

Doktor Wald

Vision oder Hirngespinnst?

. K. Radestock & Th. Baschny



1

Forstmeister Klaus RADESTOCK

- über 30 Jahre Berufserfahrung
- 1978 Beginn des Aufbaus einer frühen Umweltbildungseinrichtung in der DDR
- seit 1990 Aufbau der Brandenburgischen WP
- AK-Leiter des Bundes Deutscher Forstleute (seit 2004)

Förster Thomas BASCHNY

- knapp 30 Jahre Berufserfahrung im Lebensministerium
- mit der WP schon fast 20 Jahre befasst
- zertifizierter aktiver Waldpädagoge
- Leiter des Europnetzwerkes www.forestpedagogics.eu
- Gründungsmitglied im BDF-AK

. K. Radestock & Th. Baschny



2

Doktor Wald

Redaktionelle Hinweise

Sollten die angebotenen Links dieser Präsentation nicht funktionieren,

- klicken Sie bitte mit der rechten Maustaste darauf,
- wählen das Angebot „Verknüpfungsstandort kopieren“ und
- geben das Ergebnis = die enthalte Adresse direkt in das Netz ein.



Doktor Wald
Literatur-Empfehlungen

ARDELL: *Gesundheit fängt im Alltag an*
AUTORENKOLLEKTIV: *Der Wald in uns*
AUTORENKOLLEKTIV: *Schöner denken*
BITTNER: *Problemkinder*
BONNER: *Generation Doof*
BRÄMER: *Natur obskur*
EIBL-EIBELSFELD: *Der Mensch - das riskierte Wesen*
EIBL-EIBELSFELD: *In der Falle des Kurzzeitdenkens*
EIBL-EIBELSFELD: *Wider die Misstrauensgesellschaft*
DAVILA: *Aphorismen*
DERMAN: *Kultur vor dem Kollaps*
DETLING: *Politik und Lebenswelt*
DUKE: *Grüne Apotheke*
FROMM: *Die Furcht vor der Freiheit*
FROMM: *Die Menschen verstehen*
FROMM: *Die Seele des Menschen*
FROMM: *Die Kunst des Liebens*
FROMM: *Haben und sein*
FROMM: *Wege aus einer kranken Gesellschaft*
GASCHKE: *Die Erziehungskatastrophe*
GASSET: *Der Aufstand der Massen*
GEUE: *Von der falschen Gesundheit ...*
GEYER: *Über die Dummheit*
GROTH: *Die Diktatur der Guten*
GRUEN: *Der Wahnsinn der Normalität*
HABERMANN: *Das Maß des Menschlichen*
JÜRGS: *Seichtgebiete*
JONAS: *Das Prinzip Verantwortung*

KÜKELHAUS: *Entfaltung der Sinne*
KÖSTER: *Im Gleichgewicht bleiben*
LAUSTER: *Die Liebe*
LAUSTER: *Lassen Sie der Seele Flügel wachsen*
LAYARD: *Die glückliche Gesellschaft*
LORENZ: *Die acht Todsünden der zivilisierten Menschheit*
LOUV: *Last Child in the Woods*
LÜTZ, MANFRED: *LebensLust*
PECCEI: *Die Qualität des Menschen*
MEVES: *Der Weg zum sinnerfüllten Leben*
MEVES: *Verführt, Manipuliert, Pervertiert.*
MITSCHERLICH: *Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft*
MÖNTMANN: *Georg: Vorsicht Arzt*
MOHR: *Der Verlust des Ortes*
NOLTE: *Generation Reform*
POSTMAN: *Wir amüsieren uns zu Tode*
RÖPKE: *Maß und Mitte*
RÖPKE: *Die Gesellschaftskrisis der Gegenwart*
SCHLITT: *Umwelthetik*
SCHOPENHAUER: *Die Kunst, glücklich zu sein*
SPENGLER: *Der Mensch und die Technik*
SPITZER: *Vorsicht Bildschirm*
STAGL: *Die vergessene Welt der Gefühle*
STÖLB: *Waldästhetik*
SZCZENSNY: *Das sogenannte Gute*
THOMASIU: *Wald, Landeskultur und Gesellschaft*
WARREN: *Liebe Dein Leben*
WEBER: *Biokapital*
WICKERT: *Der Ehrliche ist der Dumme*

. K. Radestock & Th. Baschny



5

Doktor Wald - die Geschichte
„Was lange dauert, wird endlich gut“

Eine lange Geschichte:
Dem Waldpädagogik-Thema
Wald und Gesundheit
spüren die Forstleute vom
Haus des Waldes
beim Landesbetrieb Forst Brandenburg / D
(vormals: Waldlehrkabinett Frauensee)
bereits seit 1978 nach.



