

Den Wald mit allen Sinnen erfahren

DIE FORSCHUNG BESTÄTIGT die positiven Auswirkungen eines Waldspaziergangs auf die Gesundheit des Menschen. Mit ihrem innovativen Outdoorkonzept ermöglicht die Tagespflege Bethanien-Ewersbach aus Hessen ihren Gästen das „Waldbaden“. Das Angebot verbindet Biografiearbeit, Bewegung und umwelpädagogische Elemente.

TEXT: MICHAELA ALLGEIER

Die Einrichtung liegt in einer der walddreichsten Gemeinden Hessens. „Diese ländliche Umgebung hat viele unserer Gäste von Jugend an geprägt“, schildert die Tagespflegeleitung Daniela Lenz. Einige waren früher in der Haubergs-, Forst- oder Landwirtschaft tätig. Die Arbeit im Garten, auf dem Feld ist ihnen ebenso vertraut wie ein Picknick im Sommer und ein sonntäglicher Waldspaziergang. „Deshalb sind wir sicher, dass es ihnen gut tut, wenn sie auch im Alter regelmäßig Zeit im Grünen verbringen können“, sagt Lenz.

Sie und ihre Kollegin Eva Kiesner nutzten die Phase während des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020, um ein Konzept zu schreiben, mit dem sich Outdooraktivitäten im Rahmen der Tagespflege umsetzen lassen. Es verbindet Biografiearbeit, ein sanftes Bewegungstraining und umwelpädagogische Elemente. Als Inspiration diente zuletzt der Trend zum Waldbaden (Shinrin Yoku), eine aus Japan stammende Entspannungsmethode, die sich seit einigen Jahren wachsender Beliebtheit erfreut.

Wahrnehmungsfähigkeit verbessert

Die Ziele des Outdoorkonzepts sind vielfältig und einem ganzheitlichen Ansatz verpflichtet. Sie reichen von einer

Verbesserung der Herz-Kreislauf-Tätigkeit, des Muskelaufbaus und des Stoffwechsels über den Abbau von Ängsten und Aggressionen bis zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit.

Im Mittelpunkt stehen die Ressourcen jedes einzeln. „Wir legen großen Wert darauf, dass alle Aktivitäten auf die geistigen und körperlichen Fähigkeiten abstimmt werden“, sagt Lenz. Gleichzeitig will man die Teilnehmenden dazu ermutigen, die gewohnten Grenzen ein Stück zu verlassen, ohne sich in Gefahr zu begeben. So wird die sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit, die mit dem Alter meist nachlässt, durch gezielte Übungen geschärft. Auf diese Weise verbessert sich nicht nur das Körperbewusstsein, sondern auch das Erinnerungsvermögen.

Detaillierte Handlungsanleitungen

Beispielsweise werden die Gäste dazu aufgefordert, ihre Augen zu schließen und ganz bewusst die Geräusche der Umgebung wahrzunehmen wie das Rauschen der Bäume und den Gesang der Vögel. Eine andere Übung widmet sich den Gerüchen von Kräutern, Moos oder Beeren.

Umgesetzt werden die Aktivitäten durch erfahrene Pflegefachkräfte, Betreuungsassistenten und ehrenamtliche Betreuungskräfte. Sie wurden von

den beiden Pflegedienstleiterinnen auf ihre Übungsleitertätigkeit eingehend vorbereitet. „Menschen, die auf einen Rollator oder einen Rollstuhl angewiesen sind, sollen ebenso teilnehmen können wie Menschen mit einer Demenz“, sagt Tagespflegeleitung Daniela Lenz. Zu diesem Zweck gibt es detaillierte Handlungsanleitungen für Gruppen- und Einzelaktivitäten. Sie sind als Anregung zu verstehen und können bei Bedarf verändert oder ergänzt werden.

