



Newsletter

März 2025



Bild: Martina Föhn

INHALTSVERZEICHNIS

Frühlingserwachen	3
«Internationaler Tag des Waldes»	4
Portrait meiner Arbeit in der psychologischen Beratung am Beispiel der Gruppentherapie im Wald	5
Europäische Lärche – <i>Larix decidua</i>	10
Agenda	12
Zeitschrift «Green Care»	12
Workshop	13
Quiz	13

Frühlingserwachen

Autorin: Martina Föhn

Liebe Mitglieder der Schweizerischen Gesellschaft für Naturtherapie und Waldbaden,

„In jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, so besagt ein bekanntes Zitat. Diese Worte sind besonders treffend, während wir unseren ersten Newsletter an Euch versenden. Es ist noch nicht lange her, dass unser Verein ins Leben gerufen wurde – ein Anfang, der von Hoffnung und Tatendrang geprägt ist. Wir haben bereits erste Schritte unternommen und der Weg, der vor uns liegt, ist ebenso vielversprechend und voller Möglichkeiten.

Nach der Winterruhe erwacht allmählich der Frühling. Die Tage werden länger, die Sonne strahlt intensiver, und überall um uns herum beginnen die Pflanzen zu spriessen, zu blühen und zu gedeihen. Sie sind in den Startlöchern und warten auf den richtigen Moment, um sich zu entfalten – ganz ähnlich wie wir. Auch unser Verein erwacht zum Leben.

In dieser aufregenden Anfangszeit haben wir uns im Verein viel vorgenommen. Am 22. Februar 2025 haben wir uns zu einem Workshop getroffen, um die kommenden Monate und Jahre zu planen. Gemeinsam haben wir Ideen und Visionen entwickelt, Pläne geschmiedet und uns auf die Reise begeben, die unsere Arbeit als Verein voranbringen wird. Wir haben uns viele Ziele gesetzt. Nicht immer werden alle Vorhaben sofort umgesetzt, doch das, was gelingt, trägt bereits seine eigene Schönheit in sich.

Ich freue mich auf den Frühling in der Natur und ich freue mich, dass auch bei uns im Verein der Frühling Einzug hält. Die ersten Schritte sind getan, die ersten Projekte beginnen zu erblühen, und schon bald werden wir gemeinsam auf Exkursionen gehen, uns bei Veranstaltungen austauschen und viele weitere Erlebnisse teilen. Am 21. März 2025 findet der Internationale Tag des Waldes statt. Zu diesem Anlass möchten wir Euch diese erste Lektüre übermitteln.

Lasst uns zusammen diesen Frühling erleben – drinnen und draussen, im Verein und in der Natur.

Mit herzlichen Grüßen und voller Vorfreude auf alles, was vor uns liegt,

Euer Vorstand der Schweizerischen Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden



«Internationaler Tag des Waldes»

Autorin: Fabienne Kuhn

Am 21. März findet jährlich der «Internationale Tag des Waldes» (IDF) statt. Er wurde 2012 von der «Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen» (FAO) ins Leben gerufen. Er dient dazu, auf die Wichtigkeit der verschiedenen Wälder und den nachhaltigen Umgang damit aufmerksam zu machen und Länder zu motivieren, Aktivitäten und Aktionen um das Thema Wald zu organisieren. Jedes Jahr steht der Tag unter einem bestimmten Thema. Im Jahr 2025 ist es «Forests and Foods». Einen Trailer dazu findet ihr unter: <https://www.youtube.com/watch?v=kbJhf95ffEo>

(Quelle: <https://www.fao.org/international-day-of-forests-2025/en>)

An diesem Tag werden von Ländern, Ämtern, Organisationen, Vereinen und Privatpersonen verschiedene Angebote wie Feste, Baumpflanzungen, Waldputzaktionen, Symposien, Exkursionen, Kunstausstellungen, Konzerte und vieles mehr organisiert. Dabei wird Wissen über den Wald vermittelt, der Austausch gefördert und für das Wohl des Waldes angepackt. (Quellen: <https://tag-des-waldes.de/veranstaltungen-rund-um-den-tag-des-waldes-2025/>, <https://tag-des-waldes.de/gesunde-waelder-fur-gesunde-menschen/>, <https://www.sdw.de/fuer-den-wald/aktivitaeten-im-wald/aktionstage/tag-des-waldes/#>, <https://www.schutzwald.at/service/news/wissen/2025/eu-international-tag-des-waldes-2025.html>)