Bild: HdW-Fotoarchiv

. K. Radestock & Th. Baschny



6

Doktor Wald - die Geschichte
Auf den Spuren von Thomasius, Bier ...

Impulse erhielten die Brandenburger damals und in den Folgejahren

- durch das 1978 erschienene Buch „Wald, Landeskultur und Gesellschaft“ des Tharandter Hochschulprofessors Harald Thomasius,
- auf den Spuren des einst im nahegelegenen Forstrevier Sauen „försternden“ Arztes August Bier, wobei erstmals die „Seelenverwandtschaft“ von Ärzten und Förstern deutlich wurde,
- aus frühen schweizerischen Überlegungen zu Wald und Gesundheit,
- durch das Doktor-Wald-Gedicht ...



Bild: Ernst Rose, pixelio.de

. K. Radestock & Th. Baschny



7

Doktor Wald - die Geschichte
Der Start: „Konsultation bei Doktor Wald“

2001 wurde aus Anlass des damaligen Tag-des-Waldes-Mottos *Wald und Gesundheit* die Doktor-Wald-These in Brandenburg erstmals als Schwerpunkt der forstlichen Dienstaufgabe Waldpädagogik bezeichnet; dazu entstand am Haus des Waldes u.a. ein Faltblatt „Konsultation bei Doktor Wald“.

Der Ausgangspunkt der „Doktor-Wald-Idee“ an dieser waldpädagogischen Einrichtung war eine von den Altvorderen Überkommene, von den meisten Menschen vielfach erprobte Lebenserfahrung:
Wald hilft und heilt!

Neben eigenen Erfahrungen sowie germanischen, slawischen, christlichen sowie fernöstlichen Überlieferungen und Natur-Kenntnissen spielte bei den damaligen Überlegungen auch das Waldwissen der keltischen waldweisen Druiden eine besondere Rolle.



Bild: Angelina Ströbel, pixelio.de

. K. Radestock & Th. Baschny



8

Doktor Wald - die Geschichte
Wald kann: „Körperpfleger“

Am Haus des Waldes fasste man damals, vor genau 10 Jahren, einmal allgemein Bekanntes über den Wald als potenziellem Wohltäter für den menschlichen Körper zusammen:

Die positiven Wirkungen des Waldes als „Körperpfleger und -trainer“ sind uns bestens vertraut - dazu nur einmal ein paar Stichworte:

Staubfreie und durch ätherische Öle bakterienarme Luft mit würzigem Duft, angenehmes und von ausgeglichenen Temperaturen bestimmtes reizarmes Schonklima, Fehlen lästiger Geräusche ...

Wald bietet auch Raum für Bewegung:

Mit der Möglichkeit für Körperertüchtigungen sowie Freizeit-Aktivitäten auf weichem Waldboden und unter den schattenspendenden Kronen der Waldbäume fördert er den Gleichgewichtssinn und schont die Gelenke, stärkt Herz, Kreislauf oder Muskeln und hilft gegen Diabetes, Übergewicht oder Infarkt.

Als „Natura sanatorium“ mindert der Wald so eine große Zahl von gesundheitlichen Problemen, trägt zum Beispiel zur besseren Durchblutung von Lunge und Gehirn, Stärkung des Immunsystems, Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der Blutzuckerwerte ... bei.

Wald ist auch „grüne Apotheke“ – viele hier wachsende Wildpflanzen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und können damit als Heilpflanzen gelten. Sie verfügen im Vergleich zu am Profit ausgerichteten Züchtungen oft über einen hohen Nährwert, enthalten viele Vitamine und Mineralsalze; ihre Blätter sind kalzium- und eisenhaltig. Essen Sie doch zu Probe einfach einmal Walderdbeeren und im Vergleich zu gleichfalls „Erdbeeren“ genannten Erzeugnissen aus dem Supermarkt – und urteilen Sie dann selbst!

