

# Emotionen in der Waldpädagogik

Will man Menschen motivieren und Handlungen anstoßen, führt an Emotionen kein Weg vorbei.

## Günter Dobler

**Man könnte den Eindruck gewinnen, dass Emotionen problematisch sind. Ständig ertönt die Forderung nach sachlichen, ja emotionslos geführten Debatten und Überlegungen, weil nur angeblich sie zu vernünftigen Ergebnissen führen könnten. Handeln gilt dann als professionell, wenn es nicht von Emotionen beeinflusst wird. Dabei sind Emotionen Teil des rationalen, also vernunftorientierten Denkens (Damasio 2004). Menschen, die durch Gehirnverletzung ihrer Fähigkeit beraubt wurden, Emotionen zu empfinden, können sich für nichts entscheiden. Ihnen ist es nicht nur unmöglich, am Morgen zwischen Hemden zu wählen, es gibt eigentlich keinen Grund aufzustehen. Um etwas zu wollen, muss man etwas empfinden.**

**1 Plutchiks Rad der Emotionen: Plutchik (1980) ordnet Emotionen folgendermaßen: Im Zentrum stehen acht Basisemotionen. Zur Spitze nimmt die Intensität der Emotionen ab. Gegensätzliche Emotionen liegen sich gegenüber, ähnliche einander nahe.** Quelle: Machine Elf 1735 und Metoaster (2012)

Waldpädagoginnen und -pädagogen wissen um die Bedeutung von Emotionen, wenn sie Kinder, Jugendliche oder Erwachsene in kleinen oder größeren Gruppen durch den Wald führen. Sie müssen sich immer wieder mit ihren eigenen Emotionen und denen ihrer Teilnehmer auseinandersetzen. Ihnen begegnet in ihren Veranstaltungen unter anderem Freude, Dankbarkeit und Begeisterung, aber auch Zorn, Ablehnung, Frustration und Angst.

## Bedeutung für die Waldpädagogik

Emotionen bestimmen zu einem großen Teil über den Erfolg ihrer waldpädagogischen Veranstaltungen. Positive Emotionen erleichtern das Lernen und den sozialen Umgang miteinander, außerdem fördern sie positive Einstellungen gegenüber thematisierten Inhalten wie Wald und nachhaltige Forstwirtschaft. Umgekehrt können negative Gefühle, wenn sie nicht professionell und wertschätzend gehandhabt werden, Veranstaltungen belasten und Bildungsanliegen scheitern lassen. Um sich diesem wichtigen Thema zu widmen, führte die Bayerische Führungsakademie für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (FüAk) 2019 zum ersten Mal das Seminar »Emotionen in der Waldpädagogik« durch.

