

# WO-LE-WA

## WOHLBEFINDEN UND LERNEN IM UND MIT DEM WALD

PROJEKTLEITUNG	Evelyn M. Kobler
FINANZIERUNG	Bildungslabore Salzburg
WISSENSCHAFTLICHER VORTRAG ZUM PROJEKT	• Kobler, E. (2023, 27. November). <i>Aktivierung von Schutzfaktoren durch GreenCare im Wald: Wirkweisen von Sinnes- und Achtsamkeitsschulung im Wald auf Wohlbefinden und Aufmerksamkeit</i> [Vortrag]. Bundesweite BAfEP und BASOP Fortbildung zum Thema: „Resilienz und Stressmanagement: im Alltag gestärkt bleiben“ der KPH Wien/Krems, Wien, Österreich.
LAUFZEIT	2023–2027

---

### INHALT

Die Frage, wie wir Kinder für eine immer komplexer werdende Welt mit allem, was sie mit sich bringt, stärken können, ist aktueller denn je und als Auftrag an die Bildungsinstitutionen zu verstehen. In der Agenda 2030 – Bildung für eine nachhaltige Entwicklung – ist unter der dritten Zielsetzung „Gesundheit und Wohlbefinden“ für möglichst viele Menschen erfasst. Die differenzierten Ausführungen dazu beziehen sich auf das Erlernen relevanter Präventionsstrategien als (tägliche) Routinen zur Förderung einer positiven körperlichen und geistigen Gesundheit und des Wohlbefindens, was wiederum effizientes Lernen unterstützt. Für die Umsetzung dieser Ziele von Anfang an liegt innerhalb der frühen institutionellen Bildung ein Ansatzpunkt gewiss darin, Kinder bei der Entwicklung und Kräftigung personenbezogener Schutzfaktoren zu unterstützen. Und genau hierfür haben wir zwei außerordentlich wirksame Quellen: einerseits den Wald und andererseits meditative Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (Kühn et al., 2017; Hüther & Renz-Polster, 2013; Schuh & Immich, 2019). Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass Waldluft das Immunsystem signifikant ankurbelt, Stresshormone abbaut, die Pulsfrequenz reduziert und den Blutzuckerspiegel senkt (Pichler et al., 2022). Die vielfältigen Umweltreize führen zu einer Ausbalancierung des Nervensystems. „Das kommt vor allem Kindern zu Gute [sic], da das Nervensystem in jungen Jahren noch besonders formbar und lernfähig ist“ (Arvay, 2019, S. 59). Darüber hinaus belegen relevante Studien mit hunderten Kindern und Erwachsenen, dass die Aufmerksamkeit in der Natur geschärft ist und dadurch eine hohe Konzentration für Aufgabenbewältigung erzielt wird (Kaplan, 2001; Vice-Rachel, 2017). Bei Kindern mit ADHS-Diagnose konnte durch regelmäßige Waldaufenthalte eine Reduktion der Hyperaktivität bei zeitgleicher Ausdehnung der Aufmerksamkeitsspanne ermittelt werden (Grahn, 1997; Kuo & Faber, 2004). Damit sind gewiss die Ressourcen der adaptiven Bewältigungskompetenzen und selbstregulative Fähigkeiten als Schutzfaktoren angesprochen. Weiters lernen Kinder, durch gezielte aktive und passive Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in die innere Ruhe zu kommen, Sorgen und Ängste und den damit verbundenen Stress abzubauen sowie daraus resultierende psychosomatische Beschwerden zu reduzieren (Matthews & Jenks, 2013). Damit sind sowohl die Selbstwirksamkeitsüberzeugung sowie eine optimistische Lebenseinstellung als Schutzfaktoren adressiert.

### ZIEL

Ziel ist es, die aufgrund des Waldaufenthalts erhaltene Achtsamkeits- und Sinnesschulung zum Aufbau und Erhalt der körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit als Basis für Wohlbefinden und Lernen an der Schnittstelle vorschulischer und hochschulischer Bildung entwickeln, implementieren und evaluieren.

### METHODE

Die Wirksamkeit der Interventionen in Form von gezielten Achtsamkeitsübungen und regelmäßigen Waldaufenthalten sollte in Form eines Längsschnitts im Versuchs- und Kontrollgruppendesign über mehrere Messzeitpunkte unter Einsatz verschiedener Methoden ermittelt werden. Die Versuchsgruppe bildet sich aus einer Kindergartengruppe, die regelmäßige Waldaufenthalte durchführt, und einer Kindergartengruppe, die darüber hinaus gezielte Achtsamkeitsübungen im Wald durchführt. Als Kontrollgruppe wird eine Kindergartengruppe herangezogen, welche keine Waldaufenthalte und keine Achtsamkeitsübungen durchführt.