. K. Radestock & Th. Baschny



Doktor Wald - die Geschichte
Wald kann: „Seelentröster“

Die Forstleute der brandenburgischen waldpädagogischen Einrichtung philosophierten damals aber auch zu den weniger bekannten Wohlfahrtswirkungen des Waldes als "Seelentröster":

Mit beruhigendem Grün, wohlthuenden Lichtverhältnissen, angenehmen Farb- und Helligkeitskontrasten, ästhetischen Bildern, sympathischen Düften und der Chance zum Jahreszeiten-Erleben vermag der Wald uns zu ertüchtigen und zu euphorisieren, Stress abzubauen, Glück und Freude zu bereiten.

Hier kann man seine „Seele baumeln“ lassen, die Natur - und damit sich selbst - mit allen Sinnen bewusst erleben, den uns medial verpassten künstlich-affektierten Schein samt Marktschreier- und Schaumschläger-Maske einmal abwerfen, kreativ und spontan sein, abseits der hektischen Welt Entschleunigung, Beschaulichkeit und Stille suchen ...

Dabei hilft die Farbe Grün und ihre harmonisierende Wirkung auf die Psyche sowie der Hell-Dunkel-Kontrast als Anregung der Sinnesorgane durch Abwechslung, Ausgleich oder Unterstützung der eigenen Stimmung.

Jeder Waldgang vermag damit immer auch ein wenig Zuversicht zu geben, Hoffnung zu wecken, Mut zu machen, innere Stabilität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewirken. Solche Eigenschaften wurden von unseren Vorfahren einst mit dem Wort Seelenfrieden bezeichnet – sie fehlen heute bekanntlich zahlreichen Zeitgenossen: Psychische Störungen, Depressionen ... nehmen derzeit sprunghaft zu! In unserer anstrengenden, von stetem Wandel und „Konsumterror“ geplagten Leistungsgesellschaft erleben viele Menschen (manchmal schon als Kinder und Jugendliche) Momente des „Nicht-mehr-Könnens“ oder sogar der Depression, wenn sie sich ungenügend unterstützt, einsam und unwert fühlen. Manchmal entwickeln sich daraus auch Zustände, die als „Ausgebrannt-Sein“ bezeichnet werden.

Darunter leidet natürlich auch das Mensch-Mensch-Verhältnis und damit das, was unsere Altvorderen einst als Nächstenliebe bezeichneten, denn: Wer nicht mit sich selbst zurecht kommt, schafft das natürlich erst recht nicht mit anderen! Auch hier hilft der Waldgang in der Gruppe: Gemeinsames erlebnishaftes Natur-Entdeckungen und das Teilen von Wald-Erfahrungen ermöglichen in einer gleichsam atomisierten Welt, den „Nächsten“ wieder zu entdecken, Wir-Tugenden neu zu beleben, Mit-Menschlichkeit sowie Mit-Leid zu empfinden ...

. K. Radestock & Th. Baschny



Doktor Wald - die Geschichte
Kernbotschaft der Waldpädagogik

Ab 2004 bezeichnete der Bundesarbeitskreis *Forstliche Umweltbildung* des Bundes Deutscher Forstleute (BDF) die Doktor-Wald-Formulierung erstmals als deutsche Waldpädagogik-Kernbotschaft.

Das schlug sich 2006 auch in einem BDF-Positionspapier sowie in den Positionen zum ersten europäischen Waldpädagogik-Kongress in Sopron nieder.



Bild: Nicole Celik, pixelio.de

. K. Radestock & Th. Baschny



Doktor Wald - die Gegenwart
Worunter wir heute leiden ...

Die gesellschaftliche Moderne bereitet uns derzeit einige Bauchschmerzen. Einige von uns macht sie sogar richtig krank.

Menschliche Zukunftsfähigkeit: kontra

Albert Einstein:
Zwei Dinge sind unendlich – das Weltall und die menschliche Dummheit. Aber beim Universum bin ich mir nicht ganz sicher.

Albert Schweitzer:
Der Mensch hat die Fähigkeit, vorauszublicken und vorzusorgen, verloren. Er wird am Ende die Erde zerstören.

Anne Weiß:
Unsere Generation Doof besteht aus der Generation Fernsehen, der Generation DVD, der Generation @, der Generation Handy, der Generation Killerspiele ...