## Ziel und Inhalte des Seminars

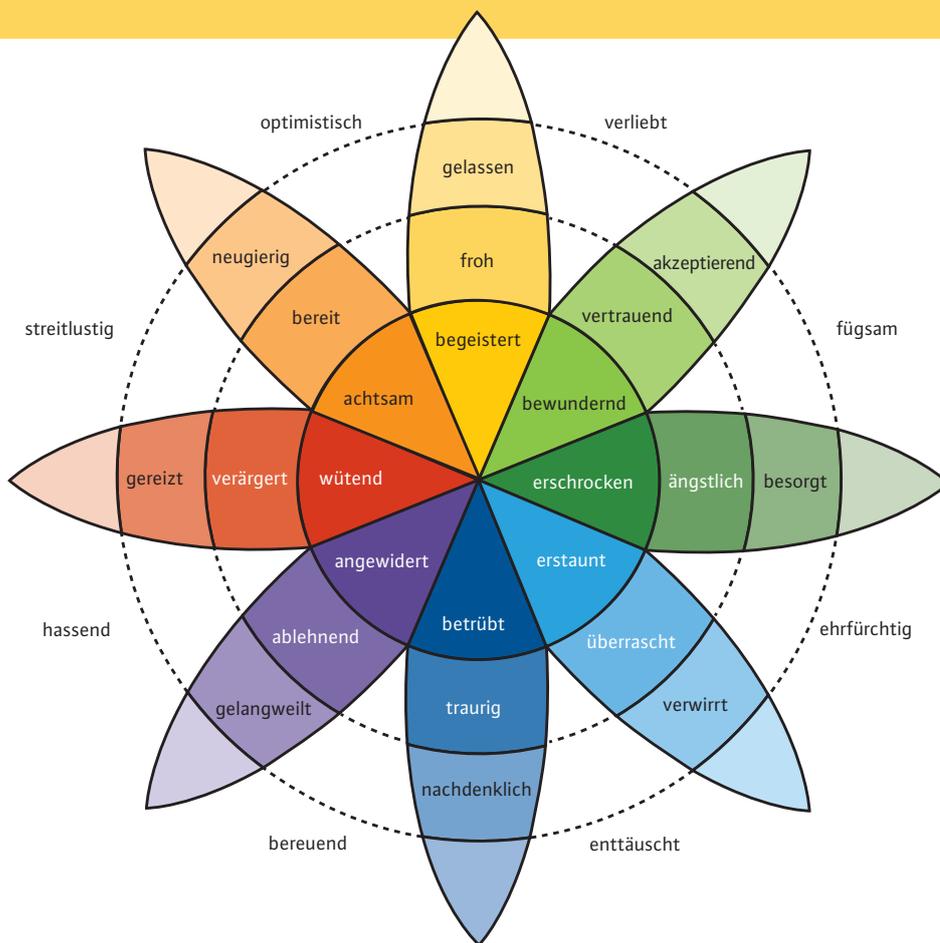
Ziel des Seminars war es, die emotionale Kompetenz der Teilnehmer zu fördern, das heißt, ihr Wissen und ihre Fertigkeiten, die sie brauchen, um gut mit Emotionen umgehen zu können. Emotional kompetent ist derjenige, der weiß, was Emotionen sind, welche Wirkung sie entfalten, was sie verursacht, verstärkt oder vermindert. Er kann sie bei sich und anderen erkennen, ist in der Lage, sie in angemessener Weise zu zeigen und kann sie regulieren. Um das zu erreichen, wurde Grundlagenwissen über Emotionen vermittelt und der Umgang mit Emotionen besprochen und geübt.

Dazu beschäftigten sich die Teilnehmer mit theoretischen Hintergründen zum Thema Emotionen, versuchten beispielsweise Ordnung in eine Vielzahl von Emotionsbegriffen zu bringen, um Zusammenhänge zwischen diesen zu erkennen und für die große Bandbreite möglicher Emotionen sensibilisiert zu werden. Die Teilnehmer rekonstruierten die emotionale Entwicklung eines Menschen von der Geburt bis zum Tod und sammelten Maßnahmen, die geeignet sind, um bestimmte Emotionen zu steigern oder zu vermindern.

In einer Gruppenaufgabe musste unter Zeitdruck ein Puzzle gelöst werden. Die Übung ermöglichte, Emotionen und ihre Wirkung auf die Zusammenarbeit selbst erleben, beobachten und besprechen zu können.

Emotionen können plötzlich und unerwartet während der waldpädagogischen Veranstaltung auftreten. Immer dann, wenn sie nicht zu den Plänen der Waldpädagogin oder des Waldpädagogen passen, werden sie als Störung wahrgenommen. In einer gespielten Waldführung übernahmen Teilnehmer die Aufgabe, ausgewählte Emotionen zu zeigen. So konnte man beobachten, wie sie sich auswirken, und in der Runde wurde besprochen, wie man damit umgehen kann.

