben und ihre Gedanken über die Natur und sich selbst zu diskutieren.

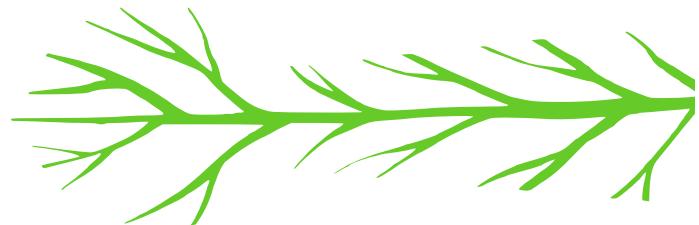
Während sie sich kognitiv weiterentwickeln, bleiben sie aktiv und spielerisch, was erfahrungsbasiertes, bewegungsorientiertes Lernen - wie Waldspaziergänge - besonders effektiv macht. Die natürliche Umgebung regt alle Sinne an, fördert die Neugierde und ermöglicht es, Wissen in direkte, gelebte Erfahrungen einzubetten.

Auch die soziale und emotionale Entwicklung spielt

in dieser Zeit eine wichtige Rolle. Freundschaften werden tiefer und emotional bedeutsamer, und das Bewusstsein für Fairness, Integration und Zusammenarbeit wächst.

Nach der psychosozialen Entwicklungstheorie von Erik Erikson und den acht Entwicklungsstufen durchlaufen sie das Stadium der Industrie vs. Minderwertigkeit, in dem Kompetenz und Selbstwert durch erfolgreiche Erfahrungen wachsen. Die Waldumgebung mit ihrer ruhigen und bejahenden Atmosphäre fördert emotionale Sicherheit, Zugehörigkeit und Selbstvertrauen.

Es ist wichtig zu erkennen, dass viele Kinder in diesem Alter bereits eine digitale Überlastung erleben. Die Zeit, die sie in der Natur verbringen, bietet daher eine erholsame Alternative – sie bietet eine sensorische Erdung, reduziert die Reizüberflutung und bringt die Kinder wieder mit realen Erfahrungen in Kontakt. Ihre wachsende Fähigkeit, verschiedene Perspektiven zu verstehen, ermöglicht eine tiefere Reflexion und hilft ihnen, eine nachhaltige, werteorientierte Einstellung zur Natur und zur Pflege zu entwickeln.



## Vorteile für alle

Für Lehrer:innen, die mit Kindern arbeiten, ist es eine großartige Gelegenheit, diese Art des entdeckenden Lernens in der Freizeit zu erlernen, bei der sie sich mit Kindern in einem anderen ökologischen und sozialen Kontext auseinandersetzen können, frei von Leistungs- und Beurteilungsdruck. Neben den gesundheitsfördernden und stressabbauenden Effekten von Waldgängen kann ein solches Programm oder eine Reihe von Programmen auch eine Erfahrung der Gemeinschaftsbindung sein.

Für Kinder kann es ein Schlüsselement bei der Einführung einer Stress abbauende, beruhigende Methode sein, um ihre emotionale Intelligenz zu entwickeln, indem sie ihre Gefühle, Emotionen und Stimmungen im Wald erkennen, benennen und wahrnehmen.

Mit diesen Überlegungen im Hinterkopf haben wir diese Altersgruppe unter den Schülern des Dorfes Etyek ausgewählt, in dem unsere Organisation, die Szatyor Association, ansässig ist.



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: DER AUSWIRKUNGEN DER DIGITALEN ÜBERBEANSPRUCHUNG:

#### DEFINITION & UMFANG:

- Exzessive Nutzung: 2-3+ Stunden täglich auf Geräten für nicht berufliche/schulische Zwecke
- Durchschnittliche Nutzung durch Teenager: 6 Stunden (bei manchen bis zu 10 Stunden)
- Erzeugt eine „harte Faszination“, die die Aufmerksamkeit erschöpft und zu Müdigkeit führt

#### BERICHTETE AUSWIRKUNGEN:

- Geringere persönliche Begegnungen und soziale Kontakte
- Eingeschränkte Zeit im Freien und in der Natur
- Aufmerksamkeitsdefizit und Schlafstörung
- Erhöhte Gleichgültigkeit und verminderter



### KARTE 2: DIE NATUR ALS DIGITALES GEGENMITTEL

#### WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGE:

- Die Natur bietet eine „sanfte Faszination“, die die Aufmerksamkeit mühelos schweifen lässt
- Senkt den Blutdruck und stärkt die Immunfunktion
- Verbessert die Konzentration und senkt das Stressniveau

#### WICHTIGE ERHOLSAME ELEMENTE:

- Ausmaß: Eintauchen in die Umgebung
- Weg sein: Entfliehen aus gewohnten Aktivitäten
- Sanfte Faszination: Mühelose



### KARTE 3: GERÄTEFREIE WALDGÄNGE

#### VORBEREITUNGSSTRATEGIEN:

- Informieren Sie die Teilnehmer:innen im Vorfeld ausführlich über die Logistik der Wanderung.
- Schließen Sie mit den Teilnehmer:innen mündliche Verträge über die Verwendung von Geräten ab.
- Bieten Sie Ihre Kontaktnummer für Notrufe an
- Vergewissern Sie sich, dass Sie ein angemessenes Verhalten vorleben (keine Nutzung von Geräten)

#### UNTERSTÜTZUNG DER TEILNEHMER:

- Erkennen Sie die Angst vor der Trennung von Geräten an
- Stellen Sie natürliche Gegenstände zum Anfassen bereit (Tannenzapfen, Stöcke), um die Teilnehmer taktil zu beschäftigen.
- Erlauben Sie den Flugzeugmodus, wenn eine vollständige Trennung starken Widerstand

#### Teilnahme

- Potenzial für suchtähnliche Verhaltensweisen
- PERSPEKTIVEN DER ELTERN:

- „Es wurde verpasst, ein richtiges Kind zu sein“
- Verursacht bei manchen Kindern aggressives Verhalten
- Beeinträchtigt die Entwicklung von Freundschaften
- Erzeugt ein wachsendes Gefühl der Gleichgültigkeit

AUSGEWOGENE SICHTWEISE: Digitale Werkzeuge ermöglichen auch das Erlernen von Sprachen, den Zugang zu Informationen und notwendige Zukunftskompetenzen.

#### Aufmerksamkeitserfassung

- Kompatibilität: Wertschätzung der natürlichen Umgebung

#### BEOBACHTETE VORTEILE:

- Verbesserte Stimmung („breiteres Lächeln nach Spaziergängen“)
- Weniger Stress und Ängste
- Gesteigertes sensorisches Bewusstsein
- Bessere soziale Beziehungen

#### PHYSIOLOGISCHE WIRKUNGEN:

- Dokumentierte Senkung der Herzfrequenz, des Blutdrucks und verbesserte Immunreaktion

#### erzeugt

- Schaffen Sie eine sichere Umgebung, die das Bedürfnis nach einer digitalen Sicherheitsdecke reduziert

#### REFLEXION ERLEICHTERN:

- Diskutieren Sie am Ende des Spaziergangs über die Erfahrung, frei von Geräten zu sein
- Untersuchen Sie, was die Teilnehmer vermisst haben (oder nicht vermisst haben)
- Identifizieren Sie den Mehrwert der Trennung von den Geräten
- Überlegen Sie, wie Sie die Geräte auf kreative Weise wieder einführen können.

KEY INSIGHT: „Langsame, bewusste Spaziergänge mit strukturierten Aktivitäten in natürlicher Umgebung bieten eine überraschend erfrischende Alternative zur Zeit, die im digitalen Raum verbracht wird.“



## KARTE 4: ARBEIT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN

### ALTERSSPEZIFISCHE ÜBERLEGUNGEN:

- Alter 9-10 Jahre: Konkrete operative Phase mit wachsenden kognitiven und sprachlichen Fähigkeiten
- Bedürfnis nach Bewegung, Flexibilität und kürzeren Einladungen
- Fähigkeit zur Reflexion und Bewusstheit entwickelt sich
- Einzigartige Anfälligkeit für digitale Einflüsse

### PRAKTISCHE RICHTLINIEN:

- Holen Sie das Einverständnis der Eltern ein und informieren Sie sie ausführlich
- Legen Sie klare, einfache Regeln durch mündliche Vereinbarungen fest
- Sorgen Sie für physische und psychische Sicherheit
- Passen Sie sich an unterschiedliche Fähigkeiten



und Entwicklungsbedürfnisse an

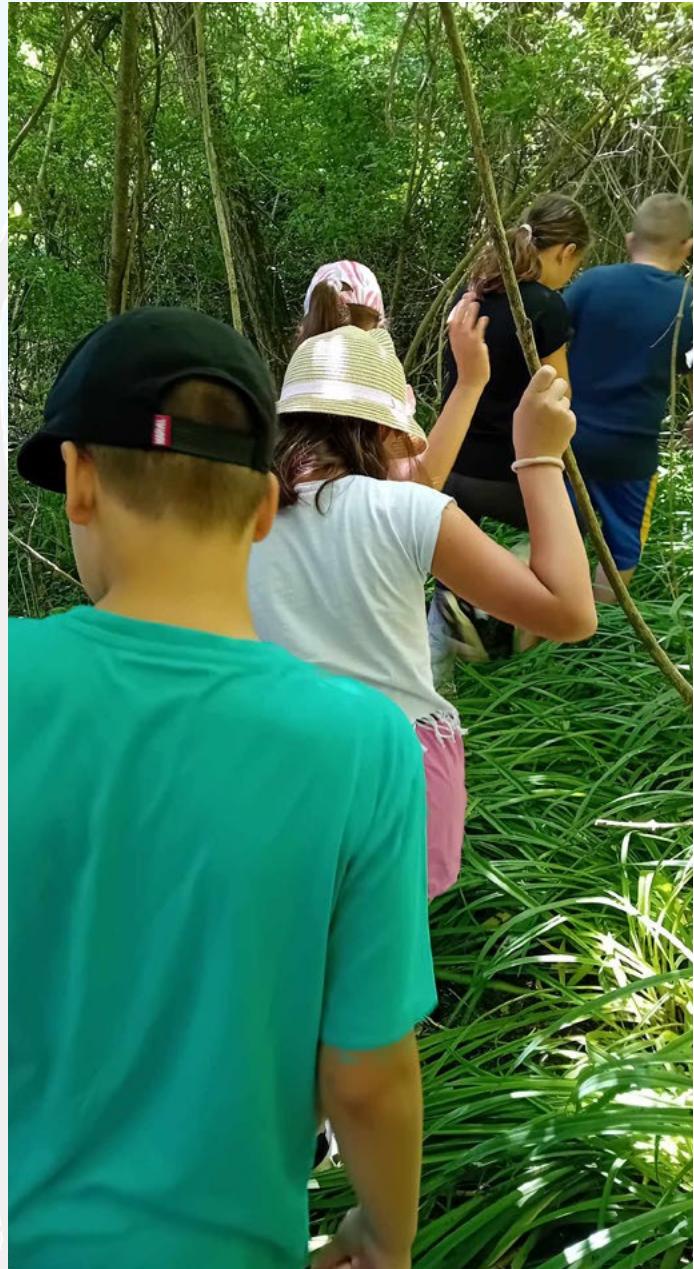
- Verwenden Sie einen enthusiastischen, geduldigen Ton, um das Engagement aufrechtzuerhalten

### BEWERTUNG DES DIGITALEN BEWUSSTSEINS:

- Wissen über Internetsicherheit
- Lernorientierte Nutzung
- Fähigkeit, die Verbindung zu unterbrechen
- Gleichgewicht mit echten Abenteuern und Beziehungen
- Zugang zu vertrauenswürdigen Erwachsenen als Ratgeber

### ENTWICKLUNGSMÖGLICHKEITEN:

Walderfahrungen bieten eine „erholende Alternative – sie bieten eine sensorische Erdung, reduzieren die Reizüberflutung und bringen Kinder wieder mit realen Erfahrungen in Kontakt“.





### EINLEITUNG

In diesem Abschnitt können Sie über die wichtigsten Fähigkeiten, Kenntnisse und Einstellungen nachdenken, die für die Arbeit mit digital überlasteten Kindern in der Natur erforderlich sind. Unser Kompassmodell hilft Ihnen, sich auf dem Weg des Lernens zurechtzufinden, indem Sie feststellen, über welche Kompetenzen Sie verfügen, was Ihnen fehlt, was verbessert werden muss und wie Sie sich dabei fühlen. Lesen Sie sich den Abschnitt durch und versuchen Sie, sich selbst einzuschätzen: Was wäre Ihre Superkraft, um diese sehr wichtige Aufgabe unserer Zeit zu erfüllen: Kinder vom Bildschirm weg in den Wald zu bringen? Und wie sehen Sie sich selbst – was müssten Sie an sich verbessern, um solche Erlebnisse ermöglichen zu können?





## SELBSTERKENNTNIS DES PRAKTIKERS FÜR BARRIEREFREIEN WALD (“ICH”) (NORD-QUADRANT)

Selbsterkenntnis ist die Grundlage für die Fähigkeit der Waldpädagogik, mit vulnerablen Personen zu arbeiten. Sie müssen in der Lage sein, ihre eigenen emotionalen Zustände, Vorurteile und beruflichen Grenzen zu reflektieren, um jeder Zielgruppe sichere und einfühlsame Unterstützung zu bieten. Die Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen kann spezifische Kompetenzen erfordern; für Kinder sind dies Kompetenzen, die ihnen helfen, sich akzeptiert, entspannt und motiviert zu fühlen.

**Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:**

- Geduld
- Flexibilität
- Enthusiasmus



## PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN (SÜD-QUADRANT)

Persönliche Erfahrungen prägen die Fähigkeit eines Accessible Forest Practitioners, Waldspaziergänge zu entwerfen und durchzuführen, die den einzigartigen Bedürfnissen der Teilnehmer:innen gerecht werden. Dieser Quadrant steht für viele praktische Strategien und spezifisches Wissen über den Prozess eines Naturerlebnisses. Im Hinblick auf die Zugänglichkeit und Sicherheit von Kindern gibt es weitere relevante Fähigkeiten, die hervorzuheben sind.

**Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:**

- Einfaches Sprechen, kurze Sätze, aber nicht emotionslos
- Sich darüber im Klaren sein, was man NICHT von diesem Prozess erwarten kann (Therapie, Naturkunde usw.)
- Routenspezifika und aktuelle Gegebenheiten – das gesamte Wissen für sichere Spaziergänge



## NATURVERBINDUNG (WEST-QUADRANT)

Praktiker:innen, die in diesem Quadranten arbeiten, konzentrieren sich darauf, die Teilnehmer dazu anzuleiten, sich auf eine Weise mit der natürlichen Welt zu beschäftigen, die Erdung, Verkörperung und emotionale Regulierung fördert. Um die Naturverbundenheit von Kindern zu fördern, ist es sehr wichtig, sowohl ein Vorbild als auch ein einfühlsamer Vermittler zu sein, der ständig auf ihre auf natürlicher Neugier beruhende Verbundenheit achtet.

**Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:**

- Die Natur bewundern
- Wissen über die lokale Umgebung / das lokale Ökosystem / die Natur / den Wald
- Neugierde



## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

Der Ost-Quadrant befasst sich mit den Kompetenzen, die erforderlich sind, um die Gruppendynamik effektiv zu fördern und dabei Inklusivität und emotionale Sicherheit für alle Teilnehmer zu gewährleisten. Kindergruppen benötigen möglicherweise besondere Aufmerksamkeit für ihre Bedürfnisse und ihre Dynamik und vor allem für ihre unterschiedlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie ein paar Tipps und Tricks, um sie bei der Stange zu halten.

**Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:**

- Pädagogische Fähigkeiten
- Wissen über die Teilnehmer
- Zuhören

### Was denken Sie, nachdem Sie diesen Abschnitt gelesen haben?

Zeichnen Sie eine imaginäre Person oder ein magisches Wesen, das die Kinder dazu bringen kann, den Bildschirm zu verlassen und ins Grüne zu gehen. Versuchen Sie auch die Kompetenzen darzustellen, auf jede kreative Art und Weise, die Sie mögen. Inwieweit fühlen Sie sich dieser fantastischen Actionfigur ähnlich oder mit ihr verbunden?



# FRAGEN ZUR SELBSTBEWERTUNG

Nachfolgend finden Sie ein SelbsteinschätzungsInstrument für jede der oben aufgeführten Kompetenzen.

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 (sehr unbekannt) bis 10 (sehr vertraut), wie Sie sich selbst in Bezug auf jede der Kompetenzen einschätzen. So erhalten Sie einen Überblick über die Kompetenzen, denen Sie Ihre Zeit und Energie widmen sollten, um Ihr Verständnis dafür zu vertiefen. Erstellen Sie eine Strategie für sich selbst, um Ihr Verständnis für jede der Kompetenzen zu vertiefen, und legen Sie dabei die Prioritäten fest, die Ihrer Meinung nach am besten zu Ihrer eigenen einzigartigen Lernreise passen.

## SELBSTREFLEXION ÜBER DIE OBEN AUFGEFÜHRTEN KOMPETENZEN

Fragen zu Kompetenzen	SelbsteinschätzungsSkala 1 bis 10
<b>Geduld</b> Ich bin in der Lage, ruhig und präsent zu bleiben, auch wenn die Dinge länger dauern als geplant oder wenn Teilnehmer:innen zusätzliche Zeit und Unterstützung benötigen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Flexibilität</b> Ich bin in der Lage, den Plan, das Tempo oder die Aktivität an die Bedürfnisse der Gruppe oder unerwartete Veränderungen in der Umgebung anzupassen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## SELBSTREFLEXION ÜBER DIE KOMPETENZEN

Fragen zu Kompetenzen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Enthusiasmus</b> Ich bringe echtes Interesse und Energie in das Erlebnis ein und kann meine Freude auf natürliche und unterstützende Weise mit der Gruppe teilen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Einfaches Sprechen, kurze Sätze, aber nicht emotionslos</b> Ich bin in der Lage, mich klar auszudrücken, indem ich eine einfache, verständliche Sprache verwende, aber dennoch mit Wärme und Gefühl spreche.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Ich bin mir bewusst, was ich von diesem Prozess NICHT erwarten kann</b> Ich bin mir über den Zweck und die Grenzen der Erfahrung im Klaren. Ich stelle sie nicht als Therapie, wissenschaftliche Lektion oder Unterhaltung dar. Ich bin mir bewusst, dass Kinder vielleicht nicht auf die gleiche Art und Weise mit der Natur verbunden sind wie Erwachsene und passe meine Erwartungen entsprechend an.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Besonderheiten der Route und aktuelle Umstände</b> Ich bin sicher, dass ich die Wanderung entsprechend der Route, dem Wetter, dem Terrain und den Bedürfnissen der Gruppe vorbereiten und anpassen kann, um Sicherheit und Komfort zu gewährleisten.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Die Natur bewundern</b> Ich kultiviere eine persönliche, herzliche Verbindung zur Natur und lasse die Gruppe diese Liebe spüren, ohne sie erklären zu müssen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Ich kenne die lokale Umgebung</b> Ich bin mit dem örtlichen Ökosystem, seinen Rhythmen und Besonderheiten vertraut und kann, wenn es angebracht ist, einfache, respektvolle Einblicke geben.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Neugierde</b> Ich pflege meinen eigenen Sinn für Neugier und bleibe offen dafür, gemeinsam mit der Gruppe Neues in der Natur zu entdecken.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Pädagogische Fähigkeiten</b> Ich weiß, wie ich das Lernen und die Erfahrungen der Kinder auf altersgerechte und ansprechende Weise anleiten und unterstützen kann.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Wissen über die Teilnehmer:innen</b> Ich nehme mir Zeit, um die Bedürfnisse, Hintergründe und möglichen Herausforderungen der Kinder, die ich betreue, zu verstehen, und bereite mich entsprechend vor.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Zuhören</b> Ich bin in der Lage, dem, was die Teilnehmer:innen sagen, und auch dem, was unausgesprochen bleibt, mit voller Aufmerksamkeit und Sorgfalt zuzuhören.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## ABSCHNITT 3: PRAKTISCHE STRATEGIEN

In diesem Abschnitt stellen wir Ihnen alle Strategien, Geschichten und Aktivitäten vor, die wir bei unseren barrierefreien Waldspaziergängen mit Kindern angewendet haben. Wir laden Sie ein, mit uns zu kommen, die Kinder kennenzulernen, zu verstehen, woher sie kommen und wie die Spaziergänge auf sie gewirkt haben – durch unsere Einladungen und all die Anreize, die die Natur bot. Außerdem geben wir Ihnen einige praktische Tipps, wie Sie eine sinnvolle Verbindung zur Natur mit Kindern herstellen können.

### BESCHREIBUNG DER ZIELGRUPPE

Die Etyek German Nationality Primary School ist die einzige Schule in der ungarischen Gemeinde Etyek (4.700 Einwohner), die auch Schüler mit sonderpädagogischem Förderbedarf aufnimmt. Manchmal befinden sich mehrere Kinder mit Lernschwierigkeiten in einer Klasse. In der Klasse 3.b sind 8 Schüler mit besonderen Bedürfnissen auf 13 Schüler verteilt, ein Verhältnis, das für die Schule außergewöhnlich ist. Ein Lehrer und ein Lehrassistent arbeiten mit ihnen.

Diese Klasse wurde für das Projekt ausgewählt, weil sie sich in einem aufnahmefähigen Alter befindet und so viele sonderpädagogische Bedürfnisse hat, dass Spaziergänge in der Natur für sie besonders förderlich sein könnten, und wir dachten, dass unsere Erfahrungen ein nützliches Beispiel für viele andere Lehrer:innen sein könnten. Hinzu kommt, dass das Dorfleben die Kinder zwar näher an die Natur heranführt – sie können den Wechsel der Jahreszeiten verfolgen und darauf warten, dass die Störche im Frühjahr zurückkehren – doch ist das Dorf zumeist von landwirtschaftlichen Flächen umgeben und die Familien kommen nicht immer in die echten, wilden Wälder. Die Gründe dafür könnten entweder fehlende Ressourcen oder mangelndes Interesse sein, aber auch ein fordernder Lebensstil. Waldbaden oder ähnliche Programme werden in der Gegend im Allgemeinen nicht organisiert. Außerdem gibt es für Kinder, die in Dörfern leben, weniger Möglichkeiten für Entwicklungs- oder Talentförderungsprogramme als für Kinder, die in Großstädten leben.

Vor dem Spaziergang trafen wir uns mit den Eltern und stellten das Projekt und die Methodik vor. Sie unterschrieben eine Einverständniserklärung und füllten einen Fragebogen über die durchschnittliche Bildschirmzeit ihrer Kinder aus.

#### Wer sind die Kinder?

Im Laufe der Jahre haben sich die Schüler:innen der Klasse 3b zu einer engen, sanften und freundlichen Gemeinschaft entwickelt. Ihr Lehrer, der sie auf den Waldgängen begleitet, unterrichtet sie mit viel Liebe und Geduld. Gleichzeitig bilden sie eine vielfältige Gruppe, was ihre Fähigkeiten und ihr Temperament angeht.

Die Klasse besteht aus 14 Kindern – 5 Mädchen und 9 Jungen. Die Klasse ist sehr gemischt. Viele Kinder haben besondere Bedürfnisse. 6 haben sonderpädagogischen Förderbedarf und 3 haben Schwierigkeiten bei der Integration, beim Lernen oder im Verhalten.

Zu der Gruppe mit sonderpädagogischem Förderbedarf gehören Schüler:innen mit leichter

geistiger Behinderung und Sehbehinderung (1), Autismus (1), gemischter Entwicklungsbehinderung (4) und Sprachbehinderung (1).

Die Lernprobleme von zwei Kindern stehen im Zusammenhang mit ihrer schwierigen familiären und sozialen Situation: schlechte finanzielle Verhältnisse; ein alkoholabhängiger Vater; eine Mutter, die ihr Kind allein erzieht und noch bei ihren Eltern lebt. Es gibt auch Schüler:innen mit typischer Entwicklung und künstlerischen Spitzenleistungen.

Die von uns gewählte Gruppe ist daher altersmäßig homogen, aber in Bezug auf Fähigkeiten und Entwicklung heterogen.



## Eine Reise außerhalb der Schule

Wir brachen zu unserer ersten Winterwanderung mit 13 strahlenden und begeisterten Schüler:innen auf. Sie schienen sehr glücklich und aufgereggt über diese besondere Gelegenheit zu sein und waren begierig darauf, ihre Naturerfahrungen und Geschichten auf dem Weg zum Wald zu teilen. Wir hatten uns für einen kleinen Kiefernwald am Rande des Dorfes entschieden, 1,5 Kilometer von der Schule entfernt. Es handelte sich um einen schmalen, aber wilden und sehr schönen Waldstreifen mit relativ vielfältiger Vegetation, Wildtieren und einer magischen Atmosphäre. Der Wald ist die Heimat von Fasanen, Kaninchen, Rehen, Eulen und natürlich vielen anderen Vögeln und Insekten. Er wird nur selten von Menschen betreten und nur wenige Menschen nutzen ihn zum Spazierengehen. Am Rande des Waldes befindet sich eine kleine Wiese mit dichtem, weichem Gras und einem Blick über die angrenzenden Büsche hinweg auf die weiteren Felder.

**1. Einführungsphase.** Nach einigen aufwärmenden Bewegungs-, Energie- und Konzentrationsübungen konnten sich die Kinder langsam beruhigen, indem sie einen Waldgegenstand in der Hand hielten, der sie daran erinnerte, wo sie waren. Diese Gegenstände wurden gehütet, für die Dauer des Spaziergangs jedoch am Waldrand zurückgelassen. Am Ende nahmen viele sie als Andenken an diesen Ort mit nach Hause. Während des ersten Teils des Spaziergangs, als sie leise den Waldweg entlanggingen, um zu sehen, ob sich etwas im Wald bewegte, flog ein Fasan neben uns auf. Dies vermittelte ihnen ein Verständnis dafür, welche Rolle die Stille bei der Begegnung mit Tieren spielen kann.

**2. Bedeutungsvolle Etappe der Naturverbundenheit.** Um das Interesse und die Beteiligung der Gruppe zu steigern, führten wir sie in die Begegnung mit Tieren im Wald ein – indem wir ihre Bewegungen, Geräusche, ihren Gang, ihre Wahrnehmung und ihre



Sinne selbst auf dem Weg nachahmten. Durch diese Übungen weckten wir auch sensorische Verbindungen, die durch das Berühren und Riechen des Waldbodens fortgesetzt wurden. Wir empfanden dies als eine Schwelle für die Verbindung. Viele der Kinder zögerten zunächst, den Boden zu berühren, aber später bemerkten sie freudig, wie köstlich er riecht. Als wir unsere Reise fortsetzen, kamen wir unter einem halb umgestürzten Baum vorbei, den wir das „Tor der Stille“ nannten, und von dort aus traten wir in eine tiefere Stille ein.

**3. Solo-Zeit.** Als wir auf einer leuchtenden Wiese ankamen, waren wir in einer ganz anderen Stimmung. Eine Atemübung vertiefte unsere Verbindung. Es folgte ein stiller Rückzug in



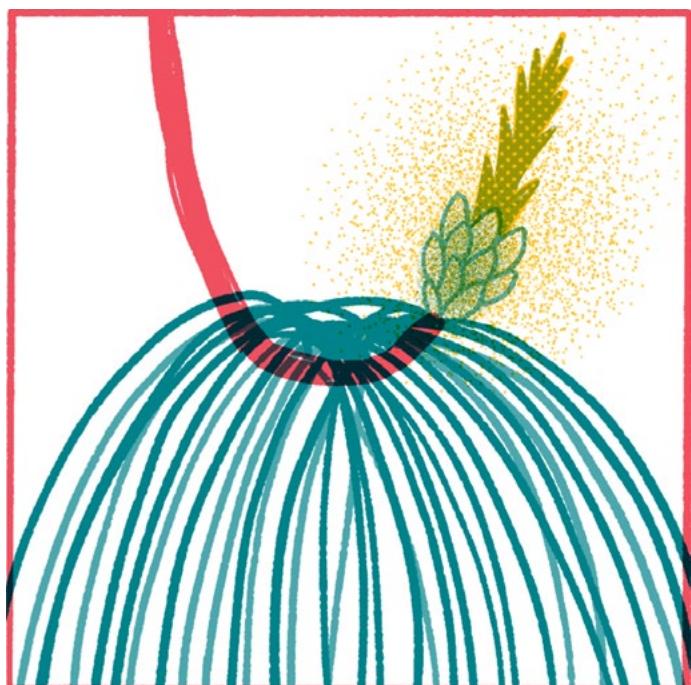
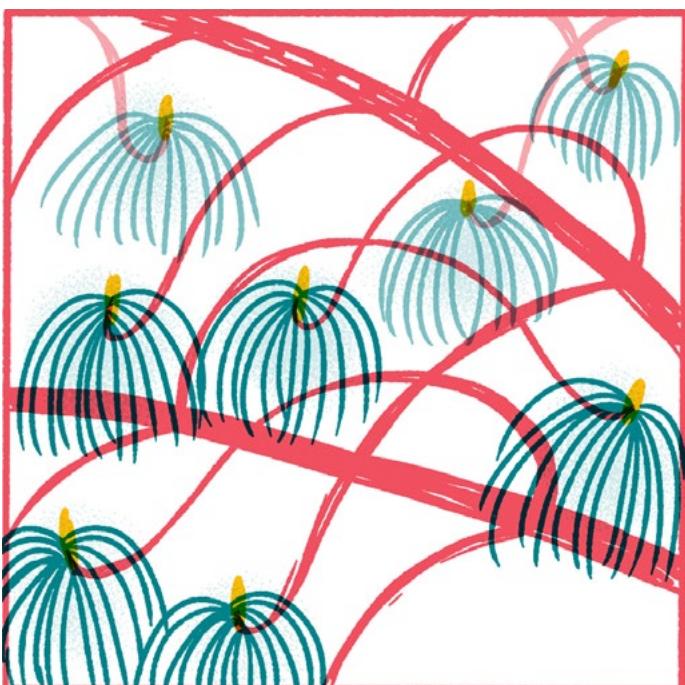


den Wald, abseits des Weges, mit der Freiheit, ihn auf eigene Faust zu erkunden. Nicht alle Kinder waren in der Lage, die Zeit allein zu überstehen. Das befreiende Gefühl, frei im Wald umherwandern zu können, veranlasste viele dazu, sich mit Freund:innen zu treffen und gemeinsam weiterzugehen. Einige gingen den ganzen Weg, andere saßen allein und wieder andere suchten Schutz unter Bäumen und Büschen.

4. **Schlussphase.** Am Ende des Spaziergangs saßen wir im Kreis und machten ein Picknick, und die Kinder schütteten ihre Gefühle und Erfahrungen aus. Die meisten von ihnen fühlten sich in dem ruhigen, schönen Wald entspannt

und zu Hause. Einige planten, wiederzukommen und ihre Eltern mitzubringen. Einigen gefiel das „Höhlenmenschen“-Gefühl, anderen gefiel die Stille. Gemeinsam, basierend auf den Ideen der Kinder, nannten wir den Wald den „Wald der Ruhe“. Zum Abschied atmeten wir gemeinsam, legten unsere Hände auf den Boden und dankten dem Wald für das, was er uns gegeben hatte.

Der Weg vom Wald zur Schule war von ähnlichem Enthusiasmus erfüllt, denn die Schüler:innen waren begierig darauf, das Programm im Frühjahr fortzusetzen. In den Tagen nach dem Spaziergang erinnerten wir uns im Zeichenunterricht an die Erfahrungen mit dem Tor der Stille, den Kiefern und den Waldtieren.



## DIE PHASEN DES WALK

Wir gestalteten jeden Spaziergang entsprechend der Jahreszeit, folgten aber immer unserer grundlegenden AF-Sequenz. Der Walk mit Teenagern war kürzer und schwieriger, da sie sich gleichgültig und widerständig verhielten; dennoch sind die Einladungen, die wir bei ihnen anwendeten, im Folgenden beschrieben. Es handelt sich um Einladungen, die wir auf eine strukturiertere Art und Weise angewendet haben, entsprechend der Abfolge eines AF-Walks und angepasst an die Jahreszeiten.



### Einführungsphase (Einführung, sensorische Verbindung, Entschleunigung)

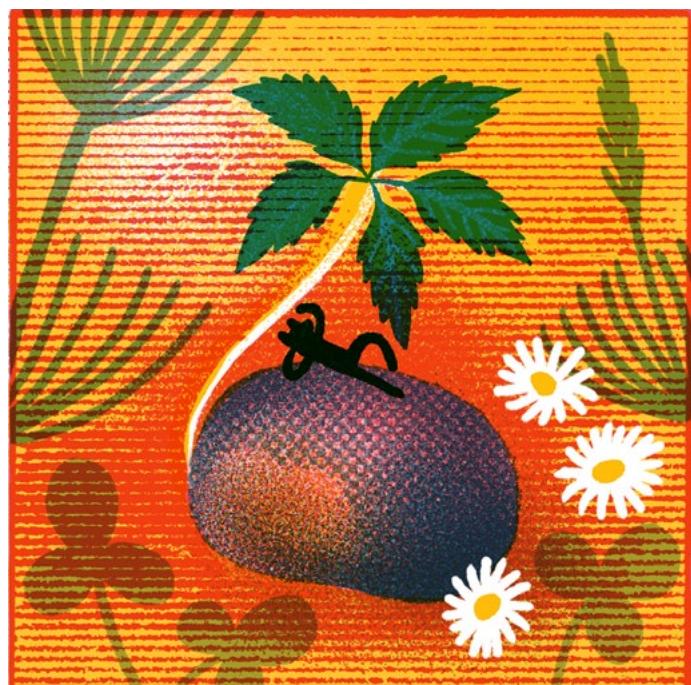
Wir begannen jedes Mal, indem wir den Kindern Informationen über die Route und den Zweck der Wanderung erzählten. Unser Anfangsritual war ein kleines „Regenmachen“ mit unseren Händen, das ihnen half, anzukommen und ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, während wir der Gruppe auch einen taktilen und akustischen Anreiz gaben. Dies ist immer ein Schlüsselmoment, um die Aufmerksamkeit der Kinder zu wecken, ihre Motivation zu steigern und über die Regeln des Gangs zu sprechen. Ab dem zweiten Gang trafen wir wieder auf die Langzeitgruppe, die uns nun vertraut war, so dass wir auch die Möglichkeit hatten, über das Offensichtliche hinaus Fragen zu ihren veränderten Erfahrungen mit der Natur zu stellen.

Unsere Verbindungspraktiken, die von Jahreszeit zu Jahreszeit variierten, waren wie folgt:

#### Wintergang – Kleiner Kiefernwald in Etyek

- Einfache Dehnungs- und Bewegungsübungen für den ganzen Körper, die die Aufmerksamkeit auf den Kontrast zwischen Dehnung und Entspannung lenken sollten
- Bewusstes, langsames Gehen zum Eingang des Waldes, wobei sie sich auf das Gefühl in den Füßen konzentrieren
- Sammeln von zwei unbelebten Naturgegenständen während des Spaziergangs, Erleben ihrer Form und Berührung
- „Regen machen“ mit kleinen Gegenständen als Ritus des Eintritts in die Welt des Waldes

- Aufwärmen der Sinne – geführte Sinnesübungen, mit besonderem Augenmerk auf winterliche Reize, kühle Luft, saisonale Farben
- Diskussion: Was lassen sie draußen, was werden sie während des Spaziergangs nicht brauchen?



#### Frühlingsgang – Kleiner Kiefernwald in Etyek

- Beobachte die Natur Jahreszeit für Jahreszeit: Was hat sich seit dem letzten Mal verändert?
- Nachdenkliche Frage: Hast du in letzter Zeit etwas verändert oder erneuert? Was hat dir der



### Frühling geschenkt?

- Atemübung: Übe langsames, bewusstes Atmen, sitzend oder liegend in einem Kreis
- Sinnesspiele beim Betreten des Waldes – Adlerauge, Fuchsgang, Hirschohr – um die Aufmerksamkeit auf Empfindungen und Reize zu lenken
- Stille-Spiel: Gehe eine lange Zeit mit leisen Schritten
- „Wo ist der Frühling? Worin siehst du den Frühling?“ Die Kinder gehen herum und kehren dann in den Kreis zurück, um mit Gesten zu zeigen, was sie erlebt haben.

### Sommergang – Etyek Angelsee

- Freie Erkundung des Geländes, um das einladende Ufer zu bewundern und herumzulaufen, bevor das Regenritual und der Spaziergang beginnen
- Bewegungseinladungen mit Wasser. Jedes Kind hat sich ein Verb ausgedacht, das Wasser tut, und einen Moment lang haben wir gemeinsam darüber nachgedacht (z.B.: platschern, spritzen, wellen, fließen, etc.)
- Wir sprechen darüber, wo wir Wasser finden können und entdecken die Flüssigkeit in unserem Körper, finden den Puls

- Sich im Kreis hinsetzen, fragen „Wie geht es dir?“, über die Tierwelt am Seeufer sprechen
- Entschleunigung mit einer Atemübung

### Herbstsgang – Göböl Seeufer

- Dynamischer Spaziergang zum Ausgangspunkt, einer kleinen Wiese an einem See unter einem großen Baum
- Jahreszeitliche Einstimmung: „Woran erinnert dich der Herbst?“ Jedes Kind zeigte seine Idee mit einer Bewegung und die anderen wiederholten sie
- Atemübung zu den vier Jahreszeiten
- Auf der Lichtung nach herbstlichen Dingen suchen, eine Schwelle aus den Gegenständen (herabgefallene Blätter, Äste, Feldfrüchte) auf dem Weg aufzubauen und dann über diese Schwelle in die magische Welt des Waldes eintreten

### Wintergang mit Teenagern – Kleiner Kiefernwald in Etyek

- Einen mündlichen Vertrag für den Spaziergang abschließen. Bei Teenagern war es uns wichtig, ihre Aufmerksamkeit und Mitarbeit zu gewinnen. Wir behandelten sie eher wie Partner und Individuen, damit sie sich nicht unwohl fühlten.
- Ein kleines Gespräch, in dem wir sie fragen, wie sie sich fühlen und was sie über die Natur denken
- Dehnungsübungen, um den Körper zu entspannen und den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung zu erfahren
- Fuchsgang, Adlerauge, Hirschohr – Aktivitäten zur Förderung eines tieferen Bewusstseins der Sinne
- Erwecken der Sinne mit einer Sitzmeditation





## Phase bedeutungsvoller Naturverbundenheit (sensorische Erkundung)

Wir begannen diese Phase, indem wir die Kinder einluden, sich dem Wald zu nähern, damit sie diese natürliche Umgebung direkt erleben konnten. In dieser Phase lag der Schwerpunkt immer auf der Jahreszeit, durch jahreszeitliche Impulse, und wieder verwendeten wir kleine Rituale, um ihre Konzentration und Spielfreude aufrechtzuerhalten.

Die folgenden Einladungen wurden bei den Spaziergängen und Stopps verwendet:

### Wintergang:

- Beobachte den Lebensraum: Welche Arten von Tieren leben hier? Spielerisch die Bewegungen und Eindrücke der Tiere imitieren, langsam und achtsam gehen
- Empfindungen sammeln, während Sie sich bewegen (den Boden riechen, Moos berühren, die Regentropfen auf einem Hagebuttenstrauch spüren)
- Unter dem Baum „Tor der Stille“ hindurchgehen und von dort aus still gehen und den Geräuschen des Waldes lauschen

### Frühlingsgang:



- Unter dem Tor der Stille hindurchgehen, das hohe Gras auf dem Weg berühren und streicheln
- Langsam zu zweit über die Wiese gehen,



abwechselnd die Augen schließen und sich führen lassen, dem Summen der Insekten, dem Rauschen des Windes, den Geräuschen des Frühlings lauschen

- Frühlingsblumen entdecken – Sehen, Tasten, Riechen

### Sommergang:

- Annäherung an das Wasser mit ein paar Eimern, da der Zugang zum Ufer schwierig ist. Sinnesspiele: Berühre die Wasseroberfläche, lausche den Wassertropfen, beobachte die Schatten und das Glitzern, wie sie das Wasser aufwirbeln, seine kräuselnde Oberfläche
- Erlebe die Temperatur und den Geruch des Wassers
- Vertrauensvolle Spaziergänge zu zweit, abwechselnd mit geschlossenen Augen, unter



der Führung des anderen

- Fotospiele am Wasser, zu zweit
- Ein weiterer langer gemeinsamer Spaziergang. Je nach Energie und Bedürfnissen der Kinder kann dies eine Vorbereitung auf die Entschleunigung sein



### Herbstgang:

- Ein Suchspiel in kleinen Gruppen, mit anschließendem Austausch. Alle Gruppen erhalten ein kleines Stück Papier:
- Finde etwas, das ist: dumm, parfümiert, mehrfarbig, alt, bereit für den Winter, bewegt sich im Wind, unsichtbar auf den ersten Blick, sehr weit von dir entfernt, sieht aus wie du
- Dufttausch: Suche nach duftenden Dingen, Sammeln eines Gegenstandes und „Dufttausch“ in Paaren, wobei immer wieder neue Paare gebildet werden und die von den anderen gesammelten Düfte gerochen werden
- Taktiles Gruppenspiel: Aufnehmen von Gegenständen mit interessanten taktilen Eigenschaften, die in der Hand versteckt werden können, und dann im Kreis stehen, während sie hinter dem Rücken herumgereicht werden, ohne sie anzuschauen, sondern nur zu berühren
- Hören und Zählen von Umgebungsgeräuschen mit geschlossenen Augen

### Wintergang mit Teenagern – Kleiner Kiefernwald in Etyek

- Ein einzelnes gefallenes Blatt vorsichtig und langsam mit allen Sinnen erforschen und eine Verbindung herstellen
- Was ist in Bewegung? Erkundung und Konzentration auf die Bewegung um sie herum





## Solo-Zeit

Solo-Walks werden normalerweise vorbereitet und beginnen mit einer etwas anderen Einladung.

In den kälteren Jahreszeiten ist es eher ein Spaziergang, während es in den wärmeren Jahreszeiten eher eine sitzende Erfahrung ist. Die Kinder haben die freie Zeit allein im Wald sehr genossen, etwas, das sie nicht sehr oft tun können, auch wenn es für einige schwierig war, allein oder still zu bleiben. Wir hielten die Solozeit kürzer als bei den Erwachsenen und boten ihnen immer die Möglichkeit, in der Nähe zu bleiben und sich in der Nähe der Gruppenexpert:innen sicher zu fühlen, wenn es nötig war.



### Wintergang

- Atemübungen, um die Bauch- und Brustatmung zu erfahren, Verlangsamung, Vorbereitung auf die Solozeit
- Solozeit für individuelle Erkundung, Umherwandern, wahlweise Sitzen oder Gehen, individuell oder nicht

### Frühlingsgang

- Atemübung, die sich auf die Düfte der Jahreszeit konzentriert
- Einladung: Sucht euch einen Baum – das wird euer Baum sein. Lehnt euch an, fühlt, wie er euch hält, verbringt etwas Zeit mit ihm, lernt ihn kennen, schaut euch um

### Sommergang

- Um sich auf den Ort einzustimmen, eine Sinnesübung, die sich auf den Duft des Sees und das Rascheln des Schilfs im Wind konzentriert
- Einladung zum Rückzug: Jedes Kind suchte nach 3 Gerüchen, 3 Geräuschen, 3 Berührungen, 3 Sehenswürdigkeiten
- Individueller Rückzug in den dichten, buschigen Wald in der Nähe des Sees oder am Seeufer, mit Blick auf das Wasser

### Herbstgang

- Individueller Rückzug in den Wald am See – sucht euch einen Baum, setzt euch an dessen Fuß, ruht euch aus. Es gab auch die Möglichkeit, sich auf die Brücke über den See zu legen, um näher am Wasser zu sein.
- Optionale Zeit, um neben der Lehrkraft zu





sitzen und gemeinsam auf das Wasser zu blicken

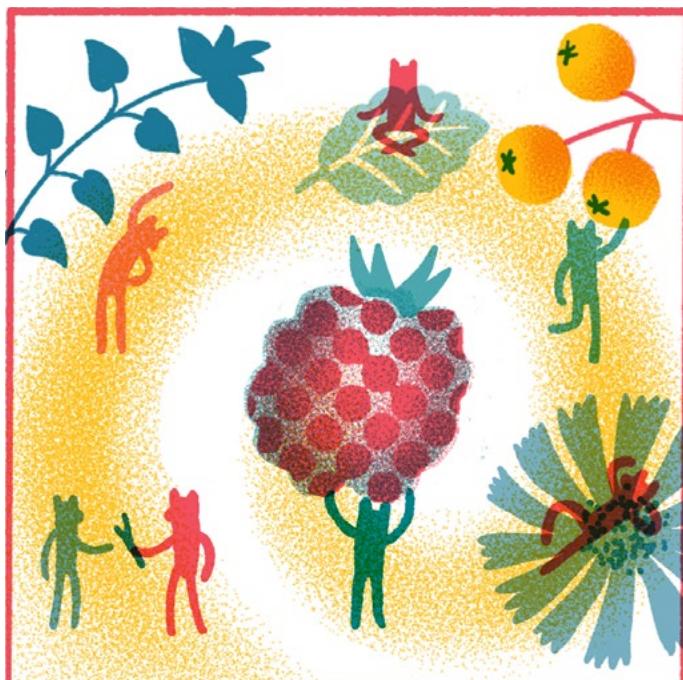
### Wintergang mit Teenagern – Kleiner Kiefernwald in Etyek

- Einladung zum Sitzen: Sucht einen Baum, schafft euch einen sicheren Platz und bleibt dort für eine Weile



### Abschlussphase (Abschlußreflexion, Picknick, Tee, Integration)

Am Ende jeder Wanderung gab es ein Picknick und wir boten den Kindern einige Snacks, Früchte der Saison, heiße und kalte Getränke an. Wir hielten es für wichtig, dass das Picknick dem Geschmack der Kinder entsprach. Deshalb haben wir den Tee mit Honig aromatisiert und immer ein paar Leckereien mitgebracht (sehr beliebt: Kekse, Scones u.ä.). Das Picknick bot immer eine tolle Atmosphäre für abschließende Diskussionen, Reflexionen, Austausch. Am Ende half eine abschließende Einladung, das Erlebte mit nach Hause zu nehmen und sich vom Wald zu verabschieden.



### Wintergang

- Fragen: Was habt ihr erlebt? Was habt ihr gespürt? Wo im Körper spürt ihr es?
- Was nehmt ihr aus dem Wald mit nach Hause? Welche Botschaft würdet ihr dem Wald übermitteln? Wofür würdet ihr dem Wald danken?
- Gemeinsame Atemübung, mit den Handflächen auf dem Boden für eine letzte Verbindung mit dem schlafenden Wald im Winter
- Eine besondere Nachbereitung: 3 Tage nach dem Spaziergang in der Zeichenklasse in der Schule, um sich gemeinsam daran zu erinnern und tree.fm zu hören und ein kleines Bild von der Walderfahrung zu zeichnen



## **Frühlingsgang**

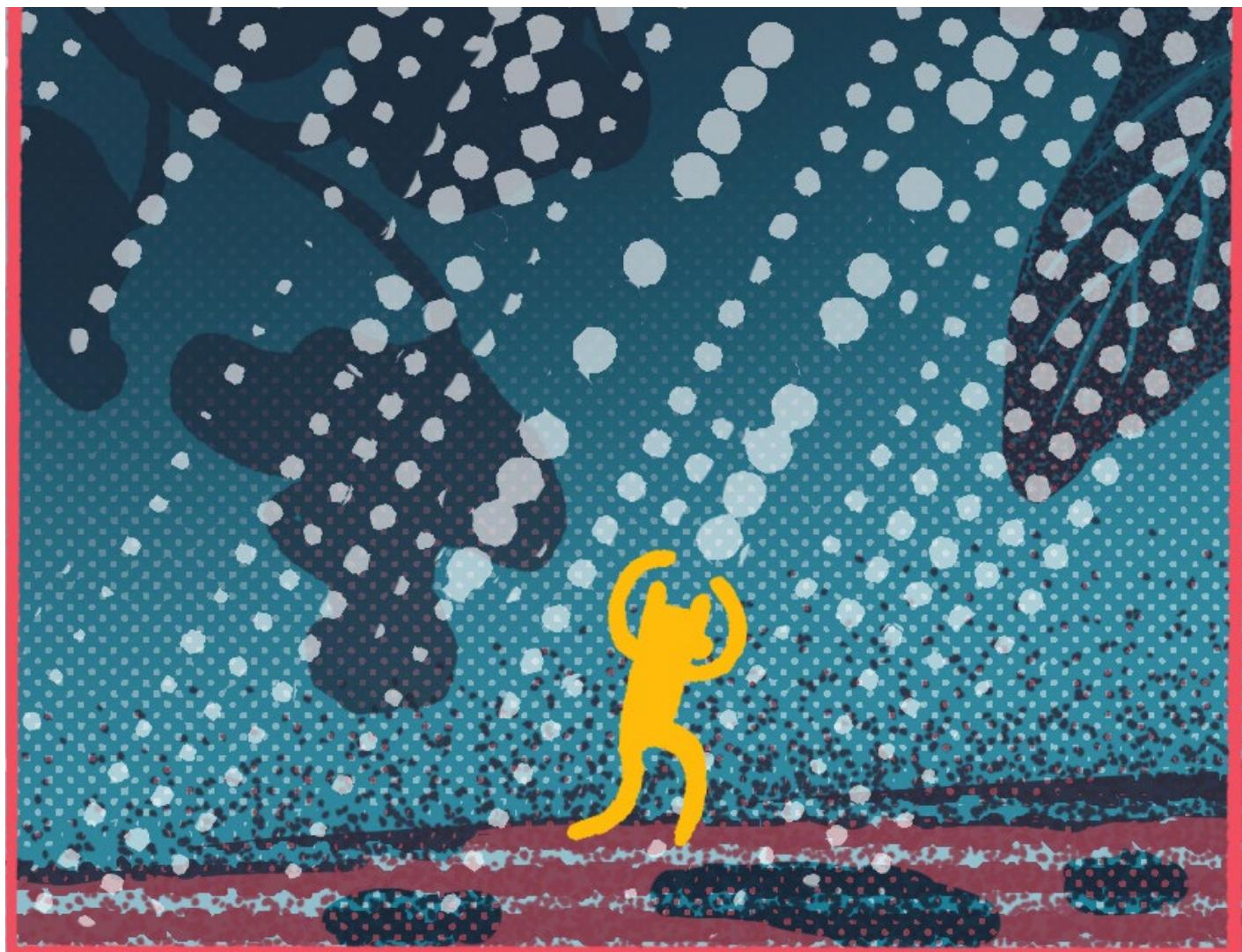
- Frühlingspicknick (Erdbeeren, Holundersirup, etc.)
- Fragen: Was habt ihr bemerkt, was erlebt, wie habt ihr euch gefühlt? Wie ist eure Stimmung jetzt?
- Nehmet ein Bild mit – die Kinder haben auf dem Rückweg vom Spaziergang mit ihren Händen einen Bilderrahmen geformt und „Bilder“ gemacht, die sie dann in ihren Erinnerungen mitnehmen konnten

## **Sommergang**

- Gemeinsame Erlebnisse im Alleingang
- Malen mit Aquarellfarben und Seewasser auf postkartenähnlichem Karton
- Sommerpicknick mit Kirschen, gemalte Bilder teilen, Assoziationen wecken: Was fällt euch ein, wenn ihr alle Bilder betrachtet?
- Abschließen, Abschied nehmen

## **Herbstgang**

- Malerpalette - kleine Schätze sammeln, Farben, Formen, winzige Dinge entdecken, eigene Kunstwerke schaffen, doppelseitig mit Klebstoff auf handtellergroßem Farbkarton hergestellt
- Herbstpicknick auf dem Pier über dem Wasser,



wobei sie ihre Paletten mit der Gruppe teilen

- Abschließendes Resümee der Herbstsitzung: Wie war eure Erfahrung und was war euer Lieblingsteil?
- Abschlusskreis und tiefere Reflexion über die 4 Sitzungen. Was waren die wichtigsten Erfahrungen? Was wäre für euch die wichtigste Erinnerung? Wie haben die Wanderungen auf euch gewirkt? Wem würdet ihr dieses Programm empfehlen?

## **Wintergang mit Teenagern – Kleiner Kiefernwald in Etyek**

- Saisonales Picknick
- Freie Zeit zum Austausch
- Gezielte Fragen zu den Erfahrungen während des Spaziergangs: „1. Wie ist eure Stimmung jetzt, wie fühlt ihr euch? 2. Wie sehr habt ihr die Geräte vermisst, während ihr hier wart? Antworten erfolgen nonverbal
- Ihr wählt einen natürlichen Gegenstand aus und lasst ihn an einem sicheren Ort im Wald zurück, stellvertretend für sich selbst.

Ausgehend von den obigen Ausführungen sind die folgenden Tipps und Praktiken besonders wichtig für Waldspaziergänge mit Kindergruppen (ca. 6-12 Jahre alt).

## Achten Sie verstärkt auf Sicherheit:

**Warum das wichtig ist:** Die Erwachsenen sind immer für die Sicherheit der Kinder verantwortlich, daher ist es wichtig, die Risiken und Gefahren jeder Wanderung zu bedenken und abzuschätzen. Das Verhalten von Kindern ist impulsiver, ihre Bewegungen sind intensiver und ihr Verantwortungsbewusstsein weniger ausgereift, so dass ständige Aufmerksamkeit erforderlich ist.

**Wie man es umsetzt:** Kennen Sie das Gebiet und mögliche Sicherheitsaspekte genau. Kommunizieren Sie den Kindern klar und deutlich die Regeln. Behalten Sie sie stets im Auge und verfolgen Sie, wohin sie gehen und was sie tun. Sie werden selbst weniger auf die Kinder achten können, weil Sie mehr Verantwortung tragen.

## Schließen Sie einen Vertrag:

**Warum das wichtig ist:** Es ist wichtig, klare Strukturen zu schaffen, damit sich die Kinder frei bewegen können und sich darin sicher fühlen. Es hilft auch der Zusammenarbeit, wenn sie den Regeln von Anfang an zustimmen. Auf diese Weise können Sie auch eine einvernehmliche Vereinbarung über den Verzicht auf Telefon treffen.

**Wie man sie umsetzt:** Begründen Sie, warum jede Regel notwendig ist und welchen Nutzen sie für die Gruppe hat. Nennen Sie es einen Vertrag, denn dann haben sie das Gefühl, dass Sie sie wie einen Partner behandeln. Halten Sie die Regeln einfach und wenden Sie nicht zu viele auf einmal an – vielleicht können Sie mit den Fingern anzeigen, wie viele Regeln es geben wird und was jede einzelne beinhaltet. Beispiele finden Sie oben im Abschnitt „Allgemeine Zugänglichkeit“.

## Kommunizieren Sie einfach:

**Warum das wichtig ist:** Kinder sind nicht dumm, aber ihr Wortschatz und ihre Sicht auf die Welt unterscheiden sich stark von denen der Erwachsenen. Es ist wichtig, mit ihnen in ihrer Sprache zu sprechen, aber nicht herablassend zu sein. Um Ihr Programm barrierefrei zu gestalten, sollten Sie Ihre Kommunikation auf den jüngsten oder am stärksten behinderten Teilnehmer



zuschneiden, damit alle verstehen, was Sie sagen.

**Wie Sie das umsetzen können:** Verwenden Sie kürzere Sätze und eine einfache Sprache. Nutzen Sie nonverbale Kommunikation, Intonation und Handzeichen, um Ihre Botschaft so deutlich wie möglich zu machen. Verwenden Sie eine leicht verständliche Sprache mit klaren Worten.

## Lassen Sie sich in die Welt der Märchen entführen:

**Warum das wichtig ist:** Jüngere Altersgruppen lassen sich leichter einbinden, wenn Sie Einladungen in einer spielerischen, märchenhaften Form präsentieren. Für Kinder ist dies eine vertrautere Sprache und eine fantasievollere Art, die Informationen zu verarbeiten. Sie können auf diese Weise zwar auch Naturspaziergänge für Vorschulkinder durchführen, aber jüngere Schulkinder sind für diesen Ansatz sicherlich empfänglich.