Grundregeln der Bürokratie:
*1. Das haben wir doch schon immer so gemacht.
2. Das haben wir ja noch nie so gemacht.
3. Da könnte ja jeder kommen.*

Heinz Hug:
Der Gutmensch ist ein Teil von jener Kraft, die stets das Kluge will und meist das Dumme schafft.

Jiddisches Sprichwort:
Sind Eltern Narren, werden Kinder Räuber.

Mark Twain:
Nachdem wir das Ziel endgültig aus den Augen verloren hatten, verdoppelten wir unsere Anstrengungen.

Oliver Kalkofe:
Das Fernsehen, dieser kleine Kasten, hat mehr für die Verblödung der Menschheit getan als jedes andere Medium.

Wilhelm Busch:
Aber aber, wehe wehe, wenn ich auf das Ende sehe ...

. K. Radestock & Th. Baschny



Doktor Wald - die Gegenwart
Was tun & wie können „Waldprofis“ helfen?

Nachhaltiges Handeln
ist die Lösung.

Es kann
(auch und besonders)
am Beispiel
der Waldbewirtschaftung
und
durch „Waldprofis“
vermittelt werden.

. K. Radestock & Th. Baschny

Menschliche Zukunftsfähigkeit: pro

Christian Morgenstern:
Der Mensch ist ein Exempel der beispiellosen Geduld der Natur.

Hans Sachs:
Was Du auch tust, bedenke das End. Das wird die höchste Weisheit genennt.

Hippokrates:
Die Natur widersetzt sich allem Übermaß.

Indianerweisheit:
Wenn Du ein totes Pferd reitest, so steige ab.

Laotse:
Wenn man sein Ziel kennt, gibt dies Festigkeit. Festigkeit führt zu innerem Frieden. Innerer Frieden ermöglicht besonnenes Nachdenken. Besonnenes Nachdenken führt zum Gelingen.

Mark Twain:
Menschen mit einer neuen Idee gelten als Spinner, bis sich der Geistesblitz durchgesetzt hat.

Martin Luther:
Und wenn morgen die Welt unterginge, so pflanze ich heute noch ein Apfelbäumchen.

Theodor Storm:
*Der eine fragt – was kommt danach? Der andre fragt nur – ist es recht?
Und also unterscheidet sich der Freie vom Knecht.*

Ulrich v. Hutten:
Für die Wahrheit ich streit. Niemand macht es mir leid. Sieg oder Spott – ich folg meinem Gott!

Volksmund:
Not macht erfinderisch.

Wilhelm Barkhoff:
Angst vor der Zukunft, die wir fürchten, überwinden wir durch Bilder der Zukunft, die wir wollen.



13

Doktor Wald - die Gegenwart
Waldpädagogik als Mittel

Das
waldbezogene / forstliche
Mittel,
die Menschen
Nachhaltigkeit zu lehren,
heißt
Waldpädagogik.



Bild: HdW-Fotoarchiv

. K. Radestock & Th. Baschny



14

Doktor Wald - die Gegenwart
... ein Leitthema der Waldpädagogik

Derzeit erscheint
Wald und Gesundheit
meist als eines von
etwa 30 Leitthemen
der Waldpädagogik.

Volkstümlicher und mit
Ausrichtung auf das
Verständnis auch von Kindern
(„Kinderfokus“) wird dieses
Thema mancherorts als
Doktor Wald bezeichnet.



Bild: HdW-Fotoarchiv



Doktor Wald - die Gegenwart
Die aktuelle Gesundheits-Misere ...

Was aber genügt uns Förstern eigentlich nicht an unserem derzeitigen Gesundheitswesen, dass wir nun auch noch *Doktor Wald* herauf beschwören müssen?

Die heutige Medizin wirkt auf viele Zeitgenossen wie ein hochindustrialisierter und -spezialisierter Dienstleistungs-Moloch. Sie droht überdies unbezahlbar zu werden, und wird bereits heute zu Lasten kommender Generationen finanziert. Von seiner mangelnden ganzheitlichen Ausrichtung und Wirksamkeit für ein zukunftsfähiges Gemeinwesen her müsste das Gesundheitssystem deshalb eigentlich treffender „Krankheitswesen“ heißen. Denn: noch so viel „Reparatur“ und „Instandsetzung“ können nicht leisten, was nur eigene gesunde Lebensführung zustande bringen kann – schließlich sind wir Menschen, keine Maschinen.