Die FAO selbst bietet zum Beispiel einen Fotowettbewerb an, an dem jeder teilnehmen kann (<https://www.fao.org/international-day-of-forests-2025/photo-contest/en>) und lädt Personen oder Organisationen ein, auf den Sozialen Medien mit dem offiziellen Hashtag #ForestDay einen Beitrag zu machen. Über die sozialen Medien des Vereines werden wir einen Post an diesem Tag machen. Es wäre natürlich auch toll, wenn ihr als Einzelpersonen eure Arbeit, Eindrücke oder Erfahrungen ebenfalls teilt.

Weitere Informationen findet Ihr unter den offiziellen Kanälen der FAO:

Website: <https://www.fao.org/international-day-of-forests-2025/en>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/fao>

Instagram: <https://www.instagram.com/fao/>

Portrait meiner Arbeit in der psychologischen Beratung am Beispiel der Gruppentherapie im Wald

Autorin und Bilder: Marlène Fretz

Das Wetter ist heute freundlich gestimmt, und die Sonne dringt durch das Blättermeer. Während die ersten Kinder voller Vorfreude in den Wald rennen, um sich auf den Weg zum Waldsofa zu machen, gehen andere zögerlich und vorsichtig in das unbekannte Terrain.

Meine Arbeit als psychologische Beraterin

In meiner Arbeit als psychologische Beraterin unterstütze ich vorwiegend Erwachsene und Jugendliche bei Themen wie Überforderung, stressbedingten Erkrankungen wie Burnout, depressiven Krisen oder Angstzuständen. Ich arbeite in einer interdisziplinären Praxisgemeinschaft zusammen mit Hausärzten, einem Psychiater und Ergotherapeutin.

Eine weitere Aufgabe liegt in der Begleitung von Gruppen. Dort engagiere ich mich in der Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie meiner Kollegin. Sie ist eine erfahrene Psychotherapeutin, sie leitet die Gruppen, während ich als Co-Therapeutin unterstützend tätig bin.

Nach meinem CAS in «Wald, Landschaft und Gesundheit» an der ZHAW begannen wir, den Wald als erweiterten Therapieraum zu nutzen. Dank der Kooperation mit der Gemeinde dürfen wir das Waldsofa im nahegelegenen Wald für unsere Sitzungen verwenden.

Die Bedeutung der Gruppentherapie

Die Arbeit mit Gruppen ist ein faszinierendes Feld, in dem komplexe gruppenspezifische Prozesse intensiv erfahrbar werden. Die teilnehmenden Kinder kommen mit diversen psychosozialen Belastungen in die Therapie: Verlust eines Elternteils, Trennungserfahrungen, Mobbing in der Schule, Gewalterfahrungen oder Schwierigkeiten in der Emotionsregulation. Trotz dieser individuellen Unterschiede eint viele von ihnen ein zentrales Thema: Unsicherheit im Umgang mit sich selbst und anderen.

Für ängstlich-unsichere Kinder ist die Gruppentherapie besonders wertvoll. Auch wenn sie sich anfangs hilflos oder überfordert fühlen, profitieren sie langfristig enorm von den Erfahrungen in der Gruppe.

Ob im 120 m² grossen Praxisraum oder draussen im Wald – der Ablauf folgt stets einem Ritual. Diese wiederkehrenden Strukturen vermitteln den Kindern Sicherheit, reduzieren Angst und erleichtern den Einstieg in die Therapie.

Psychodynamische Mechanismen in der Kindergruppe

Durch die Interaktion mit mehreren Kindern treten zentrale intrapsychische und interaktionale Thematiken rasch zutage neben positiven Emotionen ebenso auch Wut, Ärger, Neid oder Eifersucht. Diese Gefühle werden in der Umwelt oft nicht toleriert, doch in der geschützten Therapiesituation können sie wahrgenommen, reflektiert, gespiegelt und schrittweise verarbeitet werden. Dies unterstützt langfristig die psychische Stabilisation.