**Wie man es umsetzt:** Laden Sie sie zu altersgerechten Rollenspielen ein (z.B. so leise sein wie ein Fuchs oder so sanft und behutsam wie ein:e Prinzess:in), laden Sie sie zur Geschichtenstunde ein (z.B. bauen Sie einen Unterschlupf für Waldtiere). Verwenden Sie grundsätzlich die Sprache des Spielens, die Abenteuer, Herausforderungen, Schätze, Feen, magische Kreaturen usw. beinhalten kann.

## **Bereiten Sie mehr Aktivitäten vor, als Sie voraussichtlich unterbringen können:**

**Warum das wichtig ist:** Sie können das Tempo, das Interesse und die Impulsivität der Gruppe nicht immer vorhersagen, da diese von Altersgruppe zu Altersgruppe sehr variieren kann. Manchmal funktioniert eine Übung nicht, und manchmal braucht die Gruppe etwas anderes. Es ist daher gut, eine Vielzahl von Einladungen zur Auswahl zu haben. Denken Sie an verschiedene Bewegungsspiele, aktive Einladungen und andere aufregendere Herausforderungen.

**Wie man es umsetzt:** Tragen Sie eine Liste in Ihrer Tasche mit sich, damit Ihnen die Ideen nicht ausgehen. Seien Sie offen zu den Kindern – sagen

Sie ihnen, dass Sie auf der Suche nach einem guten Spiel für sie sind. Beobachten Sie ihr Interesse und behalten Sie ihre Motivation im Auge.

## **Etikettieren Sie nicht, urteilen Sie nicht, erwarten Sie keine Leistung:**

**Warum das wichtig ist:** Kinder sind während ihrer Schulzeit mit vielen Erwartungen, Wettbewerb und Strenge konfrontiert. Im ungarischen Schulsystem wird es oft bestraft, wenn man übermäßig aktiv und phantasievoll ist. Im Wald hingegen sind alle gleich und es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Dieses Programm kann ängstlichen Kindern Entspannung und Unterstützung bieten.

**Wie man es umsetzt:** Verwenden Sie offene



Fragen, fragen Sie nicht nach Wissen, sondern nach Erfahrung und Meinung. Hören Sie den Kindern zu, machen Sie ihnen Komplimente und beziehen Sie diejenigen mit ein, die abschweifen, ohne sie zu kritisieren. Seien Sie nur dann sehr laut oder energisch, wenn Gefahr besteht – ansonsten bleiben Sie so sanft wie möglich.

Für Lehrer kann es sinnvoll sein, für das Programm „die Klassen zu tauschen“, so dass die vertrauten Etiketten und die Dynamik der Zusammenarbeit aufgegeben werden können.

### **Seien Sie inspirierend & seien Sie ein Vorbild für die Verbindung mit der Natur:**

**Warum das wichtig ist:** Motivation ist ein viel wirksameres Mittel als Zwang, und Kinder sind leicht zu motivieren, weil sie von Natur aus neugierig, mutig und flexibel sind. Was Sie zeigen, zählt mehr als das, was Sie sagen. Es ist also wichtig, wie Sie mit der Natur in Verbindung stehen.

**Wie Sie das umsetzen können:** Verwenden Sie Wörter mit positivem Inhalt (z.B. einladen, Gelegenheit, erforschen, neugierig sein, suchen usw.), um zur Aktivität zu ermutigen, und nicht Begriffe, die Druck ausüben (z.B. Aufgabe, müssen, nicht). Führen Sie jede Aktivität vor, schließen Sie die Augen, spielen Sie mit ihnen, machen Sie sich ein wenig schmutzig, seien Sie selbst ein bisschen wie ein neugieriges Kind. Um Spaziergänge ohne digitale Geräte zu erleichtern, legen Sie auch Ihr Telefon weg. Nehmen Sie eine Uhr, Papier, einen Stift oder sogar eine separate Kamera mit, aber um echten, natürlichen Offline-Spaß zu modellieren, sollten Sie Ihr Telefon außer Sichtweite halten (obwohl Sie es für den Notfall bei sich haben können).

### **Arbeiten Sie mit den Eltern zusammen:**

**Warum das wichtig ist:** Es ist wichtig, die Eltern über die Art des Programms und relevante praktische Informationen zu informieren. Es liegt an ihnen, dafür zu sorgen, dass die Kinder angemessen gekleidet kommen. Viele Eltern möchten nicht, dass ihre Kinder „schmutzig“ werden oder verstehen nicht, worum es bei dieser Art von Waldgang geht.

**Wie man es umsetzt:** Treffen Sie sich mit den Eltern oder schreiben Sie ihnen einen kurzen, klaren Brief, in dem steht, was sie wissen müssen, z.B. über die Ausrüstung und was die Kinder mitbringen sollten, und beachten Sie, dass man Sie nicht kennt. Es ist wichtig, dass die Eltern ihre Kinder unvoreingenommen mitmachen lassen und sie nicht entmutigen, wenn sie ein wenig schlammig nach Hause kommen. Viele Kinder machen sich darüber

während der Programmausflüge Sorgen. Sie können ihnen sagen, dass Sie dies mit ihren Eltern besprochen haben und nun Ihre Regeln in dieser Hinsicht gelten.

Vielleicht möchten Sie auch mit den Eltern darüber sprechen, wie sie mit den Kindern nach draußen gehen können, um die Zeit, die sie vor dem Bildschirm verbringen, zu reduzieren. Es gibt viele spielerische Ideen aus diesem Buch, die sie anwenden können.



### **Akzeptieren Sie, dass die Kinder von heute mit digitalen Geräten aufwachsen:**

**Warum das wichtig ist:** Es ist wichtiger, die Nutzung digitaler Geräte durch die Kinder von heute zu verstehen, als sie zu verurteilen. Es liegt nicht in Ihrer Verantwortung, zu kontrollieren, wie viel Zeit sie am Bildschirm verbringen, und auch nicht, wie ihre Eltern sie in der digitalen Welt anleiten. Angesichts der großen Technologieunternehmen, die um ihre Aufmerksamkeit konkurrieren, sollten Kinder dabei unterstützt werden, die richtigen Aktivitäten auszuwählen und, wenn möglich, ihre Geräte auszuschalten und sich öfter der Realität zuzuwenden. Eine gute Möglichkeit ist, dass sie die Verbindung zur Natur erleben und lernen.

**Wie Sie das umsetzen können:** Urteilen Sie nicht, seien Sie neugierig und bleiben Sie positiv, wenn Sie dieses Thema ansprechen. Sprechen Sie über die Nutzung des Telefons, ohne dass ein Telefon dabei ist, und helfen Sie ihnen zu verstehen, warum Kontrolle wichtig ist (dies kann je nach Alter sehr unterschiedlich sein). Bitten Sie sie am Ende des Spaziergangs, darüber nachzudenken, wie es für

sie war, ohne ihr Telefon zu sein, und wie sich diese Erfahrung von einem Spiel oder einer Geschichte unterscheidet.

### **Planen Sie, wie Sie bei anderen Gelegenheiten Zeit im Wald verbringen können:**

**Warum das wichtig ist:** Damit die positive Erfahrung länger anhält, ermutigen Sie die Kinder, mit ihren Familien (oder, wenn sie älter sind, mit Freunden) in den Wald zurückzukehren oder ähnliche Spiele oder Aktivitäten im Garten oder Park zu üben.

**Wie man es umsetzt:** Machen Sie einen konkreten Plan, der, wenn er besprochen wird, die Wahrscheinlichkeit seiner Verwirklichung erhöht.

### **Verwenden Sie eine Vielzahl von Reflexionsmethoden:**

**Warum es wichtig ist:** Vielen Kindern fällt es schwer, ihre Gefühle zu artikulieren. Sie fühlen ihre Gefühle, aber viele können sie nicht identifizieren oder benennen, da ihnen die kulturelle Ausbildung oder das Vokabular dazu fehlt. Genauso wichtig sind jedoch ihr Bewusstsein und ihre Integration, die es ihnen ermöglichen, die Erfahrung tiefer und

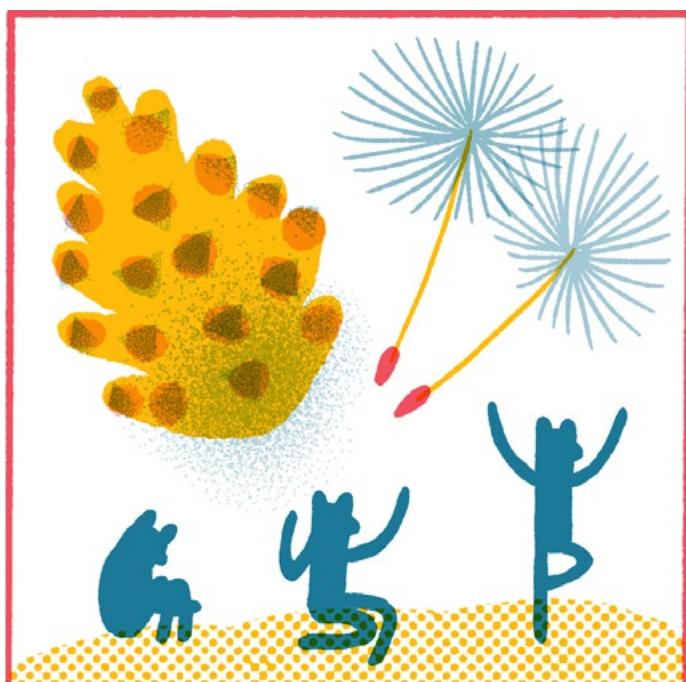
länger nachwirken zu lassen.

**Wie man es umsetzt:** Verwenden Sie einfache Fragen. Wenn Sie eine einfache Antwort erhalten, fragen Sie zurück und bitten Sie um ein Beispiel, eine Klarstellung, eine Erklärung usw., damit Sie die Antwort des Kindes fördern können. Sie können auch nonverbale Reflexion einsetzen: Bewegung (mit einer Geste zeigen), Musik und Rhythmus (mit Musikinstrumenten, Waldobjekten) und bildende Kunst (Land Art, Zeichnen, Malen, Ton) können allesamt großartige Werkzeuge für die Reflexion sein. Vielleicht verstehen Sie nicht „verbal“, was sie sagen, aber Sie werden sicherlich etwas fühlen und es wird ein Austausch und Bewusstsein bei allen Beteiligten entstehen.

### **Machen Sie sich bereit, die wechselnden Jahreszeiten zu genießen:**

**Warum das wichtig ist:** Unserer Erfahrung nach machen sich Kinder weniger Sorgen über das Wetter und sind oft offener für Aktivitäten im Freien, wenn es kälter und regnerischer ist. Sie genießen eher den Wechsel der Jahreszeiten und beschweren sich seltener. Sie können die Merkmale der Jahreszeiten gut nachempfinden, mit Farben spielen und sich mit Symbolen verbinden. Dennoch ist es wichtig, dass Sie sich immer mit der richtigen Kleidung und Ausrüstung auf den Weg machen, was unter Umständen mehr Verantwortung Ihrerseits erfordert.

**Wie man es umsetzt:** Informieren Sie sich über die Wettervorhersage und bereiten Sie sich mit der notwendigen Ausrüstung vor, informieren Sie auch die Eltern und Betreuer:innen. Wenn es matschig ist, sorgen Sie für wasserfeste Sitzgelegenheiten für das Picknick, damit sich alle hinsetzen können. Wenn die Sonne zu stark scheint, bleiben Sie im Schatten und halten Sie Sonnencreme und ausreichend Trinkwasser bereit. Für den Fall, dass es wirklich kalt ist, können Sie zusätzliche Decken und Schals vorbereiten (obwohl die Kinder weniger frieren werden als Sie, weil sie sich so viel bewegen).



## ERAS GESCHICHTE

Era beschäftigt sich schon seit Jahrzehnten mit verschiedenen Arten der Verbindung zur Natur. Obwohl sie eine erfahrene Vermittlerin ist, hat sie bei diesem Projekt zum ersten Mal eine tiefe Verbindung zu einer Gruppe von Kindern hergestellt. Während der Wanderungen übernahm sie die Rolle der Moderatorin und leitete den Prozess mit.

Ihre ursprüngliche Motivation für die Arbeit mit Kindern war es, sie für die Natur zu interessieren und zu begeistern. Dies wurde sowohl zu einem persönlichen als auch zu einem beruflichen Ziel.

In der Vorbereitungsphase drehte sich eine der spannendsten Fragen darum, wie man die vorhandenen beliebten Übungen so umgestalten kann, dass sie den Interessen und dem Tempo der Kinder entsprechen. Außerdem gehörte es zur Vorbereitung, sich mit den Merkmalen dieser speziellen Gruppe zu befassen, z.B. mit Fragen der besonderen Bedürfnisse und der Inklusion, und Hintergrundwissen zu recherchieren, das helfen würde, die Kinder zu verstehen.

In dieser Phase wurden eine Reihe von Fragen aufgeworfen, wie z.B.:

Was können wir erwarten; wie werden sie auf die Elemente des Programms reagieren? Wird der geplante Ort angemessen und sicher sein?  
Wie einfach werden sie zu handhaben sein?  
Welche unerwarteten Situationen könnten auftreten? Wie können sie diese am besten bewältigen?  
Wie werden das Programm und der Stil angepasst, und welche Kompetenzen werden benötigt?  
Abgesehen von den vielen Fragen war es beruhigend, dass die Lehrer, die die Kinder sehr gut kannten, anwesend sein würden, um in unerwarteten Situationen zu helfen.

Als Era die Gruppe zum ersten Mal traf, verspürte sie große Freude und Neugierde und freute sich darauf, mit ihnen auf Entdeckungsreise zu gehen. Sie machte sich auf ihren ersten Gang.

Die Wanderungen ergaben viele Überraschungen. Es war fantastisch zu sehen, wie der Standardablauf des Accessible Forest Programms einen sicheren Rahmen bot, wie frei die Übungen variiert werden konnten und wie viel Kreativität die Methode zuließ, während gleichzeitig ein sehr konkretes Ziel erreicht wurde. Da sich die Arbeit mit Kindern stark von der Arbeit mit Erwachsenen unterscheidet, kamen viele neue Erkenntnisse und Einstellungen zum Vorschein.

- Die Kinder müssen sich dynamisch und intensiv bewegen, um später langsamer werden zu können. Es lohnt sich, das Programm auf diese Weise zu gestalten.

- Der stille Rückzug (Solo-Zeit) wird weniger betont, da viele von ihnen es als schwierig empfanden, allein oder still zu sein, und sich weniger tief einlassen konnten. Es lohnt sich, kürzere Solo-Zeiten einzuplanen.

- Flexibilität ist unglaublich wichtig. Manchmal wird es notwendig sein, eine geplante Übung ausfallen zu lassen, wenn Sie feststellen, dass sie nicht so funktioniert, wie Sie es sich vorgestellt haben. Sie müssen ständig überwachen, welche Übungen Sie tiefer führen und welche Sie loslassen müssen.

Im Laufe der vier Spaziergänge hatte Era viele verschiedene Reaktionen. Sie wurde in ihrem Gefühl bestärkt, dass Kinder, auch wenn sie sich nicht unbedingt gut durch Sprache ausdrücken können, hinter den Worten – durch die Sinne, innerlich, unbewusst – eine sinnvolle Verbindung mit der Natur hergestellt hatten und dies eine positive Wirkung auf sie hatte.

Die ganze Erfahrung brachte Era ein Gefühl der Dankbarkeit, denn für sie als Fachfrau ist es ein besonderes Geschenk, an dieser Art von Arbeit beteiligt zu sein.



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: ACCESSIBLE FOREST WALK FÜR KINDER

#### EINFÜHRUNGSPHASE:

- Beginnen Sie mit Bewegungsaufwärmungen und Energieübungen
- Schaffen Sie Ankunftsrituale (z.B. „Regen machen“ mit den Händen)
- Verwenden Sie der Jahreszeit angepasste Aufwärmübungen für die Sinne
- Verbale Verträge und einfache Regeln aufstellen
- Fügen Sie reflektierende Fragen über die Jahreszeit und die Gefühle ein

#### PHASE DER BEDEUTUNGSVOLLEN VERBINDUNG:

- Nachahmen von Tierbewegungen und Perspektiven
- Erforschen Sie sensorische Erfahrungen (Erde berühren, Pflanzen riechen)
- Verwenden Sie spielerische Suchspiele und Dufttauschaktionen
- Verwenden Sie Zeremonien oder Rituale, z.B. das Überschreiten der Schwelle: („Tor der Stille“)
- Vertiefen Sie allmählich die Stille und die



### KARTE 2: JAHRESZEITLICHE ANPASSUNGEN FÜR WALDSPAZIERGÄNGE MIT KINDERN

#### WINTER:

- Bereiten Sie sich mit warmer Kleidung und heißem Tee vor
- Konzentrieren Sie sich auf Tierspuren und ruhige Bewegungen
- Kontrastübung zwischen Anspannung und Entspannung
- Erleben Sie das „Tor der Stille“ für tiefere Ruhe
- Sammeln Sie nicht-lebendige Objekte für eine Berührungsverbindung
- Bereiten Sie sich mit Atemübungen auf die Solo-Zeit (Gehen) vor

#### FRÜHLING:

- Vergleichen Sie die Veränderungen seit früheren Besuchen
- Verwenden Sie Paaraktivitäten (mit geschlossenen Augen geführt werden)
- Konzentrieren Sie sich auf entstehende Blumen und neues Wachstum (außerhalb und innerhalb des Körpers)
- Integrieren Sie mehr Bewegung und Erkundung
- Konzentrieren Sie sich auf Vogelstimmen, Blumendüfte und die Berührung frisch

#### Sinneswahrnehmung

#### SOLO-ZEIT:

- Halten Sie die Zeiträume kürzer als bei Sitzungen für Erwachsene (5-15 Minuten)
- Ermöglichen Sie Nähe für diejenigen, die sich alleine unwohl fühlen
- Bieten Sie bestimmte Schwerpunkte an (einen Baum finden, Empfindungen sammeln)
- Bieten Sie die Wahl zwischen Sitzen, Gehen oder Erkunden
- Schaffen Sie sichere Grenzen für unabhängige Erkundungen

#### SCHLUSSPUNKT:

- Teilen Sie ein saisonales Picknick mit Leckereien, die den Kindern schmecken
- Schaffen Sie einen Raum zum Nachdenken, um Erfahrungen auszutauschen
- Beziehen Sie Kunstwerke oder kreative Ausdrucksformen mit ein
- Praktiken der Dankbarkeit gegenüber der Natur einbeziehen
- Schaffen Sie ein Abschlussritual für den Übergang zurück in die Schule

#### gewachsener Pflanzen

#### SOMMER:

- Sonnenschutz und Wasserversorgung vorbereiten
- Bauen Sie wenn möglich Wasserelemente ein
- Schaffen Sie Bewegungsaktivitäten, die Wasser nachahmen
- Verwenden Sie Aquarellmalerei zur Reflexion
- Erweitern Sie die Lauf-/ Bewegungsmöglichkeiten für hochenergetische Teilnehmer:innen

#### HERBST:

- Gestalten Sie saisonale Schwellen aus gefallenen Blättern und Stöcken
- Verwenden Sie „Paletten“-Aktivitäten mit bunten Elementen
- Entwerfen Sie Schnitzeljagden für saisonale Gegenstände
- Gestalten Sie Kunst mit gesammelten Naturmaterialien
- Nachdenken über Zyklen und Vorbereitung auf den Winter



## KARTE 3: PRAKTISCHE TIPPS FÜR WALDSPAZIERGÄNGE MIT KINDERN

### SICHERHEIT & STRUKTUR:

- Beaufsichtigen Sie die Kinder ständig
- Erstellen Sie klare und einfache mündliche Verträge
- Kommunizieren Sie in altersgerechter Sprache
- Bereiten Sie alternative Aktivitäten für Flexibilität vor
- Arbeiten Sie mit Lehrepersonal/Eltern an der Logistik zusammen

### ENGAGEMENT-ANSÄTZE:

- Integrieren Sie märchenhafte Elemente und spielerische Sprache
- Vermitteln Sie Neugierde und Naturverbundenheit
- Verwenden Sie eher eine inspirierende als eine direktive Sprache
- Akzeptieren Sie die digitalen Realitäten der Kinder und arbeiten Sie mit ihnen
- Vermeiden Sie Beurteilungen, Wettbewerb oder Leistungsdruck

### REFLEXIONSTECHNIKEN:

- Bieten Sie mehrere Ausdrucksmethoden an, die über das Verbale hinausgehen
- Nutzen Sie Bewegung, Kunst und Musik für die Verarbeitung
- Stellen Sie einfache, offene Fragen über Erfahrungen
- Unterstützen Sie die Äußerung von Gefühlen mit Aufforderungen
- Planen Sie künftige Gelegenheiten zum Kontakt mit der Natur

### PRAKTISCHE VORBEREITUNG:

- Passen Sie sich dem Wetter mit entsprechender Ausrüstung an
- Bringen Sie saisonale Snacks und Getränke für das Picknick mit
- Schaffen Sie bequeme Sitzgelegenheiten
- Stellen Sie sich auf unvorhersehbare Energieniveaus ein
- Machen Sie sich aus Sicherheitsgründen gründlich mit dem Gebiet vertraut



## KARTE 4: ARBEITEN MIT DIGITAL NATIVES IN DER NATUR

### KONTEXT VERSTEHEN:

- Erkennen Sie, dass Kinder in einer digitalen Umgebung aufwachsen
- Erkennen Sie, dass Technologieunternehmen aktiv um die Aufmerksamkeit der Kinder konkurrieren
- Verstehen Sie, dass Eltern einen unterschiedlichen Umgang mit Technologie haben
- Akzeptieren Sie, dass die digitalen Grenzen nicht in der Verantwortung der Kinder liegen.
- Erkennen Sie die Natur als kraftvolles Gegengewicht zur digitalen Überstimulation

### GERÄTEFREIE ANSÄTZE:

- Schaffen Sie „Souvenirs“ aus dem Wald für einen alternativen taktilen Fokus
- Legen Sie vor dem Spaziergang klare Erwartungen fest
- Legen Sie eine nicht-digitale Beschäftigung an den Tag (lassen Sie Ihr eigenes Telefon zurück)
- Verwenden Sie eine Uhr statt eines Telefons zur Zeitmessung
- Schaffen Sie körperliche Aktivitäten, die die Sinne voll ansprechen

### ERLEICHTERUNG DER REFLEXION:

- Fragen Sie gezielt nach der Erfahrung, gerätefrei zu sein
- Vergleichen Sie digitale und natürliche Erfahrungen, ohne zu urteilen.
- Diskutieren Sie Unterschiede in der Aufmerksamkeit und der Wahrnehmung
- Notieren Sie Stimmungsschwankungen vor und nach dem Aufenthalt in der Natur
- Verdeutlichen Sie, wie die Natur die Sinne anders anspricht als ein Bildschirm

### ERKENNTNISSE VON PRAKTIKERINNEN:

- „Kinder brauchen dynamische, intensive Bewegung, um später langsamer zu werden“
- „Die Solo-Zeit sollte kürzer sein als bei Erwachsenen“
- „Flexibilität ist unglaublich wichtig“
- „Selbst wenn Kinder es nicht verbal ausdrücken können, wirkt sich die Verbindung zur Natur positiv auf sie aus“
- „Die Standardsequenz bietet einen sicheren Rahmen und ermöglicht gleichzeitig kreative Anpassungen“



## ABSCHNITT 4: VORTEILE FÜR DIE GRUPPE

### Vorteile auf Grundlage wissenschaftlicher Forschung

Jüngste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass der Aufenthalt in einer natürlichen Umgebung eine weitgehend erholsame Wirkung auf junge Menschen hat. In einer Übersicht über 30 einschlägige Studien kamen Moll et al. (2022) zu dem Schluss, dass „der Aufenthalt in der Natur dazu beiträgt, kognitive, soziale und verhaltensbezogene Ressourcen [bei Kindern und Jugendlichen] wiederherzustellen“.

Sicherlich bietet der Aufenthalt in der Natur Kindern große Vorteile, vor allem wenn es darum geht, die Auswirkungen der intensiven Nutzung digitaler Geräte auszugleichen. Natürliche Umgebungen tragen dazu bei, die geistige Energie wieder aufzuladen, die Konzentration zu verbessern und die Unruhe zu verringern – so fällt es Kindern leichter, sich zu konzentrieren, zu lernen und ruhig zu bleiben. Der Aufenthalt im Grünen unterstützt auch die emotionale Regulierung und hilft Kindern, sich entspannter und weniger ängstlich zu fühlen und besser mit Stress umzugehen.

Reichhaltige Naturerlebnisse fördern auch die sozialen Fähigkeiten. Beim Spielen im Freien oder beim Lernen in der Natur sind Kinder oft kooperativer, einfühlsamer und engagierter im Umgang mit anderen. Diese Umgebungen fördern die Kreativität, regen die Neugierde an und ermöglichen die Art von unstrukturiertem Spiel, die für eine gesunde Entwicklung unerlässlich ist.

Wichtig ist, dass die Natur der Reizüberflutung entgegenwirkt, die Bildschirme oft verursachen. Sie schafft eine langsamere, geerdete Erfahrung, die dem Gehirn hilft, sich von der ständigen Stimulation zu erholen. Das macht die Zeit im Freien besonders wertvoll für Kinder, die leicht überreizt sind oder Anzeichen von digitaler Müdigkeit zeigen.

Selbst kurze, regelmäßige Aufenthalte in der Natur – Spaziergänge im Park, Zeit im Schulgarten oder Waldspiele – können spürbar positive Auswirkungen haben. Die Natur muss nicht exotisch oder weit weg sein, um etwas zu bewirken.

### Vorteile basierend auf unseren Erfahrungen

Bei der Auswahl der Kindergruppe waren wir der Meinung, dass es für diese Klasse sehr vorteilhaft sein könnte, an den Wanderungen teilzunehmen. Nicht nur wegen ihres Alters und ihrer vulnerablen Eigenschaften, sondern auch wegen der anderen Eigenschaften der Gruppe. Das Dorfleben, die Lernschwierigkeiten und die Arbeitsbelastung in der Schule deuteten darauf hin, dass neben der digitalen Überbeanspruchung auch andere soziale Faktoren eine Rolle spielten. In Anbetracht dieser Probleme haben wir ein sehr akzeptierendes, flexibles, mobiles

und spielerisches Umfeld geschaffen, das den Kindern eine sichere und freie Erkundung sowie eine sinnvolle Interaktion mit der Natur ermöglichte. Für die Klasse war es eine Quelle des Selbstwertgefühls, an einem solchen Projekt beteiligt zu sein. Daher förderte es nicht nur ihre Stimmung und Gesundheit, sondern auch die positive Entwicklung ihres Selbstbildes als Klasse. Wenn man über die obigen Ausführungen nachdenkt und die Erfahrungen der Wanderungen zusammenfasst, ergeben sich die folgenden Vorteile:

### Direkte Vorteile:

- Positive physiologische und psychologische Auswirkungen des Spaziergangs im Wald
- Entlastung von der digitalen Überbeanspruchung und der damit verbundenen Überlastung der Aufmerksamkeitsfunktionen
- Manuelles, analoges, sensorisches und räumliches Erleben im Gegensatz zum eindimensionalen Charakter digitaler Erfahrungen
- Stressabbau während eines typischen Schultages
- Erkundung eines neuen Ortes, eines für Kinder leicht zugänglichen Waldes
- Effekt auf den Gruppenzusammenhalt – eine ungewöhnliche gemeinsame Aktivität, die ein angenehmes Gruppenerlebnis bietet
- Gleichbehandlung – da es bei diesem Programm keine richtigen oder falschen Antworten gibt, fühlen sich alle Teilnehmer gleichermaßen kompetent
- Herausnehmen der Klasse aus dem Alltag, in dem sie ihr Gruppenselbstbild oft als problematisch erleben
- Bereitstellung einer besonderen Erfahrung für Kinder aus benachteiligten Verhältnissen, die sonst nur schwer Zugang zu solchen Programmen finden würden
- Erweiterung der methodischen Ressourcen für Lehrer:innen
- Einführung einer Art der Entspannung für Kinder und Lehrer:innen gleichermaßen

## Längerfristiger Nutzen

- Eine neue Gewohnheit, das Gehen im Wald, wird auf individueller und Klassenebene etabliert
  - Eine bessere Beziehung zur Natur durch regelmäßigen Kontakt
  - Angebot einer realen Erholungsmöglichkeit
- zusätzlich zu oder anstelle einer virtuellen Verbindung
- Kinder als informelle „Vermittler:innen von Naturkontakte“ nehmen die Ideen mit in die Familie und zu Freunden

## Vorteile – basierend auf dem Feedback der Teilnehmer

Indem wir die Auswirkungen jeder Wanderung am Ende mit Fragebögen für die Teilnehmer und Feedback-Formularen für die Gruppenexpert:innen gemessen haben, konnten wir die Vorteile, die unsere Zielgruppen erfahren haben, identifizieren und hier bereitstellen.

**Die Gruppenexpert:innen berichteten über folgende Vorteile:**

- Außerhalb der Schule zu sein, im Freien zu sein, freier zu sein, neue Dinge zu lernen
- Die Schüler:innen haben einander besser zugehört, sowohl beim Austausch als auch bei gemeinsamen Aktivitäten. Vertrauen und Aufmerksamkeit entwickelten sich
- Sie öffneten sich und teilten ihre Gedanken leichter mit als in der Schule
- Mut und ein Gefühl der Befreiung waren offensichtlich
- Die Kinder und auch die Jugendlichen lernten einen neuen Ort in der Natur des Dorfes kennen; sie planten, später dorthin zurückzukehren.

**Die Teilnehmer:innen (Kinder und Jugendliche) reflektierten die Erfahrung auf drei Arten:**

1. In einem reflektierenden Gespräch während der Abschlussphase der Wanderung
2. Sie bewerteten ihre Stimmung und ihr Stressniveau vor und nach dem Spaziergang anhand
3. eines kurzen Stimmungsfragebogens
4. Sie schrieben in ihren eigenen Worten auf, wie sie sich vor und nach den Spaziergängen fühlten.

Diese drei Methoden zeigten die folgenden Vorteile:

- Sie fühlten sich sehr gut, weil sie sich entspannen, zur Ruhe kommen und Zeit im Freien verbringen konnten
- Die Kinder waren begeistert davon, Tiere zu sehen und die Schätze des Waldes zu entdecken
- Sie würden diese Programme gestressten Freunden und Verwandten empfehlen

- Die Teenager vermissten ihre Handys während des Spaziergangs überhaupt nicht – die nonverbalen Reaktionen deuteten darauf hin, dass sie keine Skrupel hatten, sie zurückzulassen
- Die Teenager reflektierten über ihre Stimmung: „Ich habe eine super Stimmung“, „Gut, ruhig“, „Ich bin froh, dass wir diese Zeit zusammen hatten und dass wir an diesem Programm teilgenommen haben“, „Es war schön am See“, „Ich fühle mich glücklich.“ Trotz ihres widerständigen Verhaltens hatten sie also tatsächlich eine sehr sinnvolle und entspannende Zeit im Wald
- Der durchschnittliche Stresspegel der Teenager (wenn man den Stresspegel vor und nach dem Spaziergang vergleicht) sank von 6,2 auf 4,5.



Auch wenn viele unserer Gruppenmitglieder Schwierigkeiten hatten, das Erlebte in Worte zu fassen, war unser Gesamteindruck der einer unglaublich reichen Erfahrung, für die sie besonders dankbar waren. Die akzeptierende, neutrale, inspirierende und humorvolle Umgebung, in der all ihre Beobachtungen und Ideen gehört wurden, schien sie ebenso zu beglücken wie das Bemerken, Hören, Riechen, Berühren und das volle Erleben der Wunder der Natur in diesem Moment. Außerdem lernten sie einen kleinen Wald kennen, der für sie zugänglich war und eine Methode, an die sie sich in der Schule oder mit ihren Familien erinnern und die sie wiederentdecken konnten.

## OUTRO

Vielleicht haben Sie beim Lesen dieses Kapitels einige Anregungen oder Ideen für die Arbeit mit Kindern oder für die Umsetzung einer barrierefreien Forstpraxis in Ihren eigenen Arbeitsgruppen oder mit Ihren Kindern erhalten. Nehmen Sie einen Stift und ein Blatt Papier und schreiben Sie alle Gedanken auf, die Ihnen in den Sinn kommen. Denken Sie einen Moment lang an Ihre eigenen Kindheitserinnerungen und an die hier vorgestellten Geschichten, oder lassen Sie Ihre neuen Ideen einfach auf sich wirken und fließen.

Vielleicht gehen Sie, nachdem Sie alles aufgeschrieben haben, was Ihnen in den Sinn kommt, auf einen Spaziergang in der Natur und lassen Sie sich wieder in die Rolle eines Kindes versetzen – lassen Sie sich von Ihrer Neugierde und Ihrer freien Beweglichkeit leiten, um alles zu erkunden, was Sie umgibt. Das wird Ihnen helfen, sich inspirieren zu lassen, Ihre Perspektive zu verändern und einen barrierefreien Waldspaziergang für Kinder zu entwerfen. Sie können Ihre eigene detaillierte Sequenz aus allen Einladungen in diesem vorherigen Kapitel zusammenstellen; kombinieren Sie sie ruhig nach Ihrem eigenen Tempo und Geschmack.

Wir hoffen, dass all dies Sie dazu inspiriert, einige der oben beschriebenen Aktivitäten zu wiederholen oder zu erneuern und mit dem Enthusiasmus, der Ehrlichkeit, der Freiheit und der Offenheit von Kindern zu leben, während Sie gleichzeitig Ihre bedeutungsvollen Naturerfahrungen mit ihnen genießen.





## REFERENZKARTEN:



### KARTE 1: WISSENSCHAFTLICH BELEGTE VORTEILE DER NATUR FÜR KINDER

#### KOGNITIVE VORTEILE:

- Erneuert geistige Energie, die durch die Nutzung digitaler Geräte verbraucht wurde
- Verbessert die Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne
- Verringert die Unruhe und verbessert die Konzentration
- Unterstützt die Lernfähigkeit
- Wirkt der Reizüberflutung durch Bildschirme entgegen

#### EMOTIONALE VORTEILE:

- Verbessert die emotionale Regulierung
- Reduziert Ängste und Stresslevel
- Sorgt für Ruhe und Entspannung
- Verbessert die allgemeine Stimmung
- Bietet Erleichterung bei digitaler Müdigkeit



### KARTE 2: BEOBACHTETE ERGEBNISSE VON WALDSPAZIERGÄNGEN

#### UNMITTELBARER NUTZEN:

- Durchschnittliche Stressreduzierung bei Teenagern: 6,2 -> 4,5 nach Spaziergängen
- Verbesserte Stimmung bei allen teilnehmenden Gruppen
- Geringere Abhängigkeit von digitalen Geräten (die Teenager berichteten, dass sie ihr Handy nicht vermissen)
- Verbesserte Sinneswahrnehmung und Erkundung
- Freude an der Entdeckung von „Schätzen“ und Wildtieren

#### SOZIALE VERBESSERUNGEN (VON PÄDAGOG:INNEN BERICHTET):

- „Die Schüler haben einander besser zugehört“
- „Vertrauen und Aufmerksamkeit entwickelten sich“
- „Sie öffneten sich und teilten ihre Gedanken leichter als in der Schule“
- „Befreiung und Mut waren offensichtlich“
- Verbessertes Selbstbild und Zusammenhalt der Klasse

#### REFLEXIONEN DER TEILNEHMER:INNEN:

- „Ich bin in einer super Stimmung“
- „Gut, ruhig“
- „Ich bin froh, dass wir Zeit miteinander verbracht haben“
- „Ich fühle mich glücklich“
- Würde es „gestressten Freunden und

#### SOZIALE VORTEILE:

- Erhöht kooperatives Verhalten
- Entwickelt Empathie und soziales Bewusstsein
- Ermutigt zu positivem Engagement mit anderen
- Fördert die gleichberechtigte Teilnahme unabhängig von den akademischen Fähigkeiten
- Stärkt den Gruppenzusammenhalt

#### VORTEILE FÜR DIE ENTWICKLUNG:

- Fördert Kreativität und Neugierde
- Bietet wichtige unstrukturierte Spielmöglichkeiten
- Schafft langsamere, bodenständigere Erfahrungen
- Bietet eine multisensorische Beschäftigung im Gegensatz zu „eindimensionalen“ digitalen Erfahrungen
- Erreichbar auch durch kurze, aber regelmäßige Aufenthalte in der Natur

„Verwandten“ empfehlen

#### LANGFRISTIGES POTENZIAL:

- Etablierung neuer Waldwandergewohnheiten
- Entwicklung einer tieferen Beziehung zur Natur
- Echte Freizeitalternativen zu digitalen Aktivitäten schaffen
- Kinder als „informelle Vermittler von Naturkontakten“ mit der Familie
- Erweiterung der pädagogischen Ressourcen für Lehrer:innen





## TEIL B. ZUGÄNGLICHER WALD FÜR PERSONEN, DIE MIT EXZESSIVER NUTZUNG DIGITALER GERÄTE ZU KÄMPFEN HABEN – ALLEINERZIEHENDE MÜTTER

In diesem Teil führen wir Accessible Forest Practice mit einer Gruppe von gefährdeten alleinerziehenden Müttern und Müttern, die in Flüchtlingsunterkünften leben, ein, die sich durch ihre exzessive Nutzung digitaler Geräte auszeichnen. Obwohl diese Menschen unterschiedlichen Alters und sozialen Hintergrunds sind, können sie von Aktivitäten in der Natur sehr profitieren.

### Wissen und Verständnis über:

- was bei der Arbeit mit gefährdeten Gruppen zu beachten ist
- die Zusammenarbeit mit Sozialarbeiter:innen und Frauenhausmitarbeiter:innen, um die Bewohner:innen zur Teilnahme zu bewegen
- Wie man auf die Bedürfnisse von Müttern mit kleinen Babys eingeht

### Fertigkeiten in:

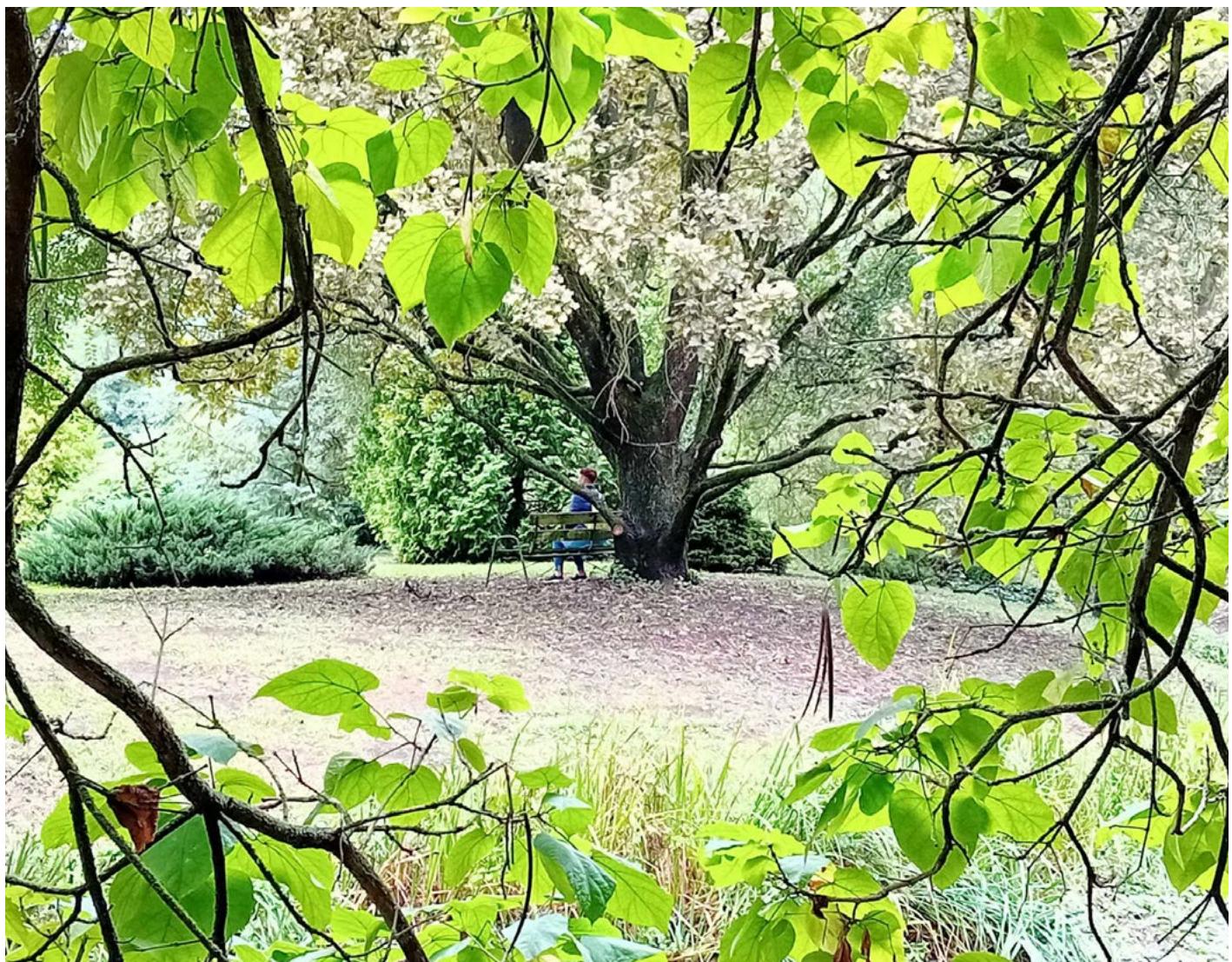
- klare und freundliche Kommunikation
- Einbindung schwer erreichbarer Teilnehmer:innen

### Haltungen:

- Fähigkeit, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich gefährdete Frauen sicher fühlen und entspannen können
- Flexibilität und Geduld, um eine Beziehung zu gefährdeten Müttern aufzubauen

**Reflektierende Betrachtung:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihr Wissen zu erweitern, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, oder beides?

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit, um sich mit den vorgestellten Materialien und Aktivitäten zu beschäftigen.





## ABSCHNITT 1: DIE ZIELGRUPPE – VULNERABLE MÜTTER

Bei unseren Waldgängen arbeiteten wir auch mit Gruppen wirtschaftlich und sozial benachteiligter Frauen, Bewohnerinnen von Frauenhäusern und Frauen, die sich in verschiedenen finanziellen und sozialen Notlagen befinden. Diese Frauen leben in vorübergehenden Heimen, die von Wohltätigkeitsorganisationen betrieben werden, und die Spaziergänge wurden ihnen als freiwillige Freizeitbeschäftigung angeboten. Die drei Gruppen bestanden aus Müttern von Kleinkindern und Bewohnerinnen von vorübergehenden Heimen für Familien.

Diese Frauen sind mit verschiedenen Arten von schwerwiegenden Herausforderungen und Schwierigkeiten konfrontiert, wie Obdachlosigkeit, finanziellem Druck, Missbrauch in der Beziehung, komplexen wirtschaftlichen und sozialen Benachteiligungen aufgrund ihres ethnischen Hintergrunds (Roma-Minderheitengruppe). Außerdem haben die meisten von ihnen keine Unterstützung durch Familie oder Partner. Einige leben auch in den wirtschaftlich am meisten benachteiligten ländlichen Gebieten Ungarns. Diese Gruppe zeichnet sich auch durch eine exzessive digitale Nutzung aus. Die durchschnittliche Zeit, die sie vor irgendeinem Bildschirm verbringen, liegt zwischen 1,5 und 15 Stunden täglich – im Durchschnitt 6 Stunden pro Tag. Mobiltelefone und Fernseher sind ihre bevorzugten Online-Geräte, die vor allem der Entspannung dienen und die Möglichkeit bieten, den Kontakt zu Familie und Freunden aufrechtzuerhalten. Die Teilnehmerinnen wurden bei den Spaziergängen von ihren Betreuer:innen begleitet und unterstützt.

### Wichtige Überlegungen

- Verletzlichkeit:** Diese Frauen gehören zu einem gefährdeten Teil der Gesellschaft – sie kommen aus sozial, finanziell und ethnisch marginalisierten Verhältnissen und leben in wirtschaftlich unterentwickelten ländlichen Gebieten. Diese Herausforderungen sind oft mit Missbrauch in Beziehungen und dem Fehlen eines unterstützenden familiären Hintergrunds verbunden; die Frauen arbeiten in schlecht bezahlten Jobs und haben nur eine Grundausbildung. Fast alle von ihnen sind Raucherinnen, und ihre Zigarettenpausen sind oft die einzige „Zeit für mich“, die sie tagsüber haben. Haben sie doch als Mütter von kleinen

Kindern und Babys mit wenig oder gar keiner familiären Unterstützung nur sehr wenig Zeit für sich selbst, und der Gedanke, Zeit allein zur Erholung zu verbringen, ist ihnen fremd. Ihre Betreuer beschreiben sie als eine sehr verletzliche Gruppe, Menschen, deren Alltag die Vorstellung von langsamem Spaziergängen in der Natur nicht zulässt. Diese Frauen leben ihr Leben zwischen Kinderbetreuung und familiären Pflichten, und der einfachste – oder vielleicht einzige – Weg, sie zu erreichen, führt über ihre Ansprechpersonen in der Sozialen Arbeit. Es ist daher wichtig, dass diese Mitarbeiter:innen die notwendigen Fähigkeiten erwerben, um Gänge in die Natur zu leiten und

dieser Gruppe naturbasierte Aktivitäten zum Wohlbefinden anzubieten.

2. **Gruppenzusammenhalt:** Sicherheit ist für diese Frauen ein zentrales Thema, und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe von Gleichaltrigen bedeutet für sie ein sicheres Umfeld. Das Angebot von Gruppenaktivitäten, einschließlich vertrauensbildender Spiele, kann daher sehr effektiv für sie sein und ist weitaus weniger riskant als ein Einzelaufenthalt in der Natur.
3. **Unterstützende Soziale Arbeit:** Frauen, die unter harten Bedingungen und ohne eine unterstützende Familie aufgewachsen sind, wissen vertrauenswürdige Erwachsene sehr zu schätzen. Der Aufbau von Vertrauen kann länger dauern, aber wenn es erst einmal hergestellt ist, kann es der Schlüssel sein, um Zugang zur Arbeit mit diesen Frauen zu erhalten. Wir empfehlen daher, Frauen aus vulnerablen Gruppen über Sozialarbeiter:innen ihres Vertrauens anzusprechen und sicherzustellen, dass sie wissen, warum Waldspaziergänge für sie von Nutzen sind.

#### Hindernisse für die Verbindung mit der Natur

- **Mangel an gefühlter Sicherheit in der Natur:** Die Bewohnerinnen von Frauenhäusern verbringen die meiste Zeit in städtischen Umgebungen und haben nur wenige Gelegenheiten, in die Natur zu gehen. Frauen, die in ländlichen Gebieten leben, verbringen ebenfalls die meiste Zeit in geschlossenen Räumen oder im Dorf und selten in der

Natur. Daher ist ihr Sicherheitsempfinden an bewohnte Gebiete gebunden. Umgebungen im Freien, selbst städtische Parks, können bei ihnen ein Gefühl der Unsicherheit hervorrufen.

- **Schuldgefühle wegen der kinderfreien Zeit zur Selbstfürsorge:** Gefährdete alleinerziehende Mütter bilden eine untrennbare Einheit mit ihren kleinen Kindern. Die meisten Mütter in der Gruppe fühlten sich unwohl, wenn sie von ihren Kindern getrennt waren und fanden es anfangs schwierig, sich zu entspannen. Es empfiehlt sich, über die Betreuerinnen ihres Vertrauens auf sie zuzugehen und ihnen zu erklären, dass ein wenig Zeit allein und in der Natur ihnen helfen wird, weniger müde zu sein und mehr Geduld mit ihren Kindern zu haben.
- **Überlebensmodus:** Wie uns die Sozialarbeiterinnen erinnerten, kämpfen sozial schwache Gruppen mit dem täglichen Überleben. Das Aufwachsen in einem wenig förderlichen Umfeld und die Ausgrenzung aus der Mehrheitsgesellschaft sowie häusliche Gewalt halten diese Frauen in einem ständigen Überlebensmodus. Die Vorstellung, dass die Natur eine Quelle des Wohlbefindens sein könnte oder dass sie ziellos im Wald spazieren gehen oder sich hinsetzen und die Bäume betrachten könnten, ist neu und manchmal beängstigend für sie. Entspannung ist ein unbekanntes Terrain. Das Zusammentreffen mit Gleichaltrigen, denen sie vertrauen, kann ein überzeugender Grund sein, daran teilzunehmen.





## Einladung zur Empathie:

### Wie fühlt man sich als alleinerziehende Mutter aus einer gefährdeten Gruppe?

Stellen Sie sich vor, Sie wachsen in einer Familie auf, in der Wertschätzung, positive Botschaften und Bestärkung ein seltenes Vergnügen sind. Sie haben keine persönliche Erfahrung damit, was eine unterstützende Familie bedeutet. Sie wachsen mit dem Argument auf, dass Sie „nur ein Mädchen“ und „nur eine Frau“ sind, in einer Kultur, in der die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen die Grundschule abschließen, ein Studium absolvieren oder eine Karriere machen, sehr gering ist, und Sie denken nicht einmal darüber nach, wofür Sie leben und was Sie inspiriert. Ihr Lebensziel ist es, eine gute Ehefrau und eine gute Mutter zu werden, und Sie versuchen, dieser Erwartung gerecht zu werden. Ihr größter Traum ist es, in relativem Wohlstand zu leben und ein Haus mit Ihrem Mann und Ihren Kindern zu besitzen.

Häusliche Gewalt, insbesondere gegen Frauen, ist eine unausgesprochene alltägliche Realität, sowohl in Form von verbaler als auch physischer Gewalt. Stellen Sie sich vor, Sie haben ein Kind geboren und sind Mutter geworden, während Sie ständig schwere häusliche Gewalt erleben und niemanden oder nichts haben, der Sie beschützt. Ihre Mutter hat das Gleiche durchgemacht, Ihre älteren weiblichen Geschwister sind mit ähnlichen Schwierigkeiten konfrontiert, und jeder in Ihrer Gemeinschaft behandelt körperliche Gewalt als soziale Norm. Sie hatten keine positiven elterlichen Vorbilder, aber Sie versuchen, Ihr Kind nach besten Kräften zu lieben. Sie haben gelernt, niemandem zu vertrauen, und Ihre engsten Verwandten können Ihnen weder Unterstützung noch Schutz bieten. Man hat Ihnen gesagt, dass man Ihnen Ihre Kinder wegnehmen könnte, wenn das staatliche Sozialamt von Ihrer Situation erfährt. Ihre einzige Möglichkeit, diesem Druck zu entkommen, besteht darin, in ein Heim für gefährdete Mütter zu ziehen. Allerdings können Sie dort nur ein Jahr bleiben und müssen mit einer langen Warteliste rechnen, selbst wenn Sie sich dafür entschieden und jemanden gefunden haben, der Ihnen bei der Bewerbung hilft. Sie wissen, dass Sie nach Ablauf des Jahres wieder in dieselbe alte Situation zurückkehren könnten, zurück zu Ihrem misshandelnden Partner, der jetzt noch wütender auf Sie ist, und zu Ihren kleinen Kindern, die Sie jeden Tag brauchen, und Sie sind nicht in der Lage, den Lebensunterhalt für sich und Ihre Kinder zu verdienen.

Dennoch ist der Umzug in ein Heim die einzige Option, die Ihnen eine Atempause von den täglichen Misshandlungen verschaffen kann, Ihre einzige Hoffnung auf ein besseres Leben. Sie ziehen ein und treffen dort auf andere Frauen mit ähnlichem Hintergrund. Sie bilden sofort eine schützende Gemeinschaft und Sie lernen, den Mitarbeiter:innenn zu vertrauen. Sie finden eine geeignete Arbeit für Sie, für die keine Fähigkeiten und Kompetenzen erforderlich sind. Sie erledigen sich wiederholende Aufgaben, aber zumindest müssen Sie über nichts nachdenken und Ihr bescheidenes monatliches Einkommen ist gesichert. Ihr Job lässt Ihnen nur wenige Stunden am Tag, um bei Ihren Kindern zu sein. Sie verbringen Ihre Tage und Wochen damit, zwischen Ihrer Arbeit und Ihrem Zuhause zu pendeln, und Sie teilen Ihre Zeit zwischen mütterlichen Aufgaben und Arbeitsschichten auf. Selbstfürsorge ist für Sie Neuland; sie beschränkt sich auf die Zigarettenpausen, die Sie während Ihrer Schicht einlegen können, um mit Ihren Kollegen zu plaudern. Sie verbringen jedes Wochenende mit Ihrem Kind und ziehen es vor, nicht an die Zukunft zu denken. Sie schätzen die Freundschaften mit Ihren Kolleginnen und fühlen sich mit den anderen Frauen im Frauenhaus verbunden und sicher. Diese werden vorübergehend zu Ihrer Familie. Tagsüber, wenn Sie nicht bei ihnen sind, nutzen Sie Ihr Smartphone, um sich mit allen verbunden zu fühlen, die für Sie einen sicheren Hafen darstellen. Wenn Sie Freizeit haben, scrollen Sie durch die sozialen Medien oder chatten online mit Freunden oder Familienmitgliedern. Sie arbeiten fleißig, aber Sie können Ihre Kosten nicht decken und nicht genug Geld zur Seite legen, um sich innerhalb eines Jahres eine eigene Miete leisten zu können.

Sie haben wenig Freizeit und keine Zeit zur Selbstpflege. Sie haben keinen Bezug zur Natur und sind nicht daran interessiert. Sie würden es nie wagen, allein in einem Wald zu spazieren oder still in einem von Bäumen umgebenen Park zu sitzen.



## KARTE 1: VULNERABLE MÜTTER VERSTEHEN

## PROFIL &amp; KONTEXT

- Sie leben vorübergehend in Heimen, die von Wohltätigkeitsorganisationen betrieben werden
- Sie sind von Obdachlosigkeit, finanziellen Schwierigkeiten, häuslicher Gewalt und missbräuchlichen Beziehungen betroffen
- Oft aus wirtschaftlich benachteiligten Gebieten und Minderheitengruppen
- Fehlende unterstützende Familiennetzwerke oder Partner:innen
- Hoher digitaler Konsum (im Durchschnitt 6 Stunden täglich), vor allem von Telefonen und Fernsehen
- Grundlegende Bildung und in der Regel in schlecht bezahlten Jobs beschäftigt
- Begrenzte Zeit für die Selbstfürsorge oder Sinn für das Konzept (Rauchen ist oft die einzige „Ich-Zeit“)



## KARTE 2: EFFEKTIVE ENGAGEMENT-STRATEGIEN

## VERTRAUEN UND SICHERHEIT AUFBAUEN

- Arbeiten Sie mit vertrauenswürdigen Sozialarbeiter:innen, die bereits Beziehungen aufgebaut haben
- Konzentrieren Sie sich auf Gruppenaktivitäten, die Sicherheit und Geborgenheit fördern
- Führen Sie vertrauensbildende Übungen durch, bevor Sie individuelle Aktivitäten in der Natur durchführen
- Erkennen Sie an, dass der Aufbau von Vertrauen länger dauern kann, aber unerlässlich ist
- Beginnen Sie in verwalteten, zugänglichen Naturräumen
- Sorgen Sie von Anfang an für eine klare Struktur und erklären Sie den Zweck



## HINDERNISSE FÜR DIE VERBINDUNG ZUR NATUR

- Begrenzte Erfahrung in natürlichen Umgebungen; größerer Komfort in Innenräumen
- Wahrnehmung von Naturgebieten als potenziell bedrohlich
- Schuldgefühle, wenn man sich von den Kindern entfernt
- „Überlebensmodus“-Mentalität stellt unmittelbare Bedürfnisse in den Vordergrund
- Unvertrautheit mit dem Konzept der Entspannung
- Kommen möglicherweise aus einem Umfeld, in dem die weibliche Autonomie eingeschränkt ist
- Begrenzte Erfahrung mit positiven Modellen der Selbstfürsorge

## PSYCHOLOGISCHE HINDERNISSE ANGEHEN

- Sehen Sie die Zeit in der Natur als eine Verbesserung der elterlichen Fähigkeiten
- Erklären Sie, wie Selbstfürsorge zu mehr Geduld mit Kindern führt
- Beginnen Sie mit kurzen Sitzungen und verlängern Sie die Dauer allmählich
- Betonen Sie die Unterstützung durch Gleichaltrige und die Bindung an die Gemeinschaft
- Binden Sie vertraute soziale Elemente ein
- Erkennen Sie die Bedenken an, die Kinder für eine Weile allein zu lassen, und nehmen Sie sie ernst
- Verbinden Sie Aktivitäten in der Natur mit praktischen Vorteilen, die sie nachvollziehen können

## PERSPEKTIVE DER EMPATHIE

Denken Sie daran, dass diese Frauen Folgendes erlebt haben könnten:

- Aufwachsen ohne positive Bestärkung
- Begrenzte Möglichkeiten aufgrund des Geschlechts
- Normalisierte häusliche Gewalt
- Elternschaft ohne positive Vorbilder
- Angst vor Behörden und Diensten
- Ständige Unsicherheit über die Wohnsituation
- Völliges Fehlen von Selbstfürsorgepraktiken



## ABSCHNITT 2: KOMPETENZEN FÜR PRAKTIKER:INNEN ZUGÄNGLICHEN WALDES

### EINLEITUNG

Bei der Arbeit mit gefährdeten Gruppen müssen wir uns wirklich auf die Qualität der Verbindung konzentrieren, die wir mit den Menschen herstellen, wobei Einfühlungsvermögen und Mitgefühl an erster Stelle stehen. Seien Sie ansprechbar für Ihre Teilnehmerinnen. Lassen Sie sich trotz aller Widrigkeiten auf eine freundschaftliche Verbindung ein. Seien Sie mit Ihrer ganzen Menschlichkeit da. Seien Sie in erster Linie ein freundlicher Mensch und bringen Sie erst in zweiter Linie Ihre beruflichen Kenntnisse und Fähigkeiten ein. Persönliche Grenzen einzuhalten und freundlich zu sein, gehen jedoch Hand in Hand. In diesem Abschnitt werden wir uns die wichtigsten Kompetenzen für Accessible Forest Practitioner ansehen, die Gruppen von gefährdeten Frauen und Müttern leiten.