Gesundheit ist Ganzheit, und sie fängt im Kopf an. Abgesehen von Unfällen, Ausfallerscheinungen sowie akuten und Erkrankungen durch äußere Zwänge, auf die man ungenügend eingestellt ist, resultiert sie meist aus vorsorgender „Selbstbehandlung“: Der Patient ist sein bester Arzt – schon lange, bevor er überhaupt Patient wird.



Ansichten über das Gesundheitswesen „westlicher“ Prägung I

Aldous Huxley:
Die Medizin ist soweit fortgeschritten, dass niemand mehr ganz gesund ist.

Arthur Schopenhauer:
*Nur die Heilungen, welche die Natur selbst und aus eigenen Mitteln zu Stande bringt, sind gründlich. Die der Ärzte sind meistens bloß gegen die Symptome gerichtet, welche sie für das Übel selbst halten. Lässt man hingegen der Natur nur Zeit, vollbringt sie allmählich selbst die Heilung.
Dass es Ausnahmen gibt, wo nur der Arzt helfen kann, gebe ich zu, aber bei weitem die meisten Genesungen sind bloß das Werk der Natur, für welches der Arzt die Bezahlung einstreicht.*

Donald Ardelt:
*Die moderne Medizin ist eine wunderbare Sache, aber es gibt zwei Probleme - die Leute erwarten zuviel von ihr und zu wenig von sich selbst.
Der Gegner, dem wir gegenüberstehen, heißt Trägheit und Willensschwäche.*

Doktor Wald - die Gegenwart ... ist hausgemacht

Jedoch: Ein ausuferndes Versicherungssystem hat uns daran gewöhnt, die Sorge um das eigene Wohl an andere zu delegieren, statt selbst zu handeln: Wir bezahlen schließlich vorab, und wollen nun etwas haben für's Geld.

Den eigenen Körper & Geist überzustrapazieren fällt unter diesen Umständen relativ leicht - anschließendes „Krankmachen“ ist die unausbleibliche Folge. Der (kurzfristige) Genuss wird privatisiert, die (langfristigen) Folgen werden sozialisiert. Gesund leben & bleiben wird auf diese Weise jedenfalls nicht belohnt.

Wer aber will es wagen, der beliebten Opferrolle zu widersprechen und auf Ursachen wie Dummheit, Faulheit oder Willensschwäche von in der „Falle des Kurzzeitdenkens“ sitzenden Leute hinzuweisen?

Wieder geheilt, ist der Lerneffekt bei vielen oft nur marginal; es lässt das Motto grüßen:
„Drei Tage war der Vater krank – jetzt säuft er wieder, Gott sei dank!“.

. K. Radestock & Th. Baschny

Ansichten über das Gesundheitswesen „westlicher“ Prägung II

Drauzio Varella:

In der heutigen Welt wird fünfmal mehr in Medikamente für die männliche Potenz und Silikon für Frauen investiert als für die Heilung von Alzheimer-Patienten.

Daraus folgernd haben wir in ein paar Jahren viele alte Frauen mit großen Titten und unzählige alte Männer mit hartem Penis, aber keiner von denen kann sich erinnern, wozu das gut ist.

Manfred Lütz:

Weil Gesundheit als das höchste Gut gilt und die Leute heute der Gesundheitsreligion huldigen, ist jedes Nachdenken über das Ziel sofort Gotteslästerung, jede kleine Veränderung des Kurses Irrlehre, sind Risiken und Nebenwirkungen des Gesundheitssystems tabu. Das ausbrechende „Zeitalter der Gesundheit“ treibt uns deshalb ungebremst in den Ruin.

Sebastian Kneipp:

Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für die Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel mehr Zeit für die Krankheit opfern.

Unbekannt:

Bei Risiken oder Nebenwirkungen fressen Sie die Packungsbeilage und erschlagen Ihren Arzt oder Apotheker.



17

Doktor Wald - die Gegenwart Doch: Vorbeugen ist besser als hei(u)len!

Definieren wir Krankheit als *Störung des leiblichen oder seelischen (und neuerdings auch sozialen) Wohlbefindens*, so ist fast immer *Disharmonie* die Ursache: ein gestörtes Gleichgewicht *im Körper, zwischen Körper & Geist, Mensch & Mensch oder Mensch & Mitwelt*. Wir sind dann ein Stück uns selbst, unseren Artgenossen oder der Natur *entfremdet*.