Die Teilnehmer erarbeiteten in Gruppen waldpädagogische Aktivitäten zu Emotionen, die seltener anvisiert werden. Freude, Neugier, Spannung und so weiter sind »Standard-Emotionen« in üblichen, guten waldpädagogischen Veranstaltungen. Daher standen diesmal Emotionen wie Dankbarkeit, Vertrauen oder Verantwortungsgefühl im Mittelpunkt. Diese Aktivitäten wurden erprobt und besprochen. Eine Besonderheit dieses Seminars war, dass die Teilnehmer bereits im Vorfeld Informationsmaterial und Bearbeitungsaufgaben zugesandt bekamen, die zur Vorbereitung und Einstimmung in das Seminar dienten. Ein kurzer, speziell für das Seminar entwickelter Lehrfilm führte in das Thema ein und erläuterte die Aufgaben, die bearbeitet werden sollten. Zudem bekamen die Teilnehmer jeweils einen Artikel oder einen Link zu einem Film zugesandt. Sie sollten bereit sein, die darin enthaltenen Informationen bei Gelegenheit zum Seminar beizusteuern und wurden auf diese Weise zu Spezialisten, die sich gegenseitig informieren konnten.



### Was sind Emotionen?

Jeder »hat« Emotionen, jeder »kennt« Emotionen. Doch wenn man genauer hinsieht, lösen sich scheinbare Sicherheiten auf. Sehen wir uns folgende Begriffsliste an: Wut, Liebe, Zuneigung, Verantwortungsgefühl, Respekt, Vertrauen. Sind das alles Emotionen? Sind sie es nur zum Teil? Und falls mal keine Emotion dahintersteckt, worum handelt es sich dann? Es lohnt sich, die Frage »Was ist eine Emotion?« nicht vorschnell mit einer Definition zu beantworten. Egal, ob es sich um ein eindeutiges, das heißt eindringliches Gefühl handelt, wie etwa Wut, eine durch Empfindungen gestützte Haltung, eine Stimmung oder Ähnliches – es geht darum, eine Gruppe von Phänomenen zu verstehen, die menschliches Handeln stark beeinflusst.

### Unterschiedliche wissenschaftliche Zugangsweisen

Je nach Ansatz fokussieren Wissenschaftler unter anderem die evolutionäre Entwicklung und Bedeutung von Emotionen (Evolutionpsychologie), inwieweit und auf welchem Wege Emotionen erlernt werden (Lernpsychologie), wie Emotionen durch die Interpretation von Ereignissen entstehen (Kognitive Psychologie) oder was im Körper und insbesondere

im Gehirn passiert, wenn ein Lebewesen Emotionen zeigt (Neuropsychologie). Die verschiedenen Zugänge zum Thema Emotionen ergänzen sich und erst in der Zusammenschau ergibt sich ein komplettes Bild. Zum einen sichern Emotionen das Überleben und sind daher genetisch verankert, zum anderen werden Emotionen erlernt und erwerben Menschen je nach sozialem Umfeld, in dem sie aufwachsen, ein unterschiedliches Repertoire an Emotionen. Emotionen werden von Vorgängen im Körper und Gehirn verursacht bzw. begleitet, verdanken sich aber auch der Interpretation, also ob wir zum Beispiel eine Situation als gefährlich oder harmlos deuten.

Um einen Überblick über die Vielzahl möglicher Emotionen zu gewinnen, werden sie in verschiedenen Systematisierungsansätzen nach folgenden Kriterien geordnet:

**Dimensionen:** Beispiele sind die Dimensionen »Erregung« und »Angenehmheit«. Emotionen sind mit einem unterschiedlichen Ausmaß an Erregung verbunden und werden unterschiedlich angenehm empfunden.

**Kategorien:** Mees (1991) als ein Vertreter dieses Ordnungsprinzips fasst Emotionen in Kategorien zusammen, je nachdem, ob sie sich auf Ereignisse (z. B. Scha-

denfreude oder Mitleid), Handlungen (z. B. Stolz oder Scham) oder Beziehungen (z. B. Liebe oder Hass) richten.