Bevor wir fortfahren, lesen Sie bitte den Abschnitt „Einladung zur Empathie: Wie fühlt man sich als alleinerziehende Mutter aus einer gefährdeten Gruppe? Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, wie es sich für Sie anfühlen würde, mit einer solchen Gruppe zu arbeiten.

- Welche Eigenschaften müssten Sie Ihrer Meinung nach mitbringen?
- Was würde Ihnen das Selbstvertrauen geben, diese Arbeit zu tun?
- Was stellen Sie sich unter den wichtigsten Lernpunkten vor?

Lesen Sie unten die persönliche Geschichte von Ági, einer Mitarbeiterin des Accessible Forest-Teams, die über ihre Arbeit mit Müttern aus den unterschiedlichsten sozialen Verhältnissen berichtet.





## SELBSTBEWUSSTSEIN („ICH“) (NORD-QUADRANT)

Emotionales Bewusstsein ist eine Schlüsseleigenschaft bei der Arbeit mit gefährdeten Gruppen, insbesondere Teilnehmerinnen. Erwachsene, denen es an einem grundlegenden Gefühl der emotionalen und physischen Sicherheit mangelt, sind anfangs möglicherweise sehr schwer zu erreichen und wirken distanziert und gleichgültig. Sie müssen erst eine echte menschliche Verbindung aufbauen und das Gefühl haben, dass sie Ihnen vertrauen können, bevor Sie sie zu einer Aktivität in der Natur einladen können. Nehmen Sie die Gleichgültigkeit und den Widerstand der Teilnehmer:innen nicht persönlich, sondern betrachten Sie sie als Zeichen von berechtigten Selbstverteidigungsmechanismen, die sie im Laufe ihres Lebens gelernt haben.

Freundlichkeit in einer sehr bodenständigen Art und Weise ist ein guter Anfang, um eine Verbindung herzustellen, vor allem wenn sie von einem offenen, nicht wertenden, beruhigenden Tonfall und einem echten Interesse an der aktuellen Verfassung und dem Wohlbefinden der Teilnehmerinnen des Spaziergangs begleitet wird.

Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Emotionales Bewusstsein
- Raum halten
- Frei von Urteilen sein



## PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN (SÜD-QUADRANT)

Die Verwendung einer anspruchsvollen Sprache und die Vermittlung abstrakter Theorien wird die Teilnehmer nicht ansprechen, deren primärer Kontakt zur Außenwelt nicht über die Kognition, sondern eher über emotionale und sensorische Verbindungen erfolgt. Verwenden Sie stattdessen einfache Ausdrücke, benutzen Sie die „Ich“-Sprache und erzählen Sie Anekdoten, um Ihren Teilnehmerinnen die Themen näher zu bringen. Auf der Suche nach verbalen Symbolen, mit denen sich die Mütter identifizieren konnten, haben wir das Konzept des Fuchsgangs (eine Art, schweigend durch den Wald zu gehen) eingeführt, als ob „Sie Ihr Baby endlich zum Schlafen gebracht haben und es nicht aufwecken wollen“. Akzeptieren Sie die Emotionen und Gefühle der Teilnehmerinnen und zeigen Sie ihnen Ihre eigenen – vor allem Ihr Interesse, Ihre Begeisterung und Ihre Offenheit. Sprechen Sie in einer einfachen Sprache und verwenden Sie kurze persönliche Geschichten anstelle von theoretischen Erklärungen. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Teilnehmerinnen, bleiben Sie mit ihnen verbunden und führen Sie die Aktivitäten gemeinsam mit ihnen durch.

Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Einfaches Sprechen, kurze Sätze, aber nicht emotionslos
- Kleine Tricks zur Einbindung der Teilnehmerinnen
- Vertrauen Sie dem Prozess

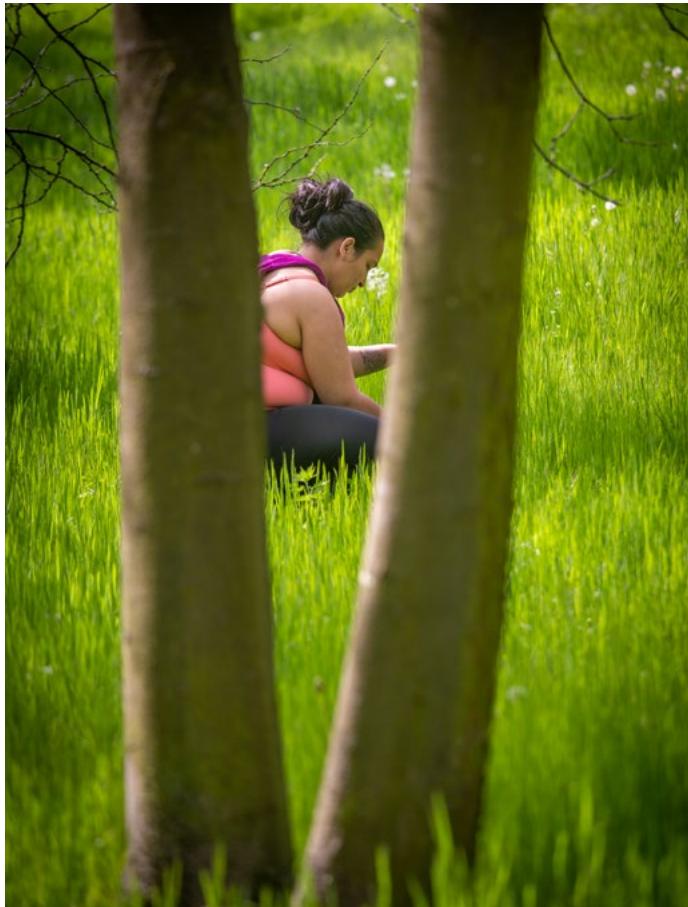


## VERBINDUNG ZUR NATUR (WEST-QUADRANT)

Neugierde ist eine kindliche Energie. Der beste Weg, die Neugier der Teilnehmerinnen auf die Natur zu wecken, ist, selbst neugierig zu bleiben. Die Neugierde kann geschürt werden, indem Sie sich von allen Arten natürlicher Schönheit verzaubern lassen, Ihre Sinne offen halten, den Wind spüren, die Düfte riechen, die Baumrinde berühren und sich mit Schwung bewegen. Schlüpfen Sie in die Rolle des Guides und genießen Sie gleichzeitig die freie Natur. Zeigen Sie Ihre Begeisterung den anderen und geben Sie ihnen die Erlaubnis, ebenfalls neugierig zu sein. Wenn Sie sich von der Natur in den Bann ziehen lassen, werden die Spiegelneuronen in Gang gesetzt und die kindliche Natur aller um Sie herum geweckt. Stellen Sie neugierige Fragen und lassen Sie Ihre tiefssitzenden und manchmal selbstzweifelnden Annahmen darüber, warum sich die Teilnehmerinnen so verhalten, wie sie es tun. Wenn Sie sehen, dass Teilnehmerinnen während der Solozeit zusammenbleiben, fragen Sie neugierig nach, warum sie zusammengeblieben sind. Achten Sie auf alle potenziellen Gefahren des Weges und sorgen Sie für die Sicherheit der Teilnehmer, insbesondere der Mütter, die während der Wanderung möglicherweise ihre Babys tragen.

Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Liebe zur Natur
- Kenntnis der Besonderheiten des Ortes, an dem die Wanderung stattfindet
- Sie wissen, dass Sie den Prozess vorgeben, aber der Wald das Wunder vollbringt



## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

 Empathie ist die Fähigkeit, die andere Person zu fühlen und zu verstehen. Um sich in Empathie zu üben, müssen Sie sich wirklich von Ihrer Konzentration auf sich selbst und Ihre geplante Art der Führung lösen und den Menschen in Ihrer Gruppe wirklich zuhören und sich auf sie konzentrieren. Sobald sie spüren, dass sie so akzeptiert werden, wie sie sind, werden sie sich sicherer fühlen und sich Ihren Einladungen öffnen. Bleiben Sie offen für Perspektiven und Standpunkte, die sich von Ihren eigenen unterscheiden – diese Perspektiven kommen aus ganz unterschiedlichen Lebensumständen und Realitäten. Die Arbeit mit Menschen mit traumatischen Erfahrungen in der eigenen Vergangenheit erfordert eine traumabewusste Moderation. Dazu gehört, dass Sie sich des hohen Sicherheitsbedürfnisses bewusst sind, Situationen vermeiden, in denen sich die Teilnehmerinnen gefährdet fühlen könnten, und nicht darauf bestehen, dass sie Zeit allein in der Natur verbringen.

**Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:**

- Berücksichtigung der kulturellen Eigenheiten der Teilnehmerinnen
- Bewusstsein für frühere Naturerfahrungen der Gruppe, insbesondere im Hinblick auf mögliche Gefahren
- Bewusstsein für Traumata





## ABSCHNITT 3: PRAKTISCHE STRATEGIEN

In diesem Abschnitt werden zwei dreistündige Spaziergänge mit drei Gruppen gefährdeter Frauen an zwei Orten beschrieben: in einem städtischen Waldparkgebiet am Rande von Budapest und in einem botanischen Garten im Nordosten des Landes. Im Stadtwald führten wir einen Spaziergang von etwa 1,6 Kilometern Länge durch, bei dem wir den größten Teil des Geländes inmitten der Vegetation aus relativ jungen Stadtbäumen erkundeten. Der Park ist wie ein seltener Schatz, eine ruhige Gegend, die mitten in der Stadt Zuflucht bietet und Läufer:innen, Hundespaziergänger:innen und Familien willkommen heißt. Der botanische Garten nimmt eine Fläche von drei Hektar ein und beherbergt wunderschöne Zierbäume, Ziersträucher, immergrüne Pflanzen, Stauden, Wasserpflanzen und Bodendecker sowie einen See mit einer kleinen Insel in der Mitte, die über eine Holzbrücke zugänglich ist.

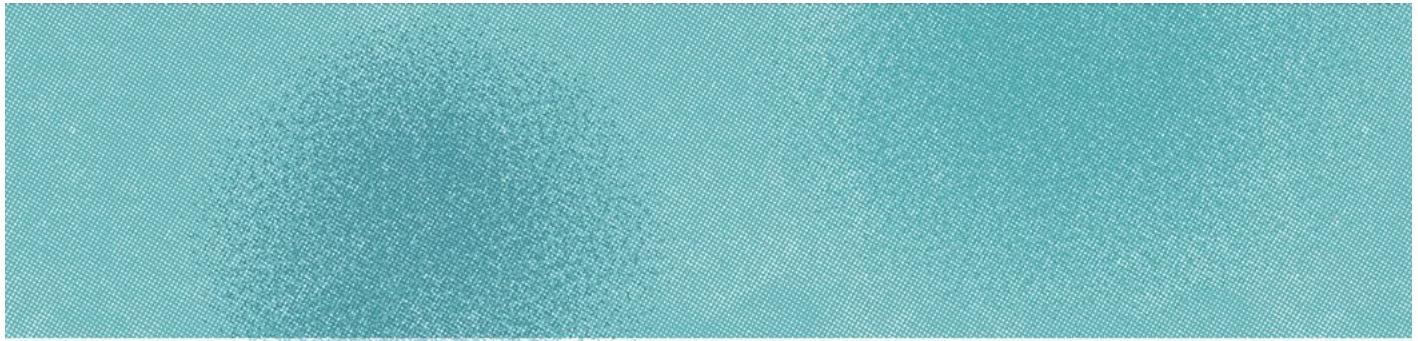
Die Teilnehmerinnen waren Frauen, meist junge Mütter, die meisten von ihnen alleinerziehend. Sie waren zum Teil arbeitslos und zum Teil Bewohnerinnen des staatlichen Heims, einer vorübergehenden Einrichtung für Mütter und Familien aus sozial schwachen Verhältnissen, die sich in allen möglichen schwierigen Lebenssituationen befinden, einschließlich sozialer und finanzieller Schwierigkeiten. Die Frauen wurden von Gruppenexpert:innen begleitet, bei denen es sich hauptsächlich um Sozialarbeiter:innen aus den Heimen und Wohltätigkeitsorganisationen handelte. Es waren auch einige Babys dabei, die von ihren Müttern getragen wurden. Beim Stadtspaziergang kam die Gruppe mit Verspätung an, da einige der Mütter ihre kranken Kinder nicht verlassen konnten und absagen mussten. Beim Spaziergang auf dem Land kamen die Teilnehmer mit den Sozialarbeiter:innen mit dem Auto an.

Bei der Vorbereitung der Wanderungen waren die Leitungen dringend auf die Unterstützung der Gruppenexpertinnen angewiesen, die mit den Zielgruppen arbeiten. Diese Frauen zeichnen sich durch ein geringes Maß an Vertrauen aus und wären ohne ihre Vertrauenspersonen kaum zu den Spaziergängen gekommen. Die Sozialarbeiterinnen halfen auch dabei, sie über das Programm zu informieren: Sie bewarben den Gang auf der Werbetafel des Heims, indem sie ihn als freiwillige Zeit der Selbstfürsorge beschrieben, ihnen die Vorteile erklärten und sie zu den Orten brachten. Ihre ständige

Anwesenheit vermittelte den Frauen in der neuen Situation ein Gefühl der Sicherheit. Sie versorgten die Wanderführer auch mit grundlegenden Informationen über das Alter, den Familienstand und die allgemeinen Merkmale der Teilnehmerinnen. Bei ihrer Ankunft am Veranstaltungsort füllten die Teilnehmerinnen vor dem Spaziergang einen schriftlichen Fragebogen über ihre derzeitige Stimmung aus, und wir fragten sie auch nach ihren typischen digitalen Nutzungsgewohnheiten. Die Betreuer:innen bereiteten Essen für ein Picknick vor, mit heißem Tee, Wasser und Bechern, wasserfesten Kissen zum Sitzen und einem Windspiel, um zu signalisieren, dass es Zeit war, sich nach der Solo-Zeit wieder zu sammeln.



Diese Frauen, die nur selten an Aktivitäten außerhalb ihres alltäglichen Umfelds teilnahmen, waren zunächst zögerlich, zeigten sich dann aber überraschend empfänglich und offen für die Einladungen der Leitung. Die Annahme der Einladungen half ihnen, präsent zu sein, nach innen zu lauschen, langsamer zu werden und sich auf die Atmosphäre des Waldes einzustimmen, sich in der Stille wohl zu fühlen, die Pflanzen zu berühren und die Natur mit ihren Sinnen zu erleben. Während der Aktivität „Öffnen der Sinne“ konnten sie ihre Alltagssorgen loslassen und während des Picknicks erlebten sie, dass sie wie ein Gast behandelt wurden – sie wurden gut versorgt und liebevoll bewirtet – was sie als selenes Vergnügen zu genießen schienen. Da ihre Lebensumstände herausfordernd sind und sie als Mütter und Familiennährerinnen viel Verantwortung tragen und wenig oder gar keine Gelegenheit haben, sich zu entspannen und neue Energie zu tanken, half ihnen der langsame Spaziergang im Wald wirklich, sich zu entspannen. Ein interessantes Thema war das Rauchen. Die Frauen rauchten direkt nach der Ankunft mit dem Auto und auch nach dem Ende des Spaziergangs und dem Verlassen des Gartens. Letztendlich war dies kein Hindernis, da sie während des Programms nicht rauchten, aber es fühlte sich im Kontext unserer naturbasierten Aktivitäten etwas unpassend an.



Fragen für Sie als Leitfaden für die Vorbereitung von Aktivitäten für gefährdete Gruppen:

- Wie würden Sie das „Eis“ mit Erwachsenen brechen, die Anzeichen von Unsicherheit und geringem Vertrauen zeigen?
- Wie würden Sie sich darauf vorbereiten, eine gefährdete Gruppe – Menschen mit einem hohen Sicherheitsbedürfnis – zu leiten, damit sie sinnvolle naturverbundene Aktivitäten innerhalb ihrer Komfortzone erleben?
- Welche alternativen Einladungen können Sie Ihren Teilnehmerinnen für Alleinunternehmungen anbieten, wenn sie nicht voneinander loslassen und allein ausgehen wollen?

## DIE PHASEN DES SPAZIERGANGS

Im Folgenden finden Sie eine Liste der Aktivitäten, die wir mit Gruppen vulnerabler Frauen im Laufe des einjährigen Programmzyklus durchgeführt haben.



### Einführungsphase (Einführung, sensorische Verbindung, Entschleunigung)

Die Verbindungsaktivitäten wurden an die spezielle Zielgruppe angepasst, indem eine Reihe von körperlichen Aktivitäten zum Stressabbau konzipiert wurde. Wir Guides führten in den Spaziergang ein und erklärten den Frauen, was sie erwarten würde. Wir sagten ihnen, dass wir langsam gehen und den Wald genießen würden, wobei wir Aktivitäten durchführen würden, die uns helfen würden, eine Verbindung zur Natur herzustellen. Wir gaben Sicherheitshinweise, zum Beispiel zu den Tieren, denen wir im Wald begegnen könnten. Bei den ersten Einladungen blieben wir stehen, gingen langsam und hielten bei den Aktivitäten inne. Wir haben sehr einfache Einladungen verwendet und uns einer einfachen Sprache bedient. Nachdem wir zu Beginn bemerkt hatten, dass die Teilnehmer verlegen waren,

waren wir außergewöhnlich geduldig und sanft. Sie schienen darauf erpicht zu sein, sich so zu verhalten, dass sie unsere Erwartungen erfüllten, doch am Ende des Spaziergangs konnten sie diese Sorge loslassen und die Erfahrung genießen.



„Sie gingen mit den Bezugspersonen zum Eingang und trafen dort die Guides. Es war ein strahlender Frühlingstag mit Sonnenschein und die Bäume standen in voller Blüte. Flieder blühte als Zeichen dafür, dass wir uns dem Muttertag näherten. Sie wirkten zunächst abweisend und etwas verlegen, aber langsam ließen sie sich auf die von uns angebotenen Aktivitäten ein.“  
(ein Accessible Forest Guide)



**Nehmen Sie einen natürlichen Gegenstand –** Bitten Sie die Frauen, einen natürlichen Gegenstand in ihrer Nähe zu finden – einen Ast, einen Tannenzapfen, einen Stein. Weisen Sie die Gruppe an, im Kreis zu stehen, jede mit ihrem Objekt, und sich mit allen Sinnen zu verbinden. Nachdem sie den Gegenstand betrachtet haben, sagt jede im Kreis, was sie im Moment stört. Dann legen sie den Gegenstand zusammen mit dem Störenden ab und lassen ihn zurück.

**Regen machen** – Dies ist eine Einladung an die Gruppe, die Geräusche des Regens zu machen. Dabei werden die Muskeln gedehnt, angespannt und gelockert und Regengeräusche erzeugt, während wir sanft auf unseren Körper klopfen.

**Hoch hinaus in den Himmel** – Laden Sie die Gruppe zu einer Dehnungsübung ein, um den Straßenstaub abzuschütteln und im Wald anzukommen. Wir stärken die Wirbelsäule, während wir die Arme nach oben heben, uns wirklich strecken, hoch in den Himmel reichen, dann die Arme wieder sinken lassen, den Körper schütteln und uns entspannt fühlen. Wiederholen Sie dies ein paar Mal und versuchen Sie, so hoch wie möglich zu kommen. Beugen Sie sich anschließend, während Sie noch stehen, nach unten und schwingen Sie Ihre Arme ein paar Mal nach rechts und links.

**Anspannen und loslassen** – Fordern Sie die Gruppe auf, die Muskeln der Hände und Arme anzuspannen, die Fäuste fest zu ballen, sie so zu halten und so fest zu ballen, wie sie können... und jetzt loszulassen. Wiederholen Sie die Bewegung, ballen und spannen Sie, lassen Sie los, werden Sie weicher. Und dann noch einmal.

**Klopfen auf den Körper** – eine großartige Methode, um Spannungen abzubauen, besteht darin, sich mit den Fäusten der Hände durch den Körper zu bewegen und dabei sanft auf verschiedene Körperteile zu klopfen, den ganzen Weg auf und ab die Arme, Beine, Brust, Schultern, den Rücken und den Kopf.

**Kanonenkugel-Atem** – eine effiziente Methode, um Stress abzubauen, indem Sie einen großen Atemzug nehmen, ihn anhalten und ihn dann so kraftvoll wie einen Kanonenkugelschuss loslassen. Wiederholen Sie dies ein paar Mal.

**Stille-Spiel** – Fordern Sie die Gruppe auf, die Augen zu schließen und den Klängen eines Windspiels zu lauschen. Bewegen Sie das Windspiel und bitten Sie die Teilnehmerinnen, die Augen geschlossen zu halten, bis sie den Klang nicht mehr hören können.

**Überlegungen zum Winter:** Halten Sie die Teilnehmerinnen warm, warnen Sie sie im Voraus, genügend Schichten zu tragen, und stellen Sie ihnen für die ersten Etappen extra heißen Tee zur Verfügung.

**Überlegungen zum Frühling:** Nutzen Sie den Gesang der Vögel, führen Sie verschiedene Höraktivitäten ein.

**Überlegungen zum Sommer:** Legen Sie die Aktivitäten an schattigen Plätzen an, stellen Sie sicher, dass die Teilnehmerinnen Zeckenschutzmittel und ausreichend Wasser mitbringen. Bieten Sie bei Bedarf zusätzliche Wasservorräte an.

**Überlegungen zum Herbst:** Weisen Sie die Frauen darauf hin, dass sie bei regnerischem Wetter wasserdichte Kleidung oder Regenschirme mitbringen sollten. Nutzen Sie die Farben des Herbstes und laden Sie die Teilnehmerinnen zu Aktivitäten ein, die sich mit den Farben beschäftigen.





## Bedeutungsvolle Naturverbindungsphase (sensorische Erkundung)

Die zweite Etappe war ein entspannter Teil der Spaziergänge, denn die Frauen waren sehr offen für die Schönheit und andere sensorische Eigenschaften des Parks. Sie freuten sich, den Park zu erkunden, auch wenn es ihnen nicht immer leicht fiel, die Augen zu schließen und verschiedene Texturen zu berühren. Sie trugen saubere Kleidung, ihre Outfits sportlich, aber hübsch, und Make-up, einige von ihnen mit falschen Wimpern und manikürten Nägeln. Bei den meisten Spaziergängen unterhielten sich die Teilnehmerinnen zu Beginn des Spaziergangs, sie brauchten Zeit, um sich auf den stillen Spaziergang einzustimmen. An einer Kreuzung der Waldwege wurde eine geführte Aktivität zum sensorischen Erwachen eingeführt, bei der die Frauen auf Matten sitzen und es sich bequem machen konnten. Die Gruppenexperten bezeichneten diese Aktivität als einen der Höhepunkte des Spaziergangs der Müttergruppe. Zumindest für diese wenigen achtsamen Minuten, in denen sie den Geräuschen und Sinneseindrücken des Waldes lauschten, konnten die Frauen ihre alltäglichen Kämpfe deutlich loslassen. Anschließend wurden sie eingeladen, sich für einen stillen Vertrauenspaziergang zusammenzutun, was sie sehr genossen.

„Als wir den Fuchsgang ausprobierten, sagte eine der Leitungen, es sei so, als würde man leise aus dem Schlafzimmer gehen, wenn das Baby endlich eingeschlafen ist. Die Frauen begannen zu kichern und das Eis war gebrochen. Sie ließen sich alle sehr auf die Aktivität des sensorischen Erwachens ein und genossen den Vertrauenspaziergang, bei dem sie sich gegenseitig mit verbundenen Augen paarweise ein paar hundert Meter weit führten.“ (Aussage eines Teammitglieds)

**Fuchsgang** – Während sie sich langsam auf den Weg machten, wurde die Gruppe gebeten, an einem bestimmten Punkt einen Moment innezuhalten und auf Geräusche zu achten, die sie hören konnten. Eines der offensichtlichsten Geräusche für diejenigen, die gehen, ist das Geräusch ihrer Schritte. An diesem Punkt führten wir den Fuchsgang ein, eine stille Art des Gehens, die es uns ermöglicht, die Sinne zu öffnen, indem wir unsere Füße als Augen benutzen. Bei dieser Gangart berühren Sie den Boden vorsichtig mit der Außenseite der Fußballen und rollen dann den Fuß seitlich ab, bis sowohl die Außen- als auch die Innenseite des Fußes den Boden berühren. Beim Gehen werden die Füße für ein optimales Gleichgewicht in einer Linie zueinander aufgestellt. Dadurch entsteht ein schlanker, leiser und flexibler Laufstil, der am besten barfuß praktiziert wird. Die Gruppe ging auf diese Weise ein paar Meter, um zum ersten Sitzplatz zu gelangen.

**Sensorische Erkundung** – Diese Aktivität eignet sich gut, nachdem wir bereits langsamer geworden, ein

wenig gelaufen sind und uns auf den Wald eingestellt haben. Ihr Zweck ist es, unsere Sinne zu öffnen und den Wald durch unser sensorisches System wahrzunehmen. Bitten Sie die Teilnehmerinnen, eine bequeme und sichere Sitzposition einzunehmen, zu schauen, was und wer um sie herum ist, und dann, wenn sie sich wohl dabei fühlen, die Augen zu schließen. Führen Sie die Teilnehmerinnen mit geschlossenen Augen durch eine Reihe von sensorischen Reizen, die ihr Gehör, ihren Tastsinn, ihren Wärmesinn, ihren Geruchssinn und sogar ihren Geschmackssinn ansprechen.

Bitten Sie sie, die Augen langsam zu öffnen und sich wieder zu konzentrieren. Stehen Sie dann auf und gehen Sie umher, um etwas zu finden, das sie gerne riechen und/oder schmecken und das sie mitnehmen können. Bitten Sie die Teilnehmer, sich wieder in einen Kreis zu setzen und die Dinge, die sie gerne erforscht haben, weiterzugeben. Dies kann auch in Paaren geschehen.

**Vertrauenspaziergang** – Bitten Sie die Paare





aus der vorherigen Aktivität, zusammenzubleiben und verteilen Sie Augenbinden an die Gruppe. Bitten Sie dann alle Frauen, sich zu Paaren zusammenzuschließen und langsam und schweigend mit ihrer Partnerin zu gehen, wobei eine Person die andere anführt, die die Augen verbunden hat oder die Augen geschlossen hat. Dies ist ein langsamer, stiller Gang, bei dem die führende Person sehr vorsichtig sein muss. Teilen Sie den Paaren mit, wann sie die Rollen tauschen, und folgen Sie ihnen auf ihrem Spaziergang. Vielleicht möchten Sie den Spaziergang anführen, während eine andere Führerin zurückbleibt und darauf achtet, dass alle auf dem richtigen Weg bleiben und sich still verhalten.

**Überlegungen zum Winter:** Bereiten Sie warme Decken für jede Teilnehmerin der sensorischen Erkundung vor. Wenn es Ihnen im Sitzen zu kalt ist,

können Sie diese Aktivität auch im Stehen durchführen. Fordern Sie die Frauen auf, über die Wunder des Rückzugs der Natur im Winter nachzudenken.

**Überlegungen zum Frühling:** Lenken Sie die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen auf die Geräusche von Vögeln, Insekten und Bienen.

**Überlegungen zum Sommer:** Wählen Sie, wenn möglich, einen Ort mit einem See, Fluss oder Teich und integrieren Sie Süßwasserlebensräume in den Spaziergang.

**Überlegungen zum Herbst:** Weisen Sie die Teilnehmer darauf hin, dass sie bei regnerischem Wetter wasserdichte Kleidung oder Regenschirme mitbringen sollten. Nutzen Sie die Herbstfarben und laden Sie die Teilnehmer zu Aktivitäten ein, die sie zum Nachdenken anregen.



## Solo-Zeit

Zum Aufwärmen für die Solo-Zeit führten wir eine Aktivität ein, bei der die Teilnehmerinnen hinausgingen, um einen natürlichen Gegenstand zu finden, der ihre Stärke symbolisiert.

Unsere Gruppe von Frauen fand wunderschöne Symbole, meist Blumen und Blätter, die ihre Kinder darstellten – diejenigen, die ihnen am meisten bedeuteten, die sie auf ihrem Lebensweg hielten und sie mit Kraft erfüllten. Während der vorgeschlagenen Solo-Zeit entdeckten wir, dass die Teilnehmerinnen nicht alleine gehen wollten. Stattdessen scharten sie sich zusammen, gingen Arm in Arm und erfreuten sich an den blühenden Fliedersträuchern. Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit waren für sie so wichtig, dass sie, ohne etwas zu sagen oder sich zu verweigern, zusammenhielten, Blumen sammelten und den Spaziergang genossen. Nachdem alle zurückgekehrt waren und wir über die Aktivität nachdachten, stellten wir fest, dass diese Frauen einfach nicht voneinander loslassen und allein im Wald sein wollten.

Das war außerhalb ihrer Komfortzone. Ziellos und schweigend spazieren zu gehen, während sie sich gegenseitig in der voll erblühten und blühenden Frühlingsnatur festhielten, war wahrscheinlich die entspannendste Aktivität, die sie seit langem gemacht hatten. Im botanischen Garten boten wir zwei Möglichkeiten an: entweder auf einer Bank oder Matratze auf der kleinen Insel in der Mitte des Sees zu sitzen oder einen langsamen und stillen Spaziergang um den See zu machen. Die Frauen genossen diesen Teil sehr. Eine Teilnehmerin verriet sogar, dass sie sich vorstellte, eine Prinzessin zu sein, der der ganze Park gehörte, und dass sie sich sehr gut fühlte, als sie achtsam durch all die Schönheit spazierte. Auch im botanischen Garten stand uns ein großer, ganz besonderer sumpfiger Lebensraum zur Verfügung, den wir erkunden konnten. Hier haben wir einen „Märchenpfad“ angelegt und die Teilnehmer gebeten, ihn nacheinander entlangzugehen und sich dabei als Märchenfiguren vorzustellen und beobachteten, was der Wald ihnen zeigte. Eine Führerin bereitete sie am Eingang auf den Spaziergang vor und eine weiter erwartete sie am Ende des Weges.

„Das Gras war einladend, aber ich wollte nicht hineingehen, auch wegen der Zecken. Dann sah ich den Flieder, mit vielen trockenen Zweigen, aber auch frischen, grünen Teilen. Das ist die Kraft der Erneuerung, auch die Kraft der Überraschung. Manchmal gönne ich mir diese Kraft.“

„Als ich mich an den Baum lehnte, bemerkte ich, dass er ganz von Efeu überwuchert war. Als ich das Blatt betrachtete, sah ich in der Mitte ein Herz. Es fühlte sich an, als würde mich diese Liebe mitnehmen Ich habe auch zu Hause Efeu, aber ich aber ich habe das Herz nie bemerkt. Es fühlt sich wirklich gut an.“ [Aussagen der Teilnehmerinnen]

**Symbol für meine Stärke –** Bitten Sie die Teilnehmerinnen, etwas zu suchen – einen Gegenstand, einen Baum, eine Pflanze –, das für sie Stärke bedeutet, etwas, das sie an ihre eigene Stärke erinnert und an das, was sie dazu bringt, in ihrem Leben weiterzumachen und sich stark zu fühlen. Bitten Sie die Frauen, nach ihrer Rückkehr etwas über den Gegenstand oder den Ort zu erzählen, den sie gefunden haben.

**Feenpfad –** Bestimmen Sie in einem romantischen, wilden, dschungelartigen Wald ein Gebiet und markieren Sie einen Pfad (mit einem dünnen roten Faden oder auf andere Weise). Bitten Sie die Teilnehmerinnen, diesen Weg langsam entlangzugehen, eine nach der anderen, nachdem sie sich bereits eine Märchenfigur ausgesucht haben, in die sie sich hineinversetzen können. Wenn sie dann dem Weg folgen, sollten sie dies als diese Figur tun.



Während sie langsam entlanggehen, beobachten sie den Wald und versuchen, seine Botschaften zu lesen, das, was der Wald ihnen zu sagen hat.

**Einladung zum Alleinsein** – Laden Sie die Teilnehmerinnen einfach ein, allein zu sein, entweder ziellos umherzuwandern, zu sitzen oder (bei warmem Wetter) zu liegen und sich den vielen Sinneseindrücken des Waldes/Parks hinzugeben. Bereiten Sie Decken oder Matten für sie vor, aber laden Sie sie auch ein, direkten Kontakt mit der Oberfläche des Bodens herzustellen. Betonen Sie, dass die Handys ausgeschaltet bleiben sollen; ermutigen Sie sie stattdessen, mit den Augen zu fotografieren.

**Finden Sie Ihren Baum** – Fordern Sie die Teilnehmer auf, einen Ort zu finden, an dem sie sich sicher fühlen, und dort Zeit zu verbringen. Sie können dies als Übung „An einen Baum lehnen“ einführen, bei der sie sich an einen Baum lehnen und sich einfach von dem Baum geben lassen, was er zu bieten hat.

**Überlegungen zum Winter:** Bereiten Sie warme Decken für die Teilnehmer vor und bieten Sie ihnen die Möglichkeit, zu gehen und in Bewegung zu bleiben, anstatt zu stehen oder zu sitzen.

**Überlegungen zum Frühling:** Achten Sie auf Zecken und potenzielle Allergene, lernen Sie den Ort im Voraus kennen und versuchen Sie, Zeiten zu wählen, in denen die Bäume blühen.

**Überlegungen zum Sommer:** Wählen Sie nach Möglichkeit einen Ort mit viel Schatten und idealerweise auch einem See, Fluss oder Teich und vermeiden Sie die heißesten Stunden des Tages. Fordern Sie die Teilnehmerinnen auf, barfuß zu gehen, auch wenn es nur für kurze Zeit ist.

**Überlegungen zum Herbst:** Weisen Sie die Teilnehmerinnen darauf hin, dass sie bei regnerischem Wetter wasserdichte Kleidung oder Regenschirme mitbringen sollten. Kennen Sie Ihren Standort und legen Sie den Zeitpunkt der Wanderung so fest, dass Sie die spektakulärsten Herbstfarben einfangen können.





## Abschlussphase (abschließende Reflexion, Picknick, Tee, Integration)

Die Frauen fühlten sich in dieser Phase der Wanderungen, die am wenigsten strukturiert war, ganz besonders wohl. Wir luden sie zu einem Picknick mit Tee, Obst, Snacks, Trockenfrüchten und Nüssen ein und sprachen über ihre Erfahrungen während des Spaziergangs. Die Frauen genossen es, im Kreis auf einer Wiese zu sitzen, auf der sie sich zuvor wegen der Insekten unwohl gefühlt hatten, aber jetzt, wo alle zusammen saßen, ließen sie sich nieder und fühlten sich wohl. Dies war für die Gruppen der angenehmste Teil der Spaziergänge. Sie fühlten sich sichtlich wohl in der entspannten Picknickatmosphäre. Was sie am meisten schätzten, war, dass sie als Gäste eingeladen und umsorgt wurden.

---

„Ich fühle mich aufgeladen, das ist ein gutes Gefühl. Es ist ungewöhnlich, ohne den ständigen Lärm der Kinder zu sein“ [Aussage einer Teilnehmerin]

---

**Überlegungen zum Winter:** Bereiten Sie warme Decken für jeden Teilnehmer vor und bringen Sie ausreichend heißen Tee und Snacks mit.

**Überlegungen zum Frühling:** Achten Sie auf Zecken und mögliche Allergene.

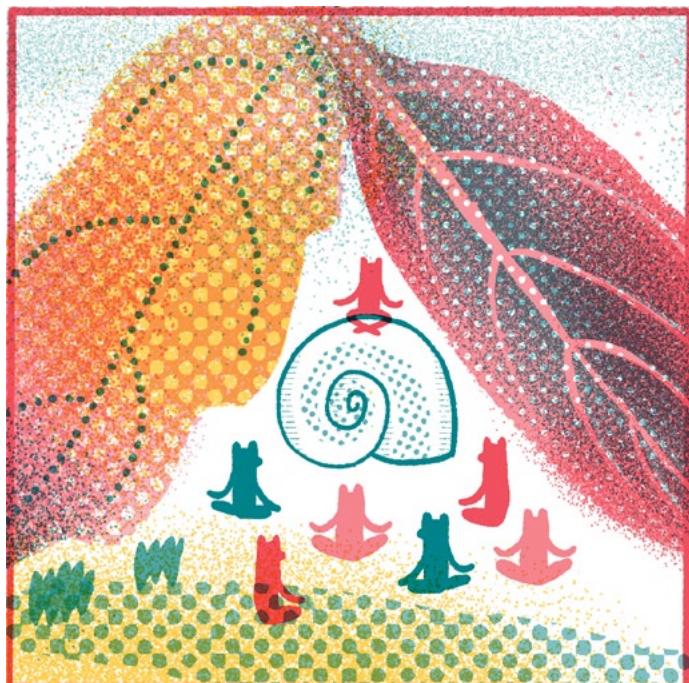
**Überlegungen zum Sommer:** Wählen Sie für das Picknick einen schattigen Platz. Versuchen Sie, einen Ort mit zu vielen Mücken zu vermeiden, oder

stellen Sie ein natürliches Mückenschutzmittel bereit, z.B. ein Spray oder eine Kerze. Bereiten Sie reichlich Wasser, natürlichen Eistee oder Limonade vor und halten Sie diese nach Möglichkeit kalt.

**Überlegungen zum Herbst:** Weisen Sie die Teilnehmerinnen darauf hin, dass sie bei regnerischem Wetter wasserdichte Kleidung oder Regenschirme mitbringen sollten.

### Fragen zum Nachdenken:

1. Wie würden Sie Vertrauen zu einer Gruppe von Menschen mit schwierigen Lebenserfahrungen aufbauen?
2. Wie würden Sie einen Waldgang für Menschen aus einem benachteiligten Umfeld beschreiben, die noch nie von so etwas gehört haben?
3. Wie vermitteln Sie einer Gruppe von benachteiligten Personen, die mit diesen Ideen nichts anfangen können, die Idee von Erholung, Wohlbefinden oder Selbstfürsorge?
4. Welche Art von Freizeitaktivitäten würden Sie konzipieren, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob sich die Teilnehmerinnen alleine sicher fühlen?





## Tipps für die Arbeit mit gefährdeten Frauen/Müttern

**Stellen Sie das Gefühl der Sicherheit an die erste Stelle:** Wenn Sie mit sehr gefährdeten Teilnehmerinnen arbeiten, sollten Sie immer deren Sicherheitsgefühl berücksichtigen, bereit sein, viele Änderungen vorzunehmen, offen und sensibel für ihre Gefühle sein, sie dort abholen, wo sie sind, und von dort aus weitergehen. Wenn Sie zu Beginn mehr Zeit darauf verwenden, sich gegenseitig kennenzulernen und Vertrauen aufzubauen, wird sich die Gruppe wohler fühlen. Seien Sie sehr freundlich und setzen Sie klare Grenzen in Bezug auf Handys, Rauchen usw. Wenn der Rahmen klar ist, fühlt sich jede sicherer.

**Sorgen Sie für Kinderbetreuung:** Die größte Herausforderung bei dieser Gruppe ist die Schwierigkeit, eine Kinderbetreuung zu arrangieren und die Kinder davon zu überzeugen, dass ihre Mütter diese ganze Zeit für ihr eigenes Wohlbefinden nutzen dürfen, indem sie nichts anderes tun als einen entspannenden Spaziergang im Wald zu machen. Im Idealfall kann auch eine separate Aktivität für die Kinder organisiert werden, bei der nicht nur jemand auf sie aufpasst. Wenn die Kinder schon etwas älter sind und alleine spielen können, werden sich die Mütter freier fühlen, an einem Spaziergang teilzunehmen. Entscheiden Sie, ob Sie die Anwesenheit von Kleinkindern oder Säuglingen verkraften können und teilen Sie den Teilnehmerinnen mit, ob es möglich ist, einige von ihnen mitzunehmen.

**Betonen Sie die Vorbereitung:** Informieren Sie alle anderen Moderator:innen ausführlich, am besten durch ein Gespräch mit ihnen. Betonen Sie, wie dieses Programm den Müttern zugute kommen wird und wie sie sie zum Mitmachen bewegen können. Ermutigen Sie Ihr Team zu persönlichen Gesprächen mit den Frauen, in denen Sie ihnen erklären, worum es bei dem Programm geht und welchen Nutzen sie daraus ziehen können. Betonen Sie auch den Gemeinschaftsaspekt und weisen Sie darauf hin, dass die Mütter nach dieser Übung in Selbstfürsorge vielleicht mehr Energie und Geduld haben, sich mit

ihren Kindern zu beschäftigen. Die Organisation kann eine Herausforderung sein. Seien Sie also beharrlich und flexibel, falls Hindernisse auftreten.

**Beziehen Sie das Betreuungspersonal mit ein:** Laden Sie Betreuer:innen der Frauen ein, als wären sie ganz normale Teilnehmer:innen. Dies kann sogar die Beziehung zwischen den Bewohner:innenn und den Betreuer:innen verbessern und auch letzteren eine schöne entspannende Erfahrung bescheren.

**Leiten Sie eine körperliche Aktivität an, um Spannungen abzubauen:** Wir haben festgestellt, dass verschiedene körperliche Aktivitäten in der ersten Phase des Spaziergangs den Müttern geholfen haben, einen Teil ihrer Anspannung loszuwerden, ihnen Zeit zu geben, anzukommen, Kontakte zu den Führerinnen zu knüpfen und sie allgemein zu entspannen.

**Bleiben Sie zugänglich und freundlich:** Ihr wichtigstes Anliegen ist es, Vertrauen aufzubauen; Anweisungen sind zweitrangig. Vielleicht sollten Sie ein paar Worte darüber verlieren, dass Sie selbst Mutter sind – dass Sie wissen, wie es sich anfühlt, von Ihren Kindern getrennt zu sein, und wie sehr Sie selbst in der Vergangenheit von solchen Aktivitäten profitiert haben.

**Bieten Sie Alternativen für die Zeit allein:** Die Teilnehmerinnen sind vielleicht nicht bereit, auch nur eine kurze Zeit allein zu verbringen, und das ist auch in Ordnung. Mit einer kleinen Einführung und der Gewissheit, dass sie sich sicher fühlen, wenn sie alleine sind, können Sie ihnen das Alleinsein erleichtern oder eine Alternative zum Alleinsein anbieten. Versichern Sie ihnen auch, dass sie unmittelbar nach der Solozeit wieder eine Gruppe bilden, um sich über die Solo-Erfahrungen auszutauschen.

Bitten Sie die Teilnehmerinnen, ihre Mobiltelefone während der gesamten Dauer der Wanderung auszuschalten. Erklären Sie die Gründe dafür und bitten Sie um Mitarbeit.

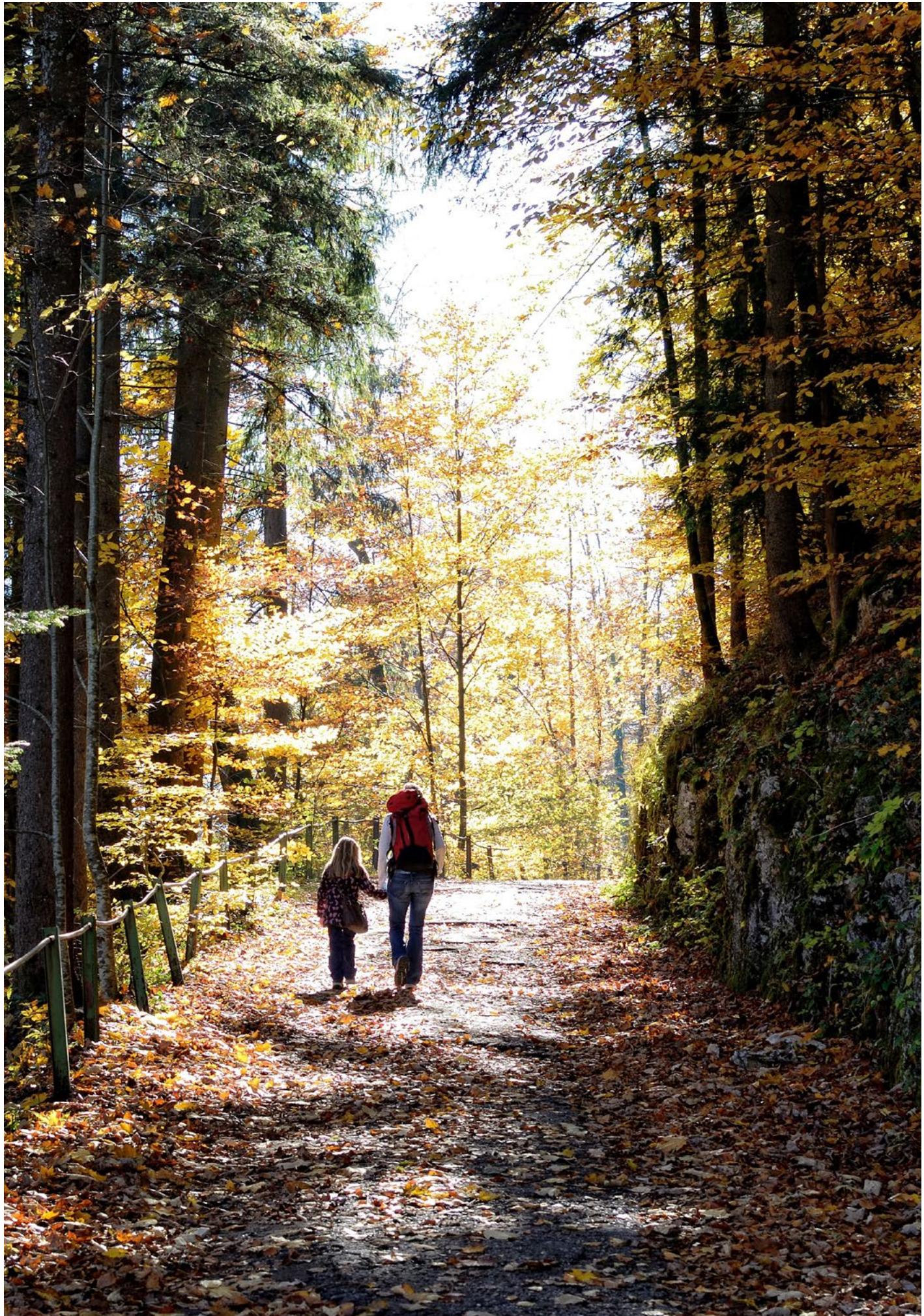
# ÁGIS GESCHICHTE ALS GUIDE, MUTTER VON ZWEI KINDERN UND INITIATORIN EINES EUROPÄISCHEN UNTERSTÜTZUNGSNETZWERKS FÜR MÜTTER

Einige Jahre, nachdem ich selbst Mutter geworden war, habe ich zusammen mit Kolleg:innen die Mother Nature Community ins Leben gerufen. Dabei handelt es sich um ein europäisches Projekt: ein unterstützendes Netzwerk für Mütter, das sich auf die Verbindung von Mutterschaft und Natur konzentriert und Mutterschaft als persönliches Wachstum versteht. In den letzten acht Jahren habe ich mit verschiedenen Gruppen von Frauen gearbeitet, darunter auch alleinerziehende Mütter. Ich habe Schulungen, Workshops, Mutterkreise, Aktivitäten zur Naturverbundenheit und vieles mehr geleitet. Da ich seit einigen Jahren eine alleinerziehende Mutter bin, hatte ich schon immer ein großes Einfühlungsvermögen für Mütter, die mit besonderen Problemen zu kämpfen haben. Mutter zu werden ist ohnehin eine normative Krise, und wenn dann noch außergewöhnliche Schwierigkeiten hinzukommen, kann das eine echte Herausforderung für das Leben sein.

Als ich die achtsamen Waldgänge leitete, arbeitete ich zum ersten Mal mit gefährdeten Frauengruppen zusammen, die zumeist einen Roma-Hintergrund haben und mit zahlreichen Herausforderungen konfrontiert sind, wie z. B. finanziellen Schwierigkeiten, mangelnder Unterstützung, häuslicher Gewalt, Angehörigen ethnischer Minderheiten und geografisch benachteiligten Regionen. Zuvor konnte ich mir das Ausmaß der Schwierigkeiten, mit denen diese Frauen jeden einzelnen Tag ihres Lebens konfrontiert sind, nicht vorstellen. Die Gespräche mit den Sozialarbeiter:innen, die sie begleiteten, und die Lektüre ihrer Berichte öffneten mir wirklich die Augen. Mir wurde klar, dass das Leben in einem Heim für sie nur für einen vorübergehenden Zeitraum von einem Jahr möglich ist und sie dann in ihre ursprünglichen Gemeinschaften zurückkehren müssen, denen sie so verzweifelt zu entkommen versuchten. Ich stellte mir vor, was ich tun würde, wenn ich mich an einem so schwierigen Wendepunkt in meinem Leben befände – als

Mutter eines kleinen Babys oder kleiner Kinder, die mit Gewalt von Seiten meine:r Partner:in und meiner Familie konfrontiert ist, und versuchen würde, mich aus dieser Situation zu befreien, wohl wissend, dass dies nur eine vorübergehende Lösung ist und dass die Dinge wieder so werden könnten, wie sie waren, und sogar noch schlimmer, wenn das Jahr vorbei ist. Wie soll ich mich den Herausforderungen stellen, in einem Heim zu leben, das sich nicht wie ein Zuhause anfühlt, in einer Stadt, die mir neu und fremd ist, tagsüber zur Arbeit zu fahren, in sinnlosen Jobs in mehreren Schichten zu arbeiten und abends und an den Wochenenden meinen mütterlichen Pflichten nachzukommen. Ja, Mutter zu werden ist ein Weg zur persönlichen Entwicklung, und wir betrachten die Selbstfürsorge als einen Eckpfeiler des Mutterseins. Wie wir sagen, „wenn es der Mutter gut geht, geht es auch dem Baby gut“. Aber wie können sich wirklich verletzliche Frauen die Idee der Selbstfürsorge vorstellen? Für sie ist es ein Luxus, ein paar Stunden nur für sich zu haben. Wie können sie eine sinnvolle Alternative zum Scrollen in den sozialen Medien auf ihren Handys finden, wenn das Alleinsein im Wald völlig außerhalb ihrer Komfortzone liegt und sie mit Angst erfüllt?

Die Arbeit mit diesen gefährdeten Gruppen ist wirklich ein komplexes Thema, bei dem staatliche Unterstützung, Sozialarbeit, finanzielle Lösungen und psychologische Hilfe Hand in Hand gehen sollten. Ich stelle mir eine Gesellschaft vor, in der alle Frauen unabhängig von ihrem sozialen und finanziellen Status und ihrer Erziehung die Unterstützung erhalten, die sie brauchen, um eine emotional stabile und fürsorgliche Mutter zu werden, und in der regelmäßige Aufenthalte in der Natur zur grundlegenden Selbstfürsorge eines jeden gehören. Und im Moment bin ich demütig und dankbar für all die Unterstützung, die ich als geschiedene Mutter, die zwei Kinder großzieht, erhalte, sei es von Freund:innen, Nachbar:innen oder Eltern von Schulfreund:innen.





