



# Den Wald wiederentdecken



Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Landwirtschaft, Regionen  
und Tourismus

  
**LE 14-20**  
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums.  
Hier investieren Europa in  
die ländlichen Gebiete.



# Was ist Green Care WALD?

Green Care WALD hat es sich zum Ziel gemacht, soziale und gesundheitliche Maßnahmen im Wald für die Gesellschaft zu entwickeln und gemeinsam mit Partnerinnen und Partnern aus dem Forstbereich sowie Expertinnen und Experten aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich umzusetzen.

Green Care WALD wird durch Mittel von Bund, Ländern und der Europäischen Union im Rahmen des Programms für Ländliche Entwicklung 14-20 gefördert.

---

## Inhalt

Den Wald wiederentdecken .....	3	Der Wald:	
Green Care und Green Care WALD .....	4	Prävention und Therapeutikum! .....	10
Der Wald als Bildungsort - auch im Alter.....	5	Möglichkeiten der Waldgeragogik	
Warum steigt das Wohlbefinden im Wald?...6		und ein Ausblick .....	12
Ab in den Wald! .....	7	Literatur .....	14
Stimmen aus der Praxis .....	8	Links .....	15

---

## Impressum

© Oktober 2021

**Herausgeber:** Bundesforschungszentrum für Wald, Seckendorff-Gudent-Weg 8, 1131 Wien

**Für den Inhalt verantwortlich:** Dr. Peter Mayer, Bundesforschungszentrum für Wald, Seckendorff-Gudent-Weg 8, 1131 Wien, Tel.: 01-878 38 0, [www.bfw.gv.at](http://www.bfw.gv.at)

**Redaktion:** Andrea Köhler, Franziska Krainer, Dominik Mühlberger | **Grafik und Layout:** Johanna Kohl

**Bezugsquelle:** Tel.: 01-878 38 1216; Online-Bestellung: [bfw.ac.at/webshop](http://bfw.ac.at/webshop); E-Mail: [bibliothek@bfw.gv.at](mailto:bibliothek@bfw.gv.at)

**Fotos:** [1, 4] AdobeStock; [3] Alexander Kliem/Pixabay.com; [5] Fuernholzer/SLF; [6] A. roja48/Pixelio; [7] R by. R.B/Pixelio; [8] Tageszentren/FSW; [10] andrejbujna/Pixabay; [11] NickyPe/Pixabay; [12] Rainer Sturm/Pixelio; [13] David Bohmann; [15] jplenio/Pixabay

ISBN 978-3-903258-50-1



Dieses Papier stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen.  
[www.pefc.at](http://www.pefc.at)

## Den Wald wiederentdecken

Dank der steigenden Lebensqualität und der guten medizinischen Versorgung in den Industrieländern steigt die Lebenserwartung hier stetig und lässt die Bevölkerungsgruppe der alten und zunehmend hochaltrigen Menschen stark anwachsen. Verschiedene Modelle der Altersarbeitszeit, aber auch Langzeitarbeitslosigkeit oder Berufsunfähigkeit führen zum Eintritt in diese Lebensphase mitunter auch schon deutlich vor dem offiziellen Rentenalter. Das „Alter“ kann somit eine sehr lange Lebensphase werden. Das stellt sowohl die Gesellschaft als auch jede\*n Einzelne\*n vor große Aufgaben. Es ist viel Lebenszeit, die sinnerfüllend, lebensbejahend und lohnend gestaltet werden kann.



In sozialer, bildungsmäßiger und gesundheitlicher Hinsicht ist diese Altersgruppe sehr heterogen. Doch so unterschiedlich die Ausgangssituationen, Interessen und Erwartungen auch sind, das Bedürfnis nach sozialem Kontakt und Austausch, nach sinnvollen Inhalten, Anregungen und sinnlichen Erfahrungen verbindet die meisten. Die Erfahrungen aufgrund der Covid19-Pandemie zeigen noch einmal mehr, wie wichtig ein soziales Miteinander und geragogische Angebote (Geragogik = Bildung im Alter) sind. Gerade der Wald bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, älteren Menschen sowohl körperlich als auch geistig wertvolle Impulse zu geben.