**Basis- und Sekundär-Emotionen:** Weitgehend etabliert hat sich auch eine Unterscheidung von Basis- und Sekundär-Emotionen (vgl. Abbildung 1). Basis-Emotionen sind stammesgeschichtlich früh entwickelte und kulturübergreifend aufzufindende Emotionen wie Wut, Ekel, Angst, Trauer und Freude. Sekundär-Emotionen entstehen aus der Kombination oder Variation von Basis-Emotionen wie beispielsweise Melancholie als Mischung aus Trauer und Freude (Trauer bei Erinnerung an freudige Ereignisse).

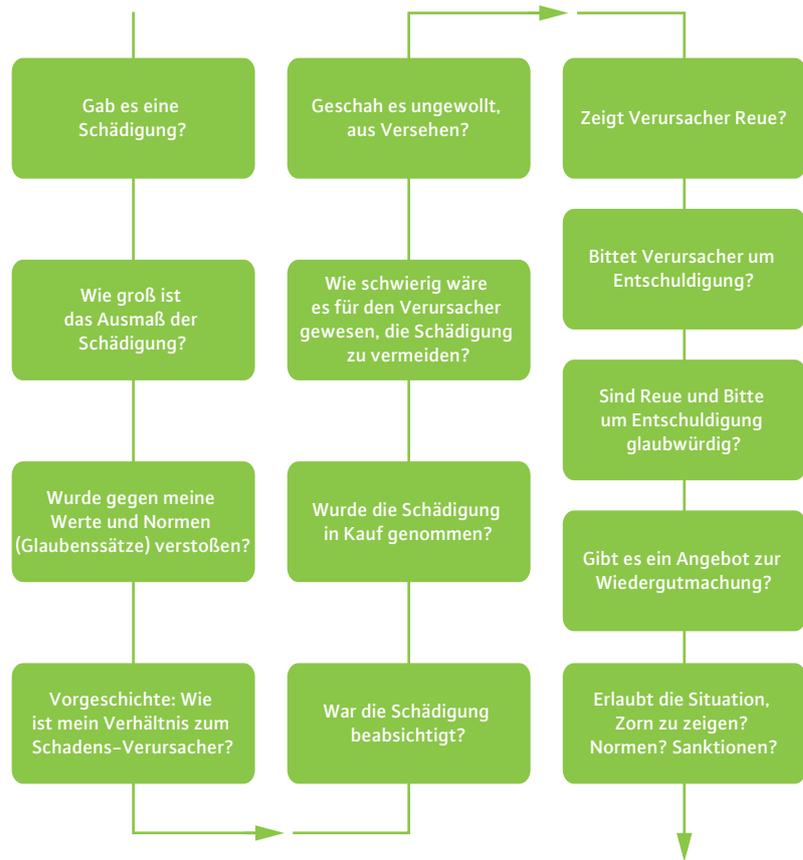
### Bestandteile von Emotionen

Emotionen sind komplexe Phänomene, die man nur dann gut zu fassen bekommt, wenn man ihre Bestandteile betrachtet. Wer diese Komponenten kennt, kann sie besser verstehen und adäquater mit ihnen umgehen. Bestandteile von Emotionen sind unter anderem Erleben, Deutung, Körperreaktionen, Ausdruck, Verhalten, Bewertung oder Motivation, die im Folgenden etwas genauer beschrieben und erläutert werden.

**Erleben:** Damit bezeichnen wir das Gefühl, das wir spüren. So empfindet man Wut und Empörung als überwältigend (Man »kocht« vor Wut.), Scham wirkt niederdrückend (Man möchte »im Boden versinken.«) und Zuneigung ist ein sanftes Gefühl, das sich im Körper ausbreitet (»Es wärmt einem das Herz.«). In diesem Artikel sind die Begriffe »Gefühl« und »Emotion« keine Synonyme. Während Emotionen aus den hier genannten Komponenten bestehen, steht Gefühl (im Sinne von Affekt oder Gemütsbewegung) nur für das Erleben.