## KARTE 1: VORBEREITUNG & VERTRAUENSbildung

### VORBEREITUNG – DAS WICHTIGSTE

- Stimmen Sie sich eng mit Sozialarbeiter:innen/ Betreuer:innen ab, die bereits Beziehungen aufgebaut haben
- Informieren Sie ausführlich über den Zweck und den Nutzen der Wanderung
- Besprechen Sie praktische Fragen (Kinderbetreuung, Transport)
- Wählen Sie zugängliche Orte (Stadtparks, botanische Gärten)
- Bereiten Sie Komfortartikel vor (Decken, Kissen, Erfrischungen)
- Planen Sie für die Wetterbedingungen und saisonale Erwägungen



## KARTE 2: STRUKTUR UND AKTIVITÄTEN DES WALK

### PHASE 1: EINFÜHRUNGSPHASE

Einfache körperliche Aktivitäten zum Stressabbau:

- „Nimm' einen natürlichen Gegenstand“ (Gegenstand finden, mit den Sinnen verbinden)
- „Regen machen“ (Regengeräusche mit sanftem Körperklopfen erzeugen)
- „Den Himmel hoch erreichen“ (Dehnungsübungen)
- „Anspannen und aufweichen“ (Muskelverspannungen lösen)
- „Body Tapping“ (sanftes Klopfen auf Körperteile)
- „Kanonenkugel-Atem“ (Stressabbau-Atmung)
- „Stille-Spiel“ (Hören von Windspielklängen)

### PHASE 2: SENSORISCHE VERBINDUNG

- „Fuchsgang“ (stilles, achtsames Gehen)
- „Sensorische Erkundung“ (geführt Wahrnehmung der Sinne)
- „Vertrauenspaziergang“ (paarweise gehen, einer mit verbundenen Augen)

### PHASE 3: SOLO/GEMEINSAME ZEIT

- „Symbol meiner Stärke“ (Suche nach einem natürlichen Gegenstand, der die persönliche Stärke repräsentiert)
- „Feenpfad“ (phantasievolles Gehen durch einen bestimmten Pfad)
- „Finde deinen Baum“ (Verbindung zu einem Baum, der sich sicher anfühlt)
- Alternative: Gehen in der Gruppe, wenn Sie sich alleine nicht wohl fühlen

### VERTRAUENSBILDENDER ANSATZ

- Verwenden Sie eine einfache, klare Sprache und sanfte Anleitung
- Konzentrieren Sie sich auf die Schaffung von Sicherheit vor den Aktivitäten
- Seien Sie geduldig bei anfänglichem Zögern und Verlegenheit
- Erkennen Sie die Seltenheit von „Selbstfürsorgezeiten“ in ihrem Leben an
- Erlauben Sie den Frauen, in der Gruppe zu bleiben, wenn das Alleinsein Ängste auslöst
- Seien Sie sich über die Nutzung von Mobiltelefonen und Rauch-Pausen im Klaren

### PHASE 4: ABSCHLUSS & INTEGRATION

- Picknick mit Tee und Snacks
- Austausch von Erfahrungen im Kreis
- Sanfte Reflexion ohne Druck





## KARTE 3: BESONDERE ÜBERLEGUNGEN FÜR GEFÄHRDETE GRUPPEN

### ÜBERLEGUNGEN ZUM WINTER

- Stellen Sie extra warme Schichten und Decken bereit
- Bieten Sie während des Spaziergangs heißen Tee an
- Erlauben Sie Aktivitäten im Stehen statt im Sitzen
- Konzentrieren Sie sich auf die Themen des Winterrückzugs der Natur
- Halten Sie die Bewegung aufrecht, wenn es für die Wärme notwendig ist

### ÜBERLEGUNGEN ZUM FRÜHLING

- Nutzen Sie die vielen Vogelstimmen für Höraktivitäten
- Achten Sie auf Zecken und mögliche Allergene
- Planen Sie Ihre Spaziergänge so, dass sie mit der Blütezeit der Bäume zusammenfallen
- Nutzen Sie Themen der Erneuerung und des Wachstums

### ÜBERLEGUNGEN ZUM SOMMER

- Wählen Sie schattige Plätze für Ihre Aktivitäten
- Stellen Sie Zeckenschutzmittel und zusätzliches Wasser bereit
- Planen Sie Gänge während der kühleren Stunden
- Binden Sie Wasserspiele ein, falls vorhanden
- Ermöglichen Sie barfuß den Kontakt mit der Erde, wenn es angebracht ist

### ÜBERLEGUNGEN ZUM HERBST

- Sorgen Sie für wasserdichte Kleidung bei regnerischen Bedingungen
- Konzentrieren Sie sich auf die Herbstfarben zur Kontemplation
- Wählen Sie Orte mit spektakulärem Laubwerk
- Bereiten Sie sich auf unterschiedliche Wetterbedingungen vor



## KARTE 4: BESONDERE ÜBERLEGUNGEN FÜR GEFÄHRDETE GRUPPEN

### BARRIEREN VERSTEHEN

- Sicherheitsbedenken in ungewohnten natürlichen Umgebungen
- Schuldgefühle, wenn man sich von den Kindern entfernt
- Die Mentalität des „Überlebensmodus“ schränkt die Offenheit für Entspannung ein
- Begrenzte Erfahrung mit Selbstfürsorgekonzepten
- Starkes Bedürfnis nach Gruppenzusammenhalt und Sicherheit
- Hohe digitale Abhängigkeit (durchschnittlich 6 Stunden täglich)

### WIRKSAME STRATEGIEN

- Die Zeit in der Natur als Verbesserung der elterlichen Fähigkeiten verstehen
- Betonen Sie die Gruppenzusammengehörigkeit

gegenüber individuellen Erfahrungen

- Beginnen Sie mit strukturierten Aktivitäten vor unstrukturierter Zeit
- Schaffen Sie ein „Gästeerlebnis“ mit aufmerksamer Gastfreundschaft
- Bieten Sie Alternativen für diejenigen an, die sich mit der Solo-Zeit unwohl fühlen
- Verbinden Sie die Aktivitäten mit ihrer täglichen Realität („leise gehen, wie wenn das Baby schläft“)
- Bauen Sie eine Gemeinschaft durch gemeinsame Erfahrungen auf
- Akzeptieren Sie, wenn Teilnehmer es vorziehen, zusammen statt getrennt zu bleiben
- Behandeln Sie sie mit Würde und Respekt und ohne Herablassung





## ABSCHNITT 4: VORTEILE FÜR DIE GRUPPE

Wissenschaftliche Studien machen auf die vielfältigen Stressfaktoren vulnerabler Mütter aufmerksam. Diese ständigen Stressfaktoren führen zu schädlichen Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit sowie zu einer Instabilität der Mutterrolle. Darüber hinaus ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Frauen, die in ihrer frühen Kindheit Stress erlebt haben, multiple Stressfaktoren an ihre Kinder weitergeben. Wie die qualitative Forschung nahelegt, haben diese Stressfaktoren mehrere Ursprünge (Condon et al., 2018). Einige davon liegen in der Person

und gut unterstützte Outdoor-Aktivitäten für diese Frauen verstärkt werden könnten.

Eine Fülle von wissenschaftlichen Erkenntnissen bestätigt die positiven Auswirkungen des Aufenthalts in der Natur und der Verbundenheit mit der Natur auf die geistige und körperliche Gesundheit (Mihók et al, 2021). Mehr Zeit in der Natur bedeutet mehr körperliche Aktivität, einen Rückgang von Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen, eine verbesserte



selbst, wie z.B. vererbte Persönlichkeitsmerkmale, traumatische persönliche Erfahrungen, physische Umstände oder anhaltender Stress in der frühen Kindheit. Mütter sind auch mit Stressfaktoren in ihrem Mikrosystem, d. h. in ihrer unmittelbaren Familie, konfrontiert, wie z. B. ein abwesender oder gewalttätiger und/oder missbrauchende:r Partne:rin, unzuverlässige Beziehungen und Familienkonflikte. Andere Stressfaktoren stammen aus dem weiteren Umfeld, wie finanzielle Schwierigkeiten, Wohnungsprobleme, Isolation oder schlechte Ernährung. Einige Stressfaktoren sind typischerweise auf der Ebene des Makrosystems angesiedelt, wie z.B. das Fehlen einer zuverlässigen Einkommensquelle oder von Beschäftigungsmöglichkeiten in einem bestimmten geografischen Gebiet. Wir haben alle diese Stressfaktoren bei der Arbeit mit den gefährdeten Müttern identifiziert und in Absprache mit ihren Betreuer:innen ein Verständnis für ihre Hintergründe gewonnen.

Die Forschung zeigt die Ressourcen auf, die helfen können, diese Probleme zu bewältigen. Auf der individuellen Ebene sind diese Ressourcen erhöhter Optimismus und ein Gefühl der Spiritualität. Auf der Ebene des Mikrosystems sind unterstützende soziale Netzwerke möglicherweise die wertvollste Ressource, um Müttern bei der Stressbewältigung zu helfen. Wir glauben, dass viele der Ressourcen und Stärken zur Bewältigung dieser Probleme durch gut organisierte

Konzentrationsfähigkeit, ein geringeres Stressniveau und eine positive Veränderung des Wohlbefindens der Menschen.

Die Betreuerinnen, die die Frauen auf den Wanderungen begleiteten, berichteten von den positiven Auswirkungen, die sie sofort bemerkten. Unsere Erfahrungen, sowohl als Gruppenexpert:innen als auch als Begleiter:innen, unterstützen die wissenschaftlichen Erkenntnisse. Frauen, die mit vielfältigen Herausforderungen konfrontiert sind, wirken anfangs vielleicht schwer zu erreichen. Wir arbeiteten mit Bewohner:innen einiger der ärmsten Regionen und Siedlungen des Landes sowie mit Menschen aus Heimen, Menschen mit vielfältigen psychischen und physischen Gesundheitsproblemen, die auch durch ihre exzessive Nutzung von Mobiltelefonen gekennzeichnet waren. Obwohl es für die Gruppen eine größere Herausforderung war, zu Beginn der Spaziergänge vollständig und pünktlich zu sein, und es den Sozialarbeiter:innen große Anstrengungen abverlangte, war die Arbeit mit diesen Gruppen äußerst lohnend. Sie kamen voller Neugierde und waren überrascht, dass sie die Gruppe waren, die unterhalten werden sollte, und dass sie nichts tun mussten, keine besonderen Aufgaben. Sie hatten ein großes Bedürfnis nach Gemeinschaft, danach, Zeit miteinander zu verbringen und innerhalb der Gruppe zu teilen. Sie waren also als Gemeinschaft anwesend, nicht als Einzelpersonen, und schenkten den Einladungen große Aufmerksamkeit.



Ihr Engagement für die Natur überraschte die Mitarbeiter, die sie schon eine Weile kannten. Schon wenige Minuten nach Beginn des Spaziergangs war der positive Effekt offensichtlich. Sie wurden langsamer, achteten auf die Schönheit der Natur und reagierten mit einem hohen Maß an emotionaler Sensibilität auf die Aktivitäten. Die Einladung zum Abschluss und das Picknick brachten ein spürbares Gefühl der Ruhe und Gelassenheit mit sich – sogar ihre körperliche Erscheinung veränderte sich, denn ihre Gesichter wurden hell und sie lächelten. Mütter, die ihre Babys zu den Spaziergängen mitbrachten, berichteten, dass auch die Kleinen entspannt wurden.

Eines der Dinge, die die Guides am meisten überraschten, war das hohe Maß an emotionaler Sensibilität und Kreativität, mit der die Mütter während einer der Wanderungen die Symbole ihrer Stärke auswählten. Als sie über ihre persönlichen Ressourcen nachdachten, nannten die meisten von ihnen die Namen ihrer Kinder und fanden schöne natürliche Symbole, um sie zu repräsentieren. Eine der Teilnehmerinnen hat es wunderbar ausgedrückt: „Ich habe eine Blume gefunden. Mein Kind ist meine innere Ressource.“

Sie fanden es entspannend und ungewöhnlich, ein paar Stunden ohne ihre Kinder zu verbringen. „Ich war die ganze Nacht wach, weil meine Kinder krank waren. Trotzdem hatte ich eine gute Zeit. Ich weiß, dass ich diese Zeit für mich gebraucht habe.“ Nach den Gängen waren die Teilnehmerinnen weniger gestresst und hatten mehr positive Gefühle. Ihr durchschnittlicher Stimmungswert auf einer Skala von 1 bis 5 (wobei 1 für das geringste und 5 für das größte Lächeln steht) lag vor dem Spaziergang bei 3,2, während er nach dem Spaziergang auf 4,4 anstieg.

## OUTRO

Zum Abschluss dieses Kapitels können wir feststellen, dass die Arbeit mit Gruppen von schutzbedürftigen Frauen von den Leitungen besondere Sorgfalt, Einfühlungsvermögen und praktische Vorkehrungen erfordert.

Ein wichtiger Punkt ist es, auf die Betreuer:innen und Sozialarbeiter:innen, denen sie bereits vertrauen, zu zählen und mit ihnen zusammenzuarbeiten.

Laden Sie diese Mitarbeiter:innen ein, an dem Gang teilzunehmen und bitten Sie sie um Unterstützung, damit Sie Ihre Zielgruppe effektiv erreichen. Legen Sie während des Gangs (und wenn möglich schon vorher) großen Wert darauf, Verbindungen zur Gruppe aufzubauen, den Teilnehmer:innen zu helfen, Vertrauen aufzubauen, bieten Sie einfache körperliche Aktivitäten an, um Spannungen abzubauen, und bleiben Sie freundlich und zugänglich. Verwenden Sie eine einfache Sprache, erklären Sie, was passieren wird, und seien Sie geduldig. Auch wenn diese Gruppe anfangs zögerlich und ängstlich sein mag, sogar distanziert oder unruhig, wenn es um Einladungen zu Aktivitäten geht, so ist es doch eine wirklich lohnende Gruppe, sobald sie diese Spannungen losgelassen hat. Menschen, die in ihrem Leben nicht viel Vertrauen erfahren haben, müssen vielleicht erst wieder lernen, ständig wachsam zu sein und loszulassen und sich Zeit zu nehmen, um einfach nur präsent zu sein und nichts tun zu müssen. Wie eine der Gruppenexpertinnen berichtete, war die Wanderung „für alle eine fantastische Erfahrung und das Gefühl hält immer noch an! Wir sind wieder aufgeladen und entspannt.“ Da die Verbindung zur Natur ein Gegenmittel gegen Stress und geistige Ermüdung ist, kann sie eine wirksame Alternative zu digitalen Hilfsmitteln bieten, sobald Vertrauen aufgebaut ist und die Menschen sich im Freien wohl fühlen.

# LERN-CHECKPOINTS: WERKZEUG ZUR FORTSCHRITTSKONTROLLE

**Theorie und Praxis.** Denken Sie über das in diesem Kapitel behandelte Material nach:

- Gab es Konzepte oder Ideen, die Ihnen problematisch erschienen, oder gibt es etwas, mit dem Sie ganz oder teilweise nicht einverstanden sind? Wenn ja, wie würden Sie Ihren Standpunkt formulieren und begründen?
- Gab es Elemente, die Sie überrascht haben oder die Ihnen umgekehrt sehr vertraut vorkamen?

**Kompetenzen.** Betrachten Sie Ihre persönliche

Entwicklung:

- Haben Sie neue Erkenntnisse über barrierefreie Forstpraktiken (AFP) oder die Vorteile des Eintauchens in die Natur gewonnen?
- Hat dieses Kapitel Sie dazu inspiriert, selbst ein Accessible Forest Practitioner zu werden?

**Erreichte Ziele.** Bewerten Sie Ihre Fortschritte und Ihre Zufriedenheit:

- Haben Sie die Ziele, die Sie sich in dieser Phase gesetzt haben, erreicht?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: STRESSFAKTOREN & AUSWIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT

#### MEHRSTUFIGE STRESSFAKTOREN

Individuelle Ebene

- Vererbte Persönlichkeitsmerkmale
- Traumatische persönliche Erfahrungen
- Physische Gesundheitszustände
- Anhaltender frühkindlicher Stress

Mikrosystem-Ebene (Unmittelbare Familie)

- Abwesende, gewalttätige oder missbräuchliche Partner
  - Unzuverlässige Beziehungen
  - Familiäre Konflikte
- Umweltniveau
- Finanzielle Schwierigkeiten
  - Unsichere Wohnverhältnisse
  - Soziale Isolation

- Schlechte Ernährung

Makrosystem-Ebene

- Mangel an zuverlässigen Einkommensquellen
- Begrenzte Beschäftigungsmöglichkeiten in dem geografischen Gebiet

#### GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN

- Schädliche Auswirkungen auf die psychische Gesundheit
- Negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit
- Instabilität der Mutterrolle
- Intergenerationale Übertragung von Stressfaktoren
- Exzessive Nutzung digitaler Geräte (durchschnittlich 6 Stunden täglich)



### KARTE 2: POSITIVE ERGEBNISSE & NACHWEISLICHE

#### VORTEILE DER NATURVERBINDUNG

Verbesserungen der körperlichen Gesundheit

- Erhöhte körperliche Aktivität
- Verringertes Risiko für Fettleibigkeit
- Weniger Herz-Kreislauf- und Atemwegsprobleme

Vorteile für die psychische Gesundheit

- Reduziertes Stressniveau
- Verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Verbessertes allgemeines Gefühl des Wohlbefindens

#### BEOBACHTETE ERGEBNISSE VON

WALDSPAZIERGÄNGEN

- Unmittelbare positive Auswirkungen für Betreuer:innen sichtbar
- Hohe emotionale Sensibilität und Engagement für die Natur
- Starke gemeinschaftliche Bindung und Austausch in der Gruppe
- Deutlich beruhigende Wirkung (sichtbare körperliche Entspannung)
- Kreativer Ausdruck der persönlichen Ressourcen

- Mitgebrachte Babys zeigten ebenfalls Entspannung

#### MESSBARE ERGEBNISSE

- Der durchschnittliche Stimmungswert stieg von 3,2 auf 4,4 (auf einer Skala von 1-5)
- Geringeres Stressniveau nach den Spaziergängen berichtet
- Insgesamt mehr positive Gefühle
- Wertschätzung der seltenen Gelegenheit zur „Ich-Zeit“

#### RESSOURCEN FÜR RESILIENZ

Individuelle Ebene

- Erhöhter Optimismus
  - Gefühl der Spiritualität
  - Verbindung zu Kindern als Kraftquelle
- Gemeinschaftsbene
- Unterstützende soziale Netzwerke
  - Strukturierte Aktivitäten in der Natur
  - Professionelle Unterstützung durch vertrauenswürdige Mitarbeiter:innen



## KAPITEL 8

ZUGÄNGLICHE  
WALDPRAXIS FÜR  
MIGRANT:INNEN



# KAPITEL 8: ZUGÄNGLICHE WALDPRAXIS FÜR MIGRANT:INNEN

## Was Sie in diesem Abschnitt lernen werden:

Theoretische Einsichten: Verständnis der Komplexität der Migration als globales Phänomen, ihrer Verursacher und die verschiedenen rechtlichen Status von Migrant:innen

**Reflexion:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Welche Erfahrungen haben Sie persönlich mit Migration gemacht? Was wissen Sie über die Auswirkungen der Migration auf Ihr lokales

## Umfeld?

**Schlüsselkompetenzen:** In diesem Kapitel werden wir uns mit den folgenden relevanten Kompetenzen befassen:

- Verständnis des rechtlichen Rahmens der Migration
- Erkennen der sozio-ökonomischen Auswirkungen der Migration

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit für diese Aktivität.

## Einführung

Migration ist seit langem ein prägendes Element der menschlichen Geschichte, deren Narrativ reich an Erzählungen über Mut, Sehnsucht und das Streben nach neuen Horizonten ist. Das Phänomen hat nahezu jede Gesellschaft auf der ganzen Welt berührt. Heute leben etwa 260 Millionen Menschen außerhalb ihres Geburtslandes, was das globale Ausmaß der Migration unterstreicht. Höchstwahrscheinlich kennen Sie eine:n Migrant:in oder sind selbst eine:r. Obwohl es sich um ein weit verbreitetes Phänomen handelt, wird es oft politisch instrumentalisiert und missbraucht.

Wir möchten betonen, wie wichtig es ist, die Komplexität und Individualität der Erfahrungen eines jeden Menschen zu würdigen und nicht zu etikettieren oder zu verallgemeinern. Die Reise jeder migrantischen Person ist von verschiedenen Faktoren geprägt. Dazu gehören die Gründe für das Verlassen des Heimatlandes, die Dauer der Migration und die kulturellen Unterschiede zwischen dem Herkunftsland und dem neuen Lebensort.

Warum wandern manche Menschen aus, und warum bleiben manche in ihrem Land?

Menschen wandern aus vielen Gründen aus. Während die meisten wegen Arbeit, Familie oder Bildung ins Ausland ziehen, werden andere durch akute Umstände – Konflikte, Verfolgung oder Naturkatastrophen – dazu getrieben. Unter den Migrant:innen gibt es ein breites Spektrum an Rechtsstatus, von Personen mit dauerhaftem Aufenthalt über solche mit vorübergehender Erlaubnis bis hin zu solchen, die im Rahmen von Flüchtlingsschutzprotokollen Asyl suchen. Es ist wichtig, daran zu denken, dass die Definitionen und Rechtsbegriffe von Land zu Land unterschiedlich sein können.

Wir möchten betonen, dass die Migration ein starker Motor für eine nachhaltige wirtschaftliche und soziale Entwicklung ist, wie in der 2030-Agenda der IOM (Internationale Organisation für Migration) beschrieben.

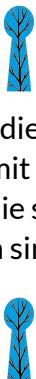
Migrant:innen bringen wertvolle Fähigkeiten mit, verstärken die Belegschaften, tragen zu Investitionen bei und bereichern die kulturelle Vielfalt. Sie haben auch positive Auswirkungen auf ihre Herkunftsänder durch den Transfer von Fähigkeiten und finanziellen Ressourcen. Dies ist besonders wichtig zu bedenken, wenn man bedenkt, wie häufig Migrant:innen für die Wirtschaftskrise verantwortlich gemacht werden. Richtig ist auch, dass die Migration ohne ein angemessenes Management sowohl für Migrant:innen als auch für die Aufnahmegemeinschaften Risiken mit sich bringen kann.

Der Globale Pakt für sichere, geordnete und reguläre Migration unterstreicht die Notwendigkeit einer globalen Strategie, die die Rechte, die Bildung und die Gesundheit von Migrant:innen schützt. Die Lebensbedingungen von Migrant:innen und Staatsbürger:innena des Gastlandes klaffen immer noch weit auseinander. Diskriminierung ist immer noch ein sehr ernstes und wichtiges Thema. Dies unterstreicht, wie wichtig es ist, Migrant:innen in neue Gesellschaften zu integrieren und ihre Beiträge sowohl für ihre neue Heimat als auch für ihre Herkunftsänder anzuerkennen. Unsere Hauptmotivation war es, Menschen mit dieser Erfahrung in die Praxis des zugänglichen Waldes einzuführen. Die Perspektive aus Deutschland:

Allein im Jahr 2022 sind etwa 7 Millionen Menschen in die Länder der Europäischen Union (EU) eingewandert, wobei die größte Zahl in Deutschland zu verzeichnen ist.

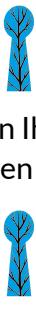
In diesem Teil des E-Books konzentrieren wir uns auf zwei Hauptuntergruppen, die von der IOM definiert wurden: reguläre Migrant:innen in Kapitel 8: Teil A und schutzbedürftige Migrant:innen (mit Fluchterfahrung) in Kapitel 8: Teil B.

Unser Ziel ist es, Ihnen Einblicke und Hilfsmittel an die Hand zu geben, die Ihnen helfen, effektiv mit diesen Gruppen umzugehen und gleichzeitig sicherzustellen, dass Ihre Praktiken sowohl sicher als auch unterstützend sind.



## CHECK POINTS:

- Können Sie die verschiedenen rechtlichen Status von Migrant:innen unterscheiden?
- Sind Sie damit vertraut, wie Migration zu einer nachhaltigen Entwicklung beiträgt?
- Haben Sie die spezifischen Ansätze bedacht, die für verschiedene Untergruppen von Migrant:innen erforderlich sind?



## KRITISCHE FRAGEN:

- Wie könnten Ihre eigenen Vorstellungen über Migration Ihre Arbeit mit migrantischen Gemeinschaften beeinflussen?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: GRUNDLAGEN DER MIGRATION

**DEFINITION:** Migration ist die Bewegung von Menschen weg von ihrem üblichen Wohnort, entweder über eine internationale Grenze oder innerhalb eines Landes.

**AUSMASS:** Ungefähr 260 Millionen Menschen leben derzeit außerhalb ihres Geburtslandes.

#### HAUPTGRÜNDE:

- Arbeitsmöglichkeiten
- Familienzusammenführung
- Bildung
- Konflikte und Verfolgung
- Naturkatastrophen

**RECHTLICHER STATUS:** Von dauerhaftem Aufenthalt bis hin zu vorübergehenden Genehmigungen und beantragtem oder gewährtem Asyl.



### KARTE 2: AUSWIRKUNGEN DER MIGRATION

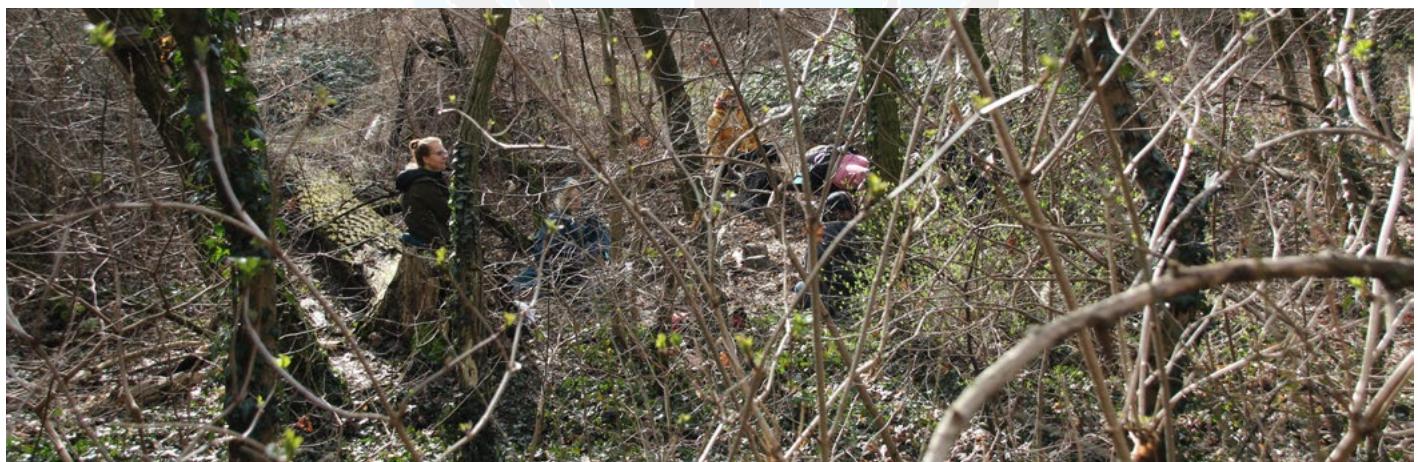
#### POSITIVE AUSWIRKUNGEN:

- Qualifizierung und Verbesserung der Arbeitskräfte
- Wirtschaftliche Investitionen
- Kulturelle Vielfalt
- Wissenstransfer
- Finanzielle Rücküberweisungen in die Herkunftsländer

#### HERAUSFORDERUNGEN:

- Schwierigkeiten bei der Integration
- Diskriminierung
- Rechtliche Hindernisse
- Ungleicher Zugang zu Gesundheit und Bildung

**GLOBALER RAHMEN:** Der Globale Pakt für sichere, geordnete und reguläre Migration betont den Schutz der Rechte von Migrant:innen bei gleichzeitiger Anerkennung ihrer Beiträge.







## Was Sie in diesem Kapitel lernen werden:

1. Theoretische Einsichten: Verständnis der Definition, des rechtlichen Rahmens und der psychologischen Erfahrungen von Migrant:innen in regulären Situationen, insbesondere im deutschen Kontext
2. Praktische Anwendungen: Erkennen und Angehen spezifischer Barrieren, die Migrant:innen unabhängig von ihrem rechtlichen Status daran hindern, mit der Natur In berührung zu kommen

**Reflektierende Betrachtung:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihr einfühlsames Verständnis für die tägliche Realität von Migrant:innen zu

erweitern, Ihre Fähigkeiten zur Überwindung von Hindernissen für die Verbindung zur Natur zu verbessern oder beides?

**Schlüsselkompetenzen:** Dieses Kapitel befasst sich mit den folgenden relevanten Kompetenzen:

- Einfühlungs Perspektivenübernahme regulärer Migrant:innen
- Bewusstsein für kulturelle Anpassung
- Erkennen von systemischen und psychologischen Hindernissen für den Zugang zur Natur
- Fähigkeiten zur Unterstützung von Migrant:innen in den Phasen der Akkulturation

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit, um sich vollständig mit dem Material und den Aktivitäten zu beschäftigen.





## ABSCHNITT 1: DIE ZIELGRUPPE – REGULÄRE MIGRANT:INNEN

### Wer ist ein:e reguläre:r Migrant:in?

Reguläre Migrant:innen sind Personen, die internationale Grenzen überquert haben und rechtlich befugt sind, in ein Land einzureisen oder sich dort aufzuhalten. Dieser Status, ob vorübergehend oder dauerhaft, erlaubt ihnen, sich in ihrem neuen Land mit einem gewissen Maß an Rechtssicherheit aufzuhalten, was theoretisch die Teilnahme am Arbeitsleben, an der Bildung und am gesellschaftlichen Leben ermöglicht.

Migrant:innen, denen ein vorübergehender Status zuerkannt wird, haben jedoch mit der Unsicherheit und den Unwägbarkeiten zu kämpfen, die sich aus ihrem vorläufigen und manchmal auch länger andauernden Status ergeben.

In Deutschland ist dies bei fast allen nichteuropäischen Staatsangehörigen der Fall. Deutschland verfügt über ein komplexes System von Aufenthaltstiteln, das Migrant:innen aus Nicht-EU-Ländern betrifft. Offiziellen Angaben zufolge lebten im Jahr 2023 etwa 13,4 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland, was etwa 16% der Gesamtbevölkerung entspricht. Das deutsche Einwanderungssystem unterscheidet zwischen mehreren Arten der regulären Migration:

1. **EU-Bürger:innen:** Sie genießen das Recht auf Freizügigkeit und können sich mit minimalen

Einschränkungen in Deutschland niederlassen.

2. **Einwanderung von Facharbeiter:innen:** Deutschland wirbt aktiv um qualifizierte Arbeitskräfte aus Nicht-EU-Ländern durch verschiedene Programme, darunter das EU Blue Card Programm, das nach 33 Monaten (bzw. 21 Monaten bei ausreichenden Deutschkenntnissen) einen Weg zum Daueraufenthalt bietet.
3. **Familienzusammenführung:** Macht einen beträchtlichen Teil der regulären Migration aus und ermöglicht den Nachzug von Familienmitgliedern zu bereits legal in Deutschland lebenden Verwandten. Bitte beachten Sie, dass die Regelungen zum subsidiären Schutzstatus für Flüchtlingsfamilien derzeit überarbeitet werden (Stand: Juni 2025).
4. **Ausbildung:** Internationale Student:innen können nach ihrem Abschluss bis zu 18 Monate bleiben, um eine Beschäftigung zu suchen.
5. **Temporäre Arbeitsmigration:** Es gibt verschiedene Programme für Saisonarbeit und bestimmte Branchen.

Der befristete Charakter vieler Aufenthaltsgenehmigungen stellt ein Hindernis

für die Integration und langfristige Planung dar. Nicht-EU-Bürger:innen beginnen in der Regel mit einer befristeten Aufenthaltsgenehmigung (1-3 Jahre), die regelmäßig verlängert werden muss. Um eine unbefristete Niederlassungserlaubnis zu erhalten, sind in der Regel mindestens fünf Jahre Aufenthalt sowie Sprachkenntnisse, ein abgeschlossener Integrationskurs und finanzielle Stabilität erforderlich. Dieses System abgestufter Rechte schafft eine mehrschichtige Migrationserfahrung, bei der die Rechtssicherheit

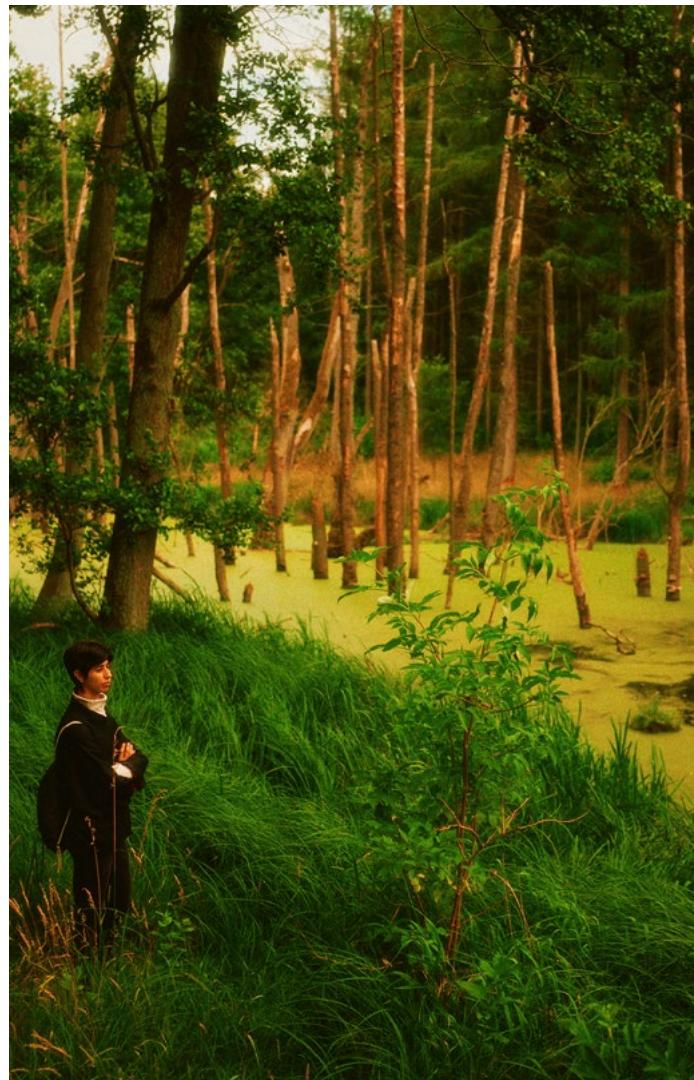


mit der Zeit zunimmt, aber anfangs die volle Teilhabe an der Gesellschaft behindern kann. Die Integrationsmaßnahmen wurden in den letzten Jahren ausgeweitet, aber die psychologischen Auswirkungen des vorübergehenden Status bleiben für viele Migrant:innen eine Herausforderung, die ihr Zugehörigkeitsgefühl und ihre Bereitschaft, in ihr Leben in Deutschland zu investieren, beeinträchtigt.

Als Migrant:in in Deutschland zu leben, selbst für Menschen aus einem anderen EU-Land, bedeutet oft, mit bürokratischen Herausforderungen und Missverständnissen konfrontiert zu sein – sowohl

rechtlich als auch in persönlichen Beziehungen. Diese Situation führt natürlich eher zu einer Integration mit anderen Migrant:inn als mit den Deutschen selbst. Daher ist das Gefühl, nicht ganz dazugehören, recht verbreitet. Selbst für Menschen, die sich rechtmäßig in Deutschland aufzuhalten, bleibt die Frage offen, ob dies ihr endgültiges Ziel ist, wobei viele Migranten jedes Jahr verschiedene Möglichkeiten abwägen.

Die meisten Migrant:innen pflegen familiäre Beziehungen in ihren Heimatländern, was zu einer ständigen Existenz zwischen zwei Ländern führt. Es gibt auch digitale Nomaden, die sich nur selten tief in lokale Gemeinschaften integrieren und stattdessen nach ähnlich mobilen Menschen suchen, die nicht an einem Ort verwurzelt sind. Diese Vielfalt innerhalb der migrantischen Bevölkerung verdeutlicht die vielen unsichtbaren Herausforderungen, mit denen sie täglich konfrontiert sind – Herausforderungen, die von praktischen administrativen Hürden bis hin zu tieferen Fragen der Identität und Zugehörigkeit reichen, die auch Jahre nach dem Umzug noch bestehen.





## Einladung zur Empathie:

### Wie könnte es aus der Perspektive eine:r Migrant:in aussehen?

Stellen Sie sich einen Moment lang vor, Sie verspüren einen überwältigenden Drang, Ihre Heimat zu verlassen. Irgendetwas zieht Sie nach vorne. Was auch immer der Grund sein mag, Sie treffen die lebensverändernde Entscheidung zu gehen. Sie packen Ihr Leben in einen Koffer, nehmen schweren Herzens Abschied und steigen in das Flugzeug, den Zug, den Bus oder das Schiff, das Sie von allem Vertrauten wegbringt. Vielleicht gehen Sie allein, vielleicht nehmen Sie ein Kind mit oder Sie lassen jemand Wichtiges zurück.

Wenn Sie in Ihrem neuen Land ankommen, fallen Ihnen die Unterschiede sofort auf. Die Sprache umgibt Sie wie eine undurchdringliche Mauer. Einfache Aufgaben werden zu komplizierten Rätseln – Kaffee bestellen, nach dem Weg fragen, Durchsagen verstehen. Die Worte fühlen sich in Ihrem Mund fremd an, und Sie haben Mühe, auch nur die einfachsten Gedanken auszudrücken. Straßenschilder ergeben keinen Sinn. Selbst die Zyklen des täglichen Lebens fühlen sich nicht mehr synchron mit Ihrem inneren Rhythmus an. Am Anfang ist es aufregend – Sie sind damit beschäftigt, Redewendungen zu lernen, ungewöhnliche Speisen zu probieren und herauszufinden, wie das Verkehrssystem funktioniert.

Die ersten Wochen sind ein einziger Wirbel aus Papierkram, Bewerbungen und Wohnungssuche. Mit jedem kleinen Erfolg – der Eröffnung eines Bankkontos, dem Finden eines guten Lebensmittelladens, dem Finden Ihres ersten einheimischen Freundes – haben Sie das Gefühl, etwas erreicht zu haben.

Aber dann ändert sich etwas. Die Aufregung lässt nach und Sie merken, wie oft Sie Dinge falsch verstehen. Sie lachen über Witze einen Takt zu spät. Sie verpassen Anspielungen, die alle anderen zu verstehen scheinen. Trotz Ihrer Bemühungen bleiben Sie sichtlich und offensichtlich fremd.

An manchen Tagen trifft Sie das Heimweh hart. Sie sehnen sich nach bestimmten Lebensmitteln von zu Hause oder danach, Ihre Muttersprache um Sie herum sprechen zu hören. Sie fragen sich, ob es ein Fehler war, wegzugehen. Doch langsam, fast unmerklich, beginnen sich die Dinge zu ändern. Sie entwickeln Routinen. Sie finden Freunde – oft andere Migrant:innen, die dieses Gefühl des Dazwischenseins verstehen.

Jahre vergehen. Sie besuchen Ihr Heimatland und stellen fest, dass Sie sich verändert haben – Sie passen auch dort nicht mehr perfekt hinein. Sie sind etwas Neues geworden: eine Mischung aus beiden Welten, die mehrere Perspektiven in sich trägt. Ihr Akzent in beiden Sprachen verrät Ihre doppelte Identität.

Eines Tages stellen Sie fest, dass Ihre Vorstellung von „Zuhause“ kompliziert geworden ist. Es ist nicht mehr nur ein Ort. Sie haben sich ein Leben aufgebaut, das Grenzen, Kulturen und Sprachen überspannt. Die Reise war nicht einfach, aber sie ist jetzt ein wesentlicher Teil von Ihnen – jemand, der weiß, was es bedeutet, wegzugehen, anzukommen und sich eine neue Zugehörigkeit zu schaffen.

- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie eine radikale Entscheidung treffen, alles auf eine Karte setzen und dann Zweifel auftauchen?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie nach monatelangen Bemühungen erneut gegen die unsichtbare Mauer der Kultur stoßen und nicht verstanden werden?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie ein weinendes Kind sehen, ihm helfen wollen, aber nicht in der Lage sind, es zu trösten, weil Ihnen die richtigen Worte oder Mittel fehlen?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie Ihre Existenz auf Schritt und Tritt rechtfertigen müssten - bei der Arbeit, in Geschäften, sogar beim Spaziergang mit dem Hund?

Diese metaphorische Reise spiegelt den Prozess der Migration und kulturellen Anpassung wider und verdeutlicht die damit verbundenen emotionalen und psychologischen Komplexitäten. Nach der von Kalervo Oberg entwickelten und von Peter Adler weiterentwickelten "Kulturschock"-Theorie durchlaufen Migrant:innen verschiedene Phasen der Akkulturation: anfängliche Euphorie, Entfremdung, Krise, Anpassung und schließlich Integration.

## WICHTIGE ÜBERLEGUNGEN

Bei der Arbeit mit Migrant:innen ist es wichtig, Folgendes mitzudenken:

**Die Vielfalt der Erfahrungen:** Die Reise aller Migrant:innen ist einzigartig und wird durch persönliche Erfahrungen, unterschiedliche Gründe für die Migration und individuelle Ressourcen beeinflusst. Ein maßgeschneideter, sensibler Ansatz ist daher unerlässlich.

**Erkennen von Akkulturationsphasen:** Wenn Sie verstehen, in welcher Phase der kulturellen Anpassung sich eine Person befindet – sei es Euphorie, Entfremdung, Krise, Anpassung oder Integration – können Sie sich besser in sie

hineinversetzen.

Die Forschung zeigt, dass Migrant:innen im Vergleich zu Nicht-Migrant:innen oft ein höheres Maß an psychischer Belastung erleben. Für diejenigen, die nur eine vorübergehende Aufenthaltsgenehmigung haben, kann die Ungewissheit über ihren Status den Stress noch verstärken und zu dem Gefühl führen, nicht willkommen oder fehl am Platz zu sein. Auf der Grundlage von Interviews und vereinfachten Fragebögen haben wir die folgenden Hindernisse auf dem Weg zu einer sinnvollen Verbindung mit der Natur für Migranten in der Großstadt definiert:



**Zeitliche Beschränkungen:** Viele Migrant:innen konzentrieren sich darauf, sich an eine neue Kultur anzupassen und ihre finanzielle Stabilität zu sichern, so dass wenig Zeit für Freizeitaktivitäten in der Natur bleibt.

**Wirtschaftliche Herausforderungen:** Grünflächen können weit von städtischen Zentren entfernt oder schwer zu erreichen sein, und die Transportkosten sind für manche unerschwinglich.

**Elterliche Pflichten:** Oft ziehen Eltern mit Migrationshintergrund ihre Kinder ohne die Unterstützung ihrer Großfamilie auf. Dieser Mangel an familiärer Unterstützung kann es ihnen schwer machen, Zeit zu finden, die sie allein in der Natur verbringen können, da ihre elterlichen Pflichten den größten Teil ihrer Energie und Aufmerksamkeit beanspruchen. Das Fehlen von Unterstützungsnetzwerken, die normalerweise für die Kinderbetreuung oder die Aufteilung von Aufgaben zuständig wären, schränkt ihre Möglichkeiten, sich allein mit der Natur zu beschäftigen, weiter ein.

**Unvertrautheit mit den lokalen Gesetzen:** Die Gesetze des Landes nicht zu kennen, kann ein erhebliches Hindernis darstellen. Migrant:innen sind möglicherweise unsicher, wo es legal ist, in die Natur zu gehen und welche Regeln für den Zugang zu bestimmten Gebieten gelten. Dieser Mangel an Klarheit kann zu einem Zögern bei der Erkundung von Naturräumen führen, da sie befürchten, versehentlich gegen das Gesetz zu verstößen.

#### **Unsicherheit im Umgang mit Situationen:**

Migrant:innen könnten auch unsicher sein, wie sie mit verschiedenen Situationen umgehen sollen, die in der Natur auftreten können. Sie machen sich vielleicht Sorgen darüber, was sie im Falle eines Diebstahls oder Raubes tun sollen und wie sie sich in einer unbekannten Umgebung schützen können. Diese Ungewissheit kann dazu führen, dass sie sich nicht in die Natur wagen, was ihre Fähigkeit einschränkt, diese Gebiete selbstbewusst zu erkunden und zu genießen.

#### **Mangelndes Wissen über die umgebende Natur:**

Migrant:innen sind möglicherweise nicht mit der lokalen Tier-, Insekten- und Pflanzenwelt in ihrer neuen Umgebung vertraut. Die Angst, auf wilde Tiere, giftige Pflanzen oder schädliche Insekten zu stoßen, kann eine große Abschreckung sein. Ohne zu wissen, was sicher ist und was ein Risiko darstellt, kann die Vorstellung, Zeit in der Natur zu verbringen, einschüchternd und potenziell gefährlich sein.



- Nicht an die Wetterbedingungen angepasst: Migrant:innen empfinden das Wetter in ihrem Zielland oft als zu kalt oder zu warm im Vergleich zu dem, was sie gewohnt sind. Ihr Körper hat sich möglicherweise noch nicht vollständig an das neue Klima angepasst, so dass Aktivitäten im Freien unangenehm oder sogar gefährlich sind. Dieser Mangel an Anpassung kann sie davon abhalten, Zeit in der Natur zu verbringen, insbesondere bei extremen Wetterbedingungen.

- **Mangelndes Bewusstsein:** Einige Migrant:innen wissen vielleicht einfach nicht, wo sie Naturräume finden oder wie sie sie erreichen können.
- Das Fehlen von Begleiter:innen stellt eine große Herausforderung dar. Migrant:innen, vor allem diejenigen, die erst vor kurzem in einem neuen Land angekommen sind, kennen vielleicht nicht genug Leute, mit denen sie sich an entlegene Naturorte wagen können. Nur sehr wenige Menschen würden die Motivation und den Mut aufbringen, unbekannte Naturräume allein zu erkunden.





## CHECK POINTS:

- Kennen Sie die verschiedenen Arten von Aufenthaltsgenehmigungen in Ihrem Land und wissen Sie, wie diese das Sicherheitsgefühl der Migrant:innen beeinflussen?
- Verstehen Sie die psychologischen Phasen der kulturellen Anpassung, die Migrant:innen erleben?
- Kennen Sie die spezifischen Hindernisse, die Migrant:innen daran hindern, sich mit der Natur zu verbinden?
- Haben Sie darüber nachgedacht, wie sich der vorübergehende Status auf die langfristige Integration und das Gefühl der Zugehörigkeit auswirkt?



## KRITISCHE FRAGEN:

1. Wie könnte Ihre Waldpraxis angepasst werden, um den besonderen zeitlichen und wirtschaftlichen Herausforderungen von Migrant:innen zu begegnen?
2. Auf welche Weise könnten naturverbundene Aktivitäten Migrant:innen in verschiedenen Phasen der kulturellen Anpassung helfen?
3. Wie könnten Sie integrative Naturerlebnisse schaffen, die die Unsicherheit und Unvertrautheit vieler Migranten anerkennen und berücksichtigen?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: DIE PSYCHOLOGISCHE REISE DER MIGRATION

#### PHASEN DER KULTURELLEN ANPASSUNG:

1. Anfängliche Euphorie (Aufregung, Entdeckung)
2. Entfremdung (Kulturschock, Desorientierung)
3. Krise (Heimweh, Zweifel, Hinterfragen der Identität)
4. Akkommodation (Entwicklung von Routinen, Anpassung)
5. Integration (Verschmelzung der Kulturen, doppelte Identität)

#### EMOTIONALE ERFAHRUNGEN:

- Sprachbarrieren schaffen Kommunikationsmauern
- Ständiger Außenseiterstatus trotz der Bemühungen um Assimilierung
- Heimweh und Sehnsucht nach Vertrautheit
- Identitätswandel („Dazwischen“-Gefühl)
- Zugehörigkeit wird zu einem komplexen, standortübergreifenden Konzept

ERGEBNIS: Höhere psychische Belastung im Vergleich zu Nicht-Migrant:innen



### KARTE 2: HINDERNISSE FÜR DIE NATURERKUNDUNG

#### PRAKTISCHE HINDERNISSE:

- Zeitliche Beschränkungen aufgrund von Anpassungsprioritäten
- Wirtschaftliche Herausforderungen (Transportkosten)
- Elternschaft ohne Unterstützung durch die Großfamilie
- Begrenzte soziale Netzwerke, um Begleiter für Ausflüge in die Natur zu finden

#### WISSENSBARRIEREN:

- Unkenntnis der lokalen Gesetze für Naturräume

- Ungewissheit über den Umgang mit Notfällen
- Mangelndes Wissen über die lokale Tier- und Pflanzenwelt und Insekten
- Unvertrautheit mit den Wetterbedingungen und mangelnde Vorbereitung

#### PSYCHOLOGISCHE BARRIEREN:

- Angst, unbekannte Regeln zu brechen
- Angst vor möglichen Gefahren
- Körperliches Unbehagen in einem ungewohnten Klima
- Zögern, sich allein in unbekannten Umgebungen zu bewegen



## ABSCHNITT 2: KOMPETENZEN FÜR ACCESSIBLE FOREST PRACTICIONERS

### EINLEITUNG

Nachdem wir nun einige wichtige Merkmale untersucht haben im Hinblick auf die Herausforderungen, denen sich Migrant:innen im Allgemeinen und auch im Hinblick auf Naturerlebnisaktivitäten gegenübersehen, wollen wir die Kompetenzen für Accessible Forest Practitioners betrachten, um diesen Herausforderungen zu begegnen und wirksame praktische Strategien zu entwickeln, dieser Bevölkerungsgruppe sinnvolle Naturerlebnisse anzubieten.

Lassen Sie uns zunächst einen Blick auf die Kompetenzen werfen, die Accessible Forest Practitioners für die Zusammenarbeit mit Migrant:innen entwickeln sollten, indem Sie sich selbst auf eine Reise zur Selbsteinschätzung auf der Grundlage dieser Kompetenzen begeben.





## SELBSTBEWUSSTSEIN („ICH“) (NORD-QUADRANT)

Die Selbsterkenntnis bildet die Grundlage für die Fähigkeit eines Accessible Forest Practitioners, mit Migrant:innen zu arbeiten.

Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Toleranz
- Ehrlich / Authentisch
- In der Lage, Ängste abzubauen

- Ausgewogen
- Improvisationstalent
- Leidenschaftlich
- Humorvoll



## ERFAHRUNG (SÜD-QUADRANT)

Dieser Quadrant beschreibt die Kenntnisse, Fähigkeiten und Einstellungen zur Vorbereitung der Naturerkundungen.

Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Sitzungsplanung mit Feingefühl
- Anpassungsfähigkeit
- Klare Anweisungen erstellen
- Achtsamkeit gegenüber jeder einzelnen Person

- Organisatorische Fähigkeiten
- Sicherheitsorientiert
- Die Atmosphäre spüren
- Raum für Gemeinschaft schaffen



## NATUR (WEST-QUADRANT)

Die Förderung einer Verbindung zur Natur ist von zentraler Bedeutung, um das Gefühl der Zugehörigkeit zu verbessern. Praktiker:innen die in diesem Quadranten arbeiten, konzentrieren sich auf ihre eigene Verbindung zur Natur, um die Gruppe dabei zu unterstützen und anzuleiten, sich auf eine Weise mit der natürlichen Welt zu beschäftigen, die Erdung, Verkörperung und emotionale Regulierung fördert.

Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Ökologische Kompetenz
- Vertrautheit mit der lokalen Umgebung/dem lokalen Ökosystem/Natur/Wald
- Liebe zur Natur
- Einbeziehung der Natur als Co-Moderatorin



## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

Der Ost-Quadrant befasst sich mit den Kompetenzen, die erforderlich sind, um gruppendifynamische Prozesse effektiv zu moderieren und dabei Inklusivität und emotionale Sicherheit für alle zu gewährleisten.

Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Einfühlungsvermögen
- Inklusive Kommunikation
- Verständnis für die kulturellen Eigenheiten der Teilnehmer:innen
- Verstehen der kulturellen Schockphasen

Lassen Sie uns nun einen genaueren Blick auf jede einzelne dieser Kompetenzen werfen und was das für Sie als Accessible Forest Practitioner bedeutet.



# SELBSTREFLEXION ÜBER DIE OBEN AUFGEFÜHRTEN KOMPETENZEN

Nachfolgend finden Sie ein SelbsteinschätzungsInstrument für jede der oben aufgeführten Kompetenzen. Bewerten Sie auf einer Skala von 1 bis 10, wie Sie sich in Bezug auf jede der Kompetenzen positionieren. So erhalten Sie einen Überblick über die Kompetenzen, auf die Sie Ihre Zeit und Energie verwenden sollten, um Ihr Verständnis zu vertiefen. Erstellen Sie eine Strategie für sich selbst, um jede der Kompetenzen besser zu verstehen, und legen Sie die Prioritäten fest, die Sie für Ihren eigenen Lernweg für am besten geeignet halten.