Schulung zu Sicherheitsaspekten

Als verbindlich gelten dagegen alle Regeln zum Thema „Sicherheit“. „Bei der Planung und Umsetzung werden wir von einem Umwelpädagogen unterstützt, der unsere Beschäftigten theoretisch und praktisch schult“, berichtet Kiesner. Sie lernen unter anderem, wie man Risiken beim Betreten unbefestigter Waldwege vermeidet, was in eine Notfalltasche gehört oder wie man Gefahren durch Wetterereignisse richtig einschätzt. Beispielsweise muss nach längerem Regen im Vorfeld überprüft werden, ob der Boden eines ausgewählten Standorts rutschige Stellen aufweist. Zudem sei es zwingend erforderlich, dass die Übungsleiter bei ihren Einsätzen immer von einer Pflegefachkraft begleitet werden. Für den



Der Aufenthalt im Wald macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch das gesundheitliche Wohlbefinden der Gäste.

reibungslosen Ablauf sorgt ein Plan, der alle organisatorischen Schritte zur Vor- und Nachbereitung beinhaltet und Bestandteil des Qualitätsmanagements ist. Auf dieser Grundlage entstehen außerdem Berichte für die örtliche Presse. „Glücklicherweise wurden die Kosten für Schulungen und zusätzliches Material von der Foundation eines ortsansässigen Unternehmens übernommen“, so Lenz.

Positives Feedback

Im Konzept ist eine Gruppengröße von vier bis sechs Tagespflegegästen eingeplant. „Aufgrund der Corona-Pandemie mussten wir uns während der letzten Monate auf drei Personen beschränken“, sagt Kiesner. Anstatt der eigentlich vorgesehenen Dauer von 60 bis 90 Minuten wurden kürzere Einheiten im direkten Umfeld der Einrichtung erprobt. Dass die Tagespflege

nur 200 Meter vom Waldrand entfernt ist, erweist sich hierbei als Pluspunkt. „Neulich gab es sogar eine kleine Schneeballschlacht“, freut sich Lenz. Wichtig ist ihr, dass die Teilnahme an allen Aktivitäten grundsätzlich freiwillig ist.

Wie das große Interesse zeigt, kommt das Angebot gut an: „Viele unserer Gäste hatten sich schon damit abgefunden, den Wald nur noch von weitem sehen zu können. Umso mehr genießen sie es, wenn sie die Natur wieder unmittelbar erleben“, sagt Kiesner. Dieser Erfolg motiviert auch das 20-köpfige Mitarbeitersteam, wie Lenz unterstreicht: „Unsere Beschäftigten schätzen es, dass sie sich mit kreativen Ideen einbringen können. Es ist eine Chance, um die Arbeit in der Tagespflege aufzuwerten.“

Für die Zeit nach der Pandemie sind Aktivitäten im näheren Umland geplant, die einen Fahrdienst erfordern. Eine Er-

MEHR ZUM THEMA
 Informationen zum Thema „Waldbaden“ bietet der Bundesverband Waldbaden. Seine Mitglieder setzen sich sowohl für eine naturnahe Gesundheitsprävention als auch einen angemessenen Naturschutz ein. Realisiert werden diese Ziele unter anderem durch Bildungsmaßnahmen sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.
bundesverband-waldbaden.de/

laubnis zur Nutzung von motorisierten Fahrzeugen wurde bereits beim zuständigen Forstamt eingeholt. ✨

Kontakt zur Tagespflege unter tagespflegewersbach.de oder daniela.lenz@diakonie-bethanien.de

Forschungsaktivitäten.

Zur Erforschung des Themas „Wald und Gesundheit“ kooperieren die Technische Universität München und die Ludwig-Maximilians-Universität München. Mehr online unter bit.ly/Wald_und_Gesundheit

Auch die Medizinische Universität Wien hat eine Studie zu den gesundheitlichen Potenzialen des Waldes veröffentlicht. Mehr online unter bit.ly/Uni_Wien_Wald

Die Autorin des Beitrages arbeitet als freie Journalistin in Moers.

PRAXISTIPPS FÜR IHR OUTDOORKONZEPT

- Sicherheitsschulungen wahrnehmen.
- Das zuständige Forstamt informieren
- Ablaufplan und Dokumentation erstellen.
- Frühzeitig über Aktivitäten informieren.
- Örtliche Netzwerkpartner einbinden.