



AB IN DEN WALD

Die Natur spüren, sich vollkommen entspannen – im Wald kann man Geist und Körper etwas Gutes zu tun. Lesen Sie alles darüber in mehreren Teilen.

In unserem ersten Artikel widmen wir uns dem Phänomen Waldbaden. Relativ neu in unseren Breiten wird das »Waldbaden« als besondere Funktion im Wellness-Segment angesehen. Damit sind aber keine physischen Anwendungen gemeint, sondern das geistige Erleben der Natur. Aus Japan kommend nennt man dies dort Shinrin Yoku oder auch Deutsch »Baden in Waldluft«. Der Aufenthalt im Wald soll dabei allerhand entstressende Wirkung haben und so zur Entschleunigung dienen. Selbst als Burn-out-Prophylaxe wird es eingesetzt.

Zurück zur Natur

Dieser Leitspruch gilt bereits seit vielen Jahren und begleitet nicht nur unsere Art der Ernährung. Immer mehr Menschen wollen im Einklang mit der Natur leben. Einer der Gründe hierbei ist sicherlich der ungebremste Strom aus den ländlichen Regionen in die Zentren

hinein. Stadtmenschen leben nicht nur schneller und hektischer, sie haben vielfach auch den Bezug zu ganz normalen, natürlichen Dingen verloren. Denken wir nur einmal an den Zwang, die eigenen Kinder in jeder Sekunde maximal behüten zu wollen und sie zudem klinisch rein zu halten – auf dem Land undenkbar. Dort geht es nach der Schule raus zum Spielen und Dreckigwerden; Pflichtprogramm. Wer dies in jungen Jahren nicht kennenlernt, der ist für Angebote wie das Waldbaden ganz sicher extrem aufgeschlossen. Eine Art Entdeckungsreise zu Orten, die man eigentlich schon längst hätte kennen sollen und die einen positiven Einfluss auf Denken und Handeln haben.

Soll wirken

In Japan selbst wurden einige Studien zu den Effekten des Waldbadens in Auftrag gegeben, die Ergebnisse zeigten wie:

blutdrucksenkend, stresshormonsenkend und immunsystemstärkend. Nicht wirklich verwunderlich. Bei den angebotenen Kursen geht man in Gruppen durch den Wald, erforscht ihn, berührt und bekommt ganz intensiv Gerüche, Farben und Töne mit. Das Ganze über etwa zwei Stunden, und auch Gesprächsthemen können zuvor definiert werden oder bestimmte Bewegungsmuster. Wie auch immer: Die Naturwahrnehmung steht im Vordergrund.

Selbst baden

Nun sind derartige Angebote sicher schön und gut, aber eigentlich können Sie so etwas auch selbst auf die Beine stellen. Das Schöne ist nämlich, dass Deutschland zu den walddreichsten Ländern in ganz Europa zählt. Fast ein Drittel unserer Gesamtfläche besteht aus Wald. Also wird es Wald auch bei Ihnen gleich nebenan geben. Sie müssen ihn nur

erkunden und sich vor allem Zeit dazu nehmen. Nicht einfach mit Walkingsstöcken oder anderen Sportmaterialien durchhetzen, sondern einfach zwei Stunden im Terminplaner eingeben und dann los. Mit offenen Augen und Interesse die Umgebung erkunden, das macht jede Menge Spaß. Sie werden merken, wie Ihre Gedanken freien Lauf bekommen und Sie es schaffen, selbst Probleme zu lösen. Und Sie müssen nicht allein umherschweifen. Laden Sie Freunde und Freundinnen ein, mitzumachen. In der Gruppe macht es noch mehr Freude. Unser Tipp: Nehmen Sie einen Naturführer mit und lernen Sie die heimische Flora und Fauna

besser kennen. Auch das ist für unseren Geist erfrischend und beruhigend. Das Smartphone wäre zwar vielleicht noch cleverer mit Antworten auf Naturfragen, aber den Klingelstörenfried lassen Sie besser zu Haus.

Spüren

Wer Waldbaden in seiner intensiven Form nutzen möchte, der macht sich allein auf den Weg. Dann kann man sich ganz bewusst dem Wald und seinen Bäumen hingeben. Ertasten Sie die Baumrinden, riechen Sie an Ästen und Blättern. Die eigene Wahrnehmung steigern,

darauf kommt es an. Dabei achtet man auf alles, was einen umgibt – auch das Laub, durch das man geht, ist interessant. Was bewegt sich da? Was liegt darunter? Ruhiges Atmen gehört dazu, dann fährt der gesamte Organismus quasi herunter, man entspannt. Schließlich ist es diese Ruhe und Entspannung, die neue Energie verleiht und auch die vielfältigen Gerüche – etwa durch unterschiedlichste ätherische Öle –, die die der Wald an seine Umwelt abgibt. Immer daran denken: An erster Stelle steht der Genuss, nicht das Tempo. Waldbaden macht Spaß und man bekommt eine Vielzahl an neuen Eindrücken.