

Raus aus dem Stress, rein in den Wald

JASMIN
SCHLIMM-THIERJUNG

Die positiven Wirkungen des Waldes kann jeder für sich selbst erleben. Eine Stunde im Wald spazieren zu gehen, reicht schon aus, um dem Körper Gutes zu tun. Wer nicht gehen möchte, kann sich einen schönen Platz suchen und einfach nur sitzen, lauschen, schauen. Es geht beim Waldbaden nicht um Leistung oder Sport. Es geht um einfaches Sein im Hier und Jetzt. Je länger die Zeit im Wald, desto größer die Wirkung. Die Wirkung eines ganzen Tages im Wald hält etwa 7 Tage an. Zwei Wald-Tage hintereinander wirken sogar 30 Tage nach. — Du hast keinen Wald in der Nähe? Dann nutze deinen Garten oder Balkon. Schaffe dir grüne Oasen in deinem Zuhause. Naturmotive, Geräusche und Grünpflanzen haben schon im Kleinen große Effekte. Auch wenn nichts an die Wirkung eines Tages im Wald heranreicht, sind diese kleinen Tricks gute Kicks für Körper und Seele.

{ Übungen }

Das goldene Fingertor Lockere zuerst deine Schultern. Falls du eine Brille trägst, setze sie zur Übung ab. Dann halte beide Hände so, dass nur die Zeigefinger aufrecht nach oben zeigen. Halte den rechten Finger etwa 15 Zentimeter entfernt genau in der Mitte vor deine Augen. Strecke den linken Arm so weit wie möglich aus und halte den linken Zeigefinger genau vor den rechten.

Schau nun fokussiert auf den linken, weiter entfernten Finger. Nimm ihn so scharf wie möglich wahr. Dabei wirst du (manchmal auch erst nach etwas Übung) feststellen, dass du den rechten Finger doppelt siehst und dieser ein Tor bildet, durch den du den linken Finger siehst — das ist das gol-

dene Fingertor. Dann wechsele den Blick – du schaust genau den rechten Finger an und wirst feststellen, dass nun der linke Finger das Tor bildet. Wechsele einige Male hin und her.

Jetzt kommen noch die Bäume ins Spiel: Halte nur einen Finger vor deinen Augen in die Höhe. Der zweite Finger wird nun von einem entfernten Motiv ersetzt – hier im Wald eignet sich hervorragend ein gerader Baum in deiner Nähe. Fokussiere nun abwechselnd auf den Finger vor dir und auf den Baum in naher Entfernung. Mit etwas Übung gelingt es, dass nun einmal der Finger und einmal der Baum das goldene Tor bildet.

Beende die Übung mit dem Palmieren (Handflächen auf die Augen legen).

Die Stille zwischen 2 Geräuschen hören

Schließe nach Möglichkeit die Augen. Versuche zu ergründen, wo das nächste Geräusch auftaucht und nimm die Stille dazwischen als Raum um dich herum wahr. Versuche auch, wahrzunehmen, wie lange zwischen den Geräuschen Stille herrscht. Das ist nicht so einfach, nimm es spielerisch und freue dich, wenn es kurze Momente der Stille gibt. (in Anlehnung an Huppertz & Schataneck)

Achtsam barfuß laufen

Sebastian Kneipp: »Der Anfang der Abhärtung bleibt immer das Barfußgehen. Es gewöhnt unsere Natur (den Körper) am meisten an die Erde.« Mit diesem Satz sagt er nicht nur, dass das Barfußgehen unser Immunsystem stärkt, sondern dass wir dadurch geerdet werden, wenn uns wieder einmal die Bodenhaftung fehlt. So bringt uns Barfußlaufen zurück in unsere Mitte, macht uns gelassener und achtsamer.

Ziehe die Schuhe einmal aus und laufe langsam über den Waldboden. Suche einen möglichst weichen Waldweg dazu aus. Am Ende stelle oder setze dich hin und gehe nochmal mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu deinen Fußsohlen und Füßen. Frage: Wie fühlen sie sich nun? Gibt es einen Unterschied zum Anfang, als du die Schuhe gerade ausgezogen hattest? Dann wandere mit deiner Aufmerksamkeit von unten nach oben durch deinen Körper. Wie fühlt sich dein Körper nun an? — Wiederhole das auch zu Hause z. B. im Garten (Tautreten).

Bitte beachten: Diabetiker, Menschen mit Gefäß-erkrankungen und Menschen mit einem gestörten Schmerzempfinden sollten auf Barfußlaufen im Wald

verzichten, da Verletzungen häufig zu spät bemerkt werden.

Gehen, schauen Das ist wohl die einfachste Augenübung, die es gibt, und verbindet das Waldbad mit der Erholung für die Augen. Aus evolutionärer Sicht waren nicht die Augen allein dafür zuständig, dass wir über Stock und Stein wandern können. Es war vor allem der Gleichgewichtssinn. Wir haben früher nicht starr auf den Boden geguckt, damit wir nicht stolpern, so wie man es heute oft sieht. Wir mussten den Blick schweifen lassen, um Gefahren frühzeitig zu erkennen.

Auch wenn uns im Wald heute keine lebensbedrohlichen Gefahren mehr begegnen, ist es wichtig, einfach mal wieder den Blick anzuheben und das periphere Sehen, das mit dem Gleichgewichtssinn in Verbindung steht, zu fördern! Alle Sinne werden geschärft. Wir sind hellwach und aufmerksam.

Hebe den Blick an und schaue beim Laufen in die Gegend und nimm »alles« auf. Mache das zuerst auf einem »guten« Weg. Wenn du Probleme damit hast, dann probiere es nur immer mal kurz aus (Sicherheit geht vor).



ANZEIGE

Wer richtiges **WALDBADEN** lernen möchte, kann das an der Akademie für Waldbaden und Gesundheit tun. Das Angebot ist eine spannende Ergänzung für jedes Portfolio von Coaches, Pädagogen, Erziehern, Entspannungstrainern und allen Interessierten an diesem Thema.

Auf dem **Netzwerk-Waldbaden.com** finden Sie einen der vielen Kursleiter, die durch die Akademie ausgebildet wurden und in ganz Deutschland Waldbäder zum Kennenlernen und Schnuppern anbieten.

Wir bilden Kursleiter für Erwachsene und Kinder im Bereich Waldbaden, Resilienz und Achtsamkeit aus und leiten verschiedene Retreats im Grünen. Alles rund um Wald und Natur erfährst du auf unserem 2. Waldbaden-Kongress.

WALDBADEN-AKADEMIE.COM