

WALDBADEN

GRÜNE AUSZEIT



Dass der Aufenthalt im Wald ansich schon guttut, wird wohl kaum jemand abstreiten. Seit einigen Jahren gibt es aber auch fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse über die vielfältigen Einflüsse auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Davon profitieren selbstverständlich nicht nur Erwachsene, sondern ebenso sehr auch Kinder und Jugendliche.

VON JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG

Will man Waldbaden in wenigen Worten vorstellen, dann ist das gar nicht so einfach. Annette Bernjuschreibt es in ihrem Buch „Waldbaden“ treffend mit dem Satz: „Waldbaden heißt die Sinne öffnen.“ Und genau darum geht es. Sehen, hören, riechen, tasten und auch schmecken sind Eindrücke, die uns stark beeinflussen. Unsere Sinne können überfrachtet sein, wie es im täglichen Leben oft geschieht. Oder wir können durch bewusstes Wahrnehmen zu neuen Erkenntnissen und erstaunlichen Erlebnissen gelangen. Grundsätzlich geht es beim Waldbaden darum, sich zu entschleunigen, langsamer zu werden und den Augenblick bewusst zu erleben. Wahrnehmen, was um uns herum geschieht, die Sinne öffnen und über die Vielfalt der Natur staunen – das ist etwas, was im Alltag kaum Platz hat und doch so wichtig ist. Beim Waldbaden

WAHRNEHMEN, WAS UM UNS HERUM GESCHIEHT, DIE SINNE ÖFFNEN UND ÜBER DIE VIelfALT DER NATUR STAUNEN – DAS IST ETWAS, WAS IM ALLTAG KAUM PLATZ HAT UND DOCH SO WICHTIG IST. BEIM WALDBADEN NEHMEN WIR UNS ZEIT DAFÜR.

nehmen wir uns Zeit dafür. Wie riecht der Wald, eine Blüte oder der moosige Boden? Wie hört sich der Wind in den Bäumen an? Unterscheiden sich die Stimmen der Vögel? Kann man den Wald auf der Zunge schmecken? Spürt man Licht und Schatten auf dem Gesicht? Wie fühlen sich Erde, Steine und Rinde in unseren Händen an? Was kann ich entdecken, wenn ich auf dem Boden liege und nach oben schaue?

WARUM WALDBADEN KINDERN UND JUGENDLICHEN SO GUT TUT

Nur weil man jung ist, heißt es noch lange nicht, dass das Leben einfach ist. Probleme, die einem Erwachsenen unbedeutend erscheinen, haben für die Heranwachsenden oftmals eine große Bedeutung und sollten keineswegs unterschätzt werden. Wer sich mit dem Thema Waldbaden befasst, der stößt schnell auf die Schlagwörter Entschleunigung, Entspannung und Stress-Management. Das sind doch Argumente, die für Menschen gelten, die im Arbeitsprozess stehen. Haben denn Kinder in der heutigen Zeit ähnliche Probleme wie Erwachsene?