## SELBSTBEWUSSTSEIN („ICH“) (NORD-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Toleranz / Urteilsfreiheit</b> Wie konsequent setzen Sie kulturelle Annahmen außer Kraft und nähern sich den Migrant:innen ungewohnten Verhaltensweisen oder Perspektiven mit echter Neugier statt mit Urteilen? (1= Ich fälle häufig schnelle Urteile auf der Grundlage meiner kulturellen Normen; 10= Ich gehe konsequent mit Neugier auf Unterschiede zu und halte mich mit Urteilen zurück)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Ehrlichkeit / Authentizität</b> Wie wohl fühlen Sie sich dabei, gegenüber Migrant:innen authentisch zu sein und Ihre wahre Persönlichkeit zu zeigen und gleichzeitig professionelle Grenzen zu wahren? (1= Ich verstecke mich oft hinter einer professionellen Rolle; 10= Ich bringe selbstbewusst mein wahres Ich zum Ausdruck und angemessene Grenzen zu wahren)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>In der Lage, Ängste zu lindern</b> Wie effektiv bewältigen Sie Ihre eigenen Ängste oder Unsicherheiten bei der Arbeit mit Menschen aus fremden Kulturkreisen? (1= Meine eigenen Ängste schränken oft meine Effektivität; 10= Ich erkenne und bewältige meine inneren Ängste konsequent, um souveräne Führung zu schaffen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Gleichgewicht</b> Wie gut halten Sie Ihr persönliches emotionales Gleichgewicht aufrecht, wenn Sie vor kommunikativen Herausforderungen oder unerwarteten Situationen mit migrantischen Teilnehmer:innen stehen? (1 = Ich werde leicht überfordert oder frustriert; 10= Ich behalte unabhängig von den Umständen stets meine Mitte und mein emotionales Gleichgewicht)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Improvisation</b> Wie wohl fühlen Sie sich dabei, aus Ihrer eigenen kulturellen Komfortzone herauszutreten und neue Ansätze zu improvisieren, wenn Ihre geplanten Aktivitäten nicht auf Resonanz stoßen? (1 = Ich fühle mich ängstlich, wenn ich gezwungen bin, meine Pläne aufzugeben; 10 = Ich umarme die Unsicherheit und finde kreative Freude an spontanen Anpassungen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## SELBSTBEWUSSTSEIN („ICH“) (NORD-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Leidenschaft</b> Wie konsequent pflegen und erneuern Sie Ihre eigene Leidenschaft für die Vermittlung von Natur an Migrant:innen, selbst wenn Sie mit Herausforderungen oder Rückschlägen konfrontiert werden? (1 = Meine Leidenschaft schwankt stark aufgrund externer Faktoren; 10 = Ich habe Praktiken etabliert, die meinen Enthusiasmus und mein Engagement immer wieder erneuern)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Humor</b> Wie sehr sind Sie bereit, über Ihre eigenen Fehler zu lachen und die Freude an der Unvollkommenheit vorzuleben, wenn Sie interkulturelle Walderfahrungen machen? (1 = Ich versuche, meine Fehler zu verbergen und den Eindruck von Fachwissen aufrechtzuerhalten; 10 = Ich nehme meine Fehlritte offen als Lernmöglichkeiten und Quellen gemeinsamen Lachens an)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## ERFAHRUNG (SÜD-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Einfühlende Ausflugsplanung</b> Wie gründlich recherchieren Sie und beziehen Sie kulturelle Aspekte in Ihre Planung von Naturerkundungen für Teilnehmer:innen mit Migrationshintergrund? (1 = Ich verwende den gleichen Ansatz für alle Gruppen; 10 = Ich passe die Pläne systematisch an, um spezifische kulturelle Bedürfnisse zu berücksichtigen, Sprachkenntnisse und mögliche Unvertrautheit mit der lokalen Umgebung)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Anpassungsfähigkeit</b> Wie flexibel können Sie Aktivitäten vor Ort ändern, wenn Sie mit unerwarteten Herausforderungen konfrontiert werden, wie z.B. Wetterumschwüngen, Unbehagen oder Missverständnissen aufgrund von Sprachbarrieren? (1 = Es fällt mir schwer, von meiner Vision abzuweichen; 10 = Ich passe die Aktivitäten nahtlos an und behalte dabei die Absichten und das Engagement der Teilnehmer bei)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Klare Anweisungen erstellen</b> Wie effektiv kommunizieren Sie Anweisungen an Teilnehmer:innen mit begrenzten Kenntnissen der Landessprache, indem Sie visuelle Beschreibungen, vereinfachte Sprache und kulturell angemessene Gesten verwenden? (1 = Die Teilnehmer :innen verstehen meine Anweisungen oft falsch; 10 = Ich vermitte die Anweisungen über Sprachbarrieren hinweg immer klar und deutlich)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Aufmerksamkeit für jeden Teilnehmer</b> Wie gut sind Sie in der Lage, individuelle Bedürfnisse wahrzunehmen und darauf einzugehen, ohne die Teilnehmer:innen auszugrenzen, insbesondere was das körperliche Wohlbefinden in ungewohnten klimatischen Bedingungen betrifft? (1 = Ich konzentriere mich in erster Linie auf das Gruppenmanagement; 10 = Ich achte aufmerksam auf das Wohlbefinden des Einzelnen, während ich den Zusammenhalt der Gruppe aufrechterhalte)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## ERFAHRUNG (SÜD-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Organisatorische Fähigkeiten</b> Wie gründlich bereiten Sie die praktische Logistik speziell für migrantische Gruppen vor (geeignete Treffpunkte, Transportmöglichkeiten, zusätzliche Kleidung, kulturell angemessene Erfrischungen, übersetzte Materialien)? (1 = Ich übersehe oft spezifische Logistik; 10 = Ich kümmere mich systematisch um alle praktischen Aspekte, die eine volle Teilnahme ermöglichen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Sicherheit</b> Wie gründlich bereiten Sie Migrant:innen auf mögliche Gefahren in der Umwelt vor, einschließlich unbekannter Allergene, wilder Pflanzen/ Tiere und angemessener Sicherheitsvorkehrungen in der Natur? (1 = Ich gebe nur grundlegende Sicherheitsinformationen; 10 = Ich kläre die Teilnehmer:innen umfassend über lokale Umweltrisiken auf und schaffe kulturell zugängliche Sicherheitsvorkehrungen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Die Atmosphäre/ Stimmung deuten</b> Wie gut sind Sie in der Lage, die kollektive Energie und den emotionalen Zustand Ihrer Gruppe während der Naturerlebnisse wahrzunehmen, so dass Sie das Tempo und die Aktivitäten entsprechend anpassen können? (1 = Ich folge meinem geplanten Zeitplan unabhängig von der Stimmung in der Gruppe; 10 = Ich nehme die Energieverschiebungen in der Gruppe intuitiv wahr und reagiere dynamisch, um optimale Erlebnisse zu schaffen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Raum für Gemeinschaft schaffen</b> Wie bewusst stellen Sie Zeit, physische Räume, fortlaufende Unterstützung und Rituale (z.B. gemeinsame Mahlzeiten, Treffen nach der Wanderung, digitale Kommunikationskanäle) zur Verfügung, die es den Migrant:innen ermöglichen, über das eigentliche Naturerlebnis hinaus sinnvolle Verbindungen aufzubauen? (1 = Ich beende das Erlebnis, wenn die Wanderung zu Ende ist; 10 = Ich schaffe durchdachte, nachhaltige Möglichkeiten zum Aufbau einer Gemeinschaft, die der Isolation entgegenwirken, mit der viele Migranten konfrontiert sind)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## VERBINDUNG ZUR NATUR (WEST-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Ökologische Kompetenz</b> Wie zuversichtlich sind Sie in Bezug auf Ihre Fähigkeit, Wissen über Umweltbewusstsein und natürliche Prozesse auf eine Art und Weise weiterzugeben, die mit dem unterschiedlichen kulturellen Verständnis von Natur bei Migrant:innen übereinstimmt? (1 = Ich besitze kein ökologisches Wissen; 10 = Ich kann komplexe ökologische Konzepte unter Verwendung kulturell relevanter Metaphern und Referenzen flüssig erklären)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Wissen über die lokale Umwelt</b> Wie vertraut sind Sie mit den spezifischen Naturgebieten, in denen Sie Migrant:innen begleiten, einschließlich der jahreszeitlichen Veränderungen, der Muster der Tierwelt und der Punkte von kultureller oder ökologischer Bedeutung? (1 = Ich kenne das Gebiet nicht; 10 = Ich kenne die Landschaft zu allen Jahreszeiten sehr gut und bin mir der Zusammenhänge zwischen der Umgebung und der Heimat der Migranten bewusst)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Liebe zur Natur</b> Wie effektiv vermitteln Sie Ihre persönliche Verbindung zur Natur und Ihre Ehrfurcht vor ihr auf eine Art und Weise, die Menschen dazu inspiriert, ihre eigenen bedeutungsvollen Beziehungen zur natürlichen Welt zu entwickeln? (1 = Ich konzentriere mich in erster Linie auf Informationen über die Natur; 10 = Ich teile meine persönliche Verbindung zur Natur authentisch auf eine Weise, die die Teilnehmer dazu einlädt, ihre eigenen tiefgreifenden Beziehungen zu entdecken)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Die Natur als Co-Moderatorin</b> Wie geschickt schaffen Sie die Voraussetzungen für eine direkte Verbindung zur Natur und treten dann zurück, so dass die natürliche Umgebung selbst zum Wegweiser für die Teilnehmer der Wanderung wird? (1 = Ich behalte die Kontrolle über das gesamte Erlebnis; 10 = Ich bereite die Erlebnisse sorgfältig vor, aber während des Erlebnisses weiß ich, wann ich unsichtbar werden muss und vertraue auf die Fähigkeit der Natur, transformative Momente zu schaffen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Einfühlungsvermögen</b> Wie intensiv erforschen und verstehen Sie die spezifischen Migrationswege und Herausforderungen, mit denen Ihre Gruppen konfrontiert sind, bevor Sie die Naturerlebnisse entwerfen? (1 = Ich wende einen allgemeinen Ansatz für alle migrantische Gruppen an; 10 = Ich untersuche gründlich die einzigartigen Umstände der Erfahrungen jeder unterschiedlicher Gruppe als Grundlage für meinen Ansatz)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Inklusive Kommunikation</b> Wie effektiv passen Sie Ihren Kommunikationsstil und Ihre Methoden an die verschiedenen kulturellen Kommunikationsmuster, unterschiedlichen Sprachkenntnisse und Geborgenheitsniveaus in der Natur an? (1 = Ich verlasse mich auf einen einzigen Kommunikationsansatz; 10 = Ich setze gekonnt mehrere Kommunikationstechniken ein, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Hintergründe jeder Gruppe zugeschnitten sind)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Kulturelle Besonderheiten der Teilnehmer:innen</b> Wie umfassend recherchieren und integrieren Sie das kulturelle Verständnis der Teilnehmer:innen zur Natur, einschließlich des traditionellen ökologischen Wissens, kultureller Tabus und naturbezogener Praktiken aus ihrer Heimatregionen? (1 = Ich habe ein minimales Bewusstsein für die kulturellen Beziehungen der Teilnehmer zur Natur; 10 = Ich lerne aktiv die kulturellen Beziehungen der Teilnehmer:innen zur Natur kennen und integriere sie sinnvoll in die Erfahrungen ein)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Phasen des Kulturschocks</b> Wie gekonnt erkennen Sie die verschiedenen Phasen des Kulturschocks und wie passen Sie die Aktivitäten in der Natur an ihre aktuellen emotionalen und psychologischen Bedürfnisse an? (1 = Ich behandle alle Migrant:innen gleich, unabhängig ihrer Anpassungsphase; 10 = Ich beobachte sorgfältig, wo sich jede:r in der kulturellen Anpassung befindet und passe die Erfahrungen entsprechend an)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10







### EINLEITUNG

**Was Sie in diesem Abschnitt lernen werden:**

1. Theoretische Einsichten: Verständnis für die praktische Anwendung von Walderfahrungen mit Migrant:innengruppen über die Jahreszeiten hinweg, sowie einen strukturierten Ansatz zur Organisation sinnvoller Verbindungen zur Natur
2. Praktische Anwendungen: Durchführung effektiver Waldgänge für Migrant:innen, saisonale Anpassung der Erlebnisse und Berücksichtigung der Bedürfnisse multikultureller Gruppen in der Natur

**Reflektierende Betrachtung:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase der Arbeit nachzudenken. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihr Wissen zu erweitern, um die Erfahrungen von Migrant:innen in der Natur zu

erleichtern, Ihr Wissen über die barrierefreie Waldarbeit im Allgemeinen zu erweitern, nach Inspiration zu suchen oder alles zusammen?

**Schlüsselkompetenzen:** Dieser Abschnitt befasst sich mit den folgenden relevanten Kompetenzen:

- Gestaltung und Förderung saisonaler Naturerlebnisse, die für Migrant:Innen zugänglich sind
- Schaffung von Ritualen und Rahmenbedingungen, die eine sinnvolle Verbindung zur Natur unterstützen
- Anpassung von Naturerlebnissen an verschiedene Jahreszeiten

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa eineinhalb Stunden Zeit, um sich mit den vorgestellten Materialien und Aktivitäten zu beschäftigen.

Im Jahr 2024 brachte eine Reihe von Waldgängen eine vielfältige Gruppe von Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland zusammen. Wir hatten Personen aus Indien, Rumänien, dem Vereinigten Königreich, Kalifornien, Italien,

Weißrussland, der Türkei, Serbien, der Ukraine, Griechenland, Tschechien, Mexiko, Chile und weiteren Ländern. Mit einer Gruppe bildeten wir eine „Vier-Jahreszeiten-Kohorte“, das heißt, wir kehrten zu jeder Jahreszeit an denselben Ort zurück.



Die Vorbereitungen für den saisonalen Wanderzyklus waren ziemlich umfangreich. Dem Spaziergang ging eine Umfrage zur Registrierung voraus, die Fragen zum Hintergrund der Teilnehmer:innen, zu ihren Beweggründen für die Teilnahme an den Spaziergängen und zur Einwilligung in die Datenverarbeitung enthielt. In der Bestätigungs-E-Mail erhielten die Teilnehmer:innen einen Link zu einer Informationsseite darüber, wie sie sich auf einen Wintergang vorbereiten können, sowie eine Haftungsverzichtserklärung für den Wald, die gleichzeitig als Gesundheitserklärung diente.



Das Interesse war größer als erwartet, was zeigt, wie groß der Bedarf an solchen Aktivitäten ist. Die Teilnehmer:innen erhielten Informationen darüber, was der Waldspaziergang beinhaltet und welche Vorteile er mit sich bringt. Sie wurden aufgefordert, ein Tagebuch zu beginnen, wobei die erste Aufforderung das „Netz des Zusammenseins“ war. Alle Migrant:innen sprachen Englisch, so dass es keine Probleme mit dem Übersetzen oder Dolmetschen gab. Es ist jedoch anzumerken, dass, wenn sich in der Gruppe Personen befinden, die völlig neu in einer bestimmten Klimazone sind, was bei uns der Fall war, es entscheidend ist, ihre angemessene Vorbereitung sicherzustellen,

insbesondere wenn sie eine Wanderung im Winter beginnen. Diese Personen haben möglicherweise noch keine Erfahrung mit den vier Jahreszeiten in ihrem neuen Land und können nicht richtig einschätzen, welche Kleidung für die Wetterbedingungen geeignet ist. Deshalb ist es wichtig, zusätzliche warme Kleidung, Schals, Handschuhe und Mützen bereitzuhalten. In den warmen Jahreszeiten sind Sonnenschutz, zusätzliches Wasser und Sprays gegen Insekten sehr wichtig. Wir wollten, dass jeder diesen Moment in der Natur sicher erleben kann.

Jedes unserer Abenteuer begann auf einem Parkplatz in Berlin. Dort füllten alle Teilnehmer:innen die Fragebögen aus und wurden dann in zwei Gruppen aufgeteilt, die auf separate Autos verteilt wurden. Die Anreise mit der Bahn war nicht möglich, da es in der Region Biesenthal, die unser Ziel war, keinen öffentlichen Nahverkehr gibt.

Die Fahrt dauerte etwa 30 Minuten, während derer sich die Teilnehmer:innen informell unterhielten, was die Kameradschaft und die Integration der Gruppe förderte. Bevor wir in den Wald fuhren, hielten wir immer an einer örtlichen Bäckerei in Biesenthal, wo sie belegte Brötchen und heiße Getränke kaufen konnten.

Wichtig war auch, dass in der Bäckerei Toiletten vorhanden waren. Wir besuchten jedes Mal dieselbe Bäckerei, die wir eine Stunde vor der Ankunft der Gruppe benachrichtigten. Diese Bäckereibesuche wurden allmählich zu einem festen Bestandteil der gesamten Erfahrung. Unser letzter Gang endete mit einer herzlichen Verabschiedung von den Mitarbeiter:innen der Bäckerei. Es wurde deutlich, dass wir ein Teil ihrer Landschaft geworden waren, während die Gruppe die Bäckerei als ihren eigenen sicheren Hafen angenommen hatte.

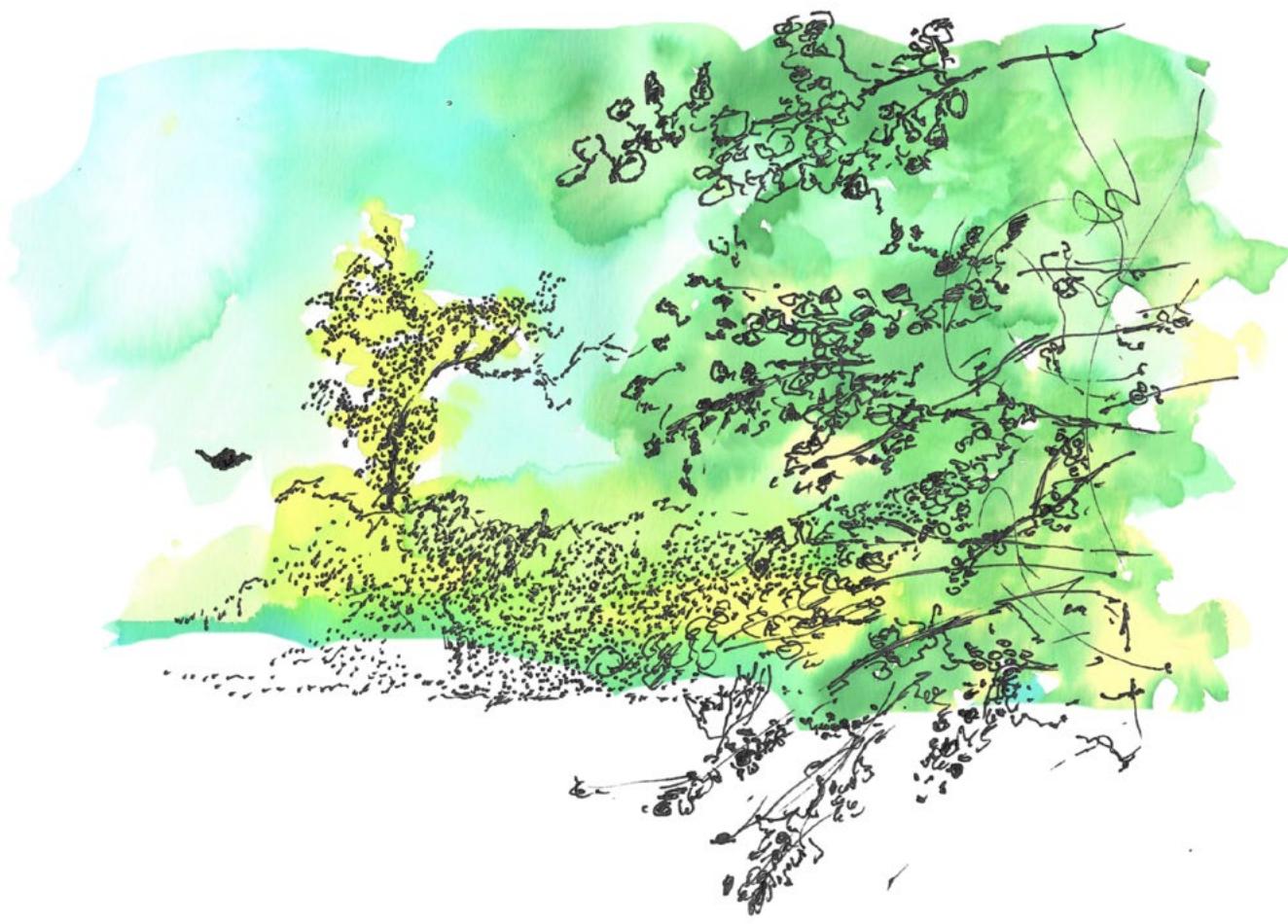
Als wir den Parkplatz am Waldeingang erreichten, versorgten wir die Teilnehmer routinemäßig mit

Sitzkissen für den Boden, stellten Trillerpfeifen für die Sicherheit bereit, sorgten für angemessene Kleidung und verteilten bei Bedarf Taschen.

Die Route führte durch den Naturpark Biesenthal, der sich durch bewaldetes, post-glaziales Gelände auszeichnet und bekannt ist für seine Wanderwege, die die Strecke besonders malerisch machen. Der im Voraus vorbereitete Weg bestand aus einer Schleife, die Wälder, Wiesen und Flussufer umfasste. Er sollte der Gruppe ein Gefühl der Ehrfurcht vor der Natur vermitteln und ihnen gleichzeitig die Freiheit geben, in ihrem eigenen Tempo zu wandern. Jede ausgewiesene Station entlang der Route bot ausreichend Platz zum Ausruhen und für Nachbesprechungsruhen. Der Weg schlängelte sich zwar durch hügeliges Gelände, doch berichtete niemand über Mobilitätsprobleme, so dass diese Route gewählt werden konnte. Es standen zwei Gehgeschwindigkeiten zur Auswahl, um den unterschiedlichen körperlichen Anstrengungen und der Ausdauer der Teilnehmer gerecht zu werden: 3 km und 6 km. Warum diese Route? Unser Ziel war es, zwei Arten von Gängen anzubieten: solche in städtischen Gebieten, die leicht zugänglich sind, und andere in einem natürlichen Landschaftspark, die es

den Menschen ermöglichen, ein längeres Eintauchen in eine Waldumgebung fernab des Stadtlärms zu erleben, die ihnen normalerweise nicht zugänglich ist. Natürlich war der Zeitaufwand für das Erleben beider Arten von Räumen sehr unterschiedlich. Wer mit uns außerhalb der Stadt unterwegs war, musste einen ganzen Tag einplanen. Aus diesem Grund fanden unsere Spaziergänge immer samstags statt. Es ist auch erwähnenswert, dass die Teilnehmer:innen nach den Ausflügen oft eine ruhige Zeit brauchten, um ihre Erfahrungen zu verarbeiten.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass trotz einiger gleichbleibender Komponenten jede Erfahrung aufgrund der wechselnden Jahreszeiten und der Entwicklung der Gruppendynamik anders war. Mit jedem Treffen wurden die Bindungen zwischen den Teilnehmer:innen stärker, die Rollen in der Gruppe wurden klarer definiert und jedes Waldbaden gewann durch die Gemeinschaft mit der Natur eine tiefere Bedeutung. Während die Menschen mit dem vertraut wurden, was sie erwartete, entwickelten sie persönliche Verbindungen mit dem umliegenden Wald und die geführten Einladungen wurden länger, da jeder unabhängiger und sicherer in der Natur wurde.





Wir können die Teilnahme an Waldgängen zu allen vier Jahreszeiten wärmstens empfehlen, insbesondere in einem mitteleuropäischen Klima. Das Erleben solch ausgeprägter jahreszeitlicher Veränderungen schafft eine tiefgreifende Reise, und die Beziehung zur Natur wird erheblich bereichert, wenn die Teilnehmer:innen ihre vielen Dimensionen und Zyklen entdecken. Dies ist besonders für Menschen aus anderen Klimazonen von Bedeutung. Bei unserer zweiten Wanderung im Frühling suchten die Teilnehmer:innen eifrig nach bestimmten Stellen, um zu sehen, wie sie sich im Laufe der Monate verändert hatten. Für einige war die Erfahrung so tiefgreifend, dass sie Orte von der vorherigen Wanderung nicht wiedererkannten – sie waren erstaunt über die Wandelbarkeit der Natur.

Unterschiedliche Wetterbedingungen spielen ebenfalls eine große Rolle. Unsere dritte Sommerwanderung begann bei starkem Regen. Nachdem wir kurz in der Bäckerei gewartet hatten, beschloss die Gruppe gemeinsam, dennoch in den regnerischen Wald einzutauchen. Dies war nicht der erste gemeinsame Gang, so dass der Ablauf und die Umgebung bereits vertraut waren. Die Wanderung im strömenden Regen und mit schützenden Ponchos war eine unglaubliche Erfahrung. Die Art und Weise, wie wir den Regen wahrnahmen, änderte sich merklich – der Raum zwischen den Regentropfen schien größer zu werden, und der

Regen wurde zu einem Teil unserer Erfahrung. Die Wanderung endete bei strahlendem Sonnenschein auf einer Wiese voller Mohnblumen, wo wir eine Teezeremonie abhielten.

Ich möchte betonen, dass die Verbindung mit der Natur in all ihren Phasen und Wetterbedingungen eine tiefe und positive Erfahrung für die Gruppe sein kann, natürlich unter Einhaltung aller Sicherheitsrichtlinien und mit der richtigen Ausrüstung für jede:n in der Gruppe.

Diese zyklischen Spaziergänge schaffen auch eine besondere Art der Verständigung bei abnehmendem Bedarf an verbaler Kommunikation. Zu Beginn unserer Spaziergänge luden wir die Teilnehmer:innen mit Geschichten und geführten Meditationen dazu ein, ihre Sinne zu wecken. Beim dritten Ausflug jedoch, als wir im Regen standen, brauchten wir nur noch den Klang einer Glocke, um zu signalisieren, dass die Aufmerksamkeit zwischen den verschiedenen Sinnen wechselt.

Im Folgenden erzählen wir die Geschichte unserer ersten Erfahrung des Eintauchens in den Wald – ein Wintergang als Teil einer Serie von vier jahreszeitlich bedingten Naturerlebnissen. Der Waldgang folgte der im ersten Kapitel beschriebenen universellen Abfolge.

## DIE PHASEN DES WINTERSPAZIERGANGS

Der Winter mag wie eine unwahrscheinliche Zeit zur Natur-Immersion zu wirken, besonders in unserem Klima, wenn die Tage kurz sind und die Temperaturen unter den Gefrierpunkt sinken können. Doch diese Bedingungen bieten eine einzigartige Gelegenheit für tiefere Reflexion, Verbindung und Wachstum. Die folgende Geschichte veranschaulicht, wie das Eintauchen in die Natur im Winter die Wahrnehmung verändern und ein tiefes Gefühl der Gemeinschaft fördern kann.

### Eine Reise:

Unsere Gruppe bestand aus Teilnehmer:innen, die sich vorgenommen hatten, alle vier Jahreszeiten zu erleben. Diese Gruppe setzte sich aus Migrant:innen aus verschiedenen Kulturen und unterschiedlichen Klimazonen zusammen. Die Wanderung fand im uralten Biesenthaler Wald statt, einem Ort, der reich an symbolischer Bedeutung ist. Die über den Waldboden verstreuten Steine wurden vor Tausenden von Jahren von Gletschern aus Skandinavien hergetragen und sind damit „Migranten“ wie unsere Menschengruppe. Diese symbolische Verbindung zwischen ihnen und der Landschaft gab den Ton für die gesamte Erfahrung an.

Wir trafen uns zunächst auf einem Parkplatz in Berlin, wo sich die Teilnehmer:innen, von denen die meisten einander nicht kannten, zum ersten Mal begegneten. Der Prozess hatte zuvor damit begonnen, dass sie sich über einen Online-Fragebogen bewarben und sich dann auf die

Wanderung vorbereiteten, indem sie ein Notizbuch mitbrachten und darüber nachdachten, was die Natur für sie bedeutet. Die halbstündige Autofahrt bot den Teilnehmer:innen die Gelegenheit, einander besser kennen zu lernen. Diese Fahrt half ihnen, sich zu entspannen und sich in dieser neuen Gruppe wohler zu fühlen. Bevor wir den Wald betraten, hielten wir an einer Dorfbäckerei, wo die Teilnehmer:innen zusätzliche Lebensmittel kauften, heiße Getränke genossen und die Toilette benutzen konnten. Bei der Ankunft auf dem Parkplatz wurden die nötige Ausrüstung und die Materialien verteilt und es gab eine praktische Einführung, in der es darum ging, wie man sich angemessen kleidet und worum es bei dem Erlebnis geht. Einige Migrant:innen brachten zusätzliche Jacken, Schals und Mützen aus dem Auto mit, vor allem diejenigen, die nicht gut auf die Kälte vorbereitet waren, da sie keine Erfahrung mit dem Aufenthalt in der Natur bei Minusgraden hatten.

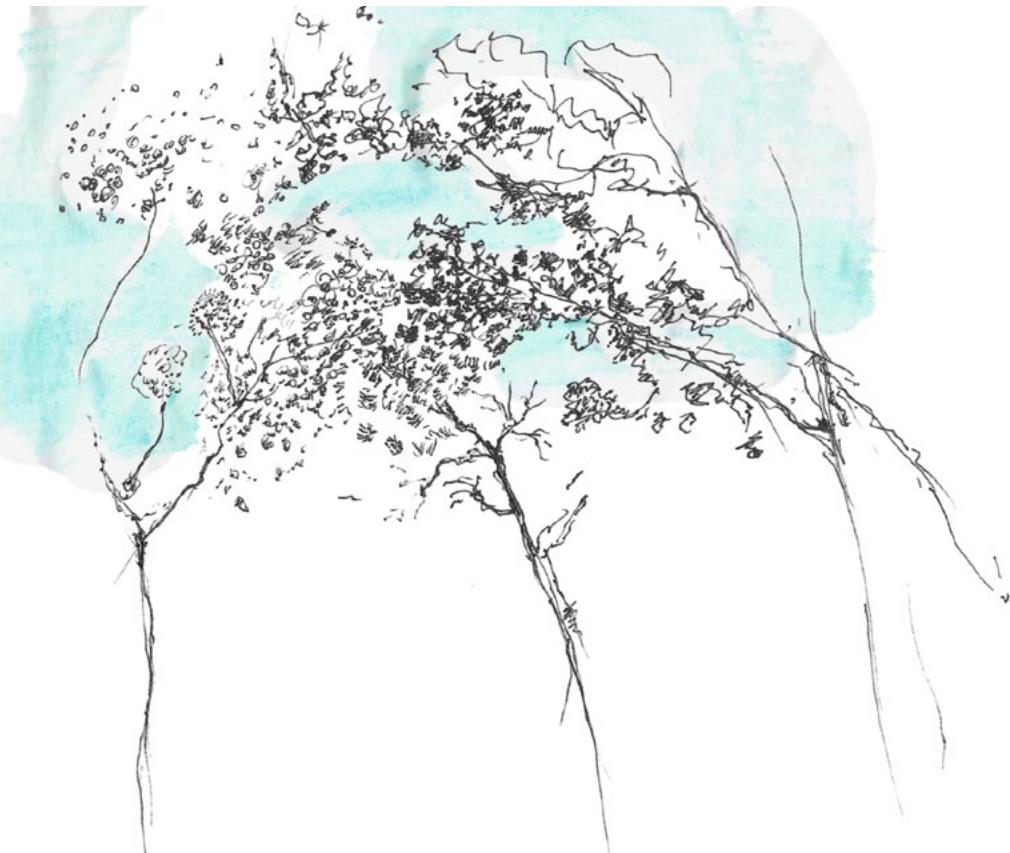




## Einführende Etappe:

Am Waldeingang, einem Pfad neben dem Dorf, führten wir in die barrierefreie Waldpraxis ein. Die Luft war frisch und die Sonnenstrahlen sorgten für Behaglichkeit. Die Teilnehmer:innen waren ganz aufgereggt. Wir gaben einige Tipps, was zu tun ist, wenn es kälter wird, wie man sich bewegt und wie man sich warm hält. Wir betonten, dass es völlig in Ordnung ist, Tee aus einer Thermoskanne zu trinken und süße Snacks zu essen, denn Zucker hilft dem Körper, eine angemessene Temperatur zu halten. Wir forderten alle auf, aufeinander zu achten.

Es gab nicht viele Fragen von den Teilnehmer:innen. Eine Sache, die offensichtlich war,

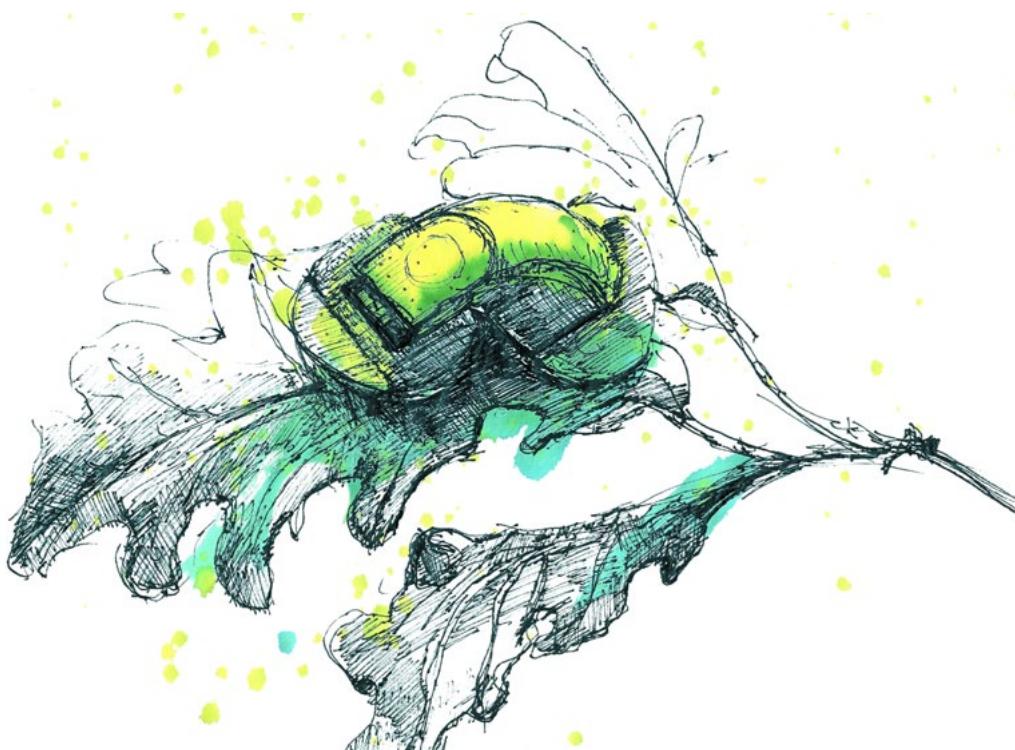


war, dass die Leute sehr neugierig aufeinander waren. Sie waren begierig darauf, über ihre eigenen Verbindungen zur Natur zu sprechen, und der Aufbau von Beziehungen innerhalb der Gruppe war ebenfalls sehr wichtig.

Die sensorische Verbindung begann nach einem längeren Spaziergang tief im Wald, so dass die Teilnehmer:innen bereits aufgewärmt und entspannt waren. Diese Distanz trug dazu bei, die Emotionen zu beruhigen und das Bedürfnis zu befriedigen, sich gegenseitig kennenzulernen, und als wir den ersten Ort erreichten, waren sie etwas ruhiger. Dort wurden sie aufgefordert, sich einen Platz zu suchen und ihre Absichten für den Spaziergang in ihren Skizzenbüchern aufzuschreiben. Bei der geführten Meditation „Freude an der Gegenwart“ ging es darum, die Sinne – Berührung, Geruch, Geschmack, Gehör, Herz und Orientierung – mit tiefer Konzentration durchzugehen und zu aktivieren. Es schien, als hätten die Teilnehmer:innen diesen Moment und das Gefühl der Ankunft und Erleichterung sehnlichst erwartet, so dass diese Phase länger als üblich dauerte und Zeit für Tagebuchaufzeichnungen erforderte. Der Austausch von Erkenntnissen und „Was fällt Ihnen auf?“ dauerte länger als erwartet. Ein Teilnehmer kommentierte: „Ich kenne den Geruch des Bodens, er ist mir vertraut. Und doch ist es ein WOW-Erlebnis, ihn jetzt zu riechen, es ist heilend.“ Ein anderer sagte: „Ich betrachte die Natur um mich herum und meine Hände. Sie sind so sauber! Als ob sie nicht in die Umgebung passen würden.“

Noch an diesem Ort stellten wir eine weitere Einladung aus der Sequenz Universal Walk mit dem Titel „Was ist in Bewegung?“ vor. Wir fragten: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie langsamer gehen würden, viel langsamer als sonst, und bemerken würden, was in Bewegung ist?“ In dieser Phase schlug ich den Teilnehmer:innen vor, ihre Taschen stehen zu lassen und sich frei im Raum zu bewegen. Ich würde sie dann mit dem Klang einer Nasenflöte zurückrufen. Die Teilnehmer kannten den Ort vorher nicht, und für einige war

dieses Biotop ganz anders als das, was sie gewohnt waren. Deshalb war es wichtig, sie zu führen und sie darüber zu informieren, wie man auf dem Waldboden läuft, was sie erwartet und wie man sich in der Nähe von Pflanzen verhält. Das Tempo des Spaziergangs war trotz der Verlangsamung sehr unterschiedlich, da die einzelnen Teilnehmer:innen ein unterschiedliches Tempo hatten. Nach 15 Minuten versammelten wir uns wieder und bildeten einen Gesprächskreis, wo die Frage „Was fällt Ihnen auf?“ Stille und eine ruhige Atmosphäre hervorrief. „Bewegung ist das Einzige, was ich sehen kann“, sagte ein Teilnehmer im Gesprächskreis.



Wir wanderten weiter entlang der Torfmoore und Flüsse mit Bäumen, die von Biberzähnen gezeichnet waren, bis wir den nächsten Platz erreichten – eine Vertiefung zwischen Baumwurzeln auf einer leichten Anhöhe. Die Sonne schien immer noch, und die Stille des Winterwaldes bot Raum für Kontemplation und das Sein im Hier und Jetzt. Auf dem Weg dorthin kamen wir an anderen Menschen vorbei, die im Gegensatz zu unseren Teilnehmer:innen sehr schnell unterwegs waren. Jemand kommentierte: „Es ist ein bisschen so, als wären wir jetzt in verschiedenen Welten – wir sind in unserer entschleunigten Welt der tiefen Verbundenheit mit der Natur, während andere Tourist:innen in einer Welt der Eile, des Rennens und der Zielstrebigkeit sind.“ Es ist gut, anzuerkennen, dass Passant:innen auch Teil der Natur sind und wir sollten offen für ihre Anwesenheit bleiben.



## Phase bedeutungsvoller Natur-Verbindung:

Jetzt war ein guter Moment, sich an die umgebende Natur zu binden. Die Einladung lautete: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie Ihrem Orientierungssinn folgen würden, der Richtung, die Sie am meisten anspricht, und sich dann Zeit nehmen, einem Wesen zu begegnen. Dieses Wesen kann alles sein, von einem winzigen Insekt bis hin zum Himmel. Und ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie einige Zeit mit diesem Wesen verbringen würden... Ich frage mich, was Sie bemerken würden.“ Es ist wichtig, die Teilnehmer:innen, vor allem diejenigen, die völlig neu in diesem Klima sind, daran zu erinnern, wie man sich im Wald zurechtfindet, damit ihnen nicht zu warm wird und sie sich nicht zu weit verirren. Es ist auch wichtig, sie daran zu erinnern, dass es gut ist, von Zeit zu Zeit einen Snack zu essen, um den Zucker im Körper wieder aufzufüllen, damit er sich aufwärmten kann.

Diesmal wagten sich die Teilnehmer:innen etwas weiter vor und fühlten sich sicherer in dem Prozess

und in der Gruppe. Beim Klang der Flöte tauchten sie auf und kehrten aus verschiedenen Teilen des Waldes zurück. Diejenigen, die etwas erzählen wollten, konnten dies im Kreis tun, wenn sie gefragt wurden: „Was fällt Ihnen auf?“ „Ein Vogel ist auf dem Baum über mir gelandet. Er fing an zu zwitschern, träum träum träum träum träum träum!“ ... „Und ich fühlte mich all der Bäume um mich herum bewusst und spürte ihre Neugierde mir gegenüber.“ „Wir heben uns von dieser Landschaft ab, als Menschen. Und doch gehören wir hierher.“

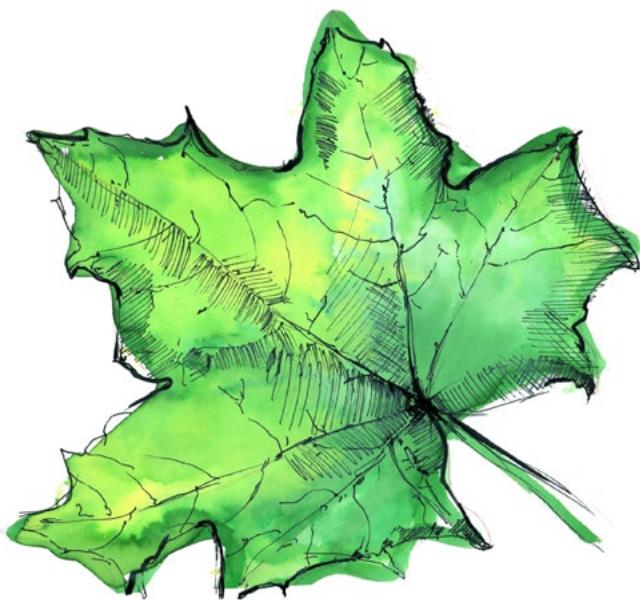
Wir gingen weiter und sprachen jetzt viel weniger. In diesem Eintauchen, nicht nur in die Natur, sondern auch in sich selbst, erreichten wir den Waldrand und entdeckten eine friedliche Winterwiese mit Sumpfdotterblumen. Einige Mitglieder der Gruppe traten an sie heran und bliesen auf sie, so dass sich ihre Samen wie Schneeflocken um sie herum verteilten. Der Schneefall der Sumpfdotterblumensamen wurde zu einer stillen Form des Teilens und löste in der



Gruppe große Freude und Zufriedenheit aus, deren Energie sich in kindliche Verspieltheit verwandelte. Ich hatte nicht mit einer solchen Interaktion mit der Natur gerechnet und auch nicht damit, dass die Gruppe genau diese Art von außergewöhnlicher Leichtigkeit und Freude brauchte. Jede:r nahm eine Handvoll Flusen in die Hand und wir pusteten sie gleichzeitig in die Mitte unseres Kreises. Dieses Bild war unglaublich, so als ob der Wald begonnen hätte, diese Erfahrung mit uns zu erschaffen.

Dann kletterten wir über einen Teppich aus trockenem Laub auf die Spitze eines kleinen Hügels. Das Erreichen dieses Gipfels schien eine symbolische Errungenschaft zu sein, aber vielleicht auch eine Kapitulation, ein Loslassen, ein Zulassen des Seins.

Die folgende Einladung war nicht geplant, sondern ergab sich von selbst: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie auf Ihren Körper hören



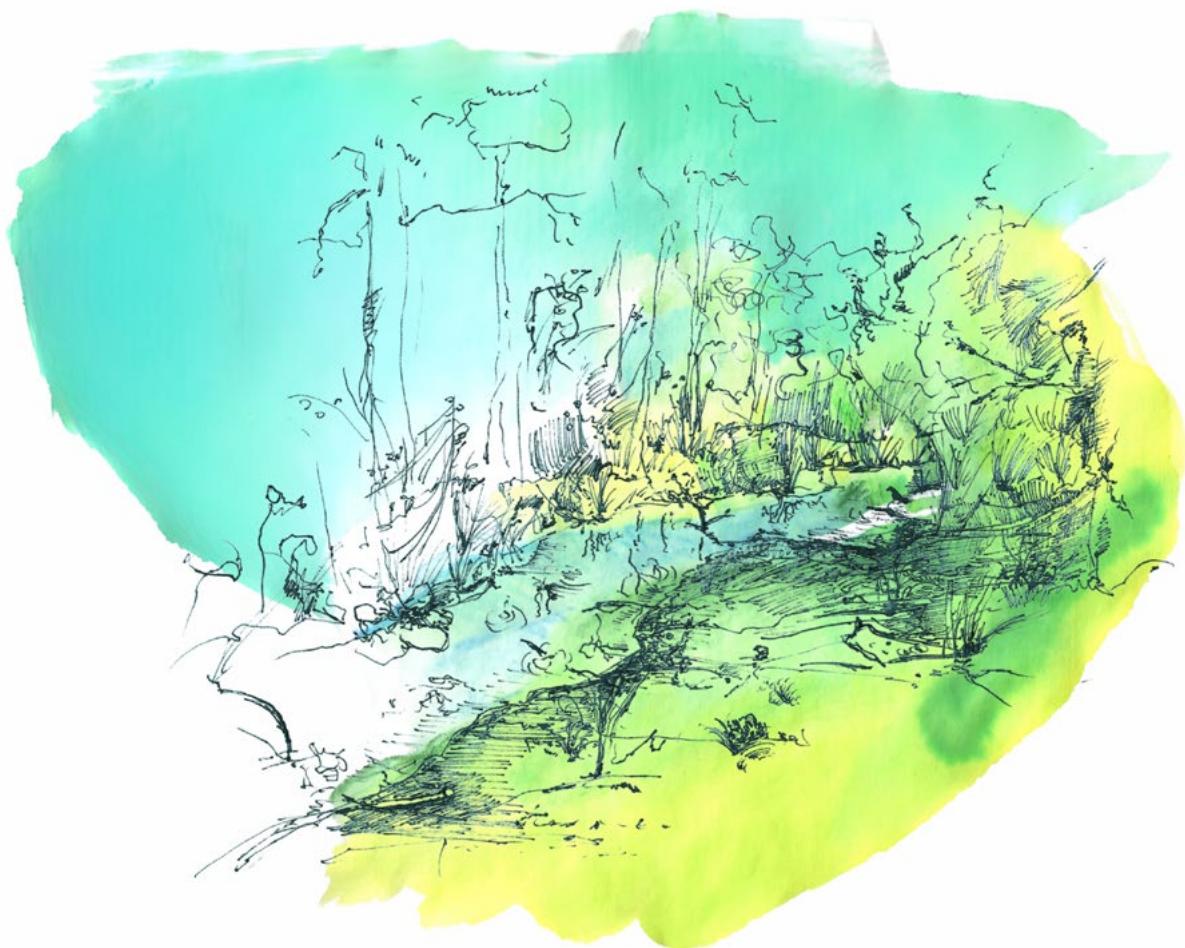
und sich so mit der Natur verbinden würden, wie es für Sie am natürlichssten ist? Ich frage mich, was Sie tun würden, was Sie bemerken würden?“ Diese Aufforderung ermutigte die Teilnehmer:innen, sich auf die Art und Weise mit der Natur zu verbinden, zu der sie sich hingezogen fühlten, je nachdem, wie sich ihr Körper anfühlte. Diese Aufforderung veranlasste einige dazu, sich auf den Boden zu legen, auf Bäume zu klettern, das Moos auf den Bäumen zu umarmen oder sich fast vollständig im Laub zu vergraben und so die natürliche Welt buchstäblich zu umarmen. Es war eine zutiefst bewegende Einladung an diesem Ort auf dem Hügel. Beim Klang der Flöte versammelten wir uns wieder, aber anstatt wie üblich Geschichten auszutauschen, standen wir in einem engen Kreis, umarmten uns an den Schultern und standen in Stille, um auch untereinander Nähe zu erfahren, in Verbindung mit dem Wald und der Welt. Jetzt waren keine Worte mehr nötig.



## Solo-Zeit:

Als wir vom Hügel herunterkamen, erreichten wir eine Mühle am Fluss. Das Gemeinschaftsgefühl war so stark, dass sich die Aufforderung, sich allein auf den Weg zu machen, etwas unnatürlich anfühlte, ja sogar im Widerspruch zu dem stand, was ich in der Gruppe spürte. Eine so starke und natürliche Bindung innerhalb der Gruppe hatte ich noch bei keiner anderen Wanderung erlebt. Glücklicherweise

führte die letzte Etappe der Wanderung entlang eines kleinen Flusses durch eine Schlucht. Der Weg war so schmal, dass man nicht nebeneinander gehen konnte, so dass wir alleine flussaufwärts gingen. Die Landschaft war so schön, der Rhythmus der Bäume und die Spiegelungen der Sonne auf dem Wasser so dynamisch, dass sich jeder auf seine eigene Art und Weise in seine Solowanderung vertiefte.



## Abschließende Phase:

Ich ging der Gruppe ein wenig voraus, um die Abschlusszeremonie für ihre Ankunft vorzubereiten. In einer Biegung des Flusses, in der Nähe einer kleinen Holzbrücke, legte ich Samttücher aus, auf denen ich Kekse, Sandwiches, Nüsse, Tassen und Thermoskannen mit vorbereiteten Nesseltees arrangierte. Ein Teil des Tees war mit Honig, ein anderer ohne, so dass die Teilnehmer das für sie passende Getränk wählen konnten. Langsam trafen sie bei unserem Winterwald-Picknick ein und freuten sich auf den warmen Tee, der sie erwartete. Es ist eine gute

Idee, Metalltassen zu verwenden, da sie die Wärme des Tees schnell an die Hände weitergeben. Zu unserer Überraschung hatten einige Leute auch Kuchen und andere Leckereien mitgebracht, die sie zu unserem abschließenden Picknick beisteuerten.

Bevor wir mit dem Trinken des Brennnesseltees begannen, hielten wir unseren letzten Gesprächskreis ab: „Gibt es etwas, das Sie teilen möchten, um sich vollständig zu fühlen?“ Ein kleines Blatt diente uns als „Redestab“ - wer das Blatt in der Hand hielt, hatte Zeit zu sagen, was er wollte,

und auch Schweigen war in Ordnung. Es wurde nachdrücklich betont, wie wichtig es war, dass wir noch drei weitere Spaziergänge mit der gleichen Gruppe von Menschen machen würden und dass dies erst der Anfang war. Einer der Teilnehmer sagte:

„Wir sind alle Migrant:innen, wie diese Erde, wie diese Felsen, die vor 20.000 Jahren aus dem skandinavischen Raum kamen und jetzt deutsches Land heißen. Nach wie vielen Tagen, Monaten, Jahren, Tausenden von Jahren hört ein Wesen auf, ein ‚Migrant‘ zu sein und wird zum ‚Einheimischen‘?“



## Saisonale Anpassungen:

### WINTER

**Praktische Überlegungen:** Warme Ausrüstung: Thermoskannen, zusätzliche Schals, Mützen, Handschuhe und Handwärmer. Wasserdichte, aufblasbare Kissen zum Sitzen im Schnee und zuckerhaltige Snacks. Wir empfehlen eine Strecke, die Bewegung erfordert, vorzugsweise bergauf und bergab und windgeschützt.

#### Sensorische Einladungen:

Einladung zum Wasserzustand: Wenn Sie auf gefrorenes Wasser oder Schnee stoßen, beobachten Sie das Wasser in seinen verschiedenen Zuständen. „Ich bin neugierig, was Ihnen am Wasser in diesen verschiedenen Formen auffällt. Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Erforschung der Temperatur: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie verschiedene Oberflächen berühren würden – Baumstämme, Äste oder den Boden unter dem Schnee. Welche Temperaturunterschiede stellen Sie im Vergleich zur Luft um Sie herum fest? Bleiben Sie in der Nähe in der Gegend und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Geschichten über kahle Bäume: Betrachten Sie Laubbäume ohne Blätter. „Wenn dieser blattlose Winterbaum eine Geschichte erzählen könnte,

wovon würde sie handeln? Was fällt Ihnen im Winterwald auf, das Ihnen vorher noch nicht aufgefallen ist? Bleiben Sie in der Nähe in der Gegend und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Spurensuche: Folgen Sie bei Schneefall den vorhandenen Spuren und legen Sie Ihre eigenen an. „Ich frage mich, welche Geschichte diese Spuren erzählen und welche Geschichte Sie mit Ihrem eigenen Weg erschaffen könnten. Bleiben Sie in der Gegend und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Finden Sie Ihren Raum: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie Ihren Platz suchen würden, den Platz, an dem Sie das Gefühl haben könnten, dass es Ihr Zimmer sein könnte. Welcher Ort würde das sein? Bleiben Sie dort für einen Moment. Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Abschluss der Sitzung:** Stellen Sie sich im Kreis auf, ganz nah beieinander, wie Pinguine, und wärmen Sie sich gegenseitig mit Ihren Körpern. Teilen Sie, was Sie brauchen, um sich vollständig zu fühlen. Heißer Tee in Metalltassen, Süßigkeiten und kleine Kerzen. Wenn möglich, versammeln Sie sich um eine kleine Feuerstelle.



## FRÜHLING

### Praktische Überlegungen:

Es ist wichtig, Wasser und Kopfbedeckungen für die Teilnehmer:innen bereitzustellen und besonders auf Allergien zu achten. Bei einigen kann es zu bisher unbekannten allergischen Reaktionen kommen. Ein Mittel gegen Zecken und andere Insekten ist notwendig. Das Wissen über geschützte Pflanzen und Tiere ist von entscheidender Bedeutung, ebenso wie das Wissen über Brutgebiete, deren Betreten vermieden werden sollte.

### Sensorische Einladungen:

Einem einzigen Sinn folgen: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie heute nur einem Sinn folgen würden – dem Sehen, Hören, Tasten, Riechen oder dem, was Ihr Herz Ihnen sagt. Was würden Sie entdecken? Bleiben Sie in der Nähe, und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Gleichgewicht und Ungleichgewicht: „Ich bin neugierig darauf, wie Sie das Gleichgewicht und das Ungleichgewicht in Ihrer Umgebung finden – durch das Bauen kleiner Strukturen, das Beobachten der Natur oder das Gleichgewicht mit Ihrem Körper. Was fällt Ihnen auf? Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Gemeinsames perspektivisches Zeichnen: Legen Sie Papiere in einen Kreis und etwas zum Zeichnen bereit. Bitten Sie alle, das zu zeichnen, was sie vor sich sehen, und dann zum nächsten Papier zu gehen, um die Zeichnung zu ergänzen. „Was passiert, wenn wir die Natur mit den Augen der anderen sehen?“

Wolkengeschichten: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie einen Ort finden würden, an dem Sie den Himmel sehen könnten, wenn es Wolken und Baumzweige gäbe. Ich frage mich, ob dies eine Geschichte sein könnte und wovon die Geschichte handeln würde. Bleiben Sie in der Nähe des Ortes und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Abschluss der Sitzung:** Die ersten Früchte der Saison: junge Äpfel, Erdbeeren oder Honig von den Blumen in der Nähe. Teilen Sie mit, was Sie brauchen, um sich vollständig zu fühlen.

Sie können auch ein Gedicht von Kahlil Gibran vortragen, einem im Libanon geborenen Schriftsteller und Künstler, der 1895 mit seiner Familie in die Vereinigten Staaten einwanderte, Song Of The Rain VII:

„... So mit Liebe –  
Seufzer aus dem tiefen Meer der Zuneigung;  
Lachen aus dem bunten Feld des Geistes; Tränen  
aus dem endlosen Himmel der Erinnerungen.“

## SOMMER

**Praktische Überlegungen:** Lange Hosen und geschlossene Schuhe, trotz warmer Temperaturen, um Mücken- oder Zeckenstiche zu vermeiden. Wasser für jede:n sowie Sonnenschutz sind unerlässlich. Die Teilnehmer sollten Matten oder Tücher für einen bequemen Bodenkontakt dabei haben.

### Sensorische Einladungen:

Ernte-Entdeckung: „Sommer ist Erntezeit. Ich frage mich, welche Früchte und Samen Sie hier bemerken. Gehen Sie herum und folgen Sie Ihrer Neugierde. Beobachten Sie die Früchte, aber probieren Sie sie nicht, sondern lassen Sie sie, wo sie sind. Bleiben Sie in der Nähe in der Gegend und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Licht- und Schattenspiel: Die hochstehende Sommersonne erzeugt markante Schatten. „Ich bin neugierig, was Sie über Licht und Schatten, Nord- und Südrichtungen oder den Sonnenzyklus um Sie herum bemerken. Bleiben Sie in der Nähe und

wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Regenrhythmus: Wenn es regnet, konzentrieren Sie sich auf seinen Rhythmus, den Raum zwischen den Tropfen, den Schutz unter den Bäumen oder die Kreise, die die Tropfen auf der Wasseroberfläche bilden. „Was fällt Ihnen an den Mustern und Rhythmen des Regens auf? Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Mit dem Leben sein: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie ein Wesen finden und eine Weile bei ihm bleiben würden, wenn Sie es sehen und sich selbst sehen lassen würden. Was würden Sie bemerken? Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Abschluss der Sitzung:** Lokale Früchte, Limonade aus lokalen Kräutern oder mit regionalem Getreide gebackenes Brot. Teilen Sie mit, was Sie brauchen, um sich vollständig zu fühlen. Sie können ein Gedicht teilen.





## HERBST

**Praktische Überlegungen:** Achten Sie auf Regen und Wetterbedingungen und bereiten Sie sich entsprechend vor.

**Sensorische Einladungen:** Blattkarten: „Blätter ähneln Landkarten. Ich frage mich, was diese Landkarten beschreiben und was sie für Sie bedeuten könnten. Bleiben Sie in der Nähe in der Gegend und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

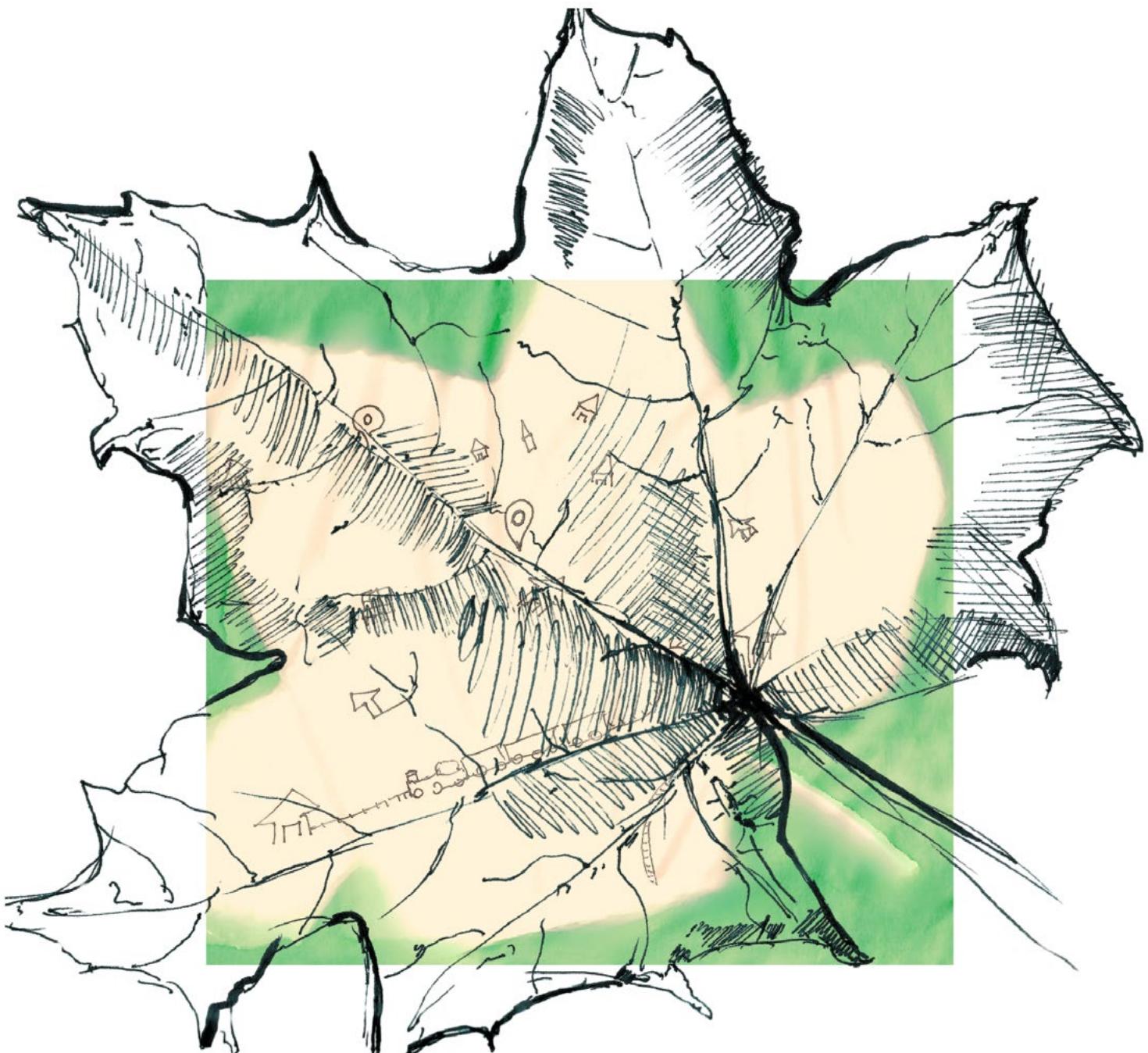
Hand-Vergleich: Einige Blätter haben die Form von Händen. „Ich bin neugierig, was passiert, wenn Sie die Blätter mit Ihren eigenen Händen vergleichen und sie zusammenlegen. Was fällt Ihnen bei diesem Vergleich auf? Bleiben Sie in der Nähe, und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Körperkontakt der Blätter: „Ich frage mich, was wohl passiert, wenn Sie ein Blatt an Ihren Körper legen – auf Ihre Stirn, Ihren Nacken, Ihre Hand oder Ihr Herz. Bleiben Sie bei diesem Kontakt, was nehmen Sie wahr? Bleiben Sie in der Nähe, und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

Körperliche Weisheit: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie Ihrem Körper erlauben würden, das zu tun, was er in diesem Moment braucht – sich hinzulegen, zu rollen, zu bleiben oder zu sitzen oder zu tanzen. Was würde das sein? Wie würde es sich anfühlen, Ihrem Körper zu folgen? Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Abschließende Aktivität:** Basteln Sie ein schönes Muster aus Früchten, die dann gemeinsam verzehrt werden. Vor dem Picknick teilen alle mit, was sie brauchen, um sich vollständig zu fühlen.