Den Anstoß dazu, das hier fehlende *rechte Maß* am richtigen Platze wieder herzustellen, müssen wir in Eigenverantwortung und Selbstbestimmung freilich immer selbst geben. Mit-Heiler können sein: freundliche Mitbürger, die einem Rat und Hilfe zur Selbsthilfe geben, und natürlich „Mutter Natur“.

Reden wir also von *Doktor Wald*, dann ist der durch Forstleute und andere „Waldprofis“ vermittelte gesundheitserzieherische, Krankheiten vorbeugende oder auch rehabilitierende *Beistand* gemeint, den die Natur uns zu leisten vermag, wenn wir das nur wollen.

. K. Radestock & Th. Baschny

Ansichten über Doktor-Wald-Ergänzungen zur Medizin I

Alfred Vogel:

In der Natur ist uns alles gegeben, was wir zum Schutz und zur Erhaltung der Gesundheit brauchen.

Erich Kästner:

Die Seele wird vom Pflastertreten krumm. Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden und tauscht bei ihnen seine Seele um. Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm. Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.

Ernst Wiechert:

Dann pflegte ich in den Wald zu gehen als in die alte Heimat meiner Seele und dort lange Zeit hinauszublicken über das grüne Schweigen ...

Friedrich Tschudi:

Man kehrt aus Wäldern wie aus einem Traum zurück und hofft auf Frieden, Geborgenheit und Glück.

Knut Hamsun:

Erst im Wald kam alles zur Ruhe in mir. Meine Seele wurde ausgeglichen und voller Macht.



18

Doktor Wald - die Gegenwart **Ausweg: Förster-Arzt-Tandem?**

Wenn er den Wald mit Begriffen wie „Körpertrainer“ oder „Seelenklempler“ preist, ist der Förster als Kenner und „guter Kumpel“ von *Doktor Wald* freilich bestens beraten, darauf hinzuweisen: *Wald ist kein Allheilmittel!*

Denn: Ist die Gesundheit - aus welchen Gründen auch immer - bereits angeschlagen, so gilt der in weißgestrichener Klinik mit großem Heilwissen, Pillen, Spritzen und Apparaten an Krankheitssymptomen „herumdokternde“ Mediziner zu Recht als unverzichtbar.

Wäre aber nicht vielleicht eine gelegentliche Kooperation beider Berufsgruppen (etwa durch gelegentliche *Förster-Arzt-Tandems*) als ein Schritt dazu sinnvoll, das *rechte Maß* zwischen *Vorbeugen* und *Heilen* wieder herzustellen?

Damit kommen wir (nach dem Vorbild von August Bier) zu einer weiteren möglichen Funktion von *Doktor Wald*: Das unbestritten positive Image beider Berufsstände miteinander zu einen Leit- und sogar Vorbild zu verknüpfen. Denn: in unserer bewegten, gleichsam „atomisierten“ Zeit tun Vorbilder dringend Not!

. K. Radestock & Th. Baschny



Ansichten über Doktor-Wald-Ergänzungen zur Medizin II

Johann Wolfgang v. Goethe:
Der Atem der Bäume schenkt uns das Leben.

Mark Twain:
*Ich habe nie verstehen können, warum die Deutschen, die so holzreiche Wälder haben, sich darauf versteifen, Häuser aus Stein zu bauen.
Seit ich jedoch weiß, über welche Menge von Rheumabädern sie verfügen, sehe ich ein, dass sie in feuchten Steinhäusern wohnen müssen.*

Michelangelo Buonarroti:
Frieden findet man nur in den Wäldern.

Robert Pirsig:
Waldstille macht aus jedem einen ganz anderen Menschen.

Theodor Heuss:
*Es braucht der Mensch die Naturerlebnisse als Gegengewicht gegen die Unruhe und Ängste des Herzens, gegen den kalten harten Glanz laufender Maschinen ...
Die Welt ist unheimlich geworden, aber die Wege, die uns das Gewissen zeigt - zurück zur Natur - können uns aus dem Höllenkreis herausführen.*

19

Doktor Wald - die Gegenwart **Praxis Dr. Wald**

Um die Doktor-Wald-Theorie zu verdeutlichen und den Leuten (besonders Kindern und Jugendlichen) besser (be)greifbar zu machen, wird am Haus des Waldes in Kooperation mit der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) seit 2006 ein aus 7 Erlebnispunkten bestehender *Doktor-Wald-Parcours*, die Praxis Dr. Wald, geplant und aufgebaut.