Kinder kommunizieren innere Konflikte häufig über psychosomatische Symptome oder externalisierende Verhaltensweisen. Die Symptome fungieren als unbewusste Bewältigungsstrategien, die es im therapeutischen Prozess zu entschlüsseln und zu modifizieren gilt. Damit diese Gefühle und Verhaltensweisen aufgefangen werden können, braucht es eine sichere und zuverlässige Gruppenstruktur.

Einige Therapieaspekte in der Gruppe

- **Stärkung der Empathie-Fähigkeit**

Einige Kinder haben Schwierigkeiten, sich in andere einzufühlen. Durch die Interaktion mit der Gruppe lernen sie, Emotionen zu erkennen, zu verstehen und darauf angemessen zu reagieren.

- **Umgang mit Aggressionen**

Aggressionen sind oft mit Schuldgefühlen besetzt. Statt Aggression mit Gegenaggression zu beantworten, lernen die Kinder, alternative Wege des Umgangs zu finden und Konflikte konstruktiv zu lösen.

- **Stärkung der Selbstwirksamkeit**

Die Kinder erfahren, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Sie erkennen, dass ihre Schwierigkeiten nicht nur sie selbst, sondern auch andere betreffen. Durch das gemeinsame Lösen von Problemen entsteht Nähe und Solidarität.

- **Stärkung der Sozialkompetenz**

Gruppentherapie ermöglicht es den Kindern, positive Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu sammeln. Sie lernen, sich gegenseitig zu unterstützen, Grenzen zu setzen und einzuhalten. Oft entstehen Freundschaften, die ausserhalb der Therapie nicht existieren würden. Die Gruppe bietet die Möglichkeit für korrigierende Erfahrungen, durch die das Kind Frustrationstoleranz entwickeln, mutiger werden und lernen kann, Grenzen zu akzeptieren und respektvoll damit umzugehen.



Bild: Auch eine Form von Abgrenzung: Die Mädchen bauen ihre eigene Feuerstelle neben dem offiziellen Feuerplatz, ein eigeninitiativer- gruppenbildender Prozess.

Die Rolle der Gruppenleitung

Die Arbeit mit Gruppen erfordert die Bereitschaft, sich flexibel in lebendigen und sich schnell ändernden Situationen zu bewegen. Wir schlüpfen dabei in unterschiedliche Rollen: Mal sind wir eine schützende und ermutigende Bezugsperson, mal fordern wir heraus oder setzen klare Grenzen.

Die Leitung einer therapeutischen Gruppe erfordert eine hohe Flexibilität und situative Anpassungsfähigkeit. Gruppenprozesse verlaufen nicht linear, sondern unterliegen dynamischen Wechselwirkungen, die kontinuierlich moderiert werden müssen. Meine Kollegin übernimmt hierbei die Hauptverantwortung für die Leitung der Gruppe, während ich als Begleitung dabei bin. Es ist aus verschiedenen Gründen essenziell, dass zwei Personen die Gruppe betreuen.

Zu den Aufgaben gehören:

- Unterstützung bei der Problembewältigung
- Benennung und Reflexion von Schwierigkeiten
- Flexibilität im Umgang mit Überforderung
- Kreative Lösungsansätze
- Humor, Freude am kindlichen Spiel, Souveränität und eine klare, würdevolle Autorität

Der Wald als erweiterter Therapieraum

Die Kinder sind eifrig dabei das Feuer anzufachen. Sie tauschen Ideen aus, wie es am besten gelingt und welche Methoden noch funktionieren könnten. Manche legen direkt los, während andere sich vorsichtig herantasten und mit Unterstützung der Mutigeren ein Streichholz anzünden. Stolz strahlen die Gesichter, wenn sie es geschafft haben.



Bild: Unser Waldplatz

Der Wald fungiert auf vielfältige Weise als «unsichtbarer Therapeut»:

- **Unstrukturierter Raum:** Hier gibt es viel Platz zum Experimentieren, kreativ sein, ohne Konsumgüter. Manche Kinder empfinden diese Freiheit anfangs als Herausforderung.
- **Ganzheitliche Sinneserfahrung:** Die Natur stimuliert durch ihre Wildheit Motorik und Koordination, Düfte, Naturbilder, Geräusche.
- **Stärkung der Selbstwirksamkeit:** Kinder entwickeln eigene Ideen und setzen sie um.
- **Überwindung von Berührungängsten:** Der Kontakt mit feuchter Erde, Tieren oder das Feuermachen kann anfangs Überwindung kosten, fördert aber die Selbstsicherheit.
- **Vertrautheit mit neuen Situationen:** Sich auf den ungeschützten Raum des Waldes einzulassen, kann anfangs Unsicherheit auslösen, stärkt aber das Vertrauen in die eigene Anpassungsfähigkeit.
- **Jahreszeitenwandel erleben:** Der stete Wandel des Waldes zeigt den Kindern, dass Veränderung ein natürlicher Teil des Lebens ist.