**Deutung:** Deutung kann sich auf Situationen in unserer Umwelt beziehen oder auf etwas, das sich in unserem Inneren abspielt. Erst die Deutung oder Interpretation eines Phänomens lässt die Emotion »entstehen«. Ein Klettersteig erscheint einem unerfahrenen Bergwanderer als gefährlich (Angst) und das im Fels fixierte Stahlseil als willkommene Hilfe (Erleichterung), ein erfahrener Tourengänger ärgert sich dagegen über die Verbauung der Natur (Wut). Der Steig selbst ist keine Herausforderung und langweilt ihn (Langeweile). Aber auch Vorgänge im Innern, wie zum Beispiel Erregung, die man in sich spürt, lässt sich verschieden inter-

**2 Emotionen können das Ergebnis einer komplexen Bewertung von Umständen einer Situation sein. Die Grafik zeigt, welche Faktoren das Auftreten und die Intensität von Zorn bestimmen können.** Grafik: Dobler



pretieren. In einem klassischen Versuch der Sozialpsychologie wurde Versuchspersonen eine anregende Substanz verabreicht. Je nachdem wie sich andere verhielten, die im selben Raum waren, interpretierten sie die induzierte Erregung als Ärger oder Aufgedrehtheit und Neigung zu Albernheit (Schachter & Singer 1962). **Körperreaktion:** Der Körper reagiert unwillkürlich: Der Herzschlag erhöht oder verlangsamt sich, der Blutdruck steigt oder fällt, die Oberflächenspannung der Haut verändert sich, man wird rot oder bleich im Gesicht. Diese Reaktionen lassen sich kaum verbergen.

**Ausdruck:** Emotionen finden ihren Ausdruck in Körperhaltung, Mimik, Stimm- lage etc. Das geschieht oft unwillkürlich und kann Emotionen verraten, die man gerne geheimhalten möchte. Natürlich kann man versuchen, sie bewusst zu zeigen. Das gehört zu einem guten Schauspiel, zu Lüge oder Bluff dazu. So kann man unter anderem ein simuliertes Lächeln daran erkennen, dass sich nur die Mundwinkel hochziehen, aber die Augenpartie sich nicht verändert. Versierte »Falsch-Lächler« kneifen daher auch die Augen ein wenig zusammen. Paul Ekman (Ekman & Friesen 1978) hat ein Codier- system für Gesichtsausdrücke (Facial Coding System) entwickelt, anhand dessen man sieben Basis-Emotionen identifizieren kann.

**Verhalten:** Eine Emotion kann in einer unmittelbaren Verhaltensreaktion münden. Ekel wirkt abstoßend, Zuneigung anziehend, entsprechend schafft man Abstand oder Nähe. Angst mündet in die klassischen Verhaltensweisen Flucht, Erstarren, Angriff oder Verstecken. Auch wenn die erste unmittelbare Verhaltensreaktion vor allem unwillkürlich abläuft, kann man bewusst den ersten Impuls korrigieren und sich anders entscheiden und verhalten, sich zwingen trotz des Ekelgefühls etwas näher zu betrachten oder entgegen seinem Angstgefühl doch ein Flugzeug besteigen.

**Bewertung:** Emotionen sind häufig mit einer Bewertung verbunden. Das, worauf sie sich beziehen, wird als positiv oder negativ wahrgenommen. Ein bestimmtes Verhalten, ein bestimmte Sache wird als wünschenswert oder verabscheuungswürdig aufgefasst. Damit entstehen Berührungspunkte zur Ethik, in der es ja um die Bewertung von Verhaltensweisen geht. Damit sind wir bei der moralischen Dimension von Emotionen angekommen: Welche Emotionen lösen Sklaverei, Frauenwahlrecht, gleichgeschlechtliche Ehegemeinschaften, Abtreibung, Dieselfahrzeuge etc. aus? Wie wandelbar die Haltung der Mehrheit einer Gesellschaft zu diesen Themen ist, zeigt nochmals deutlich den Zusammenhang zwischen Emotion und Deutung.