Bild: HdW-Fotoarchiv

. K. Radestock & Th. Baschny



20

Doktor Wald - die Gegenwart

Wie nutzt man die Praxis Dr. Wald?

A) als Kleingruppen-Parcours:

Hauptzielgruppe:

Oberschüler der 11. Klasse
(17 Jahre alt)
Dies ist das eigentliche Anliegen
der „Praxis“.

B) als Multiplikatoren-Seminar:

Zielgruppen:

Entscheidungsträger & Meinungsbildner
wie Ärzte (Bildung von Arzt-Förster-
Tandems), Lehrer, Unternehmer, Politiker,
Juristen, Künstler ...; „Unruheständler“

C) per thematischer Führung:

Zielgruppen:

alle, die sich anmelden,
aber mit Schwerpunkt Menschen mit
Behinderungen, Senioren ...

D) per selbstständigem Begang:

Zielgruppen:

besonders Familien,
speziell am Wochenende



Doktor Wald - die Gegenwart

Was ist das Besondere an der Praxis Dr. Wald?

Die Praxis Dr. Wald ist in erster Linie ein *Gesundheits-Erzieher* – sie will auf die Körper und Geist wohltuenden Wirkungen des Waldes aufmerksam machen und dazu anstiften, unsere „Grüne Lunge“ in der Folge möglichst oft in Anspruch zu nehmen.

Sie wurde darüber hinaus aber auch als *Sinn-Öffner* konstruiert und ermöglicht am Beispiel Wald, die menschlichen Sinne *Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten*, „*Gleichgewichten*“ sowie den berühmten *7. Sinn* wieder zu entdecken, zu schulen, weit zu öffnen ...

Warum ist das so wichtig?

Unsere Sinne sind das *Tor zur Welt*. Die Wachheit / Klarheit der Sinne lässt uns

- *wir selbst sein,*
- *Glück / Lebensfreude empfinden,*
- *unseren Verstand mit Lebensweisheit gebrauchen,*
- *das Leben mit einem Zweck erfüllen ...*

Die Bereitschaft zur Entfaltung aller Sinne ermöglicht *Offenheit für alles*. Sie wird *Empfindsamkeit* (Sensitivität) genannt. Als Grundlage jedweden *Erkennens* und *Vorstellens* ist sie die Basis des menschlichen *Willens*, bestimmt damit unser *Handeln* und gewährt uns ein *erfülltes Dasein*.

Selbstbestimmte freie Menschen leben auf diese Weise - voll innerer Ruhe, Kraft und dauerhafter Zufriedenheit, liebend, verantwortungsbewusst, maßvoll ...
Es gelingt dies leider nur wenigen.

(Jungen) Leuten am Beispiel Wald & Forstwirtschaft Anregungen zu geben, ein solches Leben zu führen, ist bekanntlich das wesentliche *Ziel* der *Waldpädagogik*.
Es kann ihnen auch ermöglichen, *Antworten* auf existenzielle *Fragen und Probleme unserer Zeit* zu finden.



Doktor Wald - die Gegenwart
Was kann die Praxis Dr. Wald noch leisten?

Speziell mit der Hauptzielgruppe der Elftklässler soll der Parcours in mehrstündigen Programmen auch dazu dienen, philosophische, psychologische, soziologische, politische, historische ... Fragen zu behandeln und dabei sogar die Grundfragen menschlicher Weisheit zu streifen:
Woher kommen wir? Wer sind wir? Wohin gehen wir?

Dazu gehören u.a. Problemstellungen aus den Bereichen

- Nachhaltigkeit / Zukunftsfähigkeit
- das rechte Maß
- Ethik (als Sittlichkeit), Moral (als Handlungsregeln) bzw. Wertvorstellungen
- Verantwortung
- Selbstfindung, Identität, „Seelenfrieden“
- Freiheit & Gleichheit / Gerechtigkeit
- Glaube & Hoffnung
- Liebe & Glück & Lebensfreude
- Kultur & Kunst
- Gegensatzpaare wie Gut & Böse, Nützlich & Schädlich, Schön & Hässlich, Freund & Feind, Rentabel & Unrentabel ...



Bild: Gerd Altmann, pixelio.de

. K. Radestock & Th. Baschny



23

Doktor Wald - die Gegenwart
Wie steht es heute um die Praxis Dr. Wald?