**Universelle Anmerkung:** Unabhängig von der Jahreszeit sind Einladungen, die mit den Sinnen, dem Finden des eigenen Platzes in der Natur und der Meditation in Verbindung mit den Wurzeln zu tun haben, jedes Mal besonders wichtig und notwendig.



# PRAKTISCHE TIPPS FÜR BARRIEREARME WALDGÄNGE MIT MIGRANT:INNEN

## Planen Sie mehrere Spaziergänge:

**Warum es wichtig ist:** Einmalige Erlebnisse können sehr wirkungsvoll sein, aber eine Reihe von Wanderungen ermöglicht es den Teilnehmer:innen, eine dauerhafte Beziehung zur Natur und zueinander aufzubauen. Vor allem für migrantische Gemeinschaften, die sich isoliert fühlen können, schaffen diese wiederholten Erfahrungen ein Gefühl der Kontinuität und Zugehörigkeit, das ihr Wohlbefinden erheblich verbessern kann.

**Wie man es umsetzt:** Organisieren Sie saisonale oder monatliche Wanderungen. Ermutigen Sie die Teilnehmer dazu, verbindlich an mehreren Sitzungen teilzunehmen und betonen Sie, dass jeder Spaziergang auf dem letzten aufbaut. Dieser Ansatz trägt dazu bei, eine tiefere

Verbindung zur Umwelt herzustellen und stärkere Gemeinschaftsbande zu fördern.

## Wenn nur eine Wanderung möglich ist, dann:

**Warum ist das so wichtig?** Ein einziges Naturerlebnis kann so beeindruckend sein und sich so sehr vom Alltag der Menschen unterscheiden, dass die Teilnehmer:innen ein Gefühl der

Sehnsucht oder sogar Angst empfinden, wenn es endet. Ohne die Möglichkeit, weitere geführte Wanderungen zu unternehmen, ist es wichtig, einen Abschluss zu bieten und gleichzeitig die Türen für eine unabhängige Fortsetzung zu öffnen.

**Wie man es umsetzt:** Inspirieren Sie zu Praktiken in der Natur: nehmen Sie sich Zeit, um den Teilnehmer:innen praktische Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie ihre Verbindung zur Natur selbstständig aufrechterhalten können. Führen Sie Praktiken ein wie den „Sitzplatz“ (regelmäßiges Aufsuchen desselben natürlichen Ortes, um Veränderungen zu beobachten und die Wahrnehmung zu vertiefen) oder sensorische Erkundungen, bei denen sie achtsam ihre Sinne einsetzen. Stellen Sie einfache schriftliche Anleitungen zur Verfügung, die sie mit nach Hause nehmen können.

**Erleichtern Sie den Aufbau einer Gemeinschaft:** stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer:innen die Möglichkeit haben, Kontaktinformationen auszutauschen, wenn sie dies wünschen. Die sozialen Verbindungen, die während des Erlebnisses entstehen, sind wertvoll, und die Befriedigung des Bedürfnisses nach Gemeinschaft ermöglicht es den Teilnehmer:innen, möglicherweise ihre eigenen Naturerlebnisse gemeinsam zu organisieren.

## Ritualisieren Sie das Erlebnis:

**Warum es wichtig ist:** Rituale bieten Struktur und Komfort und helfen den Teilnehmer:innen, sich in eine Haltung zu versetzen, die offen für Verbindungen und Reflexion ist. Sie schaffen eine universelle Sprache, die kulturelle und sprachliche Barrieren überwindet und die Erfahrung zugänglicher und bedeutungsvoller macht. Rituale fungieren als „Transformationstechniken“, die über kognitive Pfade funktionieren und soziale Botschaften durch symbolische Handlungen kodieren, die die Wahrnehmung der Teilnehmer von sich selbst und ihrer Beziehung zur natürlichen Welt tiefgreifend verändern können. Durch





sich wiederholende symbolische Handlungen schaffen Rituale kognitive Stabilität, indem sie die Komplexität der natürlichen Welt geordnet und verständlich erscheinen lassen und es den Teilnehmer:innen ermöglichen, eine tiefere Bedeutung in ihrer Erfahrung zu finden. Der einfache Akt, sich in einem Kreis zu versammeln, der mit einem inneren Gefühl der Wichtigkeit gehalten wird, der Rhythmus, nach individuellen Erfahrungen zum Austausch zurückzukehren, und der absichtliche Abschluss des Spaziergangs stellen alle ein kleines, aber wirkungsvolles Ritual dar, das die Erfahrung in der Erinnerung der Teilnehmer:innen verankert und ihr eine tiefere Bedeutung verleiht.

**Wie man es umsetzt:** Beginnen Sie jeden Gang an der gleichen Stelle. Halten Sie sich dann an die Reihenfolge des Gangs, mit einer Phase der sensorischen Verbindung, gefolgt vom Aufbau einer Beziehung zur Natur, einer Solo-Erkundung und einer Zeremonie zur Integration der Gruppe. Die Konsistenz dieser kleinen Rituale hilft den Teilnehmern zu wissen, was sie erwarten können, so dass sie sich sicherer fühlen und sich mehr engagieren. Behalten Sie den Rhythmus der Wanderung bei, so wie die Natur den Zyklus der Jahreszeiten.

### **Wählen Sie den richtigen Ort:**

**Warum es wichtig ist:** Der Ort, an dem die Wanderung stattfindet, kann den Komfort und das Engagement der Teilnehmer:innen stark beeinflussen. Städtische Parks bieten Zugänglichkeit und Vertrautheit, während natürliche Wälder außerhalb der Stadt ein intensiveres Erlebnis bieten. Je nach den Bedürfnissen der Gruppe und ihrer Vertrautheit mit der Umgebung sind beide Umgebungen wertvoll. Es ist wichtig, sich auf die Profile der Teilnehmer:innen einzustellen. Für manche Menschen ist ein Ausflug in einen Winterwald eine zu große Herausforderung, während ein städtischer Park ausreichen könnte. Denken Sie daran, dass die Natur überall zu finden ist und dass eine sinnvolle Erfahrung auch in einem kleinen Garten neben einem Haus gemacht werden kann.

**Wie man es umsetzt:** Der Ort muss Ihnen vertraut sein. Wenn es sich um einen Park handelt, müssen Sie ihn vorher oft besuchen, um zu sehen, wie viele Menschen dort sind und wo Sie intime Plätze finden. Wenn Sie in den Wald gehen, müssen Sie ihn erkunden, bevor Sie Menschen dorthin bringen, und möglicherweise einen speziellen Transport organisieren, um die Zugänglichkeit zu gewährleisten. Es ist

wichtig, dass Sie einen bequemen Platz für den Beginn und das Ende der Wanderung haben, denn die Leute kommen vielleicht viel später als erwartet an, was für Menschen, die neu im Land sind, ganz typisch ist. Stellen Sie sicher, dass es einen Platz zum Sitzen gibt, idealerweise einen warmen und geschützten Raum mit Zugang zu Toiletten. Dieser Ausgangspunkt dient sowohl als praktischer Treffpunkt als auch als psychologisches Sicherheitsnetz. Er ermöglicht Orientierung vor Aufbruch in die Natur und bietet nach der Rückkehr einen Ort der Besinnung und des Austauschs.

### Aufbau einer Gemeinschaft unter Migrant:innen bei Naturwanderungen:

**Warum es wichtig ist:** Als jemand, der in seinem Heimatland lebt, vergisst man leicht, wie es ist, irgendwo zu leben, wo man kein eigenes Unterstützungsnetzwerk, keine Familie und keine Freund:innen aus der Kindheit hat. Das Bedürfnis, zu einer Gemeinschaft zu gehören, ist natürlich und grundlegend. Daher ist es besonders wichtig, dafür zu sorgen, dass alle Teilnehmer ausreichend Zeit haben, um sich kennenzulernen, bevor die Wanderung beginnt. Ein einfaches „Hallo“ ist nicht genug. Es ist wertvoll, dass die Teilnehmer die Gelegenheit haben, miteinander zu sprechen, zu verstehen, woher sie kommen, aus welchen Ökosystemen sie stammen und wie sich ihr derzeitiges Umfeld von dem unterscheidet, was sie in ihren Heimatländern kannten. Dieser Kontext schafft tiefere Verbindungen und ein gemeinsames Verständnis. Es ist wichtig, ein Gefühl der Zusammengehörigkeit zu entwickeln und sich gegenseitig während der Wanderung zu unterstützen. Wenn die Menschen den Hintergrund der anderen verstehen, können sie dazu beitragen, die Kluft zwischen der vertrauten und der unbekannten Umgebung zu überbrücken, wodurch das Naturerlebnis für alle bedeutungsvoller und zugänglicher wird.

**Wie man es umsetzt:** Beginnen Sie an einem relativ vertrauten Ort, z.B. in einem Café, einer Bäckerei oder einem anderen öffentlichen Ort, der für alle zugänglich ist. Es ist wichtig, dass dieser Treffpunkt nicht kulturell anspruchsvoll ist (wie ein Kloster oder ein Friedhof). Suchen Sie nach neutralen Orten, die zu Gesprächen anregen – vermeiden Sie laute Orte oder Orte, an denen man sich nicht hören oder bequem zusammenstehen kann. Planen Sie eine längere Einladungszeit und eine längere Schlusszeit ein, damit sich die Teilnehmer:innen vor und nach dem Spaziergang austauschen können. Manchmal ist es eine gute Idee, einen

längerer Spaziergang zu machen, bevor Sie den ersten Ort erreichen, an dem Sie Aktivitäten zur Förderung der Sinneswahrnehmung durchführen. Dies könnte zum Beispiel bedeuten, dass Sie die Strecke vom Parkplatz oder der Bushaltestelle zu Fuß zurücklegen. Diese Übergangszeit ermöglicht es den Teilnehmer:innen, sich allmählich von ihrer alltäglichen Denkweise in einen präsenteren, naturverbundenen Zustand zu versetzen, während sie weiterhin soziale Beziehungen aufbauen können.

### Vermitteln Sie ein langsames Tempo:

**Warum das wichtig ist:** Für viele ist das Konzept des Eintauchens in die Natur vielleicht neu. Ein langsames Tempo ermöglicht es ihnen, sich sowohl körperlich als auch geistig zu akklimatisieren und sich voll und ganz auf die Umgebung und die anderen Teilnehmer einzulassen. Das langsame Tempo bezieht sich nicht nur auf den Charakter der Wanderung selbst, sondern auch darauf, dass Sie sich darauf einlassen, dass einige Elemente des Erlebnisses länger dauern könnten als üblich. Dafür kann es viele Gründe geben, von der Notwendigkeit einer Übersetzung oder eines Dolmetschers bis hin zu kulturellen Unterschieden in der Wahrnehmung von Zeit. Ein flexibler Umgang mit der Zeit schafft eine integrativeren und entspannteren Atmosphäre, in der jeder voll und ganz teilnehmen kann, ohne sich gehetzt zu fühlen.

**Wie Sie das umsetzen können:** Vermeiden Sie es, durch das Erlebnis zu hetzen. Erlauben Sie den Teilnehmer:innen, in ihrem eigenen Tempo zu kommen, und lassen Sie sich für jede Phase des Gangs ausreichend Zeit. Dieser Ansatz fördert tiefere Verbindungen und eine bedeutungsvollere Erfahrung. Ein Aspekt des langsamen Tempos ist auch die Fähigkeit, die Stille auszuhalten. Oft zähle ich im Geiste langsam bis 5 Schläge und lasse mir so viel Zeit für die Stille, bevor ich weiter gehe.

### Seien Sie offen für Einladungen:

**Warum das wichtig ist:** Ein Spaziergang in der Natur ist am wirkungsvollsten, wenn die Teilnehmer:innen die Freiheit haben, die Natur auf ihre eigene Weise zu erkunden und sich mit ihr zu verbinden. Übermäßig strukturierte Aktivitäten können diese persönliche Verbindung unterdrücken und sogar Unbehagen hervorrufen. Denken Sie daran, dass wir es mit Menschen zu tun haben, die möglicherweise eine völlig neue Klimazone erleben und für die der Aufbau von Beziehungen zur Natur ganz anders aussehen kann. Ihre Sinne reagieren vielleicht anders auf Texturen, Düfte und Farben, sie wecken andere Reaktionen, Erinnerungen und Assoziationen.

**Wie man es umsetzt:** Bieten Sie Einladungen mit offenem Ausgang anstelle von strengen Aufgaben. Fordern Sie die Teilnehmer beispielsweise auf, „zu erkunden, was Ihre Aufmerksamkeit erregt“,



anstatt „eine bestimmte Art von Blättern zu finden“. Diese Offenheit fordert die selbstgesteuerte Erkundung und eine persönlichere Erfahrung. Um dies zu gewährleisten, können Sie Ihre Einladungen mit einem Satz wie dem folgenden abschließen: „Oder auf jede andere Art und Weise, die sich für Sie in diesem Moment richtig anfühlt.“

#### **Hören Sie auf sich selbst:**

**Warum das wichtig ist:** Die Leitung einer heterogenen Gruppe kann eine Herausforderung sein, insbesondere wenn die Teilnehmer aus unterschiedlichen Kulturreihen kommen.

Vertrauen Sie auf Ihre Intuition und bleiben Sie mit Ihrem eigenen Gefühl der Ruhe und Präsenz verbunden, um die Gruppe effektiv zu führen. Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie nicht alle Kulturen, Kontexte und Umstände Ihrer Teilnehmer:innen kennen. Und ehrlich gesagt, müssen Sie sie auch nicht kennen, wenn Sie ein Naturerlebnis auf eine offene Art und Weise vorbereiten, so dass jeder seinen Platz finden kann. Offenheit erfordert innere Stärke, um den Prozess als Ganzes aufrechtzuerhalten. Mit der Erfahrung werden Sie also sehen, wie der Glaube an sich selbst und an die Natur und die Synchronisation dieser beiden Welten Einheit und Zusammenarbeit schaffen.

#### **Wie Sie es umsetzen können:**

Beginnen Sie mit Ihren eigenen Spaziergängen und beobachten Sie, wie sich Ihre Pläne ändern und wie Sie auf das reagieren, was in Ihrer Umgebung geschieht. Spüren Sie vor allem sich selbst in der Natur und vertrauen Sie diesem Teil. Das erfordert natürlich Erfahrung und eine ernsthafte Vorbereitung auf das Eintauchen in die Natur. Nehmen Sie sich vor jeder Wanderung Zeit, um sich in der Natur zu erden. Nehmen Sie alle Unsicherheiten als Teil des Prozesses an und vertrauen Sie darauf, dass Ihre Verbindung zur Natur Sie bei der Führung der Gruppe leiten wird.

#### **Akzeptieren Sie das Unbekannte:**

**Warum das wichtig ist:** Spaziergänge in der Natur sind von Natur aus unvorhersehbar – das Wetter, die

Gruppendynamik und die individuellen Reaktionen können alle variieren. Wenn Sie sich auf diese Unvorhersehbarkeit einlassen, können Sie eine authentischere und flexiblere Erfahrung machen.

**Wie man es umsetzt:** Je besser Sie sich vorbereiten, desto mehr können Sie improvisieren, wenn Sie loslassen. Seien Sie auf eine Reihe von Möglichkeiten vorbereitet, von Wetterveränderungen bis hin zu unerwarteten Bedürfnissen der Teilnehmer:innen. Vertrauen Sie darauf, dass sich das Erlebnis so entfalten wird, wie es sein soll, und seien Sie offen dafür, den Plan bei Bedarf anzupassen.

## DAGNAS GESCHICHTE – IHRE REISE VON DER VISION ZUM FERTIGEN ZYKLUS

Es war mitten in der Nacht, als ich mit dem Begriff „Zugänglicher Wald“ in meinem Kopf aufwachte. Mein Traum, Praktiken zu entwickeln, die die Menschen auf eine tiefere Weise mit der Natur verbinden, gipfelte in diesem Projekt mit einem wunderbaren Konsortium von Expert:innen. Ich bin voll und ganz in diese Erfahrung eingetaucht.

Da ich selbst Waldtherapieführerin und Migrantin in Deutschland bin, konzentrierten wir uns auf die Arbeit mit Migrant:innen und Menschen mit Fluchterfahrung. Unsere Gänge zu vier Jahreszeiten fanden mit einer Gruppe von Migrant:innen mit ganz unterschiedlichem kulturellem Hintergrund statt. Jedes Mal spürte ich vor dem Gang eine gewisse Nervosität, gemischt mit Aufregung, aber auch den Glauben, dass sich alles gut entwickeln würde. Für mich beruhte dieser Glaube immer auf der Partnerschaft mit der Natur.

Wir reisten jedes Mal zu einem wunderschönen Ort in der Nähe von Berlin, einem Naturpark mit der magischen Schönheit von Torfmooren und geheimnisvollen postglazialen Hügeln. Es war eine Sommerwanderung, die dritte in einer Reihe. Und genau dann begann ein Sturm.

Da die Teilnehmer:innen den Ort bereits kannten, beschlossen wir, uns in den Regenschauer zu stürzen. Ich wusste nicht genau, wohin uns der Wald führen würde oder welche Einladungen er

bieten würde, aber eines wusste ich – dies würde ein außergewöhnlicher Walk werden.

Die Einladungen zur Sinnesprüfung erfolgten ohne Worte, mit Hilfe einer tibetischen Klangschale. In Regenponchos standen wir in unglaublicher Ruhe unter den Ästen der Bäume, und die Regentropfen schienen uns zu meiden. Der Spaziergang führte um einen See herum, so dass Wasser natürlich das Thema unserer Einladungen war – wir waren von Wasser umgeben.

Als wir gegen den Uhrzeigersinn um den See liefen, ließ der Regen allmählich nach, die Wolken verzogen sich und die Sonne kam diskret zum Vorschein. Ich erinnere mich noch gut daran, wie wir am Ende des Spaziergangs inmitten von Wildblumen auf einer Wiese saßen, in der prallen Sommersonne.

Die Leute sprachen von Magie, Erhabenheit und etwas, das viel größer war als ich, wir oder die Natur.

Am Ende spielte es keine Rolle, woher wir kamen oder welche Vergangenheit wir hatten. Dieser Moment war gemeinsam, einzigartig und für jeden von uns auf eine tiefgreifende Weise zugänglich. Während dieses Spaziergangs haben wir irgendwie einen Kreislauf geschlossen, der bis heute in unseren Herzen bleibt. Sicherlich in meinem.





## CHECK POINTS:

- Können Sie die wichtigsten Phasen eines Waldgangs erkennen und wie sie aufeinander aufbauen?
- Verstehen Sie, wie man Naturerlebnisse an die verschiedenen Jahreszeiten anpassen kann?
- Sind Sie mit den besonderen praktischen Überlegungen vertraut, die bei der Arbeit mit migrantischen Gruppen in der Natur erforderlich sind?
- Haben Sie darüber nachgedacht, wie die Schaffung von Kontinuität durch mehrere Wanderungen die Erfahrung verbessert?



## KRITISCHE FRAGEN:

1. Wie könnte die Erfahrung von zyklischen, saisonalen Wanderungen einige der spezifischen Hindernisse für die Naturverbundenheit von Migrant:innen beseitigen?
2. Auf welche Weise könnte die ritualisierte Struktur von Waldgängen dazu beitragen, ein Gefühl der Zugehörigkeit für Teilnehmer:innen mit unterschiedlichem kulturellem Hintergrund zu schaffen?
3. Wie würden Sie diese Ansätze für Ihren spezifischen Kontext und Ihre Gruppe anpassen?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: STRUKTUR DER WALDIMMERSION

#### VORBEREITUNG:

- Umfrage zur Registrierung, um Hintergründe und Motivationen zu verstehen
- Informationsaustausch (Kleidung, Sicherheit, Erwartungen)
- Transportvereinbarungen (Zugänglichkeit berücksichtigen)
- Vorbereitung der Ausrüstung (Kissen, Trillerpfeifen, wetterangepasste Kleidung, Insektenschutzmittel)

#### UNIVERSELLER ABLAUF:

1. Einführungsphase (Orientierung, Sicherheit,

Absichten, sensorische Verbindung)

2. Phase der bedeutungsvollen Verbindung zur Natur (Einladungen je nach Natur und Gruppe)
3. Phase des Einzelpaziergangs (individuelle Erkundung)
4. Abschlussphase (gemeinsamer Kreis, Erfrischungen, Integration)

**SCHLÜSSELERKENNTNIS:** Je vertrauter die Teilnehmer im Laufe mehrerer Erkundungen mit dem Prozess werden, desto geringer wird der Bedarf an verbaler Anleitung, während die Tiefe der Verbindung zunimmt.



### KARTE 2: SAISONALE ANPASSUNGEN

#### WINTER:

- Extra warme Ausrüstung (Thermoskannen, Schals, Handwärmer)
- Konzentrieren Sie sich auf Bewegung, Temperaturunterschiede und die blattlosen Baumkronen
- Heiße Teezeremonie

#### FRÜHLING:

- Extra warme Ausrüstung (Thermoskannen, Schals, Handwärmer)
- Konzentrieren Sie sich auf Bewegung, Temperaturunterschiede und die blattlosen Baumkronen
- Heiße Teezeremonie

#### SOMMER:

- Lange Hosen trotz der Hitze, Wasser und Sonnenschutz
- Fokus auf die Ernte, ausgedehnte Solozeit, Licht-/ Schattenarbeit
- Regenbasierte Einladungen, wenn möglich

#### HERBST:

- Farbfokus, Blattmuster und Vergleiche
- Körper-Natur-Kontakt-Meditationen
- Gemeinsames Gestalten von Mustern aus natürlichen Materialien

**KONSTANTE:** Sinneseinladungen, Platz in der Natur finden und Wurzelmeditation, die zu allen Jahreszeiten wertvoll ist



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 3: PRAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN

#### CHECKLISTE FÜR DIE AUSRÜSTUNG:

- Regenponchos und Wetterschutz
- Kissen für das Sitzen am Boden
- Sicherheitsartikel (Trillerpfeifen, Erste-Hilfe-Kasten)
- Der Jahreszeit angepasste Erfrischungen
- Zusätzliche Kleidungsschichten
- Signalwerkzeuge (Flöte)

#### STANDORTFAKTOREN:

- Erreichbarkeit mit Verkehrsmitteln
- Verfügbarkeit von Toiletten
- Raum für Zusammenkünfte vor und nach der



### KARTE 4: GRUNDSÄTZE FÜR DEN ERFOLG

#### ACHT SCHLÜSSELPRINZIPIEN:

1. Planen Sie mehrere Gänge (eine Serie schafft Kontinuität und eine tiefere Verbindung)
2. Ritualisieren Sie die Erfahrung (konsistente Struktur schafft Sicherheit)
3. Wählen Sie geeignete Orte (Balance zwischen Zugänglichkeit und Eintauchen)
4. Fördern Sie die Gemeinschaft (schaffen Sie soziale Bindungen durch gemeinsame Erfahrungen)
5. Langsames Tempo (Zeit für Akklimatisierung und Vertiefung)
6. Bieten Sie offene Einladungen an (ermutigen Sie zu selbstgesteuerten Erkundungen)
7. Vertrauen Sie Ihrer Intuition (bleiben Sie als Vermittler geerdet)

#### Veranstaltung

- Berücksichtigung des Geländes für verschiedene Teilnehmer:innen
- Alternative Entfernungsoptionen

#### GRUPPENDYNAMIK:

- Gespräche während der Autofahrt fördern die Kameradschaft
- Bäckereibesuche schaffen ein Ritual und einen sicheren Hafen
- Gemeinschaftsbande stärken sich über mehrere Spaziergänge hinweg
- Natürliche Verringerung des Bedarfs an verbaaler Führung über den Zeitrahmen

8. Akzeptieren Sie Unvorhersehbarkeit (bleiben Sie flexibel für die Bedingungen und Bedürfnisse)

#### SPEZIFISCHE ÜBERLEGUNGEN FÜR

#### MIGRANTISCHE GRUPPEN:

- Zugänglichkeit der Sprache (gemeinsame Sprache oder Dolmetscher erforderlich)
- Unterstützung bei der Klimaanpassung (zusätzliche Kleidung, Beratung)
- Physische und emotionale Sicherheit durch Beständigkeit schaffen
- Aufbau von Zugehörigkeit durch gemeinsame und wiederholte Erfahrungen
- Anerkennung unterschiedlicher Perspektiven und früherer Erfahrungen mit der Natur







### EINLEITUNG

Was Sie in diesem Abschnitt lernen werden:

1. Theoretische Einsichten: Verständnis der emotionalen und psychologischen Veränderungen für Migrant:innen durch Teilnahme an saisonalen Waldspaziergängen und der quantifizierbaren Veränderungen der Naturverbundenheit
2. Praktische Anwendungen: Erkennen der messbaren Auswirkungen eines konsequenten Eintauchens in die Natur auf den Stressabbau und die ökologische Verbindung bei städtischen Migrant:innen

Reflektierende Betrachtung: Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase der Arbeit nachzudenken. Konzentrieren Sie sich darauf, die Auswirkungen der Natur auf das Wohlbefinden zu verstehen, Methoden zur

Messung der Veränderungen zu entwickeln oder diese Erkenntnisse in Ihre eigene Waldpraxis zu integrieren?

**Schlüsselkompetenzen:** Dieser Abschnitt befasst sich mit den folgenden relevanten Kompetenzen:

- Bewertung der Wirksamkeit von naturbasierten Interventionen
- Verständnis der Mechanismen zur Stressreduzierung in natürlichen Umgebungen
- Erkennen von Transformationsmustern im Laufe der Jahreszeiten
- Messung von Veränderungen in der Naturverbundenheit und ökologischen Identität

**Zeitaufwand:** Nehmen Sie sich ca. 20 Minuten Zeit, um sich mit den vorgestellten Materialien und Aktivitäten zu beschäftigen.

Es ist erwähnenswert, dass die Situation von regulären Migrant:innen nur selten im Hinblick auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden analysiert wird. Dank dieses Projekts konnten wir nicht nur diese Zielgruppe unterstützen, sondern uns auch auf ihre Bedürfnisse und Besonderheiten konzentrieren.

Studien haben gezeigt, dass das Eintauchen in die Natur ein erhebliches Potenzial hat, um die Probleme der psychischen Gesundheit von Zugewanderten zu lösen, die aufgrund von Akkulturationsstress und sozialer Isolation vermehrt unter Depressionen und Angststörungen leiden. Die physiologischen Vorteile des Aufenthalts in der Natur wirken direkt auf chronische Stressreaktionen ein, die bei Einwanderern, die mit Diskriminierung, Sprachbarrieren und dem Druck, sich an die neue Kultur anzupassen, konfrontiert sind, dokumentiert wurden.

Naturbasierte Interventionen bieten kulturneutrale Heilungsumgebungen, in denen Migrant:innen positive neue Erinnerungen und soziale Verbindungen entwickeln und gleichzeitig ihre kulturelle Identität bewahren können, was einem grundlegenden Bedürfnis nach Integrationshilfe und Bewahrung des kulturellen Erbes entspricht. Gemeinschaftsgärten und städtische Parks sind besonders effektive Umgebungen für Zuwanderer,

da sie körperliche Erfahrungen ermöglichen, die die Anpassung, die soziale Interaktion und das Gefühl der Zugehörigkeit zur Gastgemeinde fördern. Die therapeutischen Ergebnisse des Eintauchens in die Natur – Regulierung der Stresshormone, Stärkung des Immunsystems und Verbesserung der Stimmung – stehen im Einklang mit evidenzbasierten Ansätzen zur Förderung der psychischen Widerstandsfähigkeit von Zugewanderten und zur Erleichterung einer erfolgreichen kulturellen Anpassung. Diese Ergebnisse sprechen dafür, dass es wichtig ist, Programme zum Eintauchen in die Natur als zugängliche, nicht-pharmakologische Interventionen in die Gesundheitsdienste für Migrant:innen zu integrieren, die sowohl die individuelle Heilung als auch die Integration in die Gemeinschaft fördern.



## In unserem Projekt:

### Stimmung und Stresslevel:

Im Laufe eines Jahres schloss sich eine Gruppe von Teilnehmer:innen – in der Stadt lebende Migrant:innen – zusammen, um an dem teilzunehmen, was wir **Accessible Forest Practice** nennen: vier geführte Waldgänge, einer zu jeder Jahreszeit.

Vor jedem Gang wurde eine vereinfachte Umfrage zur Stimmung und zum Stressniveau durchgeführt, und dieselbe Umfrage wurde nach dem Gang abgeschlossen.

### Jeder Spaziergang brachte seine eigene Stimmung und Therapie mit sich. Schauen wir uns an, wie sie sich im Laufe der Jahreszeiten entwickelt haben:

Der Wintergang (unser erster) begann mit Neugierde und emotionaler Müdigkeit. Einige waren aufgeregt, während andere Angst vor der Gruppendynamik oder einfach vor dem kalten Wetter hatten. Doch selbst dann hieß der Wald sie „willkommen“.

Ein Teilnehmer schrieb:

„Müde, erschöpft, emotional und geistig beschädigt.“

Und danach: „Viel entspannter, sehr darauf bedacht, meinen Job zu lieben, dankbar.“

Im Frühling tauchten Themen der Erneuerung auf. Die Menschen beschrieben Verwirrung, Veränderung und Vorfreude – wie Sprossen, die durch den kalten Boden drängen.

„Ich fühle mich überwältigt wie ein Baby, wie eine kleine Pflanze, die auf den Sommer wartet.“

Später reflektierten sie:

„Mit Energie versorgt, ist es eine wunderbare Erfahrung. Der ganze Stress wurde abgebaut.“

Der Sommer brachte Helligkeit und eine spürbare Veränderung. Die Teilnehmer begannen, mehr in ihrer Umgebung und in sich selbst wahrzunehmen. Jemand schrieb:

„Der Wald war nicht einfach ‚da‘ - er war lebendig und ich war ein Teil von ihm.“





Und schließlich der **Herbst**, die emotional reifste der Wanderungen. Der Stresspegel war zu Beginn am höchsten, doch fand die tiefste Entspannung hier statt.

„Erfrischt und befreit.“  
„Zentriert und geerdet.“

Als der Zyklus der Spaziergänge endete, teilten die Teilnehmer:innen einige abschließende Gedanken mit. Viele äußerten Dankbarkeit, Klarheit und eine starke emotionale Veränderung. Einige sagten sogar, dass sich ihre Sinne verändert hätten – sie sahen mehr, fühlten mehr und hatten eine Beziehung zu den Bäumen als Gefährten.

Eine Person sagte:

„Manchmal kann ich im Wald endlich wieder meine eigene Stimme hören.“

Eine andere:

„Selbst jetzt betrachte ich die Bäume anders. Wie Freunde. Wie Wächter. Wie eine Familie.“

Die Daten belegen diese Veränderung. Im Durchschnitt sank das Stressniveau nach jedem Spaziergang **um mehr als 75%**.

Die meisten Teilnehmer:innen begannen die Spaziergänge mit einem **hohen Stresslevel**, im Durchschnitt **7,8 von 13** vor dem letzten Spaziergang (im Herbst). Zu den häufigsten Begriffen, mit denen sie ihren emotionalen Zustand beschrieben, gehörten „müde“, „überwältigt“, „geistig überlastet“ und „abgekoppelt“. Das Stadtleben – voller Beton, Lärm und schnellebiger

Anforderungen – hatte eindeutig seinen Tribut gefordert.

Doch schon nach wenigen Stunden im Wald änderte sich etwas. Das Stresslevel sank – in einigen Fällen auf **1 oder 2 auf der Skala** – und das emotionale Vokabular veränderte sich. Die Teilnehmer:innen sprachen davon, dass sie sich „erfrischt“, „geerdet“, „in Frieden“ und „klar im Kopf“ fühlten. Eine Person drückte es einfach aus: „Ich fühle mich erfüllt und mein Kopf ist ruhig.“

Die Teilnehmer zeigten eine allmähliche emotionale Verschiebung weg von Stress, Abgeschlagenheit und Müdigkeit hin zu Klarheit, Ruhe und Erfüllung.

- Das emotionale Vokabular entwickelte sich von „überwältigt“ und „erschöpft“ zu „geerdet“, „klar“ und „ausgeglichen“.

Diese Veränderung wiederholte sich mit jedem jahreszeitlichen Spaziergang, und am Ende des Jahres war es nicht nur ein Moment der Erleichterung – es war ein erinnerter Rhythmus geworden.

- **Der stärkste Stressabbau trat bei den letzten beiden Gängen auf, was darauf hindeutet, dass die regelmäßige Beschäftigung mit der Natur ihre Wirkung mit der Zeit verstärkt.**

Dies deutet darauf hin, dass sich die emotionale Einstellung und die Reaktionsfähigkeit auf das Eintauchen in die Natur mit der Zeit vertiefen. Es

ist noch zu früh, um zu sagen, wie diese Praxis die Zukunft dieser Menschen gestalten wird. Werden sie weiterhin alleine in der Natur spazieren gehen? Wird sich der Frieden und die Präsenz, die sie gefunden haben, auswirken auf ihre Familien, Arbeitsplätze, Gemeinschaften?

Die Accessible Forest Practice gab einer Gruppe von Migrant:innen etwas ebenso Einfaches wie Tiefgründiges: einen Weg zurück zu ihrem natürlichen Selbst. Durch Bäume, Stille, Atem und vier jahreszeitliche Zyklen erinnerten sie sich an etwas, das sie schon immer in sich trugen.  
„Ich bin sehr neugierig – und hoffnungsvoll – auf das, was sich daraus entwickeln wird.“

### Ergebnisse Naturverbundenheit:

Neben den emotionalen Vorteilen und dem Stressabbau, die bei den vier jahreszeitlichen Spaziergängen beobachtet wurden, haben wir auch die längerfristigen Veränderungen in den Einstellungen der Teilnehmer:innen und ihre emotionale Verbindung zur Natur untersucht. Zu diesem Zweck haben wir einen visuellen und vereinfachten Fragebogen zur Naturverbundenheit eingesetzt, der vor dem ersten und nach dem letzten

Spaziergang im Jahreszyklus ausgefüllt wurde.

Der Fragebogen bewertete **vier**

**Schlüsseldimensionen** der Beziehung zwischen Mensch und Natur:

#### 1. Mensch-Natur-Beziehung

(Von „Ich bin wichtiger als die Natur“ bis „Die Natur und ich sind gleichwertig“)

#### 2. Wohlbefinden im Freien

(Von „Ich bleibe lieber drinnen“ zu „Ich bin auch bei ungemütlichem Wetter gerne draußen“ – Skala umgekehrt)

#### 3. Wohlbefinden in der wilden Natur

(Von „Ich habe Angst vor der wilden Natur“ zu „Ich fühle mich in der Wildnis wohl“)

#### 4. Umweltbewusstsein

(Von „Ich kümmere mich nicht um die Umwelt oder ökologische Praktiken“ zu „Ich kümmere mich um die Umwelt und bin mir der ökologischen Praktiken bewusst“)

Dieses Instrument, das durch Zeichnungen und intuitive Skalen leichter verständlich gemacht wurde, ermöglichte es den Teilnehmer:innenn mit unterschiedlichem Hintergrund und Sprachniveau, über ihre Beziehung zur natürlichen Welt auf sinnvolle und nonverbale Weise nachzudenken.



## Wichtigste Ergebnisse

### 1. Mensch-Natur-Beziehung

Die Teilnehmer:innen begannen das Programm bereits mit einem relativ starken Gefühl der Verbundenheit mit der Natur, im Durchschnitt **mit 4,6 von 5 Punkten**. Beim abschließenden Spaziergang erreichten jedoch alle Antworten die maximale Punktzahl von 5,0 – was auf eine vollständige Übereinstimmung mit der Idee der gegenseitigen Zugehörigkeit und Gleichheit zwischen Mensch und Natur hinweist. Dies deutet auf eine Stärkung der ökologischen Identität und eine tiefe Verinnerlichung der Zusammengehörigkeit hin.

### 2. Komfort im Freien

Die Durchschnittsnote stieg von **4,0 auf 4,4**, was eine bescheidene, aber bedeutsame Veränderung darstellt. Die Teilnehmer:innen waren eher **bereit, sich ungeachtet der Unannehmlichkeiten in der freien Natur zu bewegen**, was auf eine wachsende **Widerstandsfähigkeit, Wertschätzung natürlicher Rhythmen** und ein Wohlbefinden in „unkontrollierten“ Umgebungen – einschließlich Regen, Kälte oder Wind – hinweisen könnte.

### 3. Wohlbefinden in der wilden Natur

Die Punktzahl blieb mit **4,6** konstant hoch, was darauf hindeutet, dass sich die Teilnehmer:innen entweder bereits in der freien Natur wohl fühlten oder dass das Format der Waldspaziergänge – geführt, langsam und bewusst nicht bedrohlich – dieses Wohlbefinden von Anfang an förderte und unterstützte.



### 4. Umweltbewusstsein

In dieser Kategorie war die **Veränderung am stärksten ausgeprägt**, mit einem anfänglichen Durchschnitt von **3,0** bis zum letzten Durchgang auf **4,8** bei der letzten Wanderung. Die Teilnehmer:innen schienen nicht nur ein **größeres Bewusstsein für ökologische Fragen** zu entwickeln, sondern auch ein **persönliches Engagement** für die Umwelt. Diese Veränderung spiegelt mehr als nur theoretisches Wissen wider – sie deutet auf ein **Gefühl der Verantwortung** und des **Engagements** hin.



### Schlussfolgerung:

Diese Ergebnisse bekräftigen, was die gelebte Erfahrung der Wanderungen bereits andeutete: Wiederholtes, reflektierendes Eintauchen in die Natur verändert die Menschen. Nicht nur, dass der Stress abnahm und die emotionale Klarheit zunahm, die Teilnehmer:innen begannen auch, sich als Teil der Natur zu sehen – und nicht als von ihr getrennt. Sie fühlten sich in der Natur wohler, hatten ein besseres Gespür für ihre Nuancen und engagierten sich mehr für ihren Schutz.

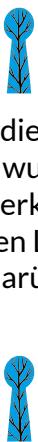
Dies gilt insbesondere für Menschen, die in städtischen Gebieten leben, wie die Migrant:innen, die an diesem Projekt teilgenommen haben. Viele beschrieben die Wanderungen als ein „Erinnern“ – ein Wiederverbinden mit etwas Altem und Eigenem.

„Die Natur ist in uns und wir sind die Natur – nicht getrennt.“

„Der Wald war nicht einfach ‚da‘ – er war lebendig und ich war ein Teil von ihm.“

Dies sind nicht nur poetische Aussagen. Sie spiegeln eine kognitive und emotionale Neuausrichtung wider, die unerlässlich ist, wenn wir gemeinsam den ökologischen Krisen mit Bewusstsein und Sorgfalt begegnen wollen.





## CHECK POINTS:

- Können Sie die konsistenten Muster des Stressabbaus erkennen, die bei den saisonalen Wanderungen beobachtet wurden?
- Können Sie erklären, wie der Kontakt mit der natürlichen Umgebung verschiedene Dimensionen des menschlichen Lebens beeinflussen kann?
- Haben Sie darüber nachgedacht, wie diese Ergebnisse auf andere migrantische Gruppen zutreffen könnten?



## KRITISCHE FRAGEN:

1. Welche spezifischen Elemente der Walderfahrung könnten am stärksten zum Stressabbau beigetragen haben?
2. Wie könnten diese dokumentierten Vorteile die besonderen Herausforderungen angehen, mit denen Migrant:innen im städtischen Umfeld konfrontiert sind?
3. Welche langfristigen sozialen und ökologischen Vorteile könnten sich ergeben, wenn solche Praktiken für migrantische Gruppen allgemein zugänglich gemacht würden?



## SCHNELLREFERENZKARTEN



### KARTE 1: STRESSABBAU-MUSTER

#### ANFANGSZUSTAND:

- Durchschnittliches Stressniveau: 7.8/13 vor dem letzten Spaziergang
- Häufige Beschreibungen: „müde“, „überwältigt“, „geistig überlastet“, „abgetrennt“
- Auswirkungen des städtischen Umfelds: Beton, Lärm, schnelles Tempo, wodurch die Verbindung verloren geht

#### VERÄNDERUNG:

- Unmittelbare Wirkung: Das Stressniveau sinkt auf 1-2 auf der Skala
- Allgemeine Reduzierung: Durchschnittliche Abnahme um 75% nach jedem Gang



### KARTE 2: NATURVERBUNDENHEIT ALS ERGEBNIS

#### MESSMETHODE:

- Visueller, vereinfachter Fragebogen
- Wird vor dem ersten Spaziergang und nach dem letzten Spaziergang ausgefüllt
- Verständliches Design für unterschiedliche Sprachhintergründe

#### VIER GEMESSENE DIMENSIONEN:

##### Mensch-Natur-Beziehung

- Anfang: 4.6/5
- Ende: 5.0/5
- Vollständige Ausrichtung auf die Gleichheit zwischen Mensch und Natur

##### Wohlgefühl im Freien

- Anfänglich: 4.0/5

- Progressive Wirkung: Größte Erleichterung im Sommer und Herbst (Ende des Zyklus)

#### EMOTIONALE VERÄNDERUNG:

- Vorher: „erschöpft“, „beschädigt“, „überwältigt“, „verwirrt“
- Nachher: „erfrischt“, „geerdet“, „in Frieden“, „klar im Kopf“, „erfüllt“

**SCHLÜSSELANSICHT:** „Ich fühle mich erfüllt und mein Kopf ist ruhig“ – eine beständige Veränderung, die sich bei jedem jahreszeitlichen Spaziergang wiederholt und zu einem „erinnerten Rhythmus“ wird.

- Endgültig: 4.4/5

• Erhöhte Bereitschaft, sich unabhängig von den Wetterbedingungen zu engagieren  
Wohlfühlgefühl in freier Natur

- Beständig: 4.6/5

• Das bereits hohe Wohlbefinden bleibt während des gesamten Programms erhalten

##### Umweltbewusstsein

- Anfang: 3.0/5

- Ende: 4.8/5

• Wichtigste Veränderung

• Entwicklung der persönlichen Investition in die ökologische Fürsorge



## KARTE 3: MIGRANTENSPEZIFISCHE AUSWIRKUNGEN

### BESONDERER KONTEXT:

- Migration trennt oft die Verbindung zu Land und natürlichen Rhythmen
- Städtische Umgebungen führen zu einer weiteren Abkopplung von der Natur
- Kulturelle Anpassungen schaffen zusätzliche Stressfaktoren

### ELEMENTE DER TRANSFORMATION:

- Wiederherstellung der Naturverbindung: „Es hat etwas sehr Tiefes und Uraltes, langsam und absichtlich mit anderen im Wald zu gehen. Es ist eine Art des Erinnerns.“
- Gesteigertes Vertrauen in die Natur: „Diese Situation hat in mir auch einen anderen Trost geschaffen – mir selbst einzugestehen, dass ich keine Angst habe, sie zu erforschen.“

- Erweiterung der Sinneswahrnehmung: Die Teilnehmer:innen berichteten, mehr zu sehen, mehr zu fühlen und anders mit den natürlichen Elementen umzugehen

### VERÄNDERUNG DER BEZIEHUNGEN:

- Personifizierung der Natur: „Sogar jetzt denke ich an die Bäume anders. Wie Freunde. Wie Wächter. Wie eine Familie.“
- Rückverbindung zu sich selbst: „Manchmal kann ich im Wald endlich wieder meine Stimme hören.“
- Ökologische Identität: „Die Natur ist in uns und wir sind die Natur – nicht getrennt“

LANGFRISTIGES POTENZIAL: Schaffung eines „Wege zurück zu ihrem natürlichen Selbst“ mit möglichen Auswirkungen auf Familien, Arbeitsplätze und Gemeinden





## TEIL B. VERSTEHEN DER ZIELGRUPPE – SCHUTZBEDÜRFIGE MIGRANT:INNEN (GEFLÜCHTETE)

**Was Sie in diesem Kapitel lernen werden:**

1. Theoretische Einsichten: Verständnis der einzigartigen Herausforderungen, psychologischen Erfahrungen und täglichen Realitäten Geflüchteter – gefährdeter Migrant:innen
2. Praktische Anwendungen: Erkennen spezifischer Hindernisse für die Naturverbundenheit von Flüchtlingen und Ansätze zur Schaffung eines förderlichen Umfelds

**Reflektion:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Geht es Ihnen darum, ein tieferes Einfühlungsvermögen für die Erfahrungen von

Flüchtlingen zu entwickeln, Ihre Fähigkeit zu verbessern, sichere Naturerlebnisse für sie zu schaffen, oder beides?

**Schlüsselkompetenzen:** In diesem Kapitel werden wir uns mit den folgenden relevanten Kompetenzen beschäftigen:

- Einfühlsames Verständnis für die Erfahrungen von Flüchtlingen
- Kulturelle Sensibilität bei der Arbeit in der Natur
- Erkennen der besonderen Hindernisse, mit denen gefährdete Migranten konfrontiert sind

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa eine Stunde Zeit, um sich mit den vorgestellten Materialien und Aktivitäten zu beschäftigen.



### ABSCHNITT 1. VERSTÄNDNIS DER ZIELGRUPPE – SCHUTZBEDÜRFIGE MIGRANT:INNEN (GEFLÜCHTETE)

Schutzbedürftige Migrant:innen sind Menschen, die aufgrund von Konflikten, Verfolgung oder Katastrophen gezwungen waren, ihre Heimat zu verlassen. Diese Menschen können ihre Menschenrechte oft nicht in vollem Umfang wahrnehmen und sind einem erhöhten Risiko von Verstößen und Missbrauch ausgesetzt. Als solche benötigen sie besondere Aufmerksamkeit und Schutz.





## Einladung zur Empathie:

### Was passiert, wenn Sie die Perspektive schutzbedürftiger Migrant:innen einnehmen?

Stellen Sie sich vor, Sie werden gezwungen, Ihre Heimat zu verlassen, nicht aus freien Stücken, sondern weil Ihr Verbleiben Gefahr oder Tod bedeutet. Als „Flüchtling“ kommen Sie in einem neuen Land an und tragen sowohl die Last dessen, was Sie verloren haben, als auch die Hoffnung auf Sicherheit in sich. Diese Reise verändert Sie auf eine Weise, die Sie nie erwartet hätten.

Alles um Sie herum fühlt sich fremd an – Sie verstehen die Sprache nicht, die kulturellen Normen verwirren Sie, und selbst einfache Interaktionen werden zu einer Herausforderung. Jeden Tag versuchen Sie, sich in Ihrer Umgebung zurechtzufinden, während die Erinnerungen an Ihr Zuhause Sie wie Schatten verfolgen. Das Unterstützungsnetzwerk, auf das Sie sich einst verlassen konnten, ist verschwunden und die Isolation kann sich erdrückend anfühlen, besonders wenn Ihr rechtlicher Status unsicher bleibt.

Fragen verfolgen Ihr tägliches Leben: Werde ich bleiben dürfen oder zurückgeschickt werden? Ich vermisste mein Zuhause schrecklich, aber eine Rückkehr ist nicht möglich. Wo sind meine Angehörigen? Früher hatten Sie eine Identität und einen Platz in der Gesellschaft. Jetzt werden Sie hauptsächlich als „Flüchtling“ oder „Asylbewerber:in“ bezeichnet – Kategorien, die nicht erfassen, wer Sie wirklich sind. Sie leben in diesem Zwischenbereich – belastbar und doch verletzlich, wachsam und doch erschöpft.

Selbst kleine Dinge fühlen sich ungewohnt an: Das Wasser schmeckt anders, die Sonne fühlt sich auf Ihrer Haut anders an, und die Geräusche des Alltags irritieren Ihre Sinne. Sie suchen nach ruhigen Momenten, in denen Sie Kontakt zu sich selbst herstellen können, doch Privatsphäre ist rar. Die Person, die Sie vorher waren, verwandelt sich in eine neue Person, die Sie noch kennen lernen müssen.

„Ich bin eine Geflüchtete, eine hartnäckig Überlebende. Sehen Sie, Grausamkeit hat versucht, mich zu brechen, Kriege haben versucht, mich auszulöschen, Fanatismus hat versucht, mich zum Schweigen zu bringen, und die Politik hat versucht, mich zu verbannen; doch stehe ich noch immer wie die Zeit, immer noch erhebe ich mich wie der Staub, und immer noch bewege ich mich wie die Hoffnung, und immer noch blühe ich auf wie die Liebe. Ich bin eine Geflüchtete, und ich heile die Menschheit. Ich bin eine Geflüchtete, eine wandernde, farbenfrohe, ruhelose, fremde, fremde Seele. Wollen Sie mich nicht einfach meine Menschlichkeit finden lassen, hier neben Ihnen?“

(Aus „Ich bin eine Geflüchtete“, Spoken-Word-Gedicht von Ifrah Mansour)

- Wie würde es sich anfühlen, keinen eigenen Platz zu haben, an dem Sie zur Ruhe kommen?
- Wie ist es, wenn alles, was Sie zuvor aufgebaut haben, plötzlich weg ist?
- Wie wirkt es auf Sie, wenn die Menschen nur Ihren Status als Geflüchtete:r sehen und nicht, wer Sie wirklich sind?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie gespendete Kleidung annehmen, die Ihnen nicht gefällt, weil Sie keine Wahl haben?
- Wie ist es, wenn selbst Grundnahrungsmittel nicht mehr so schmecken, wie Sie es gewohnt sind?
- Wie kommen Sie damit klar, dass Sie nicht wissen, wo Sie nächste Woche oder nächsten Monat sein werden?
- Was bedeutet es, irgendwo zu leben, ohne das Recht zu haben, dort zu sein?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie an einem Ort leben würden, der keine Verbindung zu Ihrer Geschichte hat, wo die Straßen keine Erinnerungen für Sie bereithalten?
- Wie fühlt es sich an, auf engstem Raum mit anderen Asylbewerber:innen zu leben – Fremden, die nichts anderes als ein Etikett teilen – und in Gemeinschaftsräumen zu essen, statt in Ihrem eigenen?
- Wie ist es, mit Menschen zusammenzuleben, die den gleichen Namen tragen wie Sie – „Flüchtling“ – deren Sprache, Kultur und Erfahrungen sich jedoch völlig von den Ihren unterscheiden können?
- Wie fühlt es sich an, wenn man weiß, dass einige Bürger:innen Sie nicht in ihrem Land haben wollen, wo auch Sie nicht sein wollten – nur Schicksal und Geopolitik haben Sie dorthin gebracht?
- Wie wirkt es sich auf Ihr Gefühl der Würde aus, als Sie keine Wahl hatten, als Ihr Heimatland unsicher wurde, als Sie keine Wahl hatten, welches Land Sie aufnahm, als Sie keine Wahl hatten, wo Sie geboren wurden, und wenn Sie dennoch so behandelt werden, als hätten Sie weniger Grundrechte und Respekt verdient?
- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie sich einen Moment der Freude gönnen könnten, unabhängig von Ihren Lebensumständen, wenn Sie die ganze Last loslassen und sich erlauben könnten, einfach nur zu sein, im Hier und Jetzt, und versuchen, sich zu entspannen und in der Gegenwart zu existieren?

## Wichtige Überlegungen

- Unterschiedliche Einstellungen zur Natur; für einige, insbesondere Männer, ist die Natur eher ein Objekt als ein Ort der Entspannung und Freude.
- Hektische Tage, niedriger Lebensstandard, geteilte Zimmer und ein Gefühl der Instabilität, das zu einer Unfähigkeit führt, sich langfristig zu binden; Entscheidungen über die Teilnahme werden erst kurz vor der Aktivität getroffen.
- Wenn Sie nur mit Erwachsenen arbeiten, müssen Sie sich parallel um die Kinderbetreuung kümmern. Die Mütter schätzten jedoch die Zeit ohne Kinder als eine Chance zum Durchatmen.
- Kulturelle Unterschiede – unterschiedliche Konzepte und Auffassungen von Natur, Kommunikation und Autorität.
- Sprachbarriere – Mangel an einer gemeinsamen Sprache für die Kommunikation
- Geringes Maß an Vertrauen; am besten ist es, wenn man aus einer Institution kommt oder vorher einen persönlichen Kontakt aufbaut
- Das Wetter – kalte oder regnerische Bedingungen begünstigen die Teilnahme nicht

## Bei der Unterstützung von Geflüchteten ist es wichtig:

- Kulturelle Unterschiede anerkennen:

Geflüchtete kommen aus verschiedenen Ländern und haben unterschiedliche Vorstellungen von der Welt, auch vom Umgang mit der Natur.

- Konzentrieren Sie sich auf die Menschenrechte: Geflüchtete haben oft Schwierigkeiten, ihre Grundrechte wahrzunehmen. Die Bereitstellung einer sicheren, unterstützenden Umgebung ist entscheidend.
- Erkennen Sie den Zeitbedarf an: Geflüchtete brauchen Zeit, um sich an ihre neue Umgebung anzupassen und sollten nicht zu einer schnellen Integration gedrängt werden.

## Hindernisse für die Verbindung mit der Natur

Für Migrant:innen in prekären Situationen stellt der Zugang zur Natur eine ganz eigene Herausforderung dar:

- **Furcht vor dem Unbekannten:** Für viele Geflüchtete kann die Vorstellung, sich in die Natur zu wagen, überwältigend sein. Sie denken vielleicht: „Das ist zu viel für mich allein; ich möchte dort bleiben, wo ich mich sicher fühle.“ Diese Angst vor dem Unbekannten in Verbindung mit den traumatischen Erlebnissen, die sie zur Migration veranlasst haben, kann dazu führen, dass sie vor der Erkundung unbekannter Umgebungen zurückschrecken.
- **Verantwortung für Kinder:** Viele Geflüchtete





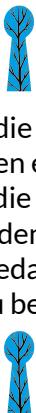
sind Eltern, oft mit mehreren Kindern. Der Gedanke, ihre Kinder mit in die Natur zu nehmen, vor allem wenn sie mit der Umgebung nicht vertraut sind, kann entmutigend wirken. Ohne Unterstützung könnten sie es zu riskant finden, sich an Aktivitäten im Freien zu beteiligen, insbesondere in einer neuen und unbekannten Umgebung.

- **Konzentration auf den Überlebensmodus:** Schutzbedürftige Migrant:innen leben oft im Überlebensmodus, d.h. sie konzentrieren sich in erster Linie auf die Befriedigung grundlegender Bedürfnisse wie Nahrung, Unterkunft und Sicherheit. Diese ständige Konzentration auf das Überleben lässt wenig Raum für die Berücksichtigung des Wohlbefindens und höherer Bedürfnisse. Auch wenn die Natur unbewusst für Erleichterung und Entspannung sorgen kann, kommt ihnen der Gedanke, sie für diese Zwecke zu nutzen, aufgrund ihrer dringenden Alltagssorgen vielleicht nicht einmal in den Sinn.
- **Mangelndes kulturelles Verständnis für die Vorteile der Natur:** In vielen Kulturen wird

die Vorstellung, dass die Natur Erleichterung bringen und als Ort der Entspannung dienen kann, nicht richtig verstanden oder gewürdigt. Geflüchtete, insbesondere solche aus städtischen oder konfliktreichen Gebieten, hatten möglicherweise nicht die Gelegenheit, die Natur auf diese Weise zu erleben. Dieser Mangel an kulturellem Hintergrund oder Verständnis kann sie daran hindern, die Natur als Ressource für ihr Wohlbefinden zu sehen.

- **Unvorhersehbare Zeitpläne:** Schutzbedürftige Migrant:innen sind oft nicht Herr:innen ihrer Zeit, da sie an den Orten, an denen sie leben, häufig mit einer Reihe von Terminen, rechtlichen Besprechungen, Beratungen oder Veranstaltungen konfrontiert sind. Diese Verpflichtungen, die unerwartet auftauchen können und von Tag zu Tag schwer vorhersehbar sind, machen es schwierig, Zeit für Aktivitäten in der Natur zu planen oder zu finden. Der ständige Druck, diesen Anforderungen gerecht zu werden, kann dazu führen, dass sie wenig Energie haben oder befürchten, dass sie etwas verpassen könnten.





## CHECKPOINTS:

- Können Sie die wichtigsten Unterschiede zwischen den Erfahrungen von regulären und schutzbedürftigen Migrant:innen erkennen?
- Kennen Sie die spezifischen Hindernisse, die Geflüchtete daran hindern, sich in die Natur zu begeben?
- Sind Sie mit den psychologischen Dimensionen der Fluchterfahrung vertraut?
- Haben Sie bedacht, wie die Prioritäten des Überlebens die Fähigkeit der Flüchtlinge beeinflussen, sich mit der Natur zu beschäftigen?