Green Care WALD hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Wald allen Menschen zugänglich zu machen, und 2016 begonnen, naturnahe Lernformen für ältere Menschen zu konzipieren und sie praktisch zu erproben.

**Die Geragogik befasst sich in Theorie und Praxis mit der Bildung alternder Menschen.**



## Green Care und Green Care WALD

Das Vorhaben „Green Care - Wo Menschen aufblühen“ unterstützt in Österreich seit 2011 Aktivitäten im land- und forstwirtschaftlichen Umfeld, die darauf abzielen, das Wohlbefinden bestimmter Zielgruppen durch naturbasierte Maßnahmen positiv zu beeinflussen. Durch Kooperationen mit Sozialträgern oder Gesundheitseinrichtungen finden gesundheitsvorsorgende und -fördernde Interventionen mit Hilfe von Tieren, Pflanzen und Natur statt. Alle Interventionen haben dabei das Ziel, das soziale, körperliche und geistige Wohlbefinden der Zielgruppe zu unterstützen und zu verbessern.



Die Plattform **Green Care WALD** ist seit 2014 als Schwerpunktprojekt am BFW beheimatet und der forstwirtschaftliche Ansprechpartner und Experte in Sachen Green Care-Aktivitäten im Wald. Auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse arbeitet Green Care WALD an der Initiierung und praktischen Umsetzung innovativer und sozialer Dienstleistungen im Wald und auf Forstbetrieben, wobei auch rechtliche, finanzielle und gesellschaftliche Aspekte behandelt werden. Das besondere Augenmerk der Green Care WALD-Angebote liegt bei den vulnerablen Gruppen unserer Gesellschaft, wie Menschen mit Behinderungen, Kindern und Jugendlichen, alten Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund, Suchtproblematik, arbeitsmarktfremden Menschen und anderen mehr.

## Der Wald als Bildungsort – auch im Alter

Eigene sinnliche Erfahrungen wecken die Freude und das Interesse am Wald. Diese können auch für die Älteren eine wichtige Stimulation sein. Waldpädagogische Ansätze können für diesen Personenkreis adaptiert werden, müssen jedoch dem Vorwissen, den Erfahrungen, den Bedürfnissen und Notwendigkeiten einer eingeschränkteren Mobilität, der allgemeinen körperlichen Verfassung, dem Ruhebedürfnis und dem veränderten Lernverhalten angepasst werden. Viele Menschen haben aufgrund ihrer Biographie eine eigene, frühe Beziehung zum Wald, an die sie, selbst wenn die Arbeits- oder Familienphase sehr fordernd gewesen war, im Alter wieder anknüpfen können und die eine wichtige Ressource darstellen kann.

Durch Kriegserlebnisse oder andere unangenehme Ereignisse kann der Wald allerdings durchaus auch negativ besetzt sein. Eine Kooperation mit Institutionen bzw. geragogisch ausgebildeten Partner\*innen könnte Waldbesitzer\*innen und Waldpädagog\*innen helfen, auf etwaige Unsicherheiten der Teilnehmer\*innen entsprechend vorbereitet zu sein.

Laut Studien wird ein Wald mit „gepflegtem“ Erscheinungsbild als besonders ansprechend und erholungsam empfunden. Der „finstere“ Wald mit hoher Standdichte, wenig Aussicht und einem hohen Anteil an Totholz hingegen kann bei der Zielgruppe Unbehagen hervorrufen. Hier könnte die Vermittlung der ökologischen Funktion von Totholz für die Artenvielfalt und der Naturverjüngung für die Walderneuerung wertvolle Bildungsarbeit leisten.