Die *Praxis Dr. Wald* als einer von 10 Erlebnisbereichen des Haus des Waldes ist derzeit fast vollendet; sie steht schon seit Juni 2011 Familien zur (unangemeldeten) Wochendend-Nutzung offen und nahm im August 2011 auch den Probetrieb für Kleingruppen-Führungen aller Art auf.

Das Betreiben erfolgt in Kooperation mit dem SDW-Regionalverband Dubrow e.V.

Erster SDW-Referent ist die forstliche „Unruheständlerin“ und „Wald-Gesundheits-Fachfrau“ Ute Handke.



Bild: HdW-Fotoarchiv

. K. Radestock & Th. Baschny



24

Wann öffnet die *Praxis Dr. Wald*?

Mit der Fertigstellung kann bis Ende des ersten Quartals 2012 gerechnet werden;
dann beginnt auch der durch Förster Klaus Radestock durchgeführte probeweise Parcours-Betrieb i.e.S.

Weitere Referenten sind geplant.

Eine förmliche Eröffnung ist zum Weltgesundheitstag 2012 (7. April) vorgesehen.



Bild: Susanne Waldbrunner, pixelio.de



Was noch zu tun ist ... I

Ausbau des Doktor-Wald-Konzepts:

- Studium der Quellen
- europaweiter Erfahrungs- und Informationsaustausch mit gleichgesinnten „Machern“ (Forstleute, andere Umweltbildner ...)
- wissenschaftliche Begleitung
- Kooperationsgespräche mit Medizinern aller Fachrichtungen
- Vereinbarungen mit ausgewählten „Kunden“ (Schulen, Krankenhäuser, Kur- oder Reha-Kliniken ...)



Bild: Gerd Altmann, Pixelio.de



Doktor Wald - die Zukunft
Was noch zu tun ist ... II

**Fertigstellung der Erlebnispunkte
der Praxis Dr. Wald:**

- „Praxistür“: Doktor-Wald-Ausstellung installieren
- Sehen: Turmausstattung komplettieren
- Hören: Xylofon mit vier Waldliedern jahreszeitlich ausstatten
- Schmecken: Spender für vier Waldprodukte jahreszeitlich ausstatten
- Denken: Sitze verändern
- Tasten: Greifmanschetten befestigen
- Ausgang: Rezepte-Kasten weiterentwickeln



Bild: HdW-Fotoarchiv

. K. Radestock & Th. Baschny



27

Doktor Wald – die Zukunft
Was noch zu tun ist ... III

**Fertigen der Dokumentation
zur Praxis Dr. Wald :**

- a) Programme für den Parcours schreiben, mit
- Teilnehmer-Arbeitsblättern
 - „Mitnimmsel-Konzept“:
Rezepte, Basteleien ...
 - Partner-Material (Tandems)
 - Referenten-Material
 - Außendarstellung fürs Netz,
Vortrag, Ausstellung, Faltblatt ...



- b) Pflegeplan erstellen

. K. Radestock & Th. Baschny



28

Doktor Wald - die Zukunft
Was noch zu tun ist ... IV

**Vorbereitung von
Aus- und Fortbildungen zu
Doktor-Wald-Konzept
und *Praxis Dr. Wald*,**
u.a. für:

- Mitarbeiter
- Referenten
- ausgewählte Partner



Bild: Gerd Altmann, pixelio.de



Doktor Wald - die Zukunft
Was noch zu tun ist ... V

**Öffentlichkeitsarbeit
zur *Praxis Dr. Wald*:**

- am Logo „feilen“
- „Kunden-Werbung“
- Medienarbeit in Presse,
Rundfunk, Fernsehen,
diversen Netzseiten
- Vorbereitung der
Eröffnung



Bild: Halina Zaremba, pixelio.de



Doktor Wald - die Zukunft

Ausblick

Wir freuen uns auf einen
Erfahrungs- und
Informationsaustausch
mit allen dem Thema
Wald und Gesundheit
verbundenen Leuten und
erwarten Ihre ePost unter
info@waldpaedagogik.org.

Was *Doktor Wald* betrifft:
Fragen Sie außerdem bei Ihrem
Arzt oder Förster nach!
Über Risiken und Nebenwirkungen
ist nichts bekannt ...



Bild: Burghard-Verlag