## KRITISCHE FRAGEN:

1. Wie können Naturerlebnisse an die unvorhersehbaren Zeitpläne und Überlebensprioritäten Geflüchteter angepasst werden?
2. Auf welche Weise könnten Waldpraktiken die tieferen psychologischen Bedürfnisse Geflüchteter nach Sicherheit, Zugehörigkeit und Identität ansprechen?
3. Wie können Sie ein Gleichgewicht zwischen Respekt für die verschiedenen kulturellen Auffassungen von Natur und der Einführung ihrer potenziellen Vorteile für das Wohlbefinden schaffen?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: DIE ERFAHRUNG GEFLÜCHTETER VERSTEHEN

**DEFINITION:** Migrant:innen in prekären Situationen, die aufgrund von Konflikten, Verfolgung oder Katastrophen gezwungen waren, ihre Heimat zu verlassen.

**PSYCHOLOGISCHE DIMENSIONEN:**

- Verlust der Identität jenseits des Etiketts „Flüchtling“
- Existenz in einem „Zwischen“-Zustand
- Sensorische Desorientierung in der neuen Umgebung
- Ständige Ungewissheit über die Zukunft
- Gleichzeitige Widerstandsfähigkeit und Verwundbarkeit

**TÄGLICHE REALITÄTEN:**

- Sprachbarrieren schaffen Isolation
  - Kulturelle Desorientierung und Verwirrung
  - Verlust von Unterstützungsnetzwerken
  - Eingeschränkte Privatsphäre in Gemeinschaftsunterkünften
  - Fehlende Wahlmöglichkeiten bei grundlegenden Aspekten des Lebens
  - Ungewohntes Essen, Geräusche und Umgebung
- KEY INSIGHT:** “I am a refugee, a stubborn survivor... won't you just let me find my humanity, right here next to you?” (Ifrah Mansour)



### KARTE 2: HINDERNISSE FÜR DEN ZUGANG ZUR NATUR

**ANGST VOR DEM UNBEKANNNTEN:**

- Ungewohnte Umgebungen erzeugen Ängste
- Abneigung gegen Erkundungen außerhalb „sicherer“ Zonen
- Traumatische Erfahrungen verstärken die Vorsicht
- „Es ist zu viel, um es allein zu schaffen“

**ÜBERLEBENSPRIORITÄTEN:**

- Konzentration auf die Erfüllung der Grundbedürfnisse (Nahrung, Unterkunft, Sicherheit)
- Begrenzter geistiger Raum für Aktivitäten zum Wohlbefinden
- Die Vorteile der Natur werden nicht bewusst wahrgenommen
- Bedürfnisse auf höherer Ebene werden vernachlässigt

**PRAKTISCHE ZWÄNGE:**

- Unvorhersehbare Zeitpläne mit obligatorischen

**Terminen**

- Verantwortung für Kinder ohne Unterstützungssysteme
- Wetterföhligkeit (besonders in ungewohnten Klimazonen)
- Begrenzte Transportmöglichkeiten
- Gemeinsame Wohnformen schränken die persönliche Zeit ein

**KULTURELLE FAKTOREN:**

- Unterschiedliche kulturelle Auffassungen von Natur
- Unterschiedliche Auffassungen von Autorität und Kommunikation
- Die Natur wird eher als nützlich denn als erholsam angesehen (insbesondere bei einigen Männern)
- Begrenzter Zugang zu Naturräumen in den Heimatländern



## KARTE 3: UNTERSTÜTZUNGSANSÄTZE

### WESENTLICHE ÜBERLEGUNGEN:

- Unterschiedliche kulturelle Hintergründe anerkennen
- Fokus auf Menschenrechte und Menschenwürde
- Erkennen Sie die Notwendigkeit einer Anpassungszeit
- Bauen Sie Vertrauen auf, bevor Sie eine Teilnahme erwarten

### PRAKTISCHE UNTERSTÜTZUNG:

- Bieten Sie Kinderbetreuung während der Naturaktivitäten an
- Arbeiten Sie mit vertrauenswürdigen Institutionen zusammen
- Bauen Sie persönliche Beziehungen auf, bevor Sie in die Natur einladen
- Berücksichtigen Sie die Wetterbedingungen sorgfältig

- Überwinden Sie Sprachbarrieren mit visueller Kommunikation

### ENGAGEMENT-STRATEGIEN:

- Schaffen Sie sichere, vorhersehbare Erlebnisse
- Respektieren Sie Entscheidungen in letzter Minute
- Erkennen Sie die eingeschränkte Fähigkeit, sich langfristig zu binden
- Bieten Sie müterspezifische Aktivitäten als Atempause an
- Berücksichtigen Sie geschlechtsspezifische kulturelle Unterschiede

**SCHLÜSSELERKENNTNIS:** Naturverbindung für Menschen im Überlebensmodus benötigt zuerst die Ansprache von Grundbedürfnissen und Sicherheitsempfinden.



## KARTE 4: VERGLEICH DER BEDÜRFNISSE. REGULÄRE MIGRANT:INNEN VS. GEFLÜCHTETE:

### REGULÄRE MIGRANT:INNEN:

- Sie genießen Rechtssicherheit, die Stabilität bietet
- Sie können Aktivitäten planen und sich engagieren
- Haben oft einen eigenen Wohnraum
- Müssen sich möglicherweise kulturell anpassen, verfügen aber über mehr Ressourcen
- Haben mehr Einfluss auf die täglichen Entscheidungen

### GEFLÜCHTETE:

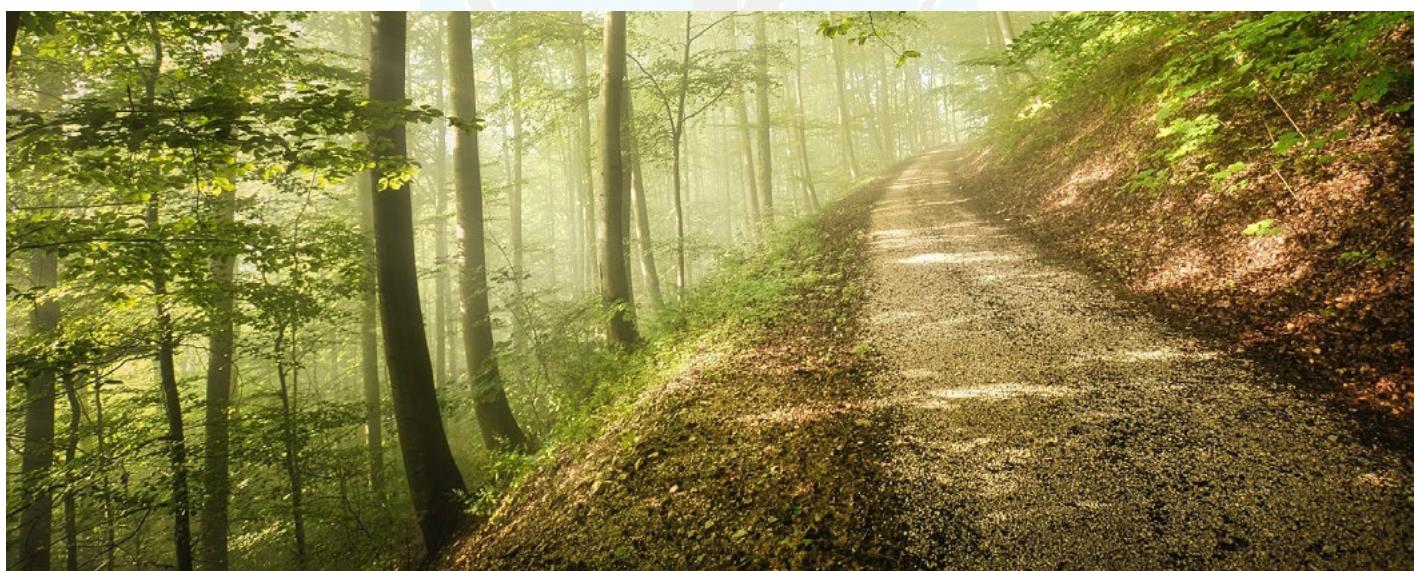
- leiden unter ständigem Stress aufgrund von Rechtsunsicherheit
- können nur begrenzt vorausplanen
- leben oft in Gemeinschaftsunterkünften

- können traumatisiert sein und benötigen spezielle Unterstützung
- haben nur begrenzte Handlungsmöglichkeiten im täglichen Leben

### UNIVERSELLE BEDÜRFNISSE:

- Gefühl der Zugehörigkeit und Akzeptanz
- Möglichkeit, die kulturelle Identität zu bewahren
- Freiheit von Diskriminierung
- Verbindung zu sinnvollen Erfahrungen
- Erholung und Wiederherstellung

**SCHLÜSSELINFORMATION:** Alle Migrant:innen stehen vor Herausforderungen, aber diejenigen, die sich in einer prekären Situation befinden, benötigen zusätzliche Unterstützung, Sicherheit und Sensibilität, wenn sie sich auf naturbasierte Praktiken einlassen.





## ABSCHNITT 2. KOMPETENZEN FÜR WALDPRAKTIKER:INNEN

### EINLEITUNG

Nachdem wir nun einige wichtige Merkmale von Migrant:innen im Hinblick auf die Herausforderungen, denen sie sich im Allgemeinen stellen müssen, und auch im Hinblick auf Aktivitäten in der Natur erforscht haben, werden wir einen genaueren Blick auf die Kompetenzen werfen, die Accessible Forest Practitioner entwickeln können, um diesen Herausforderungen zu begegnen und effektive praktische Strategien zu entwickeln, um dieser Bevölkerungsgruppe sinnvolle Naturerfahrungen zu bieten.

Beginnen wir damit, einen Blick auf die Kompetenzen zu werfen, die Praktiker:innen des zugänglichen Waldes, die mit Migranten arbeiten möchten, entwickeln sollten, und begeben wir uns auf eine Reise der Selbsteinschätzung auf der Grundlage dieser Kompetenzen.





## SELBSTERKENNTNIS („ICH“) (NORD-QUADRANT)

Selbsterkenntnis bildet die Grundlage für die Fähigkeit von Accessible Forest Practitioner, mit Migrant:innen zu arbeiten.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Toleranz, ohne zu urteilen
- Einfühlungsvermögen

- Raum für Emotionen schaffen
- Keine hohen Erwartungen an sich selbst haben
- Liebevoll agieren



## ERFAHRUNG (SÜD-QUADRANT)

Dieser Quadrant beschreibt das Wissen, die Fähigkeiten und die Einstellungen, die AF-Praktizierende bei der Vorbereitung ihres besonderen Weges unterstützen können.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Konzentration auf das, was sich natürlich ergibt, jenseits von Trauma-Erzählungen
- Gestaltung von inklusiven, entwicklungsgerechten Prozessen für mehrere

### Zielgruppe

- Moderieren der Kommunikation ohne gemeinsame Sprache
- Sicherheit bieten



## VERBINDUNG ZUR NATUR (WEST-QUADRANT)

Die Förderung Ihrer eigenen Verbindung zur Natur ist von

zentraler Bedeutung, wenn Sie einen Spaziergang für Menschen veranstalten, die sich der Umwelt nicht bewusst sind. Praktiker:innen, die in diesem Quadranten arbeiten, konzentrieren sich auf ihre Verbindung zur Natur, um die Gruppe dabei zu unterstützen und anzuleiten, sich auf eine Weise mit der natürlichen Welt auseinanderzusetzen, die Erdung, Verkörperung und emotionale Regulierung fördert.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Umweltbewusstsein
- Vertrautheit mit der lokalen Natur und den Wettermustern
- Erleichterung der Verbindung zur Natur in städtischen, bevölkerten Umgebungen



## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

Der Ost-Quadrant befasst sich mit den Kompetenzen, die erforderlich sind, um die Gruppendynamik effektiv zu fördern und die Inklusivität und emotionale Sicherheit aller Teilnehmer:innen zu gewährleisten.

### Zu den Schlüsselkompetenzen gehören:

- Bewusstsein für die kulturelle und umweltbezogene Geschichte der Teilnehmer:innen
- Inklusive und zugängliche Kommunikation über alle Altersgruppen und Bildungsniveaus hinweg
- Kultivierung einer respektvollen Präsenz von Mensch zu Mensch

Lassen Sie uns nun einen genaueren Blick auf jede einzelne dieser Kompetenzen werfen und darauf, was sie für Sie als potentielle:r Accessible Forest Practitioner bedeuten.





# SELBSTREFLEXION ÜBER DIE OBEN AUFGEFÜHRten KOMPETENZEN

Nachfolgend finden Sie eine Selbsteinschätzung für jede der oben aufgeführten Kompetenzen.

Bewerten Sie auf einer Skala von 1 bis 10, wie Sie sich in Bezug auf jede der Kompetenzen positionieren. So erhalten Sie einen Überblick über die Kompetenzen, denen Sie mehr Zeit und Energie widmen könnten. Entwickeln Sie eine Strategie für die Vertiefung Ihres Verständnisses der einzelnen Kompetenzen und legen Sie die Prioritäten fest, die Sie für Ihren eigenen Lernweg für am geeignetsten halten.

## SELBSTERKENNTNIS („ICH“) (NORD-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Toleranz ohne zu urteilen</b> Wie offen sind Sie für unerwartete Möglichkeiten, wie Geflüchtete mit der Natur in Kontakt kommen können? (ständiges Telefonieren, lautes Reden, andere Normen der Interaktion), begrüßen Sie diese Unterschiede mit echter Neugier, anstatt Ihre eigenen Erwartungen durchzusetzen? (1 = Insgeheim wünsche ich mir, dass sich die Teilnehmer an meine Vorstellung von „richtiger“ Naturverbundenheit halten; 10 = Ich begegne unerwarteten Verhaltensweisen mit bescheidener Neugier und erkenne an, dass sie sie gültige kulturelle Ausdrucksformen der Naturverbundenheit darstellen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Empfindsamkeit</b> Wie ausgeprägt ist Ihre „weiche Haut“ – Ihre Fähigkeit, emotional offen und empfänglich für die Energie der Gruppe zu bleiben, so dass die Flüchtlinge Ihre Authentizität spüren und sich daher sicher genug fühlen, um eine Verbindung herzustellen? (1 = Ich bewahre eine professionelle Distanz, um mich selbst zu schützen; 10 = Ich kultiviere eine emotionale Präsenz, die es den Geflüchteten ermöglicht, meine echte Menschlichkeit zu spüren und meine Offenheit zu reflektieren)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Raum für Emotionen schaffen</b> Wie geschickt schaffen Sie offene Einladungen, die keine Erwartungen wecken und es den Teilnehmer:innen ermöglichen, sich durch sensorische Erkundung in einer Tiefe zu engagieren, die sich für sie sicher anfühlt? (1 = Meine Aktivitäten lenken die Teilnehmer:innen auf subtile Weise auf bestimmte emotionale Ergebnisse; 10 = Ich biete wirklich offene, verkörperte Erfahrungen an, die die Teilnehmer:innen auf ganz persönliche Weise interpretieren und sich darauf einlassen können)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Liebevoll handeln</b> Wie bewusst kultivieren Sie vor jeder Sitzung einen Zustand liebevoller Präsenz, der Ihre Fähigkeit weckt, den Teilnehmer:innen mit echter Liebe und Fürsorge zu begegnen, die sich gleichermaßen auf sie und auf die Natur erstreckt? (1 = Ich konzentriere mich in erster Linie auf die fachliche Kompetenz und nicht auf die Herzensverbindung; 10 = Ich bereite mein Herz bewusst darauf vor, den Teilnehmer:innen mit der gleichen liebevollen Aufmerksamkeit zu begegnen, die ich den geschätzten Naturräumen widme)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## ERFAHRUNG (SÜD-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<p><b>Fokus auf das, was natürlich entsteht, jenseits von Trauma-Narrativen</b></p> <p>Wie gut sind Sie in der Lage, Naturerlebnisse zu gestalten, die Menschen mit Fluchtgeschichte einladen dazu einladen, sich mit dem gegenwärtigen Moment zu beschäftigen und nicht mit ihren vergangenen Kämpfen, Raum für neue Erzählungen zu schaffen, die organisch entstehen? (1 = Meine Aktivitäten laden oft ungewollt dazu ein, sich auf Schwierigkeiten oder vergangene Erfahrungen zu konzentrieren; 10 = Ich gestalte Erfahrungen, die die Teilnehmer:innen sanft in der sinnlichen Präsenz verankern und natürliche Momente der Freude, des Staunens und der Verbundenheit entstehen können)</p>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<p><b>Gestalten inklusiver und entwicklungsgerechter Prozesse für mehrere Zielgruppen</b></p> <p>Wie effektiv können Sie Aktivitäten in der Natur gestalten, die gleichzeitig verschiedene Altersgruppen ansprechen, insbesondere wenn Sie mit Müttern und Kindern zusammen arbeiten? (1 = Meine Aktivitäten funktionieren für einige gut, andere aber bleiben uninteressiert; 10 = vielschichtige Erlebnisse mit mehreren Einstiegspunkten entwerfen, die verschiedene Teilnehmer sowie Erwachsene und Kinder gleichzeitig einbeziehen)</p>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<p><b>Führende Kommunikation ohne gemeinsame Sprache</b></p> <p>Wie einfallsreich sind Sie, wenn es darum geht, eine sinnvolle Verbindung zur Natur herzustellen, indem Sie nonverbale Kommunikation, universelle Symbole, verkörperte Demonstrationen und visuelle Hinweise einsetzen, wenn Sie mit Menschen arbeiten, die andere Sprachen sprechen oder deren Sprache Sie nicht beherrschen? (1 = Ich verlasse mich stark auf Übersetzungen oder einfache verbale Anweisungen; 10 = Ich kommuniziere fließend durch Körpersprache, Demonstrationen, visuelle Hilfsmittel, digitale Unterstützung und Gesten, die Sprachbarrieren überwinden)</p>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<p><b>Sicherheit</b></p> <p>Wie sorgfältig wählen Sie zugängliche natürliche Umgebungen aus und bereiten sie vor, die sowohl physische als auch psychische Sicherheit für vulnerable Migrant:innen bieten, einschließlich klarer Orientierungspunkte und einfacher Ausstiegswägen? (1 = Ich wähle die Orte in erster Linie aufgrund ihrer natürlichen Gegebenheiten aus; 10 = Ich prüfe die Orte sorgfältig auf sanftes Gelände, klare Wegführung, mehrere Rastplätze und einfache Rückwege, die sowohl physische als auch emotionale Sicherheit bieten)</p>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## VERBINDUNG ZUR NATUR (WEST-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<b>Umweltbewußtsein</b> Wie intensiv beobachten und verstehen Sie die spezifische natürliche Umgebung, in der Sie planen, gefährdete Migranten zu begleiten, und bemerken subtile Elemente, die die Angst, gefährlich sein oder Möglichkeiten für eine heilende Verbindung bieten? (1 = Ich habe ein allgemeines Wissen über die Merkmale der Umwelt; 10 = Ich nehme nuancierte Details der Umgebung mit mehreren Sinnen wahr und erkenne sowohl Herausforderungen als auch heilende Chancen)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Vertrautheit mit der lokalen Natur und den Wettermustern</b> Wie gut kennen Sie die lokalen Wettermuster, saisonale Veränderungen und ihre potenziellen Auswirkungen auf gefährdete Migranten, die möglicherweise nur begrenzte Erfahrungen mit dieses Klima oder diese Umgebung? (1 = Ich habe keine Ahnung von Wettervorhersagen; 10 = Ich verfüge über detaillierte Kenntnisse des lokalen Mikroklimas und der saisonalen Schwankungen und kann vorhersehen, wie sich dies auf die Teilnehmer physisch und emotional auswirken könnte)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<b>Erleichterung der natürlichen Verbindung in städtischen, bevölkerten Umgebungen</b> Wie offen sind Sie für die Schaffung sinnvoller Naturerlebnisse in zugänglichen städtischen Grünflächen zu schaffen? (1 = Es fällt mir schwer, tiefe Naturerlebnisse in städtischen Umgebungen zu ermöglichen; 10 = Ich kann reiche ökologische Beziehungen aufzeigen und tiefgreifende Naturerlebnisse ermöglichen Naturerlebnisse ermöglichen, selbst in kleinen städtischen Parks oder Gärten)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## DIE GRUPPE (OST-QUADRANT)

Kompetenzfragen	Selbsteinschätzungsskala 1 bis 10
<p><b>Bewusstsein für die kulturelle und ökologische Geschichte der Teilnehmer</b></p> <p>Wie sehr sind Sie auf die unterschiedlichen Umwelthintergründe und kulturellen Beziehungen zur Natur eingestellt, die Ihre Teilnehmer in die städtischen Grünflächen einbringen? (1 = Ich wende einen Einheitsansatz an, ohne die einzigartige Geschichte der Teilnehmer:innen mit der Natur zu berücksichtigen; 10 = Ich integriere geschickt das Wissen über die Ökologie der Heimatländer der Teilnehmer:innen und deren kulturelle Naturpraktiken, um resonante Erfahrungen zu schaffen und gleichzeitig sensibel für potenzielle Traumata zu sein, die mit natürlichen Umgebungen verbunden sind)</p>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<p><b>Inklusive und zugängliche Kommunikation über alle Alters- und Sprachniveaus hinweg</b></p> <p>Wie gut verstehen Sie die spezifischen Kommunikationsbedürfnisse Ihrer Zielgruppe und wie effektiv können Sie Naturkonzepte vermitteln und Erlebnisse für Flüchtlinge mit unterschiedlichen Sprachkenntnissen, Altersstufen und Bildungsniveaus ermöglichen? (1 = Ich verlasse mich stark auf komplexe verbale Anweisungen, ohne die spezifischen Kommunikationsschwierigkeiten meines Publikums zu verstehen; 10 = Ich mische nahtlos universelle Sinneserfahrungen, einfaches Vokabular, visuelle Demonstrationen und Körpersprache auf der Grundlage einer tiefen Kenntnis des Sprachniveaus, des Sprachhintergrunds und der Lernstile meiner Zielgruppe, um eine integrative Umgebung zu schaffen, in der jeder ungeachtet der Barrieren sinnvoll teilnehmen kann)</p>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
<p><b>Kultivierung einer respektvollen Präsenz von Mensch zu Mensch</b></p> <p>Wie gut gelingt es Ihnen, echte, respektvolle Beziehungen zu verletzlichen Teilnehmern mit Migrationshintergrund aufzubauen, die deren Menschlichkeit über ihren Flüchtlingsstatus hinaus anerkennen? (1 = Ich positioniere mich unbewusst als Expert:in oder Helfer:in und schaffe dadurch ein Machtungleichgewicht, das eine authentische Verbindung verhindert; 10 = Ich schaffe konsequent Räume, in denen gegenseitiges Lernen gedeiht, in denen die Expertise der Teilnehmer:innen über ihre eigenen Erfahrungen geschätzt wird und in denen Würde und Handlungsfähigkeit im Mittelpunkt aller Interaktionen stehen)</p>	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



# ABSCHNITT 3. PRAKTISCHE STRATEGIEN: ARBEIT MIT GEFLÜCHTETEN

## EINLEITUNG

**Was Sie in diesem Kapitel lernen werden:**

1. Theoretische Einsichten: Verständnis der praktischen Umsetzung von Waldgängen speziell für Geflüchtete, einschließlich Vorbereitungsprozessen, Herausforderungen und Anpassungen
2. Praktische Anwendungen: Umsetzung effektiver Kommunikationsstrategien, Auswahl von Orten und Gestaltung von Aktivitäten für gefährdete Bevölkerungsgruppen in der Natur

**Reflektierende Betrachtung:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Konzentrieren Sie sich darauf, praktische Fähigkeiten für die Vermittlung von Naturerlebnissen mit Geflüchteten zu entwickeln, die Nuancen der interkulturellen Naturverbundenheit zu verstehen oder beides?

Im Jahr 2024 brachte eine Reihe von Waldgängen eine vielfältige Gruppe von Teilnehmer:innen zusammen. Im Rahmen der Initiative Accessible Forest Practice luden wir Teilnehmer:innen zu einer Reihe von kurzen, geführten Waldgängen ein. Die meisten dieser Gruppe waren Geflüchtete und deren Familienmitglieder. Diese Spaziergänge waren bewusst einfach gehalten: nur ein paar Stunden langsames Gehen, unterstützt durch sanfte Einladungen zum Innehalten, Wahrnehmen und Verbinden mit der natürlichen Welt.

### Der Vorbereitungsprozess

Die Vorbereitungen für diese Wanderungen waren recht umfangreich. Unser erster wichtiger Schritt war der Aufbau einer engen Zusammenarbeit mit einer Einrichtung, die mit Menschen mit Fluchterfahrung arbeitet – der AWO in Berlin. Diese Einrichtung nimmt Menschen auf, die gerade in Deutschland angekommen sind. Sie befindet sich in einem mehrstöckigen Hochhaus und ist über eine Sicherheitsrezeption zugänglich. Die Einrichtung wird überwacht. Manchmal leben ganze Familien in den kleinen Wohnungen auf den vielen Etagen.

Um uns auf einen solchen Ausflug vorzubereiten, haben wir uns mit dem Leiter der Einrichtung, der Psychologin und schließlich mit der

**Schlüsselkompetenzen:** Dieses Kapitel befasst sich mit den folgenden relevanten Kompetenzen:

- Planung und Vorbereitung von Naturerlebnissen mit Gruppen geflüchteter Menschen
- Interkulturelle und mehrsprachige Kommunikation in natürlichen städtischen Umgebungen
- Gestaltung zugänglicher und sinnvoller Naturrituale
- Anpassung von Waldpraktiken an die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer:innen

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa anderthalb Stunden Zeit, um sich voll und ganz auf die vorgestellten Materialien und Aktivitäten einzulassen.



Ehrenamtskoordinatorin beraten. Außerdem begleitete uns eine Expertin für die Arbeit mit Geflüchteten auf den Spaziergängen und überwachte den Prozess zusammen mit der Waldtherapieführerin.

Während der Auswertungsgespräche betonte unsere Kollegin aus der Erstaufnahmeeinrichtung, dass diese Spaziergänge die wunderbare Erfahrung einer tieferen Verbundenheit mit der Gemeinschaft geschaffen haben, die den Teilnehmer:innen ein Gefühl der Ruhe und Erholung verschafft hat.

was wir tun würden. Das Hinzufügen des Wortes „Picknick“ vereinfachte jedoch die Botschaft und machte sie verständlicher, da das Konzept eines Picknicks vertraut ist und sich leicht erklären lässt, ohne Missverständnisse hervorzurufen.

Aber wie kann man ein Picknick beschreiben, ohne die Illusion eines typischen Picknicks zu erwecken? Wir fügten die Formulierung „Picknick in der Natur“ für das Ende eines Gangs in die Natur in Verbindung mit Kontemplation hinzu. Wir fügten Illustrationen einer Person hinzu, die in der Natur meditiert, um das Konzept zu vermitteln.



Eine weitere Herausforderung war die Sprache, die wir für die Kommunikation verwenden würden. Aufgrund der Art der Einrichtung sprachen die meisten Bewohner noch kein Deutsch oder Englisch; außerdem beherbergte die Einrichtung Gruppen von Menschen ohne eine gemeinsame Sprache. Wir beschlossen, Informationsplakate über die Veranstaltung in sechs Sprachen zu drucken: Russisch, Arabisch, Türkisch, Georgisch, Deutsch und Englisch. Außerdem diente eine Person in der Einrichtung als Kontaktperson, die uns genau erklären konnte, was das Erlebnis mit sich bringen würde.

Unsere Einladung lautete:  
„Kommen Sie zu unserem Picknick in der Natur. Sie sind herzlich zu unserem besonderen Picknick in der Natur eingeladen, bei dem wir entschleunigen, entspannen und uns Zeit für uns selbst in Verbindung mit der Natur nehmen. Das Picknick ist nur für Erwachsene.“

### Anpassung an die Bedürfnisse

Das Erlebnis wurde aus zwei Gründen für Erwachsene geplant: Erstens gab es rechtliche Überlegungen – wenn Kinder teilnehmen würden, bräuchten wir mehr Erzieher:innen, da wir das Gelände der Einrichtung verlassen würden; zweitens gab es einen Mangel an organisierten Aktivitäten speziell für Erwachsene. Im Verhältnis

### Überwindung von Herausforderungen

Während der Vorbereitungstreffen haben wir besonders auf einige Hindernisse geachtet, die unsere Fähigkeit, den Gang durchzuführen, erheblich beeinträchtigen könnten. Das erste war die Frage, wie wir die Menschen einfach dazu einladen können, an einer solchen Erfahrung teilzunehmen. Wir kamen zu dem Schluss, dass die bloße Beschreibung als „Spaziergang durch die Natur“ nicht ausreicht, um zu verdeutlichen,

dazu hatte die Einrichtung viel mehr Angebote für Kinder als für Erwachsene.

Obwohl die Annahme, dass das Erlebnis nur für Erwachsene gedacht war, richtig war, wurde es auf Mütter mit kleinen Kindern ausgeweitet. Jedes Mal nahmen Mütter mit Säuglingen und Kindern im Vorschulalter an dem Spaziergang teil. Auch Menschen im fortgeschrittenen Stadium der Schwangerschaft nahmen teil.

Das Interesse der Einwohner:innen an den Naturspaziergängen war groß. Aufgrund der Dynamik ihres Lebens – unvorhersehbare Termine, Herausforderungen mit Familienmitgliedern und viele andere Aspekte – konnten jedoch nicht alle Interessierten an der Erfahrung des Eintauchens in den Wald teilnehmen. Ich vermute, dass die Menschen ihre Teilnahme leichter planen könnten, wenn man die Naturpicknicks zu einem regelmäßigen Bestandteil des Programms der Einrichtung machen würde, zum Beispiel jeden Donnerstagnachmittag.

#### Durchdachte Auswahl des Standorts

Ein weiterer wichtiger Aspekt war die Wahl des Ortes für den Spaziergang. Wir haben den Landschaftspark Herzberge gewählt, der sich in der Nähe der Einrichtung befindet. Diese Entscheidung wurde aus zwei Gründen getroffen: Erstens fühlen sich Menschen mit

Fluchthintergrund möglicherweise unsicher, wenn sie sich von ihrem Wohnort weg bewegen, vor allem in den Wald. Zweitens war es ein Versuch, das Spektrum der Menschen an vertrauten Orten in ihrer unmittelbaren Umgebung zu erweitern, um ihnen zu helfen, sich besser an die Gegend zu gewöhnen. Der Park ist nur 15 Gehminuten von der Einrichtung entfernt.

Der Spaziergang wurde im Park sorgfältig geplant. Wir wählten Orte aus, an denen die Menschen in größeren Gruppen auf aufblasbaren Kissen im Kreis sitzen konnten, an denen die Natur vielfältig war und an denen offene Flächen – mit Blick auf Wiesen oder Flüsse – möglich waren, damit das Erlebnis nicht in dicht bewaldeten Gebieten stattfand. Es war wichtig, dass der Ort im Park zugänglich war und ein Gefühl von Ruhe und Schönheit vermittelte. Gleichzeitig sollte er umso geeigneter sein, je weniger er von Passanten frequentiert wird, um die Intimität des Erlebnisses zu gewährleisten.

Wir planten zwei alternative Routen: eine für regnerisches Wetter mit einem überdachten Pavillon und eine andere für wärmeres Wetter, wo wir ein Picknick unter einem schattigen Baum machen konnten. Wir haben beide Routen ausprobiert, und beide Ausflüge boten tiefe Erfahrungen, die viel Frieden, Freude und Verbundenheit mit der Natur brachten.

## DIE PHASEN DER WANDERUNGEN

Dies war bereits unser zweiter Spaziergang in Folge, so dass die Pädagog:innen ein besseres Verständnis für den Ablauf hatten und die Bewohner sich gegenseitig die Erfahrungen erklären konnten.

Es war Nachmittag an einem Wochentag, und die Sonne schien wunderschön. Da wir für das Ende des Spaziergangs ein kleines Picknick geplant hatten, hatte ich eine große Tasche auf Rädern dabei, um alle notwendigen Dinge leichter transportieren zu können. An diesem Tag wollten wir direkt in den offenen Wiesenbereich des Parks gehen, da sich bei unserem letzten Besuch eine Person aufgrund von Allergien unter den Bäumen unwohl gefühlt hatte.

Wir warteten am Eingang des Hauptgebäudes. Es dauerte etwa eine Stunde, die Gruppe zusammenzutrommeln, aber die benötigte Zeit überraschte mich nicht mehr. Wir warteten ruhig

an den Türen und knüpften Verbindungen zu den Menschen, die herauskamen – Mütter und ihre Kinder. Obwohl der Spaziergang in der Einrichtung bereits ein wiederkehrendes Ereignis war, waren die Menschen, die daran teilnahmen, zum ersten Mal dabei. Wir kannten uns nicht, und auch die Teilnehmer:innen kannten die Namen der anderen nicht.

Die Zeit, die es brauchte, um alle zu versammeln, war bereits ein wichtiger Ausgangspunkt für die Erfahrung. Ich hatte einen großen A3-Zeichenblock vorbereitet, auf dem sowohl Kinder als auch Erwachsene Pflanzen zeichnen konnten, die sie kannten und besonders liebten. Meistens waren es Rosen. Der Austausch von Namen und der Versuch, uns in verschiedenen Sprachen vorzustellen, schufen ebenfalls gute erste Verbindungen. Dieses Mal nutzte ich von Anfang an eine Übersetzungs-App auf meinem Telefon, um längere Sätze auf

Englisch zu tippen und sie nacheinander ins Arabische, Türkische und Russische zu übersetzen. Dank der Vorlesefunktion konnten die Leute die Übersetzung hören und auf ähnliche Weise auf mich reagieren. So fanden wir einen Weg der Kommunikation.

Dann begannen wir einen gemeinsamen Spaziergang zum Park. Das dauerte etwa 20 Minuten, denn wir waren eine recht unterschiedliche Gruppe von Erwachsenen und kleinen Kindern. Ich muss zugeben, dass ich diesen Moment des Spaziergangs zum Park liebgewonnen habe; er war für mich eine Art Übergang von einer Welt in die andere. Wir gingen zwischen Gebäuden, Autos und der Hektik der Stadt hindurch und betraten dann den grünen Park, wo uns allmählich die Welt der Natur umarmte – Ruhe, Vogelgesang und die Schönheit der Farben. Wir hatten das Glück, dass wir auf unserem Weg auch Schafe begegneten, die nicht nur für die Kinder, sondern für uns alle eine Attraktion darstellten. Das Gefühl, sich in einem geheimen Abenteuer zu befinden, stellte sich langsam ein.

Schließlich hielten wir am Ende des Parks an, unter einem Baum auf einer niedrigen Anhöhe mit Blick auf die Wiese. Es war ein idealer Ort zum Ausruhen, mit der Landschaft, die sich bis zum Horizont erstreckte, und der Nähe der Bäume und Sträucher. Als wir diesen Ort erreichten, begannen wir, gemeinsam „auszupacken“. Wir verteilten aufblasbare Kissen sowohl an die erwachsenen als auch an die kindlichen Teilnehmer:innen. Wir breiteten ein großes rundes Tischtuch auf dem Boden aus und legten unser Essen bereit: Obst, Erdbeeren, Weintrauben, Nüsse, Kekse und kaltes Wasser mit Minze, Brennessel und Honig aromatisiert. Die Zeremonie des Aufbaus unseres Picknicks in der Natur war auch eine wichtige Aktion, die ein Gefühl der Gemeinschaft und des gegenseitigen Verständnisses schuf. Jede:r half bei der Vorbereitung des Picknicks; es war eine Art Ritual für diese kleine Gemeinschaft. In gewisser Weise schien das Picknick unabhängig von der Kultur eine natürliche Sache zu sein; jeder wusste, was zu tun war.



## Einführungsphase

Der Gang und die Vorbereitung des Picknicks beruhigten alle, auch die Kinder, und brachten uns alle zusammen. Der nächste Schritt bestand natürlich darin, sich auf den Boden zu setzen, auf die aufblasbaren Kissen rund um das Picknick, das auf dem Gras ausgelegt war und auf

dem die Produkte arrangiert waren.

Ich hatte eine kleine Glocke dabei, die ich nun herausholte und mit Gesten und Geräuschen alle aufforderte, mich anzusehen und sich zu beruhigen. Ich hatte auch ein kleines Holzmodell eines





Türpaares dabei, mit dem ich symbolisch die Türen zur Natur öffnete. Diese kleine Darbietung zog die Aufmerksamkeit aller auf sich, besonders die der Kinder.

Mit dem ersten Läuten der Glocke wies ich alle an, sich bequem auf den Boden zu setzen und tief einzuatmen. Ich schaute jede Person einzeln an und alle, Erwachsene und Kinder, folgten mir. Es herrschte Stille und Konzentration. Eine weitere Glocke ertönte und ich deutete auf meine Ohren, eine Geste des Zuhörens, um die Aufmerksamkeit auf die Geräusche zu lenken. Plötzlich waren die Stimmen des Windes, der Vögel und das Rascheln der Bäume zu hören. Nach einem Moment ließ ich die Glocke erneut ertönen und lenkte die Aufmerksamkeit auf meine Nase. Wir konzentrierten uns auf den Geruch. Es war Hochsommer und das trocknende Gras duftete wunderbar.

Eine weitere Glocke, und ich streckte meine Hand aus und begann, das Gras und die Zweige zu streicheln, um den Tastsinn zu wecken. Das Gras war leicht kühl, während die Erde von der Sonne erwärmt war. Raue Zweige, Reste von getrockneten Blättern und kleine Kieselsteine lenkten die Aufmerksamkeit der Gruppe weiter auf den Tastsinn.

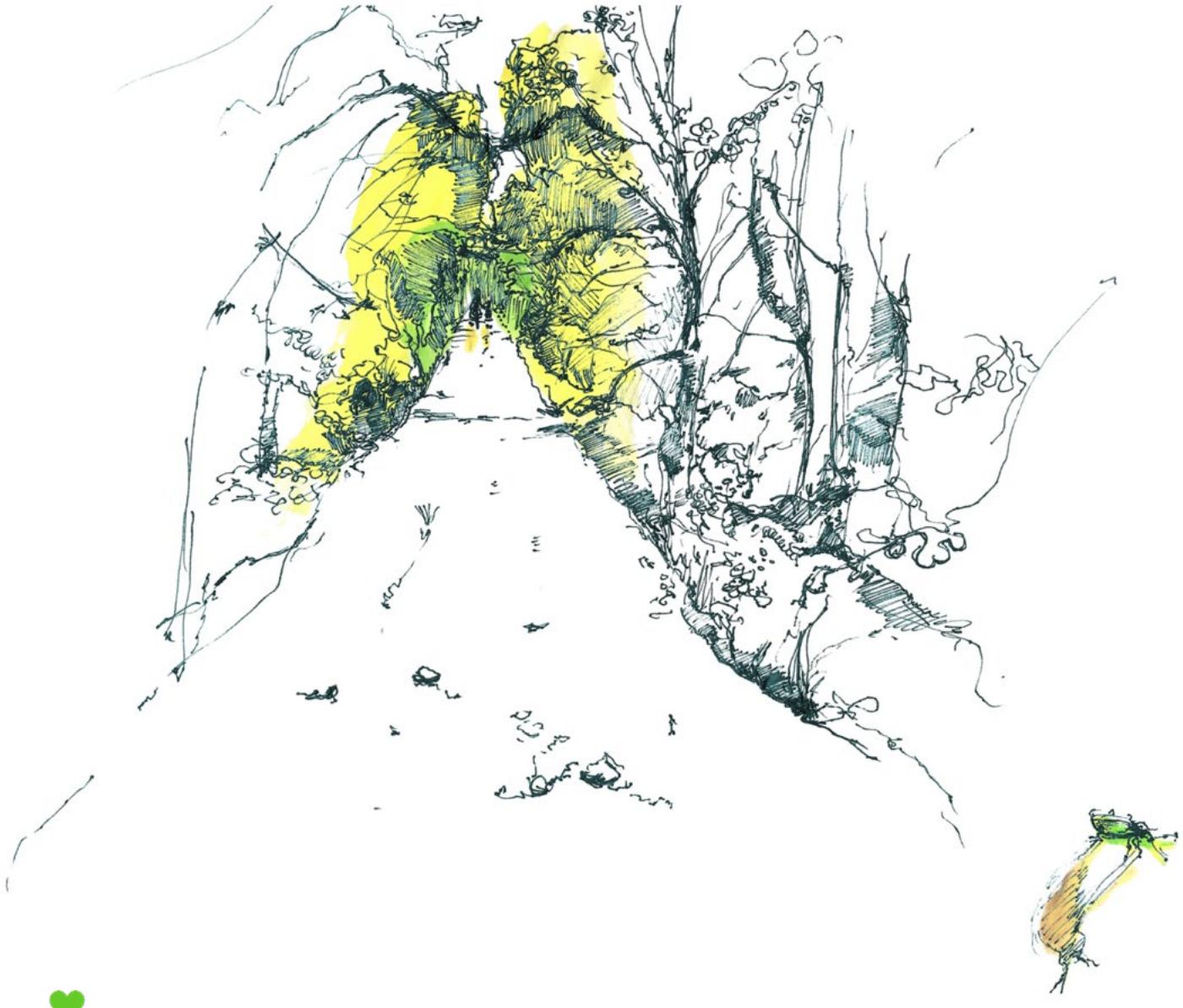
Ich läutete die Glocke noch einmal, um die Aufmerksamkeit auf den Sinn des Herzens zu lenken und legte eine Hand auf mein Herz und die andere auf die Erde. Als ich mich umsah, taten alle im Kreis, Kinder und Frauen, dasselbe, in

Kontemplation, ernst und still.

Der nächste Glockenschlag lud zum Lächeln ein und zum Offenbrauen der je eigenen Gefühle. Keiner von uns sprach viel, stattdessen gab es Lächeln und tiefe Blicke in die Augen der anderen.

Nachdem die Gruppe ihre Konzentration gefunden hatte, konnte ich sie zur nächsten Erfahrung einladen, bei der wir in einem langsameren Tempo gingen. Diesem langsamen Spaziergang fügte ich dann eine Erfahrung der Farbsuche hinzu. Zuvor hatten wir kleine Leinwände (3x3 cm) vorbereitet, auf denen bereits doppelseitiges Klebeband aufgezogen war. Nachdem man die Schutzschicht abgezogen hatte, konnte man nach Belieben kleine Elemente aus der Natur auf die Leinwandoberfläche kleben – Fragmente von Blättern, Gras, Erdflecken. Alle hatte eine eigene kleine Leinwand, und alle waren beteiligt, unabhängig vom Alter. Ich habe sie eingeladen, Farben zu sammeln. Sie fingen alle an, umherzugehen und verschiedene Dinge aus der Natur zu sammeln. Die Farblandschaften entstanden auf natürliche Weise auf den Leinwänden. Diejenigen, die diese Aufgabe erledigten, wurden langsamer, betrachteten die Natur und folgten ihrem eigenen Tempo und Interesse. Daher gab es nicht viel zu erklären.

Mit der Glocke rief ich alle zurück zu unserem Picknick, wo Miniatur-Staffeleien auf uns warteten. Wir legten jedes Werk auf die Staffeleien und betrachteten es einen Moment lang in Stille. Dies war unsere Art, die Erfahrung zu teilen.



## Phase bedeutungsvoller Verbindung und Solo-Zeit kombiniert

Jetzt, da alle verstanden hatten, worum es bei der Erfahrung ging, konnte ich sie zu einer tieferen Phase einladen. Die Sonne wärmte uns immer noch, und der Wind lud leise zur Kontemplation ein. Diesem Gefühl folgend, lud ich die erwachsenen Frauen ein, sich irgendwo in der Nähe einen Platz zu suchen und sich auf einen ausgewählten Sinn zu konzentrieren – etwa 20 Minuten lang bei einem Sinn zu bleiben und zu sehen, was sie bemerkten. Ich verteilte Karten mit illustrierten Sinnen, so dass sie sich einen aussuchen und Zeit mit ihm verbringen konnten. Oder sogar mit mehreren ausgewählten Sinnen, wenn sie wollten.

Gleichzeitig wurden die Kinder mit dem Ort und mit mir vertrauter. Sie vertrauten mir mehr und ließen sich zu einer weiteren Aktivität einladen. Die Kinder bekamen Notizbücher und Buntstifte und begannen, Formen aus der Natur nachzuzeichnen.

Dies war ein Moment, in dem die Kinder arbeiteten und sich während unseres Picknicks auf taktile Aktivitäten konzentrierten, während die Mütter sich leise entfernten, jede in ihre eigene Richtung, aber immer noch in Sichtweite, um Zeit für sich in der Natur zu haben.

Nach 20 Minuten rief ich alle mit dem Klang der Glocke zurück. Langsam versammelten wir uns wieder. Die Kinder zeigten ihren Müttern ihre künstlerischen Arbeiten, während die Mütter dankbar ihre Eindrücke von der Zeit mitteilten, die sie allein mit sich und der Natur verbracht hatten.

Ich habe keine weitere Einladung ausgesprochen, weil das zu viel gewesen wäre. Mit dem, was wir erreicht und aufgebaut hatten, war die Begegnung genug. Die Natur unterstützte uns weiterhin mit der Zartheit ihrer Luft. Die Sonne ging langsam im Westen unter.



## Abschließende Phase

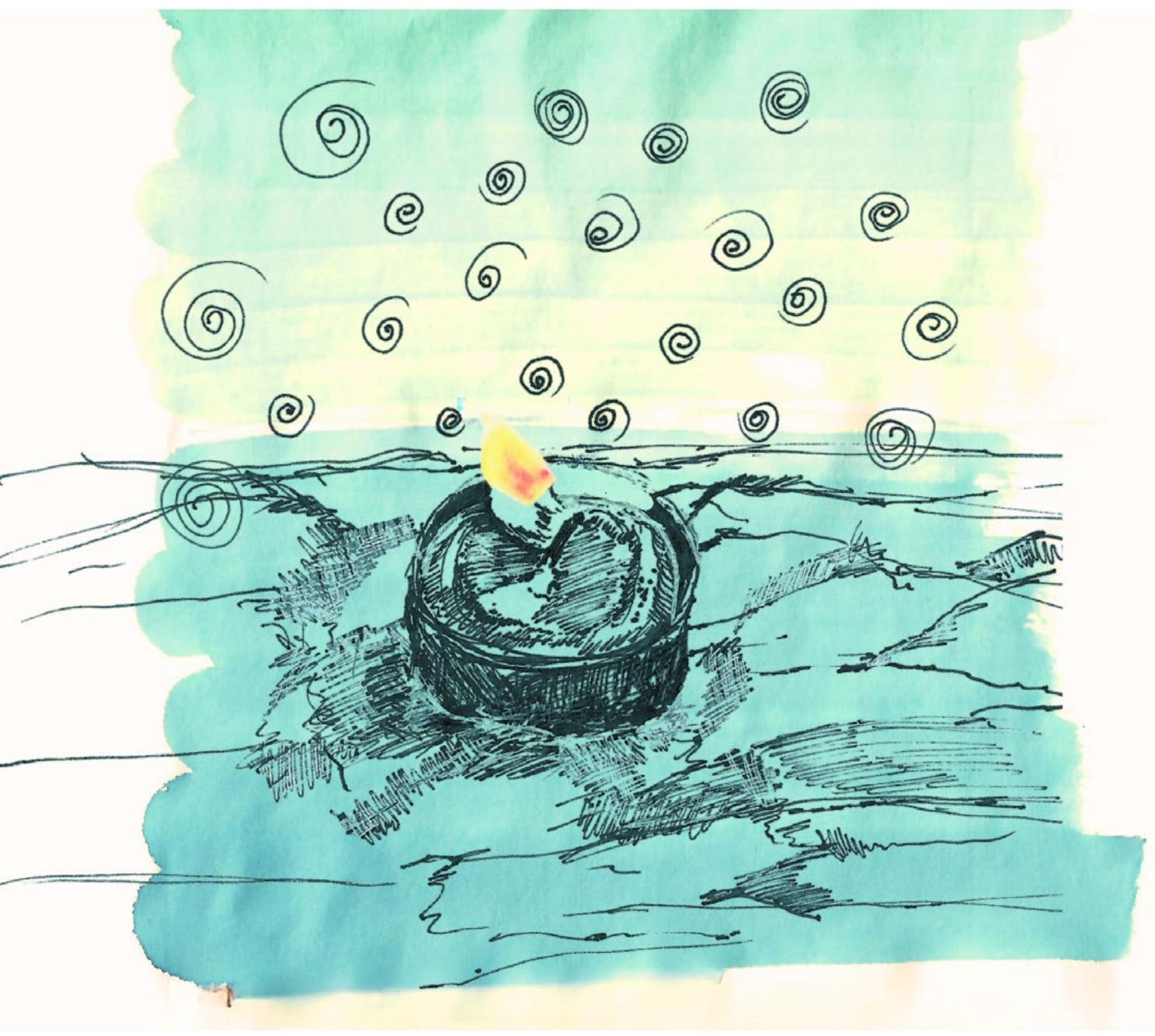
Mit einer einladenden Geste eröffnete ich nun offiziell den Teil, in dem wir das Picknick miteinander teilten. Wir gossen das Kräuterwasser in Tassen und gönnten uns gegenseitig den Kuchen und die Früchte.

Dann reichte ich unser Notizbuch herum, das frühere, in fünf Sprachen übersetzte Einladungen enthielt, sowie unsere Zeichnungen von der Zeit, als wir vor dem Gebäude auf alle warteten. Eine Seite enthielt eine schriftliche Einladung: „Schreiben Sie, was jetzt in Ihnen gegenwärtig ist.“

Eine nach der anderen schrieben die Frauen, tief in Konzentration versunken.

Am Ende tippten wir einfache Sequenzen in die Übersetzungs-App, um diese abschließenden Gedanken zu hören. Auch das Einpacken des Picknicks in die Tasche war ein guter Abschluss, ebenso wie der Spaziergang zurück zum Zentrum.

Jetzt, in der Nähe, kehrten wir in einer anderen Stimmung zurück. Die Frauen hatten mir von sich selbst erzählt, so viel ich verstehen konnte. Abwechselnd zogen wir die große Tasche auf Rädern zurück. In diesem kurzen Moment hatten wir durch diese gemeinsame Erfahrung des Eintauchens in die Natur eine Mini-Gemeinschaft geschaffen, generations- und kulturübergreifend.



## Saisonale Anpassungen

Grundlegender Ansatz: Bei Gängen mit Menschen, die möglicherweise schwierig reagieren, sollten Sie sich in erster Linie auf die Sinne, die Erdung und das Zusammensein in der Gemeinschaft konzentrieren.

### WINTER

**Praktische Überlegungen:** Stellen Sie sicher, dass passende Ausrüstung und warme Getränke zur Verfügung stehen. Halten Sie die Sitzungen kurz, etwa eine Stunde, und bedenken Sie dabei die deutlich kürzeren Tageslichtstunden. Halten Sie zusätzliche Mützen, Schals, Handschuhe und Handwärmer bereit, da die Menschen möglicherweise keine angemessene Kleidung für kaltes Wetter haben.

**Sensorische Einladungen:** Körpertastung und langsames Gehen sind unerlässlich – sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmer sich vorher aufwärmen, vielleicht mit einem zügigen Spaziergang zum Veranstaltungsort.

**Einladung zum Schnee:** Wenn Schnee liegt, laden Sie die Teilnehmer:innen ein, sich auf aufblasbare Kissen zu setzen, die auf dem verschneiten Boden

liegen. „Ich bin neugierig, was Ihnen auffällt, wenn Sie so nah am Schnee sitzen. Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Spuren und Muster:** „Ich frage mich, was passieren würde, wenn der Schnee Ihre Leinwand wäre und Sie der Künstler wären. Was würde passieren, wenn Sie Muster erschaffen würden, die dem folgen, was Sie in der Natur sehen, oder was sich für Sie jetzt richtig anfühlt? Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Gebäude-Einladung:** „Ich frage mich, wie Sie Elemente finden könnten, die Sie zum Bau einer kleinen Installation verwenden könnten – etwas aus diesen natürlichen Materialien, das Ihnen Freude bereiten könnte. Was könnte das sein?“



Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Rhythmus-Aufforderung:** „Wenn diese Bäume Musiknoten wären, welchen Rhythmus würden sie erzeugen? Was würde passieren, wenn Sie diesen Rhythmus klatschen oder mit einem Stock klopfen würden? Ich frage mich, was passieren würde?“

Bleiben Sie in der Nähe, und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Abschluss der Sitzung:** Versammeln Sie sich zum Abschluss um ein kleines Feuer zum heißen Tee. Manchmal erzeugen kleine, im Kreis angeordnete Kerzen ein Gefühl von Wärme. Ermutigen Sie dazu, von Fuß zu Fuß zu gehen, um warm zu bleiben.



## FRÜHLING

**Praktische Überlegungen:** Der Frühling bringt oft abwechselnd Regen und Sonnenschein mit sich. Stellen Sie Ponchos für alle Teilnehmer:innen bereit und planen Sie Routen mit nahegelegenen Schutzmöglichkeiten, wie z.B. Pavillons. Regenschirme sind ebenfalls nützlich.

**Sensorische Einladungen:** Erkundung von Details: Stellen Sie Vergrößerungsgläser bereit. „Ich bin gespannt, welche neuen Dinge Ihnen auffallen werden, wenn Sie auf die Details achten. Bleiben Sie in der Nähe in der Gegend und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Wind-Einladung:** „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie sich gegen den Wind setzen oder gehen würden und dann mit dem Wind. Was würden Sie bemerken? Bleiben Sie in der Nähe, und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Klang-Einladung:** „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie ein Geräusch auswählen und sich darauf konzentrieren würden. Was nehmen Sie wahr? Sie können mehrere Geräusche wählen. Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

## SOMMER

**Praktische Überlegungen:** Sorgen Sie für eine Sonnenschutzausrüstung: Sonnencreme, Sonnenbrille und viel Wasser.

**Sensorische Einladungen:** Erkundung der Textur: „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie verschiedene Texturen erkunden würden – Rinde, Blätter, Erde. Was fällt Ihnen auf? Bleiben Sie in der Nähe in der Gegend und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Geruchsfokus:** „Ich bin neugierig, was passieren würde, wenn Sie sich auf Ihren Geruchssinn

konzentrieren würden. Wie riecht die Natur hier? Gibt es einen Duft, der Sie überrascht? Was fällt Ihnen auf? Bleiben Sie in der Nähe und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Verbindung zur Erde:** „Hier ist eine Decke – ich lade Sie ein, sich zwischen die Gräser zu legen. Die Erde ist warm genug, um sich darauf zu legen. Suchen Sie sich einen Platz, legen Sie sich hin und gönnen Sie sich eine Pause, während Sie Ihre verschiedenen Sinne ansprechen. Wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

## HERBST

**Praktische Überlegungen:** Achten Sie auf Regenbedingungen und bereiten Sie sich entsprechend vor.

**Sensorische Einladungen:** Farbkomposition: Verteilen Sie kleine Leinwände mit doppelseitigem Klebeband. „Wenn Sie auf die Suche nach Farben gehen könnten, welche Komposition würden Sie schaffen? Bleiben Sie in der Nähe in der Gegend und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“ Erstellen Sie anschließend eine kleine Ausstellung dieser Werke.

**Blatt als Karte:** „Ich frage mich, was passieren würde, wenn dieses Blatt eine Landkarte wäre. Was wäre, wenn Sie dem vom Blatt skizzierten Weg folgen würden? Was fällt Ihnen auf? Bleiben Sie in der Nähe in der Gegend und wenn Sie den Ruf zur

Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.

**Geschmackserkundung:** Verteilen Sie kleine Behälter mit geschnittenen Früchten. „Ich frage mich, was passieren würde, wenn Sie sich an einen Ort setzen würden, an dem Sie sich wohlfühlen und langsam die verschiedenen Früchte aus Ihrer Schale probieren würden. Was würden Sie bemerken? Bleiben Sie in der Nähe des Ortes und wenn Sie den Ruf zur Rückkehr hören, kommen Sie bitte langsam zu uns zurück.“

**Abschließende Aktivität:** Wenn Sie Herbstblätter zur Verfügung haben, ist es eine gute Abschlussaktivität, gemeinsam ein Muster, vielleicht ein Mandala, aus bunten Blättern zu gestalten.