Bilder: Neue Perspektiven entdecken: Baumwipfel beobachten und reden, während andere dem Feuer Holz nachschieben.



Bilder: Während wir auf dem Waldboden sitzen und miteinander reden, entstehen erste Krizzeleien mit greifbaren Waldmaterialien.

Die Zeit scheint stillgestanden zu sein, und viel zu früh löschen wir gemeinsam das Feuer, beobachten die Rauschschwaden und verabschieden uns vom Wald.

Die Kombination aus Gruppendynamik und Naturerfahrung ermöglicht einen einzigartigen therapeutischen Rahmen, der tiefgehende Entwicklungsprozesse anstossen kann. Die Kinder erleben sich selbst und andere in einem natürlichen Setting, das sowohl Sicherheit als auch Herausforderungen bietet.

Schon gewusst?

In der Schweiz spielt ein Kind im Durchschnitt nur noch 47 Minuten pro Tag draussen, davon 29 Minuten selbständig und ohne Aufsicht. Jedes siebte Kind (15 %) spielt gar nicht draussen und weitere 20 % nur unter der ständigen Aufsicht von Erwachsenen.
(Presseportal; Pro Juventute, 21.11.2016)

Autor: Stefan Riesen

Bilder: Martina Föhn



Symbol für Beständigkeit, Wandlung und Anpassungsfähigkeit

Wie kein anderer einheimischer Nadelbaum macht die Lärche den Rhythmus der Jahreszeiten mit und prägt, dort wo sie vorkommt, oft das Jahreszeitenbild mit. Noch vor dem Austrieb der zartgrünen Nadeln im Frühling blüht die Lärche. Klein und unauffällig, aber wunderschön, so dass sich ein genaues Hinschauen lohnt. Im Sommer sitzt man unter einer Lärche in einem angenehm lichten Schatten. Als Pionierbaum lässt sie relativ viel Sonnenlicht durch sie hindurch scheinen. Die goldgelbe Farbe im Herbst ist aber wohl das auffallendste Merkmal und lässt Naturliebhaber in Scharen ins Engadin oder ins Lötschental reisen. Wobei das Wort «Lötsch» auf das Vorkommen von Lärchen hindeutet; also das Tal der Lärchen.

Decidua, der Art-Name der Lärche, bedeutet abfallend und bezieht sich auf das Fallenlassen der Nadeln im Spätherbst. Die zarten Nadeln besitzen keine schützende Wachsschicht, wie bei unseren anderen Nadelbäumen üblich. Um sich vor einem Austrocknen im Winter zu schützen (vor Frosttrocknis) lässt der Baum stattdessen die Nadeln fallen.

Neben der auffallenden Wandelbarkeit mit den Jahreszeiten ist die Lärche aber auch ein sehr beständiger Baum. Sie können deutlich über 600-jährig werden und gehören damit zu den Methusalem-Bäumen. Die Gattung der Lärchen ist bereits vor unvorstellbaren 60 Millionen Jahren auf der Erde gewachsen. Ihre hartnäckige Beständigkeit kann sich auch auf ihre Umgebung ausweiten, so kann sie mit ihren Wurzeln, die steinreiche Böden durchdringen können, steile Berghänge stabilisieren. Diese stabilisierende Eigenschaft, aber auch ihr breites ökologisches Spektrum und ihre Qualitäten als robustes Bauholz, haben zu einer forstwirtschaftlichen Verbreitung der Lärche geführt. So dass sie durch menschlichen Eingriff auch an Stellen lebt, wo sie ansonsten nicht vorkommen würde.



