



## Startschuss für Achtsamkeitspfade bundesweit

- **1. SDW-Achtsamkeitspfad in Bonn eröffnet**

15. Juli 2019 Wald und Achtsamkeit passen perfekt zusammen - ein Grund für die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) in diesem Jahr bundesweit Achtsamkeitspfade einzurichten. Damit kann jeder den Wald mit allen Sinnen erleben und die Basis schaffen, achtsamer mit sich selbst und seiner Umwelt umzugehen.

Vergangenen Donnerstag wurde der Achtsamkeitspfad in Anwesenheit von Reinhard Limbach, Bürgermeister von Bonn und Nicole Untersee, Vize-Bezirksbürgermeisterin von Bad-Godesberg und Christoph Rullmann, SDW-Bundesgeschäftsführer eröffnet. Der Pfad verläuft u-förmig vom Waldparkplatz am Gezeiten Haus in Bad-Godesberg zum Waldkrankenhaus. Durch einen kleinen Verbindungspfad gelangt man wieder an den Anfangspunkt zurück. Macht man alle sechs Stationen auf dem Achtsamkeitspfad mit, braucht man für den zwei Kilometer langen Weg anderthalb bis zwei Stunden.

Um die Übungen selbst zu erleben, benötigt man ein Smartphone oder einen MP3-Player. Mit einem Smartphone lassen sich die QR-Codes auf den verschiedenen Tafeln entlang des Weges scannen. Automatisch wird man dadurch zu den Audio-Dateien der Übungen weitergeleitet. Alternativ kann man vor einem Waldausflug alle Audio-Dateien unter <https://www.sdw.de/projekte/achtsamkeitspfad/> herunterladen und auf dem Smartphone oder MP3-Player speichern. Somit kann man die Übungen in jedem beliebigen Waldstück anhören.

Das ist auch die Idee hinter dem Konzept des SDW-Achtsamkeitspfades. Die schlicht gehaltenen Tafeln können von Waldbesitzenden in ganz Deutschland in ihren Wäldern aufgestellt werden. Die Tafeln und gesprochenen Texte wurden so entwickelt, dass sie sich in jedem Waldstück in jeder deutschsprachigen Region umsetzen lassen. Empfohlen werden ruhige, gering frequentierte Waldgebiete sowie Wälder im Umfeld von Krankenhäusern, Rehabilitationseinrichtungen oder Einrichtungen für psychische Erkrankungen.

### Hintergrundinformationen:

Der SDW-Achtsamkeitspfad „Den Wald mit allen Sinnen erleben“ besteht aus einer Eingangs- und einer Ausgangstafel im DIN A2-Format sowie sechs Stationstafeln in DIN A5, die entlang eines bereits vorhandenen etwa 2 Kilometer langen Weges im Wald aufgestellt werden können. Mit Pfeilen können die BesucherInnen von Station zu Station geleitet werden. Die verschiedenen Stationen beschäftigen sich thematisch mit unterschiedlichen Sinnen und zielen auf das Training der eigenen Achtsamkeit hin. Dazu werden die BesucherInnen von einer Resilienz-Trainerin bzw. einem

## Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8  
53115 Bonn

Tel.: 0228 9459835  
Fax: 0228 9459833

Pressereferentin:  
Sabine Kroemer-Butz

[sabine.kroemer-butz@sdw.de](mailto:sabine.kroemer-butz@sdw.de)  
[www.sdw.de](http://www.sdw.de)



Psychologen mittels Audiodateien angeleitet. Der Waldbesuch soll so zu einem achtsamen Umgang im Wald und im Alltag verhelfen und ein positives Gefühl bei den Besuchenden hinterlassen. Die Tafeln und gesprochenen Texte wurden so entwickelt, dass sie sich in jedem Waldstück in jeder deutschsprachigen Region umsetzen lassen. Empfohlen werden ruhige, gering frequentierte Waldgebiete sowie Wälder im Umfeld von Krankenhäusern, Rehabilitationseinrichtungen oder Einrichtungen für psychische Erkrankungen.

### Regionale PartnerInnen

Die Tafeln zeigen die Logos der SDW, des BMEL und der Fachagentur Nachwachsende Rohstoffe (FNR) und bieten Platz für regionale Partner.

Als Pilot startete das Projekt in Bonn und soll von dort aus in verschiedenen deutschsprachigen Regionen umgesetzt werden. Ab sofort kann jeder den Pfad im Stadtwald bei Bad Godesberg in unmittelbarer Nähe zum dortigen Krankenhaus erleben.

### Über das Projekt

Die Idee eines Achtsamkeitspfades wurde von jungen Erwachsenen im Juli 2018 entwickelt. Während der „European Summer School – Creating Forest Experiences“, die von der SDW durchgeführt wurde, erarbeiteten junge Erwachsene aus verschiedenen Nationen gemeinsam neue Freizeitprojekte im Wald. Das Projekt konnte mittels finanzieller Förderung durch die FNR umgesetzt werden.

Bildunterschrift: v.l.n.r.: Nicole Untersee, Vize-Bezirksbürgermeisterin von Bad-Godesberg, Sebastian Korintenberg, Stadtförster Bonn, Reinhard Limbach, Bürgermeister von Bonn, Christoph Rullmann, SDW-Bundesgeschäftsführer, Thorsten Müller, Projektleiter „Wald und Gesundheit“, Atina Spies, Resilienz-Coach und –Trainerin.

### Über die SDW

Die **Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW)** besteht seit 1947. Sie ist damit eine der ältesten deutschen Umweltschutzorganisationen. Heute sind in den 14 Landesverbänden rund 25.000 aktive Mitglieder organisiert. Ziel des Verbandes ist es, den Wald für die nachkommenden Generationen zu erhalten. Schwerpunkte der Arbeit sind der Waldschutz und die Waldpädagogik. Die Verbands- und Fachzeitschrift *Unser Wald* erscheint alle zwei Monate und gibt einen interessanten Einblick in den faszinierenden Wald sowie die SDW-Aktivitäten.