**Motivation:** Emotionen motivieren. Sie sind die Grundlage, sich bestimmte Ziele zu setzen, weil sie als erstrebenswert empfunden werden. Empörung über Missstände bringt beispielsweise die Leute auf die Straße, um zu demonstrieren. Waldpädagogik soll einen Beitrag zur Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) leisten, also Handlungen fördern, die zu einer nachhaltigen Entwicklung der Gesellschaft führen. Das geht nicht ohne die Berücksichtigung von Emotionen.

## Emotionen regulieren

Damit eine waldpädagogische Veranstaltung gelingt, ist es wichtig, die Emotionen der Teilnehmer zu berücksichtigen und beeinflussen zu können. Die folgenden fünf Ansätze *Aufmerksamkeitslenkung*, *Situationswahl*, *Situationsveränderung*, *Umdeuten* und *Reaktionskontrolle* zeigen Möglichkeiten auf, Emotionen zu regulieren:

**Aufmerksamkeitslenkung:** Jede Situation, jedes Objekt weist viele Aspekte auf. Man hat die Freiheit, sich auf bestimmte davon zu konzentrieren. Je nach herausgegriffenem Ausschnitt stellen sich unterschiedliche Emotionen ein. Bei einer Spinne kann man sich vergegenwärtigen, dass sie lähmendes Gift in ihre Opfer injiziert, hässliche behaarte Beine und große Punktaugen besitzt und darüber erschauern, oder aber die filigrane Ausgefeiltheit ihrer Netze bewundern und sich von der Schönheit ihrer Körperzeichnung sowie ihrer wichtigen Rolle im Ökosystem faszinieren lassen.

**Situationswahl:** Bestimmten Situationen kann man bewusst ausweichen und dadurch den damit verbundenen unangenehmen Gefühlen entgehen. Gute Waldpädagoginnen und Waldpädagogen vermeiden überfordernde waldpädagogische Aktivitäten, die Frustration und Ärger bei den Teilnehmern auslösen, oder lange Monologe, die zu Langeweile führen. Wer soziale Kompetenzen fördern möchte, sollte Aktivitäten auswählen, in denen das erwünschte Verhalten, zum Beispiel Zusammenarbeit, von positiven Emotionen begleitet wird.

**Situationsveränderung:** Auch wenn man einer Situation nicht ausweichen kann, ist es oft immer noch möglich, sie zu verändern. Die Angst vor Vorträgen lässt sich zum Beispiel durch gute Vorbereitung verringern. Waldpädagogische Aktivitäten aus dem Bereich »Bildung für nachhaltige Entwicklung« thematisieren häufig Situationsveränderung, beispielsweise welche Regeln für die Naturnutzung gelten müssen, damit diese gerecht und nachhaltig stattfindet.

**Umdeuten:** Nicht die Situation selbst löst Emotionen aus, sondern wie wir sie interpretieren. Ein Beispiel: Wer Worte, Mimik und Gestik anderer verzerrt wahrnimmt und fälschlicherweise als Ablehnung, Hohn und Spott interpretiert, spürt unnötigerweise Wut und Ärger. Aggressionsvermeidungstrainings beinhalten daher auch Übungen, Gesichtsausdrücke und Verhalten anderer differen-

zierter wahrzunehmen. Die Deutung von Handlungsweisen (z. B. Waldwirtschaft, Naturschutz) ist wichtiger Bestandteil waldpädagogischer Bildungsarbeit.

**Reaktionskontrolle:** Reaktionskontrolle bedeutet, den ersten Impulsen zu widerstehen und sich bewusst für eine andere Verhaltensweise zu entscheiden. Hier zwei Beispiele, die oben thematisierte Sachverhalte aufgreifen: Angst vor Spinnen und Aggressionsvermeidung. Ähnlich wie bei Verhaltenstherapien zur Angstreduzierung hilft der Waldpädagoge schrittweise die Angst vor Spinnen zu bewältigen. Zunächst betrachten ängstliche Teilnehmer eine Spinne, beobachten, wie sich jemand die Spinne auf die Hand setzt bis sie sich schließlich selbst trauen, die Spinne zu berühren. Ein Faktor, der aggressives Verhalten wahrscheinlicher macht, ist, dass die betreffende Person kaum alternative Handlungsweisen kennt oder eingeübt hat, um auf (vermeintliche) Provokation zu reagieren. Zu lernen Konflikte zu besprechen, anstatt sie mit Fäusten auszutragen, gehört in den Bereich der Reaktionskontrolle.