## Warum steigt das Wohlbefinden im Wald?

Natürliche Landschaften fördern nachweislich das psychische Wohlbefinden. Sie tragen zur Erholung bei, reduzieren Stress und wecken positive Emotionen. Zu diesem Ergebnis kam 2014 die Studie des BFW ‚Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften‘, die in Zusammenarbeit mit der Medizinischen Universität Wien und der Universität für Bodenkultur Wien entstanden ist.

Erholsame Umwelten fördern die Schlafqualität und stärken die Immunabwehr. Eine Verringerung der Pulsrate, eine Senkung des Blutdrucks sowie die Abnahme des Cortisolspiegels sind weitere physiologische Anhaltspunkte, die für die Gesundheitswirkung von Waldlandschaften sprechen.



Ältere Menschen können auf vielfältige Weise von Waldaufenthalten profitieren. Sie werden zu sanfter Bewegung angeregt, was die Mobilität fördert, Herz und Kreislauf stärkt und hilft, den Blutzuckerspiegel zu senken. Waldlandschaften bieten sowohl geistige als auch emotionale Anregungen und vermögen es, eine wohltuende Distanz zum Alltag zu schaffen. Nicht zu vergessen sind die besondere Luftqualität und die kühleren Temperaturen, die in heißen Sommern Erleichterung bringen.

## Ab in den Wald!

Bei der Vorbereitung einer waldgeragogischen Aktivität gilt es vieles zu beachten.

- ▶ Waldpädagogisch, geragogisch oder anderweitig zielgruppenpezifisch geschultes Personal
- ▶ Auswahl des Waldgebietes: hell, übersichtlich, möglichst Rundwege, gemäßigte Freizeitnutzung
- ▶ gute Kenntnis des Waldgebietes (Wege und deren Beschaffenheit, Entfernungen)
- ▶ Zufahrt (Genehmigung) oder öffentliche Erreichbarkeit des Veranstaltungsortes
- ▶ Kommunikation und Einverständnis der Grundeigentümerinnen und -eigentümer
- ▶ Barrierefreiheit (für Rollstuhl oder Rollator geeignet)
- ▶ Toiletten und entsprechende Pausen
- ▶ Jahreszeit und Wetter (Unterstellmöglichkeiten)
- ▶ aktuelle Bodenbeschaffenheit (beispielsweise nach starkem Regen)
- ▶ Tageszeit (Empfehlung: später Vormittag oder früher Nachmittag; Vereinbarkeit mit dem Tagesablauf von Einrichtungen)
- ▶ Dauer max. 3 Stunden (An- und Abreise eingerechnet), bei guter Konstitution der Teilnehmer\*innen sind auch längere Ausflüge möglich
- ▶ ausreichend stabile Sitzgelegenheiten, auch im Schatten (gegebenenfalls mitbringen)
- ▶ Gruppengröße und Zusammensetzung, ausreichend Begleitpersonen
- ▶ Inhalte entsprechend der Gruppenzusammensetzung
- ▶ Weitere Empfehlungen: Notfallkoffer (und Kontaktnummern), passendes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Sonnenschutz, Medikamente, Getränke und Jause, Allergien beachten.



## Stimmen aus der Praxis

In den Tageszentren für Seniorinnen und Senioren des Fonds Soziales Wien legen wir einen Schwerpunkt auf die Gesundheitsförderung älterer Menschen. Bewegung an der frischen Luft wirkt sich besonders positiv auf das Wohlbefinden aus. Es war uns eine Freude und besondere Erfahrung, einen pädagogisch geführten Waldausflug mit unseren Kundinnen und Kunden unternehmen zu dürfen. Beeindruckend war es zu sehen, dass die Gerüche der Pflanzen Erinnerungen an schöne Momente im Leben wecken.

