

Gastbeitrag: Waldbaden mit Kindern

07. April 2021



Markus Spiske on Unsplash

Unsere Gastautorin Petra Dölker nimmt euch diesmal mit in den Wald. Mitten in der Natur können Kinder frei spielen, Abenteuer erleben und voller Achtsamkeit zur Ruhe finden. Auftanken pur!

Der Wald ist ein ganz besonderer Ort. Badest du im süßen Duft des Waldes, wirst du seine magische Wirkung spüren. Durch die frische Waldluft und Stille können sich Stress und Anspannungen lösen. Zeit im Wald zu verbringen, fühlt sich wie ein Kurzurlaub vom Alltag an.

Dem schnellen Alltag entfliehen

Im Wald drosseln wir wie von selbst das Tempo und achten intensiver auf die Umgebung. Wir nehmen das Zwitschern der Vögel wahr, beobachten, wie der Wind die Blätter bewegt und spüren den Boden unter unseren Füßen. Der Wald schenkt uns Achtsamkeit.

Allein schon die grüne Farbe der Blätter hat eine beruhigende Wirkung. Studien konnten belegen, dass Stresshormone sich verringern, wenn Menschen auf Bäume, blühende Sträucher oder Blumen blicken. Zudem konnte nachgewiesen werden, dass Kinder sich im Unterricht besser konzentrieren können, wenn sie durch das Fenster auf grüne Bäume schauen. Doch eigentlich spüren wir intuitiv, wie gut es sich anfühlt, Zeit in der Natur zu verbringen. So ist es nicht verwunderlich, dass viele Menschen die Ruhe des Waldes suchen, wenn sie sich nach Entspannung sehnen.

Genauso wie wir Erwachsene spüren auch Kinder die beruhigende Wirkung des Waldes. Damit Kinder ganzheitlich zur Ruhe kommen können, brauchen sie neben der Stille auch Bewegung. Zudem brauchen Kinder Spielangebote, die sie mit all ihren Sinnen erkunden und erleben können. Der Wald ist ein Ort, an dem Kinder all diese Erfahrungen sammeln können.

Erlebe Achtsamkeit

Kinder sind oft starken Reizen ausgesetzt. Lautstärke, Termindruck und Medien sorgen dafür, dass es Kindern zunehmend schwer fällt, zur Ruhe zu finden. Umso wichtiger sind regelmäßige Auszeiten, um Kindern die Möglichkeiten zu geben, ihre Erlebnisse verarbeiten zu können. Der Wald ist dafür der perfekte Ort. Denn mitten in der Natur können Kinder ihrer natürlichen Neugierde nachgehen. Jede Rindenmulche wird mit den Händen untersucht. Die Ameisen, die über den Baumstamm laufen, werden genau beobachtet und an jedem Moos wird gerochen, um herauszufinden, wie es riecht.

Kinder erkunden spielerisch ihre Umgebung. Das machen sie mit all ihrer Aufmerksamkeit. Sie sind ganz im Hier und Jetzt.

Die Natur lädt Kinder zum Anfassen, Betrachten und Staunen ein.

Gehe gemeinsam mit den Kindern auf Erkundungstour! Was könnt ihr alles entdecken? Welche Geräusche könnt ihr hören? Wie fühlen sich die Naturmaterialien auf der Haut an? Wie riechen die frischen Blumen und Kräuter am Wegrand?

Lasse dir von Kindern die Welt zeigen. Beobachtet zusammen die Natur. Kinder zeigen uns, was es bedeutet, die Natur zu erleben und mit aller Achtsamkeit wahrzunehmen.

Wenn Kinder Achtsamkeit erleben, lernen sie im Laufe der Zeit auch ihre eigenen Bedürfnisse immer besser kennen. Achtsamkeit hilft dabei, sich selbst zu spüren. Das ist sehr wichtig, denn Selbstwahrnehmung gehört zu den wirksamsten Schutzstrategien gegen Stress.

Übung: Greiffüße

Sammele mit den Kindern Naturmaterialien (Stöcke, Zapfen, Moos etc.), lege sie auf den Boden und probiere aus, ob du sie mit den Zehen der nackten Füßen greifen, anheben und festhalten kannst. Wer schafft es, einen Stock weiterzugeben ohne die Hände zu benutzen?

Gelingt es leichter im Sitzen oder im Stehen?