#### Einflussfaktoren am Beispiel »Zorn«

Abbildung 2 zeigt nur einen Ausschnitt der Faktoren (hauptsächlich aus dem Bereich Deutung und Bewertung der Situation), die das Entstehen und das Ausmaß der Emotion »Zorn« beeinflussen. Es spielt zum Beispiel eine große Rolle, ob eine Schädigung, die einem widerfahren

ist, beabsichtigt war, der Verursacher sich entschuldigt, diese Entschuldigung glaubwürdig ist, ob er Reue zeigt und eine Wiedergutmachung anbietet oder nicht. Das heißt, der Verursacher kann durch sein Verhalten nach der Schädigung Einfluss auf die Emotionen seines Gegenübers nehmen. Dieses Beispiel und die Ausführungen zu Bestandteilen von Emotionen und Möglichkeiten ihrer Regulierung unterstreichen: Emotionen sind nicht einfach nur plötzlich da. Wir sind ihnen nicht ausgeliefert, es gibt immer eine Vielzahl an Möglichkeiten (von außen und innen) Einfluss zu nehmen. Entsprechend können sich Waldpädagoginnen und -pädagogen einen »Werkzeugkasten« zurechtlegen, mit dem sie auf ihre eigenen Emotionen und die der Teilnehmer ihrer Veranstaltung positiv einwirken.

#### Zusammenfassung

Emotionen sind für die Bildungsarbeit von zentraler und herausragender Bedeutung. Sie können das Lernen erleichtern und zum Handeln motivieren, aber auch dem Erreichen von Bildungszielen im Wege stehen. Die Bayerische Führungsakademie für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten führte 2019 erstmalig ein Seminar zum Thema »Emotionen in der Waldpädagogik« durch. Ziel war es, die emotionale Kompetenz von Waldpädagogen zu stärken. Dazu wurde Hintergrundwissen zu Emotionen und Emotionsregulation vermittelt sowie in Übungen unter anderem das Hervorrufen bzw. der Umgang mit bei Waldführungen auftretenden Emotionen geübt.

#### Literatur

- Ekman, P.; Friesen, W. V. (1978):** Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement. Consulting Psychologists Press, Palo Alto, Calif. 1978. OCLC 605256401
- Mees, U. (1991):** Die Struktur der Emotionen. Göttingen: Hogrefe-Verlag für Psychologie
- Damasio, A. R. (2004):** Der Spinoza-Effekt: Wie Gefühle unser Leben bestimmen.
- Machine Elf 1735 und Metoaster (2012):** Robert Plutchiks Rad der Emotionen. [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plutchik-wheel\\_de.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Plutchik-wheel_de.svg)
- Plutchik, R. (1980):** Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis. Harper & Row.
- Schachter, S.; Singer, J. E. (1962):** Cognitive, social, and physiological determinants of emotional states. In: Psychology Review. 69, S. 379–399

#### Autor

Dr. Günter Dobler ist Dozent an der Bayerischen Führungsakademie für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten in Landshut. Er leitet Fortbildungen zum Thema Waldpädagogik und ist Mitglied im Arbeitskreis Forstliche Bildungsarbeit.  
Kontakt: [Günter.Dobler@fueak.bayern.de](mailto:Günter.Dobler@fueak.bayern.de)

**3 Emotionen bewegen:**  
Schüler demonstrieren bei Fridays For Future aus Empörung und Sorge um die Zukunft für Maßnahmen, die den Klimawandel stoppen. Foto: Josef A. Preiselbauer