Mag. Hartwig Müller, MBA MSc (Bereichsleitung FSW-Tageszentren)

Bei einer Führung mit Kund\*innen der Tageszentren für Senior\*innen des Fonds Soziales Wien wurde gleich zu Beginn klar: Viele dieser Personen waren früher im Wald aktiv. Ob Wandern oder Waldarbeit, jede und jeder hatte eine persönliche Geschichte. Viele waren dement, doch von früher wussten sie alle viel zu erzählen. Der Wald mit all seinen wunderbaren Gesundheitswirkungen tat allen gut. Alle fühlten sich wohl. Die gute Waldluft mit all

ihren ätherischen Ölen, viel Sauerstoff, ein Ort, an dem sie als Kinder gespielt haben, Erinnerungen an früher und noch vieles mehr, lockten die Senior\*innen aus der Reserve. Sehr überrascht hat mich die größtenteils gute körperliche Konstitution der Damen und Herren. Viel Wissen wurde wieder aktiviert, Erinnerungen aufgefrischt und es wurde viel erzählt. Eine großartige Chance für Waldpädagog\*innen, die Gesundheit und das Denkvermögen dieser Herrschaften zu fördern.

Johannes Müller (Waldpädagoge mit Schwerpunkt Wald und Gesundheit)



Waldpädagogik und Geragogik - eine generationenverbindende und gewinnbringende Arbeit! Mit der richtigen Balance zwischen Zuhören, Vermitteln und benötigter Infrastruktur mit passenden, gut zu bewältigenden Themenwegen inmitten der Natur gelingt der Brückenschlag zwischen aktiven, jungen Forstleuten/Waldpädagog\*innen und pensionierten Senior\*innen. Unter Berücksichtigung der Beschaffenheit, kürzeren Wegstrecken sowie vorzugsweise entlang von Gewässern, bei schattigen Kraftplätzen oder sanften Aussichtshöhen werden Lebenserfahrungen, Gelerntes oder spezielle Erinnerungen an den Wald und die damit verbundene Emotionen beim gemeinsamen Spaziergang untereinander ausgetauscht. Ganz dem Motto folgend "Nimm Dir Zeit für die Natur!" ist der Weg in den Wald nicht nur für die körperliche Fitness im dritten Lebensabschnitt gewinnbringend, sondern auch für das geistige Befinden mit wohltuenden Nebenwirkungen.

Das Konzept des betreuten generationenübergreifenden Waldausganges wurde beim Forstbetrieb der Stadt Wien und den Steiermärkischen Landesforsten bereits praktisch umgesetzt, im Naturpark Purkersdorf ist es - pandemiebedingt - noch in Planung.

Gabriela Orosel (Naturpark Purkersdorf, NÖ), Josef Ebenberger (Forstbetrieb Stadt Wien); Andreas Holzinger (Steiermärkische Landesforste), alle Vorstandsmitglieder des Vereins Waldpädagogik

Da Menschen mit Demenz ihre kognitiven Fähigkeiten nach und nach verlieren, ist es umso wichtiger und sinnvoll, die Sinne anzusprechen und die Erinnerungen hervorzuholen. Dazu ist der Wald mit seinen Farben, Gerüchen, Naturmaterialien und Geräuschen ein wundervoller Ort. Durch das gezielte Sinnestraining wird der Fokus auf das gelegt, was sie noch gut können - ihre Defizite treten in den Hintergrund. Besonders der Geruchssinn ist stark verknüpft mit den Emotionen, und diese wiederum schenken Erinnerungen an Vergangenes. Für Menschen mit Demenz, die nicht mehr in den Wald gehen können, hole ich den Wald zu ihnen, indem ich Geräusche abspiele, Naturmaterialien mitbringe und ätherische Öle mit z.B. Tannenduft einsetzte.

Claudia Dinges (MAS Demenztrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin i. A. u. S., Waldpädagogin i. A.)