Ruhe und Bewegung

Für Kinder ist der Wald ein Ort, an dem sie Stille erleben, gleichzeitig aber auch ihrem Wunsch nach Bewegung nachkommen können.

Die Natur bietet Kindern vielfältige Bewegungsimpulse, die dazu beitragen, dass Kinder ihren eigenen Körper besser kennenlernen. Natürlich macht es aber in erster Linie eine Menge Spaß, über einen Baumstamm zu balancieren, über Pfützen zu springen oder einen Hügel hoch zu rennen. Jede einzelne Bewegung ist wichtig und wertvoll.

Übung: Zauberfee

Nimm eine Klangschale mit in den Wald und erzähle den Kindern von der Klangfee, die Bäume verzaubern kann. Bitte die Kinder, mit ihrem Körper einen Baum darzustellen, die Augen zu schließen und sich vorzustellen, unter ihren Schuhen würden Wurzeln in die Walderde wachsen. Sobald die Klangschale ertönt, beginnen die „Bäume“ im Wald zu tanzen. Beim nächsten Klangschalen-Ton wird es wieder still im Wald. Alle Bäume stehen wieder „angewurzelt“ da.

Kinderyoga im Wald

Wie du siehst, ist der Wald für Kinder ein großes Abenteuer. Neben der Bewegung und Ruhe ist der Wald auch ein Ort der die Kreativität und Fantasie der Kinder beflügelt. Blätter werden zu Schiffen, die über die Pfützen schwimmen. Steine zu kostbaren Schätzen und Stöcke verwandeln sich in Stifte, die Bilder auf dem Weg hinterlassen.

In einer entspannten und offenen Atmosphäre können Kinder all ihre Ideen ausprobieren und ausleben. Wie wäre es, diese Kreativität für eine Kinderyoga-Einheit zu nutzen?

Lasst euch von der Natur inspirieren. Welche Yoga-Haltungen fallen den Kindern wohl ein, wenn sie im Wald sind? Wie wäre es gemeinsam ein Natur-Mandala zu legen oder ganz entspannt einer Traumreise zu lauschen?

Übung: Erde-Meditation

Wir stehen barfuß im Kreis, halten uns an den Händen, schließen die Augen und konzentrieren uns aufs Fühlen.

Wir stehen fest und sicher auf der Erde. Wir schließen die Augen und halten uns aneinander fest. Unter den Füßen fühlen wir den Waldboden. Wie fühlt er sich an? Weich, kribbelig, stachelig? Wir öffnen wieder die Augen und erzählen, was wir gespürt haben.

Zeit im Wald zu verbringen, bedeutet, die frische Luft und die Jahreszeiten zu erleben. Mit allen Sinnen ganz im Hier und Jetzt zu sein. Wenn Kinder bereits früh erfahren, wie bereichernd der Wald sein kann, dann werden sie auch als Erwachsener immer wieder den Weg in die Natur finden. Dabei werden sie die Schönheiten des Waldes entdecken und zugleich einen Ort finden, an dem sie durchatmen und neue Kraft tanken können.

Die Übungen aus dem Artikel stammen aus „[Waldbaden mit Kindern](#)“ von Regina Bestle-Körper. Du findest in dem Buch tolle Übungen, wie du mit Kindern voller Achtsamkeit den Wald erleben kannst. Es eignet sich für Kinder im Kita- und Grundschulalter.

Mehr über Yoga in der Kita

Noch mehr Infos und Tipps für Erzieher:innen und Yogalehrende findest du auf

<https://PLUS.Kinderyoga.de> - dem großen deutschsprachigen Kinderyoga-Portal Dort findet ihr mehr solcher Inspirationen für Yoga und Natur. Zusätzlich hast du als Mitglied Zugriff auf Hunderte an Stundenbildern, praktischen Ideen für deine Kinderyoga-Einheit sowie Hintergrund-Beiträge zu Didaktik und Pädagogik.

Die Autorin

Petra Dölker hat als **Erzieherin** und **Sozialpädagogin** langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Als **Kinderyogalehrerin** ist es ihr ein besonderes Anliegen, Kinder darin zu unterstützen, sich zu starken, resilienten Persönlichkeiten zu entwickeln. Weitere Infos unter www.starke-yoga-kinder.de

- [Mail](#)

- [Natur](#)
- [Naturerfahrungen](#)
- [Wald](#)
- [Waldbaden](#)
- [Yoga](#)