



Wir sind Waldstadt – wie der Wald rundum Eberswalde Kinder in ihrer Entwicklung stärken kann

Ein Impuls zum Thema Waldpädagogik von Yvonne Rohde und Britta Boldt (Kita Sputnik)

Shinrin Yoku – haben Sie diesen Begriff schon einmal gehört? Es ist eine Methode zur Stressbewältigung aus Japan und bedeutet „Waldbaden“. Shinrin Yoku ist als Strategie der Gesundheitsfürsorge anerkannt und wird in Japan sogar staatlich gefördert. In Europa haben auch schon einige Influencer wie Louisa Dellert diese Methode als Trend entdeckt und berichten über die positiven Effekte vom Baden in der Atmosphäre des Waldes.

Womit Menschen auf Social Media und Achtsamkeitsexpert:innen Geld verdienen, ist für die Pädagoginnen der Kita Sputnik gelebter Alltag und kommt den Kleinsten unserer Gesellschaft zu Gute. Am 6. Oktober 2021 wurde die Kita Sputnik als erste Kita im Land Brandenburg und zweite Kita bundesweit als „Waldkönner“ durch den SDW (Schutzgemeinschaft Deutscher Wald) ausgezeichnet. Die Kinder sind nahezu jeden Tag im Wald. Yvonne Rohde und Britta Boldt das Leitungsteam der Kita – haben sich ganz bewusst für diese Praxis entschieden und berichten von folgenden positiven Einflüssen für Kinder:

Stärkung des Immunsystems

Durch den Aufenthalt bei jedem Wetter an der frischen Luft werden Abwehrkräfte gebildet und das Immunsystem gestärkt. Gerade in der Erkältungszeit bietet frische Waldluft eine wichtige vorbeugende Kraft.

Positive Sprachentwicklung

Kinder sind gefordert, viele Absprachen miteinander zu treffen, was sie spielen, bauen, gestalten wollen



Förderung der Kreativität und Phantasie

Es gibt kein vorgefertigtes Spielzeug, Kinder entwickeln aus Naturmaterialien auf innovative Weise verschiedene Spielmöglichkeiten. Das was es im Wald eben gibt, wird genutzt.

Raum der Stille

Die Kinder haben die Möglichkeit, sich nach ihren Bedürfnissen den Raum zu nehmen, den sie brauchen. Der Lärmpegel und die Reizüberflutung sind gering.

Kinder lernen ihren Körper besser kennen

Die Fähigkeiten für Balance, Koordination, Grob- und Feinmotorik werden beim Bewegen Sammeln und Erkunden ausgebaut und gestärkt.

Die unterschiedlichen Reize, wie Luft, Geräusche, Gerüche, Texturen, stärken die Wahrnehmungsfähigkeit. Das Gefühl von Rinde zwischen Fingern oder der Geruch von feuchtem Moos sensibilisiert das Bewusstsein auf allen Ebenen.

Freie Bewegung an der frischen Luft unterstützt Entspannung und Selbstregulation. Ein wahrer Resilienz-Booster für die kindliche Entwicklung! Schon 20 Minuten können den Cortisolspiegel (das Stresshormon) senken.

Welche Tipps haben die beiden Expertinnen für Eltern?

Wie können Eltern den Wald dafür nutzen, die seelische Gesundheit ihrer Kinder zu fördern?

Unternehmen Sie kleine Entdeckungstouren.

Nehmen Sie sich für den Waldspaziergang kleine Aktionen vor.

Welche Bäume kennst du? Welche Tiere hörst du?

Riechen am Harz, Fühlen von Rinde, Lauschen auf Vogelstimmen, Sammeln verschiedener Naturmaterialien zum Sortieren oder Basteln

Kleine Forscheraufträge vorbereiten: Wetter beobachten (Luftfeuchtigkeit, Wolkenformen), wie funktioniert eine Sonnenuhr, einfache Experimente.



Abenteuer-/Rätselpfad: Naturschatzsuche mit Karten oder Bildern, Hinweise führen zu natürlichem „Schatz“ (z. B. eine passende Blüte, ein gezähmter Stock).

Bewegungsangebote: Balancierpfad über Baumstämme, Hüpfen von Stein zu Stein, Barfußpfade anlegen, Bewegungsspiele wie „Bäumchen, wechsel dich!“

Sie werden sehen: regelmäßiges Aufhalten im Wald hilft Ihren Kindern dabei, sich selbst besser kennenzulernen und im hektischen Alltag eine Oase der Ruhe zu genießen. Halten Sie auch ruhig mal Langeweile im Wald aus – Sie werden sehen, auf was für tolle Ideen Ihre Kinder von ganz alleine kommen.

Der Wald eignet sich auch wunderbar für die Durchführung von Kindergeburtstagen, eine kleine Waldralley kostet wenig Geld und bietet Kindern, den Freiraum, den sie benötigen.