## PRAKТИСHE TIPPS:

### Planen Sie mehrere Spaziergänge

**Warum das wichtig ist:** In Einrichtungen, in denen es eine hohe Fluktuation von Bewohner:innen gibt, kein gemeinsamer Kommunikationsweg vorhanden ist und jede Person sich in einer anderen Phase der Organisation ihres Neu-Aufenthalts befindet, ist es wichtig, dass die Aktivitäten regelmäßig und vorhersehbar sind.

**Wie man sie umsetzt:** Eine solche Kultur wird langsam aufgebaut. Beginnen Sie mit dem ersten Spaziergang. Sehen Sie, wie die nahe gelegene natürliche Umgebung auf Sie wirkt und welche Art von Verbindung Sie zu den Menschen haben. Werten Sie nach jedem Spaziergang aus. Laden Sie andere Pädagog:innen ein, mit Ihnen diese Erfahrung zu machen, damit sie mit Ihnen lernen

können. Dank dieses Ansatzes wird die Einrichtung in der Lage sein, ein regelmäßiges Programm mit Naturgängen zu etablieren, ohne dass Ihre Anwesenheit jedes Mal erforderlich ist.

### Ritualisieren Sie das Erlebnis

**Warum das wichtig ist:** Rituale sorgen für Struktur und Komfort und helfen den Teilnehmer:innen, sich in eine Haltung zu versetzen, die offen ist für Verbindung und Reflexion. Sie schaffen eine universelle Sprache, die kulturelle und sprachliche Barrieren überwindet und das Erlebnis zugänglicher und bedeutungsvoller macht.

**Wie man sie umsetzt:** Zu den Komponenten von Ritualen gehören die Art und Weise, wie Sie die Erfahrung beschreiben, welche visuellen Elemente

Sie verwenden, wo Sie sich treffen, wohin Sie gehen und die Reihenfolge des Spaziergangs. Behalten Sie einen wiederholbaren und unverwechselbaren Rhythmus bei, der jedoch mit kleinen Überraschungen und Veränderungen angereichert ist, für die die sich dynamisch verändernde Natur sicherlich sorgen wird.

### **Wählen Sie den richtigen Ort**

**Warum es wichtig ist:** Der Ort, an dem der Spaziergang stattfindet, kann das Wohlbefinden und das Engagement der Teilnehmer:innen stark beeinflussen. Städtische Parks bieten Zugänglichkeit und Vertrautheit. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Menschen, die in Flüchtlingszentren leben oder dort arbeiten, oft nicht wissen, dass es in der Nähe Grünflächen wie Parks gibt. Daher sollte eine gute Beschreibung des Ortes vorbereitet werden; auch eine kleine Karte könnte eine gute Idee sein.

**Wie man es umsetzt:** Für einen Ort, der den Immersionsprozess unterstützt, empfehlen wir, einen geeigneten Ort und eine geeignete Zeit für den Parkgang sorgfältig auszuwählen. Natürlich kann man nicht alles vorhersehen, aber je besser Sie vorbereitet sind und je besser Sie die natürliche Umgebung und ihre Dynamik verstehen, desto besser wird der Prozess sein, den Sie leiten. Ich schlage vor, dass Sie immer – vor allem, wenn Sie Spaziergänge in urbanen Gebieten leiten – den Ort vor dem Spaziergang alleine besuchen. Parks sind sehr dynamische Umgebungen. In einem der Parks, in denen wir Spaziergänge durchgeführt haben, tauchten zum Beispiel plötzlich Zelte obdachloser Menschen auf oder es gab Plätze mit großen Mengen an Müll. Es ist notwendig, die

Route jedes Mal an die gegebenen Wetter- und Praxisbedingungen anzupassen. Dies ist besonders wichtig, da wir Intimität anstreben. Wir arbeiten mit Menschen in bestimmten Lebenssituationen – da ist kein Platz für Abenteuer. Je besser die Route mit Liebe und Sorgfalt vorbereitet ist, desto besser ist die Wirkung des Erlebnisses.

### **Lassen Sie sich auf ein langsames Tempo ein**

**Warum das wichtig ist:** Das Leben eines Menschen, der Zuflucht sucht, besteht aus vielen Variablen, viel Unruhe und ständiger Bewegung. Nicht nur der Körper hat es eilig, sondern auch die Gedanken. Die Änderung des Tempos muss schrittweise durch verschiedene Rituale erfolgen.

**Wie man es umsetzt:** Vermeiden Sie es, durch das Erlebnis zu hetzen. Erlauben Sie den Teilnehmer:innen, im eigenen Tempo zu kommen, und lassen Sie sich für jede Phase des Gangs ausreichend Zeit. Vor allem sollten Sie selbst nicht in Eile sein. Jedes Element ist wichtig – die Art und Weise, wie Sie die Leute begrüßen, wenn sie aus dem Gebäude kommen, wie Sie ruhig auf alle warten, auch wenn es eine Stunde dauert. Auch der Weg zum Park dauert länger. Hetzen Sie den Spaziergang dorthin nicht, sondern konzentrieren Sie sich darauf, die Menschen kennen zu lernen. Das Aufstellen des Picknicks, das Aufblasen der Sitzkissen – all diese kleinen Aktivitäten verlangsamten die Dinge und ermöglichen es allen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Überstürzen Sie nichts mit den Anweisungen. Übersetzen Sie alles in aller Ruhe. Lassen Sie sich zwischen den Aufgaben Zeit. Dies ist kein Wettkampf. Dies ist keine Aufgabe. Dies ist eine Begegnung mit der Natur. Daher ist nicht





nur das Erlebnis selbst besser, wenn es verlangsamt wird, sondern auch die Herangehensweise der Person, die es leitet: gemächlich, ruhig, geerdet und wertschätzend gegenüber allem, was sich entfaltet.

### **Einladung an die Sinne**

**Warum das wichtig ist:** Wenn sich der Geist in einem Stresszustand befindet, und insbesondere bei anhaltendem Stress, sind Aktivitäten, die Vorstellungskraft erfordern, unmöglich, weil der Stress den Zugang zum abstrakten Denken blockiert. Doch in Situationen mit hohem Stress werden Einladungen zur Erkundung der Sinne besonders wichtig. Nur dies, nichts weiter – es ist ein einfacher Ansatz, der tiefgreifend sein kann. Die Konzentration auf unmittelbare Sinneserfahrungen bietet einen zugänglichen Weg, sich mit der Natur zu verbinden, wenn die kognitiven Ressourcen durch Stress eingeschränkt sind.

**Wie man es umsetzt:** Unserer Erfahrung nach ist der Geist durch schwierige Geschichten belastet und erfährt im gegenwärtigen Moment Unvollständigkeit. Es ist nicht notwendig, sich auf die Vorstellungskraft zu verlassen - wichtig ist, dass die Teilnehmer im Hier und Jetzt sind und die Sinne auf die Art und Weise erforschen, zu der sie bereit sind. Einmal, als es regnete, rannten zwei Teilnehmer:innen hinaus und tanzten im Regen, während zwei andere still unter einem Holzdach saßen. Die Natur im eigenen Tempo und mit Achtsamkeit zu erleben, ist ein außergewöhnliches

Geschenk. Das ist besonders wertvoll, wenn wir keine gemeinsame Sprache zur Kommunikation haben. Lassen Sie uns einfach die Tür zu einer Begegnung mit der Natur öffnen.

### **Ermutigen Sie zur freiwilligen Teilnahme**

**Warum das wichtig ist:** Eine persönliche Verbindung zur Natur lässt sich nicht erzwingen. Die Teilnehmer müssen sich bereit fühlen, sich auf die Erfahrung einzulassen, damit sie sinnvoll ist. Unserer Erfahrung nach bedeutet freiwillige Teilnahme auch, zu akzeptieren, dass jemand, der sich zur Teilnahme an einer Wanderung verpflichtet hat, vielleicht nicht auftaucht. Menschen in Geflüchtetenunterkünften haben oft unerwarteten Besuch oder zusätzliche Verpflichtungen. Versuchen Sie, bei sich selbst Offenheit zu bewahren. Folgen Sie dem Grundsatz: Wer auch immer anwesend ist, ist genau die Person, die da sein sollte, unabhängig von der Anzahl der Teilnehmer:innen oder der tatsächlich anwesenden Personen.

**Wie man es umsetzt:** Schaffen Sie eine offene und einladende Atmosphäre, ohne jemanden zur Teilnahme zu drängen. Verwenden Sie eine klare, verständliche Sprache in den Werbematerialien und sorgen Sie für einen einladenden Ton. Bieten Sie regelmäßig Spaziergänge an, damit die Teilnehmer:innen sich anschließen können, wenn sie sich bereit fühlen. Stellen Sie sicher, dass die Menschen wissen, wo Sie sich treffen und wohin Sie gehen, indem Sie ermutigende Informationen in Form von kleinen Postern oder Flugblättern bereitstellen. Geben Sie den Menschen die Möglichkeit zu verstehen, was die Erfahrung beinhaltet. Diese Klarheit schafft Vertrauen und macht die Teilnahme leichter zugänglich.

### **Einfachheit und Zugänglichkeit**

**Warum das wichtig ist:** Viele Menschen, unabhängig von ihrer Kultur, verstehen vielleicht nicht sofort den Wert der Entschleunigung und der Verbindung mit der Natur. Die Vereinfachung und Zugänglichkeit der Erfahrung hilft den Teilnehmern, diese Barrieren zu überwinden. Die Menschen in Heimen haben oft einen unterschiedlichen kulturellen Hintergrund, und das Leben dort ist vielschichtig, da viele Dinge gleichzeitig geschehen. Fehlinformationen verbreiten sich in solchen Umgebungen leicht. Daher gilt: Je einfacher Ihre Informationen sind, desto besser werden sie aufgenommen und verstanden.

**Wie Sie das umsetzen können:** Verwenden Sie bei der Einführung des Spaziergangs eine

einfache, klare Sprache und visuelle Darstellungen. Beschreiben Sie die Veranstaltung zum Beispiel als „Picknick in der Natur“ und nicht als „Waldeintaucherlebnis“. Dadurch wird die Aktivität zugänglicher und kann anderen leichter erklärt werden. Aus unserer Erfahrung haben wir gelernt, wie viel wir vermitteln wollen, wenn wir Menschen zu solchen Erlebnissen einladen, und wie sehr wir es vereinfachen müssen. Die Einfachheit hat die Kraft des Erlebnisses nicht geschmälert – eher das Gegenteil. Indem Sie die Komplexität reduzieren, erhöhen Sie sogar das Potenzial für eine sinnvolle Verbindung.

### **Verwenden Sie eine universelle Sprache**

**Warum das wichtig ist:** Sprachbarrieren können eine große Herausforderung sein, aber die Verbindung zur Natur geht über Worte hinaus. Die Verwendung visueller Hilfsmittel und übersetzter Materialien stellt sicher, dass jeder an dem Erlebnis teilhaben kann.

**Wie man es umsetzt:** Stellen Sie Einladungen und Anweisungen in mehreren Sprachen zur Verfügung, indem Sie übersetzte Materialien verwenden. Erstellen Sie Plakate, Broschüren oder Postkarten in den Sprachen, die von den Teilnehmer:innen am häufigsten gesprochen werden, z. B. Arabisch, Georgisch, Armenisch, Türkisch, Tschetschenisch,

Russisch, Spanisch, Englisch und Französisch. Verwenden Sie ein farbcodiertes System in den Notizbüchern, damit die Teilnehmer:innen ihre Sprache schnell finden und die Übersetzungen immer in der gleichen Reihenfolge angezeigt werden.

Erwägen Sie, ein größeres Notizbuch oder eine Tafel mit übersetzten Einladungen für jede Phase des Spaziergangs vorzubereiten. Dieser Ansatz schafft einen gemeinschaftlichen Fokus und verstärkt das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Wenn während des Spaziergangs neue Einladungen auftauchen, verwenden Sie ein Smartphone mit einer Übersetzungs-App, um schnell mit der Gruppe zu kommunizieren.

Ziehen Sie auch eine:n Simultandolmetscher:in in Betracht, wenn die meisten eine gemeinsame Sprache sprechen. Bedenken Sie jedoch, dass dies von den persönlichen Erfahrungen der sprachmittelnden Person beeinflusst werden kann. Verwenden Sie visuelle Tafeln oder kleine Whiteboards, auf denen die Teilnehmer:innen ihre Gefühle visuell ausdrücken und Eindrücke austauschen können. Fördern Sie den nonverbalen Austausch während der Gruppenreflexion durch Gesten, Geräusche oder sogar Lieder, damit die





Teilnehmer:innen das ausdrücken können, was in diesem Moment in ihnen lebendig ist.

### Berücksichtigen Sie Familien

**Warum es wichtig ist:** Die Einbeziehung von Familien in Naturspaziergänge macht die Sache komplizierter, bietet aber auch eine reichere, umfassendere Erfahrung. So können sowohl Erwachsene als auch Kinder auf ihre eigene Weise mit der Natur in Verbindung treten. In Geflüchtetenunterkünften kümmern sich Mütter oft um sehr kleine Kinder, ohne dass sie eine Vertretung oder Unterstützung haben, und brauchen daher besonders viel Unterstützung und Angebote. Die Trennung der Mütter von ihren Kindern würde zu zusätzlichen Härten, Schwierigkeiten und Traurigkeit führen. Daher ist es wichtig, ihnen diese Erfahrung gemeinsam zu ermöglichen und Möglichkeiten zu schaffen, die sowohl den Eltern als auch den Kindern gleichzeitig dienen.

**Wie man es umsetzt:** Setzen Sie zwei Gruppenexpert:innen ein: eine Leitung für den Hauptprozess und eine für die Kinder. Verwenden Sie visuelle Hinweise, wie z.B. eine kleine Tür, die den Eintritt in eine neue Welt symbolisiert, um

sowohl Erwachsene als auch Kinder einzubeziehen. Bieten Sie bei Bedarf getrennte Aktivitäten an, damit die Erwachsenen Zeit zum Nachdenken haben, während die Kinder beaufsichtigt werden. Fügen Sie interaktive Spiele hinzu, wie das Sammeln von Farben, das Nachzeichnen von Formen, die in der Natur vorkommen, oder das Untersuchen der Natur durch Luppen. Sie können auf einfache und spielerische Weise zur Erkundung der Sinne einladen, die Erwachsene und Kinder gleichermaßen anspricht. Diese Aktivitäten schaffen gemeinsame Erlebnisse, die die Kluft zwischen den Generationen überbrücken und es jedem ermöglichen, sich auf seiner Ebene mit der Natur zu verbinden.

### Respektieren Sie die Technologie

**Warum das wichtig ist:** Für viele Teilnehmer:innen, vor allem für Neuankömmlinge, sind Smartphones die Lebensader der Kommunikation. Wenn wir ihre Bedeutung verstehen, können wir sie in das Erlebnis integrieren, anstatt sie als Ablenkung zu betrachten. Aus unserer Erfahrung wissen wir, dass die Anwesenheit von Handys in der Natur nicht das ist, was wir normalerweise

erwarten oder bevorzugen würden. Für diese Menschen sind ihre Telefone jedoch die einzige verlässliche Kommunikationsmethode, vor allem mit Sprachübersetzung-Apps. Einmal informierte uns eine Teilnehmerin über ihre Allergie, während wir bereits auf dem Spaziergang waren. Ohne Übersetzung wären wir nicht in der Lage gewesen, diese wichtige Information zu verstehen. Dies unterstreicht, wie wichtig Technologie für die Sicherheit und Kommunikation sein kann und nicht nur eine Ablenkung darstellt.

Wie Sie das umsetzen können: Erlauben Sie die Verwendung von Smartphones zur Übersetzung und Kommunikation, aber setzen Sie Grenzen, damit der Fokus auf dem Naturerlebnis erhalten bleibt. Ermuntern Sie die Teilnehmer:innen, ihre Telefone zum Festhalten von Momenten und nicht für Anrufe oder andere Ablenkungen zu verwenden.

### Achtsam mit Trauma umgehen

**Warum das wichtig ist:** Einige Teilnehmer:innen haben möglicherweise traumatische Erlebnisse in der Natur oder bei einer Umsiedlung gehabt. Ein sensibler, offener Ansatz ermöglicht es ihnen, sich in ihrem eigenen Tempo wieder mit der Natur zu verbinden.

**Wie man es umsetzt:** Bieten Sie eine flexible Struktur mit offenen Einladungen, die es den Teilnehmer:innen ermöglichen, sich so viel oder so wenig zu beteiligen, wie sie sich wohl fühlen. Verwenden Sie sensorische Einladungen, um die Teilnehmer:innen im gegenwärtigen Moment zu verankern. Bitten Sie sie, das, was sie fühlen, die Texturen um sie herum und die Farben in ihrer Umgebung wahrzunehmen. Diese einfachen sensorischen Erkundungen können sehr erdend sein und dabei helfen, ein Gefühl für das „Hier und Jetzt“ wiederherzustellen, was für diejenigen, die ein Trauma verarbeiten müssen, von entscheidender Bedeutung ist. Ermutigen Sie sie, selbst zu entscheiden, wie sie teilnehmen möchten, ob im Sitzen, im Liegen oder in der Nähe der Gruppe.

### Essen und Getränke

**Warum das wichtig ist:** Essen ist etwas

Alltägliches, das sowohl die Sinne anspricht als auch Gemeinschaft schafft. Deshalb ist die Idee, ein Picknick zu veranstalten, eine der besten, die uns eingefallen ist, als wir versucht haben, ein Gefühl der Nähe und Gastfreundschaft in der Natur zu schaffen.

**Wie man es umsetzt:** Es ist eine gute Idee, die verschiedenen Früchte in kleine Behälter und

die verschiedenen Getränke in Thermoskannen zu füllen. Die Produkte, die Sie mit den Leuten teilen, sollten idealerweise auch in der Saison sein oder aus lokalen Produkten des jeweiligen Landes hergestellt werden. Mit der Zeit werden Sie vielleicht feststellen, dass die Teilnehmer:innen auch ihre eigenen Lebensmittel mitbringen, um sie mit Ihnen zu teilen.





## Einladung zur Empathie:

### Die Geschichte einer Waldtherapieführerin

Es war extrem heiß vor der Einrichtung, als wir auf die Teilnehmer:innen warteten. Wir warteten über eine Stunde mit dem Erzieher, während andere kamen und gingen. Schließlich tauchten die Frauen auf, die auch ihre Kinder mitgebracht hatten. Ich hatte kein Szenario für Kinder vorbereitet. Meine Gedanken begannen in meinem Kopf zu rasen und ich versuchte verzweifelt, Tausende von verschiedenen Szenarien pro Sekunde zu bewältigen. Das war überhaupt nicht hilfreich.

Doch als ich in die Augen der Teilnehmer:innen sah, begrüßte ich sie mit Freude und Konzentration. Der Blick eines Kindes wurde zum Tor zu all den anderen Blicken, die ich zuvor gesehen hatte – als ob sich in diesem einen Blick die Zeit verband. Wir machten uns in aller Ruhe auf den Weg zum Park.

Ich wusste nicht, wie sich der Spaziergang entwickeln würde, aber ich wusste, dass die Reise gerade erst begonnen hatte. Eine der Frauen wollte mir unbedingt helfen, den Picknickwagen zu ziehen. Dank meiner Offenheit konnte ich mich auf den Moment einlassen.

Als wir uns im Kreis um ein Tischtuch herum auf den Boden setzten, spürte ich Kraft. Ich begann, die Geschichte der Sinne mit Gesten zu erzählen. Wir waren wie in einem Tanz der Achtsamkeit. Als ich mit einer Hand mein Herz und mit der anderen die Erde berührte, schaute ich mich im Kreis um – die Frauen und Kinder machten ähnliche Gesten in tiefer Achtsamkeit und tiefem Schweigen.

Es war, als hätten wir die Herzen der anderen berührt. Der Spaziergang entwickelte sich wundervoll. Und dieses Gefühl der Herzensverbindung ist mir bis heute geblieben. Ein heiliger Moment.







## CHECKPOINTS:

- Können Sie die wichtigsten Vorbereitungsschritte erkennen, die für die Organisation von Waldspaziergängen mit Geflüchteten erforderlich sind?
- Kennen Sie die spezifischen Kommunikationsstrategien, die zur Überwindung von Sprachbarrieren erforderlich sind?
- Wissen Sie, wie wichtig die Auswahl des Veranstaltungsortes ist und wie er sich auf das Befinden der Teilnehmer:innen auswirkt?
- Haben Sie darüber nachgedacht, wie Sie Erlebnisse strukturieren können, die den unterschiedlichen Bedürfnissen von Gruppen schutzbedürftiger Migrant:innen gerecht werden?



## KRITISCHE FRAGEN:

1. Wie könnten Sie diese Ansätze für die Arbeit mit Geflüchtetengruppen in Ihrem spezifischen Kontext anpassen?
2. Auf welche Weise könnten regelmäßige, vorhersehbare Naturerlebnisse die spezifischen psychologischen Bedürfnisse Geflüchteter über den unmittelbaren Stressabbau hinaus erfüllen?
3. Wie könnten Sie ein Gleichgewicht zwischen der Bereitstellung von Struktur und Ritualen und der Flexibilität und dem Eingehen auf die sich ändernden Bedürfnisse der Teilnehmer:innen herstellen?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: WESENTLICHE VORBEREITUNGEN

#### INSTITUTIONELLE ZUSAMMENARBEIT:

- Aufbau von Partnerschaften mit Flüchtlingseinrichtungen
- Beraten Sie sich mit der Leitung der Einrichtung, Psycholog:innen, Ehrenamtskoordinator:innen
- Beaufsichtigung durch Expert:innen, die bereits mit Flüchtlingen arbeiten
- Bauen Sie ein regelmäßiges, planbares Programm auf

#### KOMMUNIKATIONSSTRATEGIE:

- Verwenden Sie eine verständliche Terminologie („Picknick in der Natur“ und nicht „Waldimmersion“)
- Stellen Sie Materialien in mehreren Sprachen zur Verfügung (6+, einschließlich Arabisch, Russisch, Türkisch)

### KARTE 2: AUSWAHL DES STANDORTS

#### ÜBERLEGUNGEN ZUR NÄHE:

- Wählen Sie Orte in der Nähe von Aufnahmeeinrichtungen (15 Minuten Fußweg sind ideal)
- Erweitern Sie den „sicheren Kreis“ der Teilnehmer:innen auf nahe gelegene Naturgebiete
- Gleichgewicht zwischen Zugänglichkeit und Qualität des Eintauchens in die Natur

#### UMWELTFAKTOREN:

- Wählen Sie Orte mit verschiedenen natürlichen Elementen
- Bieten Sie offene Bereiche mit Aussicht (vermeiden Sie dichte Wälder für Neuankömmlinge)
- Sorgen Sie für Sitzmöglichkeiten (aufblasbare Kissen)

- Verwenden Sie visuelle Hilfsmittel und Illustrationen, um Konzepte zu vermitteln
- Bestimmen Sie eine Kontaktperson in der Einrichtung, die den Bewohnern das Erlebnis erklären kann

#### PRAKTISCHE VORKEHRUNGEN:

- Planen Sie den Transportbedarf
  - Berücksichtigen Sie eine unvorhersehbare Teilnahme
  - Berücksichtigen Sie den Bedarf an Kinderbetreuung oder planen Sie die Einbeziehung von Kindern
  - Bereiten Sie sich auf Wetterkapriolen vor
- KEY INSIGHT:** „Es gibt einen Mangel an organisierten Aktivitäten speziell für Erwachsene – das Wohlbefinden von Erwachsenen ist ein wichtiger ungedeckter Bedarf.“

- Wählen Sie Orte mit wenig Passant:innen, um die Privatsphäre zu wahren

#### PRAKTISCHE PLANUNG:

- Erkunden Sie die Orte vor jeder Wanderung persönlich
- Bereiten Sie alternative Routen für unterschiedliche Wetterbedingungen vor
- Berücksichtigen Sie saisonale Veränderungen in der Umgebung
- Prüfen Sie auf mögliche Störungen (Bauarbeiten, Veranstaltungen)

**SCHLÜSSELERKENNTNIS:** „Menschen mit Fluchtgeschichte können sich unsicher fühlen, wenn sie sich von ihrem Wohnort entfernen“ – Nähe schafft Sicherheit



## KARTE 3: STRUKTUR DES GANGS

### SAMMLUNGSPHASE:

- Planen Sie ausreichend Zeit ein für die erste Zusammenkunft der Teilnehmer:innen (bis zu einer Stunde)
- Entwickeln Sie vor dem Spaziergang Aktivitäten zur Einbindung der Teilnehmer:innen (Pflanzen zeichnen, sich vorstellen)
- Verwenden Sie digitale Übersetzungstools für die Kommunikation
- Bilden Sie eine Gemeinschaft auf dem Weg zum Veranstaltungsort

### GENERELLER ABLAUF:

1. Einrichtungsritual (Kreisanordnung, Kissen, Picknickvorbereitung)
2. Wecken der Sinne (mit der Glocke geführte Aufmerksamkeit für die Sinne)



## KARTE 4: PRAKTISCHE GRUNDSÄTZE

### ACHT SCHLÜSSELPRINZIPIEN:

1. Planen Sie mehrere Wanderungen (schaffen Sie Vorhersehbarkeit im unberechenbaren Leben)
2. Ritualisieren Sie das Erlebnis (sorgen Sie für Struktur über Sprachbarrieren hinweg)
3. Wählen Sie geeignete Orte (Sicherheit und Zugänglichkeit haben Vorrang)
4. Lassen Sie es langsam angehen (um der ständigen Hektik entgegenzuwirken)
5. Bieten Sie offene Einladungen an (erlauben Sie selbstbestimmtes Erkunden)
6. Hören Sie auf Ihre Intuition (bleiben Sie als Vermittler geerdet)
7. Akzeptieren Sie Unvorhersehbarkeiten (bleiben Sie flexibel)
8. Ermutigen Sie zur freiwilligen Teilnahme (bauen Sie allmählich Vertrauen auf)

### INTERKULTURELLE ÜBERLEGUNGEN:

- Verwenden Sie eine universelle Sprache (visuelle Hilfsmittel, übersetzte Materialien, Farbcodierung)
- Beziehen Sie Familien mit Bedacht ein (trennen

3. Interaktive Erkundung (Farben sammeln, Naturkunst)
4. Individuelle Verbindungszeit (Erwachsene) mit parallelen Aktivitäten (Kinder)
5. Gemeinsame Zeremonie (Essen, Überlegungen)

### ABSCHLUSS:

- Gemeinsames Teilen des Essens
- Nonverbale Reflexionsmöglichkeiten
- Gemeinsames Packen und Zurückbringen
- Aufrechterhaltung des Gefühls einer „Mini-Gemeinschaft“ bei der Rückkehr

**SCHLÜSSELINSPIRATION:** „In diesem kurzen Moment hatten wir durch diese gemeinsame Erfahrung des Eintauchens in die Natur eine generationen- und kulturübergreifende Mini-Gemeinschaft geschaffen.“

Sie Aktivitäten, wenn nötig)

- Respektieren Sie die Technologie (integrieren Sie Telefone als Übersetzungshilfen)
- Trauma-Kenntnisse (Wahlmöglichkeiten anbieten, Fokus auf sensorische Erdung)
- Essen sinnvoll teilen (Gemeinschaft durch lokale, saisonale Angebote schaffen)

### ANPASSUNGSFAKTOREN:

- Vereinfachen Sie komplexe Konzepte in eine verständliche Terminologie
- Schaffen Sie mehrsprachige Ressourcen mit einheitlicher Organisation
- Gleichgewicht zwischen Struktur und Offenheit für neue Bedürfnisse
- Ermöglichen Sie verschiedene Ebenen der Beteiligung und des Engagements

**SCHLÜSSELERKENNTNIS:** „Für viele Teilnehmer:innen, vor allem für Neuankömmlinge, sind Smartphones ein Rettungsanker für die Kommunikation“ – Technologie integrieren statt ausschließen





## EINLEITUNG

**Was Sie in diesem Abschnitt lernen werden:**

1. Theoretische Einsichten: Verständnis der messbaren Auswirkungen selbst eines einzigen Waldspaziergangs auf das Stressniveau und die Naturverbundenheit von Migrant:innen
2. Praktische Anwendungen: Erkennen der Wirksamkeit von kurzen Naturerfahrungen für gefährdete Bevölkerungsgruppen und der spezifischen Dimensionen ihrer Transformation

**Reflektierende Betrachtung:** Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Ziele in dieser Phase Ihrer Arbeit nachzudenken. Konzentrieren Sie sich darauf, die Beweise für den unmittelbaren Nutzen von Naturinterventionen zu bewerten, die multidimensionalen Auswirkungen von

Waldspaziergängen zu verstehen oder diese Erkenntnisse an Ihren spezifischen Kontext anzupassen?

**Schlüsselkompetenzen:** Dieser Abschnitt befasst sich mit den folgenden relevanten Kompetenzen:

- Verstehen von Veränderungen in den Dimensionen der Naturverbundenheit
- Erkennen des transformativen Potenzials von kurzen Naturerlebnissen
- Anpassung forstwirtschaftlicher Praktiken auf der Grundlage von Erkenntnissen über die Wirksamkeit

**Zeiteinteilung:** Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit, um sich mit den vorgestellten Materialien und Aktivitäten zu beschäftigen.

## Wie wirkt sich das Eintauchen in die Natur auf die psychische Verfassung Geflüchteter aus?

In diesem Abschnitt gehen wir der Frage nach, wie sich Naturerlebnisse positiv auf die psychische Gesundheit Geflüchteter auswirken können, indem wir Erkenntnisse aus unserer eigenen Feldarbeit mit breiteren wissenschaftlichen Untersuchungen kombinieren. Die Forschung zeigt immer wieder, dass naturbasierte Interventionen Depressionen und psychische Probleme bei Geflüchteten, die ein erhöhtes Risiko für psychische Probleme haben, deutlich reduzieren, wie eine umfassende Meta-Analyse über mehrere Länder hinweg zeigt. In Großbritannien boten strukturierte Outdoor-Aktivitäten wertvolle Gelegenheiten für gemeinsame Erfahrungen und kulturelles Lernen und halfen Geflüchteten, sinnvolle Verbindungen zu ihrer neuen Umgebung und ihren Gemeinschaften aufzubauen. Belege aus nordeuropäischen Ländern zeigen, dass Outdoor-Programme sogar in den Wintermonaten messbare Vorteile für die psychische Gesundheit bieten, was darauf hindeutet, dass diese Maßnahmen das ganze Jahr über wirksam sein können und nicht nur in den wärmeren Jahreszeiten. Die Durchführung zugänglicher Outdoor-Programme stellt eine kosteneffektive Strategie für die öffentliche Gesundheit dar, die gleichzeitig das psychische Wohlbefinden, die soziale Integration und die Integration und den Aufbau von Gemeinschaften

während der kritischen Zeit der Neuansiedlung anspricht, wie zum Beispiel die laufende Arbeit mit Flüchtlingshilfsorganisationen in Edinburgh, Schottland, zeigt.

In unserem Projekt haben wir insgesamt vier Gänge durchgeführt – einen in jeder Sitzung. An zwei der Spaziergänge nahmen nur Geflüchtete teil, während die anderen beiden gemischte Gruppen aus regulären Migrant:innen und Geflüchteten waren.

Im Folgenden stellen wir die Ergebnisse einer vereinfachten Analyse der Stimmung und des Stressniveaus vor und nach dem einen Spaziergang vor.



Die folgenden Ergebnisse basieren auf den kombinierten Daten von allen vier kurzen Naturgängen.

Jede:r Teilnehme:in wurde gebeten, mitzuteilen, wie sie/er sich vor und nach dem Spaziergang fühlte. Ihre Reflexionen zeigten ein klares Muster:

- **Durchschnittlicher Stress vor dem Spaziergang:** 6,08 (auf einer Skala von 0= kein Stress bis 13= extremer Stress)
- **Durchschnittlicher Stress nach dem Spaziergang:** 1.83
- Das ist eine **Verringerung des Stressempfindens um 70%** – und das bei nur einem Spaziergang.

Diese Veränderung war nicht nur numerisch. Auch der emotionale Ton der Reflexionen änderte sich deutlich:

„Ich war sehr gestresst und von den Aufgaben überwältigt.“ -> „Ich fühle mich entspannt und friedlich.“

„Der Kopf ist voll, kein Platz zum Atmen.“ -> „Die Natur gab mir Raum, mich wieder geerdet zu fühlen.“

„Ich fühle mich abgekoppelt und nicht ruhig.“ -> „Mehr hier, mehr ich. Präsent.“

Für Menschen, die den langen und oft unsicheren Prozess der Migration durchlaufen – einschließlich familiärer Verpflichtungen, bürokratischer Systeme, kultureller Anpassung und Trauer um das, was sie zurückgelassen haben – sind diese Momente der **Ruhe, Präsenz und Verbundenheit** sehr wertvoll.

#### Was hat sich nach nur einem Spaziergang verändert?

Die Teilnehmer:innen berichteten von Veränderungen, die jede Ebene ihres Erlebens betrafen:

- **Körperlich entspannter:** Verspannungen ließen nach, der Atem wurde tiefer
- **Gefühlsmäßig ausgeglichener:** weniger ängstlich, freudiger
- **Geistig klarer:** weniger überwältigt, mehr fokussiert
- **Sozial** mehr verbunden: mit anderen in der Gruppe und mit sich selbst
- **Spirituell geerdeter:** eine Rückkehr zu innerer Präsenz und natürlicher Zugehörigkeit



Für Menschen mit Fluchtgeschichte, die vielleicht in Übergangswohnungen, in städtischen Umgebungen oder unter unsicheren rechtlichen und sozialen Bedingungen leben, bietet diese Art der körperlichen Erfahrung ein wiedergewonnenes Gefühl von Sicherheit, Willkommensein und Ganzheit.

### Eine kleine Praxis mit großer Wirkung

Diese Daten sind besonders aussagekräftig, weil viele Teilnehmer:innen nicht aus Gewohnheit in der Natur waren. Einige waren noch nie in einem Wald spazieren gegangen. Andere lebten in städtischen Umgebungen, umgeben von Lärm, Beton und Unberechenbarkeit.

Und doch berichteten sie nach nur einem Spaziergang, sie fühlten sich:

„Mehr mit mir selbst verbunden.“

„Ruhig in meinem Herzen und ruhig in meinem Kopf.“

„Dankbar für einen Ort, der nichts von mir verlangt.“

Das sind keine kleinen Dinge. Für Familien, die versuchen, sich nach einer Vertreibung wieder aufzubauen, und für Einzelpersonen, die mit einem Trauma oder einer Ungewissheit zu kämpfen haben, können diese Erfahrungen als Anker dienen – Momente der Wiederverbundenheit und der stillen Transformation.

### Naturverbundenheit nach einem Spaziergang in einer städtischen Umgebung

Selbst ein einziger Waldgang kann, wenn er mit Sorgfalt und Absicht gestaltet wird, die Art und Weise verändern, wie Menschen mit der natürlichen Welt umgehen.

Um diese Wirkung zu verstehen, haben wir die Teilnehmer:innen gebeten, vor und nach ihrem Spaziergang einen kurzen, leicht verständlichen Fragebogen auszufüllen. Mit diesem Instrument wurden emotionale und einstellungsbezogene Veränderungen in vier Schlüsseldimensionen der Beziehung zwischen Mensch und Natur anhand einer visuellen Skala gemessen, die es den Teilnehmer:innen mit unterschiedlichem Hintergrund ermöglicht, intuitiv zu reflektieren.

### Gemessene Dimensionen der Naturverbundenheit:

1. **Mensch-Natur-Beziehung** („Ich bin wichtiger als die Natur“ -> „Die Natur und ich sind gleichberechtigt“)
2. **Komfort im Freien** („Ich liebe es, draußen zu sein, auch bei ungünstigem Wetter“ -> „Ich bleibe lieber drinnen“)
3. **Komfort in der freien Natur** („Ich habe Angst vor der freien Natur“ -> „Ich fühle mich im Freien wohl“)



#### 4. Umweltbewusstsein („Ich mache mir keine Gedanken über die Umwelt oder ökologische Praktiken“ -> „Ich mache mir Gedanken und bin mir ökologischer Praktiken bewusst“)

##### Was hat sich geändert?

Die Daten zeigen mehrere signifikante positive Veränderungen in der Beziehung der Teilnehmer:innen zur Natur. Die Beziehungen zwischen Mensch und Natur verbesserten sich um 0,5 Punkte, was darauf hindeutet, dass die Menschen begannen, sich als gleichberechtigt mit der Natur und nicht mehr als getrennt von ihr zu sehen. Das Wohlbefinden im Freien zeigte einen deutlichen Anstieg um 1,1 Punkte, was zeigt, dass die Teilnehmer:innen nach ihrer Erfahrung deutlich mehr Freude daran hatten, Zeit in der Natur zu verbringen. Auch das Wohlbefinden in der freien Natur nahm um 0,9 Punkte zu, was darauf hindeutet, dass die Teilnehmer sich in weniger bewirtschafteten natürlichen Umgebungen deutlich wohler und sicherer fühlten. Die signifikanteste Veränderung gab es beim Umweltbewusstsein, das sich um 1,5 Punkte, was darauf hindeutet, dass die Wanderungen das ökologische Bewusstsein und das Verständnis für Umweltfragen bei den Teilnehmern besonders geweckt haben.

Diese Ergebnisse sind mehr als nur Zahlen; sie spiegeln subtile, aber echte innere Veränderungen wider. Ein Spaziergang – eine sinnliche, körperliche Erfahrung in einem städtischen Park – führt zu einer höheren Widerstandsfähigkeit, einem stärkeren Zugehörigkeitsgefühl und einem stärkeren Bewusstsein für ökologische Verantwortung.

##### Wichtige Einsichten

- Viele Teilnehmer:innen begannen den Gang mit respektvoller Haltung zur Natur, bewegten sich jedoch hin zu mehr Gleichheit und Verbundenheit.
- Der größte Sprung lag im Umweltbewusstsein, ein Zeichen, dass nur ein kurzes Eintauchen die Menschen von abstrakter Würdigung zu einer stärker geerdeten Umweltfürsorge bewegte.
- Trost durch Gänge ins Freie wie auch in wildere Situationen nahm beinahe universell zu. Das gilt auch für diejenigen, die zunächst zögerten oder mit solchen Situationen nicht vertraut waren.
- Der Stadtwald in seiner leisen Weise wurde zum Spiegel. Dieser reflektierte nicht nur Schönheit, sondern rief Stärke, Wunder und Fürsorge hervor.

##### Schlussfolgerung

Diese Daten bestätigen die transformative Kraft der Natur, selbst in kleinen Dosen. Ein einziger, geführter



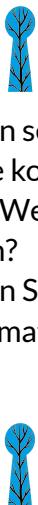
Naturgang kann die Art und Weise, wie Menschen sich selbst in Bezug auf die lebendige Welt sehen, neu kalibrieren. Er fördert nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern auch die Wurzeln des Umweltbewusstseins.

In einer Welt, in der sich ökologische Krisen abstrakt und überwältigend anfühlen können, sind diese Ergebnisse hoffnungsvoll. Sie deuten darauf hin, dass Veränderung nicht nur mit Wissen, sondern auch mit Verbundenheit beginnt.



## CHECKPOINTS:

- Können Sie den Prozentsatz des Stressabbaus nach einem einzigen Waldspaziergang ermitteln?
- Haben Sie überlegt, warum Naturerlebnisse für Flüchtlinge so wertvoll sind?



## KRITISCHE FRAGEN:

1. Wie könnten selbst kurze Walderlebnisse die spezifischen Herausforderungen angehen, mit denen Geflüchtete konfrontiert sind und die in den vorangegangenen Kapiteln beschrieben wurden?
2. Auf welche Weise könnte die universelle Sprache der Natur sprachliche und kulturelle Barrieren überwinden?
3. Wie könnten Sie ähnliche „Single-Walk“-Erfahrungen in Ihrem eigenen Kontext umsetzen und dabei ihr transformatives Potenzial maximieren?



## SCHNELLREFERENZKARTEN:



### KARTE 1: DATEN ZUM STRESSABBAU

#### MESSBARE AUSWIRKUNGEN:

- Durchschnittlicher Stress vor dem Spaziergang: 6.08 (Skala 0-13)
- Durchschnittlicher Stress nach dem Spaziergang: 1.83
- Gesamtreduktion: 70%
- Erreicht in einer einzigen Wanderung

#### ZITATE VON TEILNEHMERN:

- „Sehr gestresst und mit Aufgaben überhäuft“ -> „Ich fühle mich entspannt und friedlich“
- „Der Kopf ist voll, kein Platz zum Atmen“ -> „Die Natur gab mir Raum, mich wieder geerdet zu fühlen“

- „Ich fühle mich losgelöst und nicht ruhig“ -> „Mehr hier, mehr ich. Präsent“

#### STUDIENKONTEXT:

- Vier Spaziergänge durchgeführt
- Zwei Spaziergänge nur mit Geflüchteten
- Zwei Wanderungen mit gemischten Gruppen (Geflüchtete und reguläre Migrant:innen)
- Teilnehmer aus der Stadt mit begrenzter Naturerfahrung

**SCHLÜSSERKENNTNIS:** Für Menschen, die sich in unsicheren Migrationsprozessen befinden, sind diese Momente der Ruhe „sehr wertvoll“



### KARTE 2: MULTIDIMENSIONALE TRANSFORMATION

#### KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN:

- Geringere Körperspannung
- Tieferes Atmen
- Allgemeine Entspannung

#### EMOTIONALE VERÄNDERUNGEN:

- Verminderte Ängstlichkeit
- Erhöhte Freude
- Größeres emotionales Gleichgewicht

#### MENTALE KLARHEIT:

- Geringere Überwältigung
- Verbesserte Konzentration
- Geistige Beruhigung

#### SOZIALE VERBINDUNG:

- Verbesserte Gruppenzusammengehörigkeit

- Wiederherstellung der Verbindung zu sich selbst
- Gefühl der Zugehörigkeit

#### SPIRITUELLE ERDUNG:

- Rückkehr zur inneren Präsenz
- Erfahrung der natürlichen Zugehörigkeit
- Das Gefühl, willkommen zu sein

**SCHLÜSSELERKENNTNIS:** „Für Menschen mit Fluchtgeschichte, die in Übergangswohnungen, in städtischen Umgebungen oder unter unsicheren rechtlichen und sozialen Bedingungen leben, bietet diese Art der verkörperten Erfahrung das erinnerte Gefühl, sicher, willkommen und ganz zu sein.“



## KARTE 3: NATURVERBUNDENHEIT ERGEBNISSE

### METHODIK:

- Visueller Fragebogen für sprachübergreifende Zugänglichkeit
- Vor- und Nachmessungen
- Vier bewertete Dimensionen

### GEMESSENE DIMENSIONEN & ERGEBNISSE:

#### Mensch-Natur-Beziehung

- Verschiebung hin zur Anerkennung der Gleichheit mit der Natur
- Viele hatten bereits eine respektvolle Einstellung, vertieften aber ihr Gefühl der Verbundenheit

#### Wohlbefinden im Freien

- Erhöhte Bereitschaft, sich unabhängig von den Bedingungen im Freien aufzuhalten
- Größere Widerstandsfähigkeit gegenüber wetterbedingten Unannehmlichkeiten

#### Wohlgefühl in der freien Natur

- Geringere Angst vor Naturumgebungen
- Verbessertes Gefühl der Zugehörigkeit in natürlichen Räumen

#### Umweltbewusstsein

- Größte Verbesserung in allen Dimensionen
- SCHLÜSSELERKENNTNIS:** „Selbst ein einzelner Waldgang kann die Art verändern, wie Menschen sich zur Natur verhalten.“





## WEITERE LEKTÜRE

Im Folgenden finden Sie Verweise auf Texte, die im E-Book zitiert werden, sowie Vorschläge für weiterführende Literatur. Viele dieser Veröffentlichungen sind frei zugänglich.

Catissi, G., Gouveia, G., Savioto, R. M., Silva, C. P. R., de Almeida, R. S., Borba, G. B., Rosario, K. A., Leão, E. R., 'Nature-Based Interventions Targeting Elderly People's Health and Well-Being: An Evidence Map,' International Journal of Environmental Research and Public Health, vol. 21 (1), 2024 p. 112. <https://doi.org/10.3390/ijerph21010112>

Condon, E.M., Sadler, L.S., 'Toxic Stress and Vulnerable Mothers: A Multilevel Framework of Stressors and Strengths,' Western Journal of Nursing Research, vol. 41 (6), 2018, pp. 872-900. <https://doi.org/10.1177/0193945918788>

Cuthbert S., Kellas, A., Page, L. A., 'Green care in psychiatry,' British Journal of Psychiatry, vol. 218 (2), Feb 2021, pp. 73-74. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.166>

Erikson, Erik H., Identity and the Life Cycle, New York, NY: WW Norton, 1994 (1959).

Fromm, E., The Heart of Man: its genius for good and evil, New York: Harper & Row, 1964. Gibran, K., 'Song of the Rain VII,' <https://allpoetry.com/Song-Of-The-Rain-VII>

IOM (International Organization for Migration) 2030 Agenda, 2017.  
<https://publications.iom.int/books/migration-2030-agenda>

Joschko, L., Pálsdóttir A.M., Grahn, P., Hinse, M., 'Nature-Based Therapy in Individuals with Mental Health Disorders, with a Focus on Mental Well-Being and Connectedness to Nature – A Pilot Study,' International Journal of Environmental Research and Public Health, vol. 20 (3), 2023, 2167. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032167>

Kabisch, N., Bosch, M. van den, Laforteza, R., 'The health benefits of nature-based solutions to urbanization challenges for children and the elderly – A systematic review,' Environmental Research;

vol. 159, Nov. 2017, pp. 362-373. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.08.004>

Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N. & Fuller, R. A., 'What are the benefits of interacting with nature?' International Journal of Environmental Research and Public Health vol. 10 (3), 2013, pp. 913-935. <https://doi.org/10.3390/ijerph10030913>

Kim, C. M. and Lee, G. L., 'The Effect of a Nature-friendly Integration Program on Self-esteem and Depression of the Elderly in Nursing Home Residents,' The Journal of Korean Society for People Plants Environment, vol. 20 (3), 2017, pp. 239-245.  
<https://doi.org/10.11628/ksppe.2017.20.3.239>

Li, Q., Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness, New York: Viking, 2018.

McNair, D.; Lorr, M.; Doppleman, L., POMS Manual for the Profile of Mood States, San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1971.

Mihók, B., Fekete, M., Frankó, L., Martos, T., Pataki, Gy, Sallay, V., Báldi, A., 'Természet és lelki egészség,' ELKH Ökológiai Kutatóközpont, Vácrátót-Budapest, 2021.

Moll, A., Collado, S., Staats, H., Corraliza, J. A., 'Restorative effects of exposure to nature on children and adolescents: A systematic review,' Journal of Environmental Psychology, vol. 84, 2022, 101884. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101884>

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y., 'The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan,' Environmental Health and Preventive Medicine, vol. 15, 2010, pp. 18-26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>

Piaget, J., 'Cognitive Development in Children: Development and Learning,' Journal of Research in Science Teaching, vol. 2, 1964, pp. 176-186.<http://dx.doi.org/10.1002/tea.3660020306>

Sigelman, C. K. and Rider, E. A., Life-Span Human Development, 10th ed. Boston, 2021.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J. et al., 'Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing,' Scientific Reports 9, Article number 7730, 2019. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

Wilson, E. O., Biophilia, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984.

## ÜBER DAS „PROJEKT ZUGÄNGLICHER WALD“



**Co-funded by  
the European Union**

Das Accessible Forest Project oder „Projekt Zugänglicher Wald“ wurde von der Europäischen Union kofinanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autor:innen und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für sie verantwortlich gemacht werden.

Die an dem Projekt beteiligten Organisationen waren gleichberechtigte Partner, die gemeinsam (als Konsortium, jedoch unter der Leitung des I Hear the Heart-Vereines) an den theoretischen Inhalten des E-Books und anderen Unterrichtsmaterialien gearbeitet haben. Jede Organisation war jedoch für die Durchführung der Naturgänge in ihren eigenen Ländern verantwortlich und ist somit ausschließlich für den Inhalt ihrer jeweiligen Kapitel im zweiten Teil dieses E-Books verantwortlich. Im Folgenden finden Sie eine Liste der Organisationen, die einen Beitrag geleistet haben.

### I Hear the Heart

I Hear the Heart [Polish: Stowarzyszenie "Słysz Serce"] ist ein 1993 in Łódź, Polen, gegründeter Verein. Der Auftrag der Organisation besteht darin, die am stärksten benachteiligten und gefährdeten Mitglieder der lokalen Gemeinschaft zu unterstützen und zu schützen. Um ihren Auftrag zu erfüllen, betreibt die Organisation unter anderem einen unabhängigen Integrationskindergarten, ein Gesundheitsinformationszentrum, einen soziotherapeutischen Integrationsclub, einen Club für Hörgeschädigte und ein Rehabilitationszentrum für Menschen mit Behinderungen. Für das „Accessible Forest Project“ hat der Verein „I Hear the Heart“ Waldgänge für Menschen mit Behinderungen in Polen organisiert und ist daher auch der Hauptautor von Kapitel 4 dieses E-Books.

### Kontakt:

E-mail: poczta@slyszeserce.org.pl  
Webseite: <http://slyszeserce.org.pl>



### Liste der Mitwirkenden:

Autor:innen des E-Books:

- Ein Team von Expert:innen von „I Hear the Heart“ unter der Leitung von Marcin Urbaniak

Illustrator:

- Sebastian Zapart

Andere Mitwirkende:

- Marcin Urbaniak
- Agnieszka Boruta
- Iwona Wyrwicka
- Joanna Konieczna Zapart
- Joanna Myszewska
- Honorta Szymkiewicz
- Iga Agnieszka Piotrowska
- Roksana Gontarek
- Krzysztof Kurowski
- Tomasz Ogrodowczyk

## Culture Nest

Culture Nest [Deutsch: KulturNest e.V.] ist ein nicht-staatlicher Verein, ansässig in Berlin, Deutschland.  
Auftrag von Culture Nest ist es, das transformative Potenzial der Kreativität zu nutzen, um Einzelpersonen und Gemeinschaften zu stärken. Um seinen Auftrag zu erfüllen, ist der Verein bestrebt, kreative Praktiken im Zusammenhang mit der Verbindung zwischen Mensch und Natur sowie Bottom-up- Initiativen zur Förderung der sozialen Teilhabe zu fördern. Durch seine Aktivitäten fördert Culture Nest auch die grenzüberschreitende Zusammenarbeit als Katalysator für einen positiven sozialen Wandel. Culture Nest ist vor allem in den Bereichen nicht-formale Bildung, Workshop-Moderation und verschiedene Outdoor-Aktivitäten für lokale Gemeinschaften tätig, zu denen auch Menschen mit Migrationshintergrund gehören. Im Rahmen des „Accessible Forest Project“ organisierte Culture Nest Waldspaziergänge für Migranten in Deutschland und ist somit der

Hauptautor von Kapitel 8 dieses E-Books.

### Kontact:

E-mail: office@kulturnest.org  
<https://www.kulturnest.org/>

### Liste der Mitwirkenden:

Autorinnen des E-Books:

- Dagna Gmitrowicz
- Eva Randelzhofer

Illustratorin:

- Dagna Gmitrowicz

Andere Mitwirkende:

- Lorena Terzi
- Péter Bób
- Ndiabel Dieng
- Amelie Eckersley
- Joanna Mitchell
- Irit Mog
- John Londono
- Csaba Levente Vörös
- Luisa Orduño Cázares
- Christoph Braun
- Katarzyna Błasińska



## Renature

Mello Stilwell Lda ist ein 2018 in Portugal gegründetes Unternehmen, das unter der Handelsmarke Renature operiert. Es konzentriert sich auf die Schaffung und Vermittlung von Naturerlebnissen für die breite Öffentlichkeit und für Unternehmen und bietet Teambuilding-Dienstleistungen und insbesondere Waldbaden und Waldtherapie-Wanderungen an. Der alleinige Inhaber und Leiter von Mello Stilwell ist ein erfahrener Waldtherapie-Führer, der auch Guides der Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs ausbildet. In den letzten 5 Jahren hat Mello Stilwell Lda. mehr als 400 waldtherapeutische Wanderungen für fast 1500 Menschen durchgeführt. Während der Pandemie – die am 17. März 2020 begann – war Renature das erste Unternehmen weltweit, das ferngesteuerte Waldtherapie-Spaziergänge anbot, um die Isolation der Menschen zu lindern.

Seitdem hat das Unternehmen über 350 kostenlose, ferngeführte Spaziergänge angeboten. Da die Waldtherapie über ein digitales Medium zugänglich ist, wurde diese Praxis einem größeren Personenkreis zugänglich gemacht, und heute bieten viele Organisationen weltweit diese Art von ferngesteuerten Waldspaziergängen an. Im Rahmen des Accessible Forest Project hat Renature die Waldspaziergänge in Portugal organisiert und ist daher auch der Hauptautor der Kapitel 4 und 5 dieses E-Books.

### Kontact:

E-mail: info@renature.pt

Webseite: <https://www.renature.pt/>

Instagram: <https://www.instagram.com/renatureyourlife/>

Facebook: <https://www.facebook.com/renatureyourlife>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/renature-nature-connection-experiences/?viewAsMember=true>

### Liste der Mitwirkenden:

Autorinnen des E-Books:

- Maria do Carmo Stilwell
- Filipa Paiva Couceiro
- Inês Bastos Macedo

Illustrator:

- Francisco Oliveira Bastos
- Mariana Carreira
- Carlota Fragoso
- Teresa Firme
- Maria Abecasis
- Maria Palha
- Mariana Dias da Cunha
- Simone Coimbra
- Sandra Andrade
- Maria João Mendes
- Liliana Pires
- Ana Reis Batista



## Szatyor / Szatyor Egyesület

Szatyor [ungarisch: Szatyor Egyesület] wurde als Verein 2011 in Budapest, Ungarn gegründet. Seine Aufgabe ist es, zu einem umweltbewussten Lebensstil zu inspirieren und Ökologische Kompetenz zu fördern. Um dies zu erreichen, bietet der Verein nicht-formale Bildungsprogramme, Erfahrungen in der Gemeinschaft und Lernmöglichkeiten im Freien an – und verbindet dabei lokale Initiativen mit breiteren positiven Veränderungen. Szatyor arbeitet daran, vor Ort etwas zu bewirken, insbesondere im Bereich der ländlichen Entwicklung, und fördert aktiv internationale Partnerschaften in der gesamten EU. Seine Programme richten sich an junge Erwachsene, Erwachsene und Bildungsfachleute. Im Rahmen des Accessible Forest Project organisierte Szatyor Waldspaziergänge für Menschen in Ungarn, die mit einer übermäßigen Nutzung digitaler Geräte zu kämpfen haben (Kinder und Jugendliche sowie alleinerziehende Mütter) und ist somit der Hauptautor von Kapitel 7 dieses E-Books.

### Kontact:

E-mail: [szatyorprojects@gmail.com](mailto:szatyorprojects@gmail.com)

Webseite: <https://www.szatyoregyesulet.hu/>

### Liste der Mitwirkenden:

Autorinnen des E-Books:

- Kriszta Vásárhelyi

- Ágnes Berecz  
Illustratorin:
- Eszter Kiskovács  
Andere Mitwirkende:
  - Ágota Horváth
  - Ágnes Parlagh
  - Alíz Ildikó Peto
  - Andrea Edit Bodó
  - Andrea Franta
  - Andrea Papp-Szabó
  - Anett Tóth-Dankó
  - Csaba Levente Vörös
  - Dávid Magyar
  - Donát Lanszki
  - Dorka Beke
  - Erika Kármán
  - Erika Kiss
  - Eszter Bauer
  - Helga Babusa
  - Krisztina Eleod
  - Krisztina Soczó
  - Nikoletta Rendes
  - Tímea Merényi
  - Tímea Salamon
  - Tímea Tóth
  - Zoltán Bauer
  - Zsuzsa Rihay





accessible  
*forest*