## Der Wald: Prävention und Therapeutikum!

Da wir länger leben, wird es zunehmend wichtig, unseren Fokus darauf auszurichten, WIE wir altern! Gesunde Ernährung, körperliche Aktivität, das Fitbleiben im Denken, die psychische Gesundheit und das soziale Eingebundensein sind wesentliche Faktoren, die uns ein gesundes Altern ermöglichen. All das finden wir im so wichtigen Lebensraum Wald, denn er war und ist immer schon mit Entspannung, Schutz und Wohlergehen assoziiert. Studienergebnisse über die positiven Effekte des Waldes reichen von der immunsystemstärkenden und stressreduzierenden Wirkung bis hin zur größeren Jobzufriedenheit beim Blick ins Grüne. Eine Steigerung der Lebensqualität, des Wohlbefindens und der erlebten Freude ist sowohl bei gesunden als auch bei kränklichen älteren Menschen beobachtbar. So bietet die vertraute Umgebung des Waldes eine emotionale Verankerung, in der Erinnerungen erwachen, Ressourcen reaktiviert werden und der soziale Aspekt gefördert wird. Durch eine fachkundige Begleitung können sich die Teilnehmer\*innen von waldgeragogischen Spaziergängen - in Beachtung ihrer körperlichen Mobilität - frei und sicher an der frischen Luft bewegen, Normalität erleben, all ihre Sinne stimulieren und,

durch die Umgebung angeregt, das eigene Wissen erweitern. Deswegen bietet sich der Wald sowohl als Prävention als auch als Therapeutikum für ein gesundes Altern bestens an! So wurden auch in einer gemeinsamen Studie „Back to the woods!“ (Elisabeth Marschner und Doris Bach, 2017/2018) die Effekte des Walderlebens auf die Lebensqualität von Bewohner\*innen einer Wiener Langzeitpflegeeinrichtung mit Demenzerkrankungen in Kooperation mit der Waldschule Ottakring untersucht. Es wurden Spaziergänge mit Pausen zum Innehalten und Verweilen mit psychoedukativen Elementen und Sinneserfahrungen mit einem Waldpädagogen veranstaltet. Obwohl die Studienergebnisse nicht signifikant waren, bestätigten die Erfahrungen sowohl bei den Teilnehmer\*innen als auch bei den Durchführenden und Begleitenden sehr eindrucksvoll, dass die wesentlichen Ziele der Waldgeragogik bei Menschen mit Demenz erreicht wurden, nämlich die Verbesserung der Lebensqualität, größtmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit sowie längst möglicher Erhalt von Fähigkeiten, Fertigkeiten und Erinnerungen. Dr. Doris Bach (Gerontopsychologin und Psychotherapeutin)





## Möglichkeiten der Waldgeragogik und ein Ausblick

Geragogische Angebote werden bereits in vielen Bereichen umgesetzt: in der Gartentherapie, in der Musik, der Kunst, in Vermittlungsangeboten von Museen und andere mehr. Der Wald bietet neben Wissenswertem über die verschiedenen Waldleistungen noch viele weitere Themenfelder: Holzverarbeitung, historische Landschaften, Kunst (Holzschnittkunst, Literatur, Malerei, Musik), verschiedene Traditionen (Volkskunst, Lieder, Kräuter und Heilpflanzen), Geschichtliches oder auch Kochrezepte. Der Lehrgang „Forst+Kultur“ an der FAST Traunkirchen am WALDCAMPUS Österreich bietet ein großes Repertoire an waldgeragogischen Inhalten.

Auch österreichische Tourismusverbände, Erlebnisparks oder National- und Naturparks richten ihr Augenmerk zunehmend auch auf die notwendigen Rahmenbedingungen für Seniorinnen und Senioren und deren Interessen. Dazu gehören auch generationenübergreifende Angebote.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer für Waldführungen zu finden, gelingt durch persönliche Kontakte mit bestehenden Gruppen oder Vereinen, oder über Sozialträger und Verbände.

Für einen niederschweligen, kostengünstigen Zugang sollten große Institutionen gewonnen werden.