Eine kurze Geschichte rund um die Lärche, die zeigt, wie sich ein vermeintliches Unglück am Ende als Glücksfall herausstellen kann: Ein Lärchenwald scheint eigentlich keine sehr stabile Waldgesellschaft zu sein. Ein alter Lärchenwald kann sich kaum verjüngen, weil die jungen Lärchen gegenüber den schattentoleranteren Arven oder Fichten im Nachteil sind. Und obendrein werden die Lärchen in einem beständigen Rhythmus von allen paar Jahren vom gemeinen Lärchenwickler befallen, wodurch sich ganze Lärchenwälder im Sommer rostbraun färben. Aber gerade dieses vermeintliche Unglück ist langfristig für die Lärchenwälder überlebenswichtig. Hat sich der Lärchenwickler an den Lärchen gütlich getan, befällt er anschließend die umliegenden Bäume. Während die Lärchen diesen Frass problemlos wegstecken, werden die anderen Arten in ihrer Entwicklung stark beeinträchtigt, was ihr den entscheidenden Vorteil verschafft. Diesen zyklischen Befall konnten Forschende über mehr als tausend Jahre nachweisen. Die rostbraune Verfärbung ganzer Lärchenwälder im Sommer ist also kein Unglück, sondern ein jahrtausendealtes Phänomen mit einer grossen ökologischen Bedeutung.

Agenda

18. März 2025
Forum Landschaft bewegt die Schweiz
Programm

21. März 2025
International Day of Forests

21. - 24. Mai 2025
4th World Conference on
FORESTS AND PARKS FOR PUBLIC HEALTH
Luxemburg
Konferenz

12. - 14. September 2025
Kongress für Waldbaden & Gesundheit
Schönau, D
Kongress

Zeitschrift «Green Care»

Autorin: Martina Föhn

Die Redaktorin der Zeitschrift «Green Care» bietet der Schweizerischen Gesellschaft Naturtherapie und Waldbaden die wunderbare Möglichkeit, in einer Artikelserie zu publizieren. Die Zeitschrift erscheint viermal jährlich online, ist kostenlos und informiert ihre Leserinnen und Leser über naturgestützte Interventionen. Dazu gehören neben Waldbaden und Waldtherapie auch Gartentherapie sowie tiergestützte Interventionen.

Als SGNW haben wir die Gelegenheit, jedes Quartal einen Artikel zu veröffentlichen. Wenn Ihr Interesse habt, über Fachthemen zu Naturtherapie und Waldbaden zu berichten, wendet Euch bitte an den Vorstand. Dieser koordiniert die Publikationen mit Green Care und stellt den Autor:innen Informationen zu Inhalten, Layout und weiteren Aspekten zur Verfügung.

Interesse? Wenn Du etwas veröffentlichen möchtest, kannst Du mit Martina Föhn Kontakt aufnehmen (info@naturtherapie-waldbaden-ch).

Workshop

Autorin: Martina Föhn

Am 22. Februar 2025 kamen dreizehn Mitglieder zusammen, um über Visionen und Pläne des noch jungen Vereins zu diskutieren. Das Treffen fand an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften statt. In zwei Stunden bearbeiteten die Anwesenden folgende Themen:

- Welche Aktivitäten soll die SGNW für Dich als Mitglied anbieten?
- Worüber soll die SGNW ihre Mitglieder informieren?
- Wie möchtest Du Dich mit anderen Mitgliedern vernetzen?
- Wie willst/kannst Du Dich als Mitglied in den Verein einbringen?

Die Fragen wurden einzeln, in kleinen Gruppen und zuletzt im Plenum besprochen und diskutiert. Aus den Arbeiten resultierten viele innovative Ideen. Die Vorschläge wurden auf Flipcharts festgehalten, die als Scan im Mitgliederbereich aufgeschaltet sind. Wer sich also für die Ideen interessiert, schaue bitte dort nach. Insbesondere diejenigen Mitglieder, die an dem Workshop nicht teilnehmen konnten, haben die Gelegenheit, sich dort zu informieren.

In der Pause lernten sich die Mitglieder bei Erfrischungen kennen und diskutierten die Themen weiter. Es fand eine rege Mitarbeit statt. Allen Mitgliedern, die sich daran beteiligt haben und die mit ihren Beiträgen zu einem erfolgreichen Workshop beigetragen haben, sei an dieser Stelle nochmals unser herzliches Dankeschön gesagt.

Quiz

Wer kennt die Blume auf dem Titelbild?



Die Auflösung folgt im nächsten Newsletter.