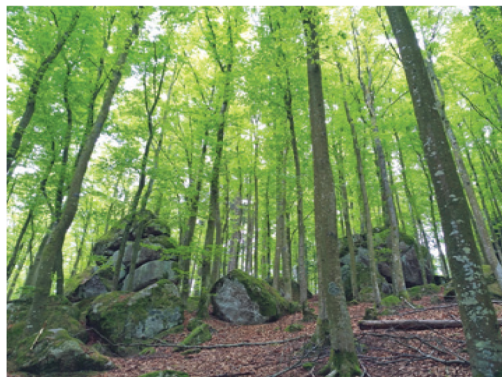


Achtsames Leben



Vom Wert des Waldes und das Wirken von Waldbaden auf uns Menschen

Von Jasmin Schlimm-Thierjung und Iris Lang



Das Eintauchen in die Waldatmosphäre soll Stress abbauen, Körper und Seele stärken und einen Gegenpart zum oft hektischen Job-Alltag bieten. In Japan, einem Land mit fast 70 Prozent Waldfläche, verordnen Ärzte ihren Patienten schon seit Jahren Auszeiten im Wald. Die Japaner nennen das „Shinrin-Yoku“, Waldbaden.

Die positive Wirkung des Waldes kann jeder für sich selbst erleben. Eine Stunde im Wald schlendern zu gehen - wie die Japaner es nennen - reicht schon aus, um dem Körper und Geist Gutes zu tun. Wer nicht gehen möchte, kann sich einen schönen Platz suchen und einfach nur ein Waldsolo einlegen, lauschen, schauen und staunen was der Wald uns alles bietet. Es geht beim Waldbaden nicht um Leistung oder Sport, sondern um Freude und Spaß an der Natur und mit sich selbst wieder in Kontakt zu kommen. Einfach mal wieder im Hier und Jetzt sein. Je länger die Zeit im Wald, desto größer die Wirkung. Die Wirkung eines ganzen Tages im Wald hält 7 Tage an. Zwei Walddtage hintereinander wirken sogar 30 Tage nach. Wenn es keinen Wald in der Nähe gibt? Dann nutze Deinen Garten, den Balkon oder den Stadtpark. Schaffe Dir grüne Oasen in Deinem Zuhause. Naturmotive, Geräusche und Grünpflanzen haben im Kleinen einen großen Effekt. Auch wenn nichts an der Wirkung eines Tages im Wald heranreicht sind diese kleinen Helfer im Alltag gesunde Kicks für Körper und Seele.

Übungen zum Selbstaustausprobieren:

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 einen 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 goldene 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 in 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).

Stille zwischen zwei 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.

Achtsam barfuß laufen

Sebastian Kneipp hat uns schon beigebracht dass der Anfang aller Abhärtung immer das Barfußgehen bleibt. Es gewöhnt unsere Natur und unseren Körper am meisten an den Boden, die Erde. Es stärkt somit auch unser Immunsystem und wir werden wieder geerdet, wenn uns einmal die Bodenhaltung fehlt. Es hilft uns auch gelassener und achtsamer zu sein. Ziehe für diese Übung

die Schuhe einmal aus und laufe ganz langsam über den Waldboden. Suche zu Anfang einen möglichst weichen Waldweg dazu aus. Am Ende stelle oder setze dich hin und gehe nochmals mit ungeteilter Aufmerksamkeit zu deinen Fußsohlen und Füßen. Frage dich: Wie fühlen sich nun deine Füße an? Gibt es einen Unterschied zum Anfang, als du die Schuhe gerade ausgezogen hast? Dann wandere mit deiner Aufmerksamkeit von unten nach oben durch deinen Körper. Wie fühlt sich dein Körper nun an? Wiederhole das auch zu Haus z.B. im Garten (Tautreten). Bitte beachten: Diabetiker, Menschen mit Gefäßkrankungen und Menschen mit einem gestörten Schmerzempfinden sollten auf Barfußlaufen im Wald verzichten, da Verletzungen häufig zu spät bemerkt werden.

Gehe, schauen

Das ist wohl die einfachste Augenübung, die es gibt, und verbindet das Waldbaden mit der Erholung für die Augen. Aus evolutionärer Sicht waren die Augen allein dafür zuständig, dass wir über den Stock und Stein wandern können. Es war vor allem der Gleichgewichtssinn. Wir haben früher nicht starr auf den Boden geschaut, 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. Wer richtiges Waldbaden lernen möchte kann dies an der „Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit“, die seit 2019 Kursleiter für das Waldbaden und weitere Module ausbildet. Für die Leiterinnen Jasmin Schlimm-Thierjung, Gesundheits- und Entspannungspädagogin, und ihr Team ist es eine Herzensangelegenheit, Menschen zurück zur Natur zu führen. Dabei geht es ihnen um mehr als um Wellness zwischen Bäumen. Es geht ihnen um eine echte Verbindung zum Wald, die tiefer reicht als ein kurzzeitiges Hoch-Gefühl. Instrumente dafür sind Schlendern, Achtsamkeit, Meditation, Pausen, Staunen, Wahrnehmen mit allen Sinnen, heilsame Bewegungen, Entspannung der Augen und die Absichtslosigkeit. Ein klassisches Waldbad dauert drei Stunden, es gibt mittlerweile auch „to-go-Versionen, etwa im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Jeder kann in der Waldatmosphäre baden ohne große Kondition haben zu müssen. Wer einmal Kontakt zum Wald aufgenommen hat, entwickelt eine Beziehung zu ihm. Oft zeigt sich das in einem nachhaltigen Lebensstil, im Engagement für Umweltschutz und im bewussten Genießen, in einer neuen Achtsamkeit für sich und andere. Alles rund um den Wald und die Natur können alle auf dem jährlichen Kongress der Akademie erfahren. Es gibt auch Waldbaden-Reisen und Kurse, die von den Krankenkassen bezuschusst werden und Fördermöglichkeiten für Ausbildungen. Bildungsfreistellung und Prämiengutscheine können bei uns angerechnet werden. Einige Kurskonzepte sind Krankenkassen zertifiziert.

Kontakt & Infos: *Ausbildungen-Aufbaumodule-Fortbildungen-Netzwerk-Seminarreisen-Kongress, Deutsche Akademie für Waldbaden Bornergasse 15, 76829 Landau, Tel.: 06341. 7080060, www.waldbaden-akademie.com - info@waldbaden-akademie.com*