Um kompetente Führungen für interessierte Seniorinnen und Senioren zu gewährleisten, scheint in erster Linie eine Zusammenarbeit mit dem Verein Waldpädagogik Österreich von Bedeutung.

**Waldbesitzerinnen und Waldbesitzer** sollten die Motivation mitbringen, sich für gesellschaftsrelevante Themen zu engagieren, und bereit sein, ihren Wald dafür zur Verfügung zu stellen. Nur durch die Zusammenarbeit aller Beteiligten ist das Generieren neuer Produkte und Dienstleistungen im Bereich der sozialen Nachhaltigkeit möglich.

Green Care WALD am BFW steht dabei gerne hilfreich zur Seite, um die Vorteile und Diversifizierungspotenziale durch soziale Dienstleistungen zu vermitteln.



# Literatur

Die vorliegende Broschüre basiert auf dem Handbuch ‚Den Wald wieder entdecken - Lernen und Bildung im Alter‘, von Mag<sup>a</sup> Elisabeth Rigal, M Ed., nach einem Workshop (2015) mit Vertreterinnen und Vertretern aus den Bereichen Green Care, Waldpädagogik und Geragogik.

## Literatur

Rigal, E. (2018): Den Wald wiederentdecken. Lernen und Bildung im Alter. Green Care WALD-Bildungsunterlage

Cervinka, R., Arnberger, A. (2014): Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften. BFW-Berichte 147/2014

Kiessling, J. (2016): Handbuch Forst+Kultur - Mappe 2 M4/X/4, über den BFW-Webshop

## Weiterführende Literatur

Bubolz-Lutz, E., Rösken, E., Kricheldorf, C., Schrannek, R. Stuttgart, W., Kohlhammer (2010): Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch. ISBN 978-3-17- 021164-3

Kolland, F., Ahmadi P. (2010): Bildung und aktives Altern. Bewegung im Ruhestand. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag, ISBN: 978-3-7639-4287-9

Lohri, F., Schwyter Hofmann, A. (2004): Treffpunkt Wald. Waldpädagogik für Forstleute. Schulthess Verlag ISBN: 978-3-7252-0742-8

Köster, D. et al. (2010): Das forschungsbasierte Handbuch. Ein europäisches Modell. SEELERNETZ, Forschungsinstitut FoGera, ISBN: 978-3-9814058-0-4

Alle BFW-Publikationen finden Sie auch als Download (PDF) auf  
[www.bfw.ac.at/webshop](http://www.bfw.ac.at/webshop)



# Links

- ⇒ [www.greencarewald.at](http://www.greencarewald.at)
- ⇒ [www.greencare-oe.at](http://www.greencare-oe.at)
- ⇒ [www.sozialministerium.at/Themen/Soziales/Soziale-Themen/Seniorinnen--und-Seniorinnenpolitik/Bildung-im-Alter.html](http://www.sozialministerium.at/Themen/Soziales/Soziale-Themen/Seniorinnen--und-Seniorinnenpolitik/Bildung-im-Alter.html)
- ⇒ [www.fogera.de](http://www.fogera.de)
- ⇒ [www.waldpaedagogik.at](http://www.waldpaedagogik.at)



Auf unserer Website finden Sie unter [www.greencarewald.at](http://www.greencarewald.at) aktuelle Informationen und nützliche Kontaktadressen zum Thema Green Care WALD.

**Kontakt:** [www.greencarewald.at](http://www.greencarewald.at) | [greencarewald@bfw.gv.at](mailto:greencarewald@bfw.gv.at)



Green Care WALD arbeitet bei mehreren  
Bildungsprojekten mit dem Verein Waldpädagogik  
als Partner zusammen.



[www.waldpaedagogik.at](http://www.waldpaedagogik.at)



[www.greencare-oe.at](http://www.greencare-oe.at)  
[www.greencarewald.at](http://www.greencarewald.at)