



Achtsamkeitsübung - Waldbaden



«Shinrin Yoku», das ist japanisch und bedeutet so viel wie «ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen». In Japan ist Waldbaden bereits ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Aufgrund zahlreicher Studien, welche nachweislich positive Aspekte in der Gesundheitsförderung nachgewiesen haben, regte 1982 die staatliche japanische Forstbehörde an, Ausflüge in den Wald als Bestandteil eines guten Lebensstils zu integrieren. Seit 2012 existiert an japanischen Universitäten ein eigener Forschungszweig. Die «Waldmedizin» begeistert mittlerweile Wissenschaftler auf der ganzen Welt.

Ziel dieser Achtsamkeitsübung

Waldbaden unterscheidet sich von einem gewöhnlichen Spaziergang. Beim Waldbaden geht es darum, auf intensive und achtsame Art und Weise mit dem Wald auf Tuchfühlung zu gehen. Wir gehen behutsam, langsam und versuchen den Wald mit all unseren Sinnen wahrzunehmen.

Dies führt unmittelbar zu einer Entschleunigung, was sich wohltuend auf unseren Organismus auswirken kann. Japanische Studien zeigen schnellere Genesung bei Menschen mit Burnout, Depressionen, ADHS und Panik- und Angststörungen, wenn diese neben einer fundierten Psychotherapie auch regelmässig waldbaden praktizieren.

Für wen ist diese Übung geeignet?

Waldbaden eignet sich für alle Personen, welche gerne wieder einmal in die Natur gehen. Studien zeigen, dass sich ähnliche und gleiche Gesundheitseffekte auch bei achtsamen Spaziergängen in Parks zeigen, welche sich in Städten befinden. Waldbaden ist auch ein Erlebnis für Kinder.

Anleitung für diese Achtsamkeitsübung

Um einen optimalen Erfolg mit dieser Atemübung zu erzielen gehen Sie wie folgt vor:

- 1 Kleide Dich passend**
Kleide dich der Witterung entsprechend und suche dir in der Nähe ein Waldstück oder ein Stück Natur, wo du Waldbaden möchtest.
- 2 Im Wald ankommen**
Im Wald erlebst du eine angenehm kühle Atmosphäre. Es kann sein, dass dich eine wunderbare Stille umgibt.
- 3 Bewege Dich durch den Wald**
Geh langsam, bleib ab und zu stehen oder setze dich an einen Ort der dir besonders gefällt. Lehne dich an einen Baum, strecke dich, setze dich auf einen Baumstrunk oder lege dich an einer Waldlichtung in die Wiese.
- 4 Farben wahrnehmen**
Nimm wahr, was du siehst. Welche Farben und Formen kannst du erkennen? Deine Augen werden verwöhnt mit Grün in allen Variationen, auch Brauntöne oder im Herbst goldene Strahlen.
- 5 Höre hin**
Höre genau hin und nimm die leisen Töne der Natur wahr.
- 6 Rieche**
Welche Düfte nimmst du wahr? Rieche an den Bäumen, an den Pflanzen an den Sträuchern? Riechen sie frisch nach Gras, vielleicht nach Zitrone oder süß oder modrig, oder irgendein anderer Geschmack?
- 7 Berühren**
Berühre sanft Pflanzen und Bäume? Wie fühlt sich die Borke eines Baumes an, oder die Waldbeere zwischen deinen Fingern? Schliesse dazu auch hin und wieder die Augen.
- 8 Halde Sorge zum Wald**
Gerade der Wald eignet sich ausgesprochen gut für Achtsamkeitsübungen aller Art. Wir profitieren neben den positiven Effekten der Achtsamkeit auch von den gesundheitsfördernden Aspekten des Waldes. An dieser Stelle weisen wir darauf hin, dass der Wald ein wichtiger Rückzugsort auch für weitere Generationen darstellt. Halten wir Sorge zu ihm. Wir lassen alle Pflanzen intakt und lassen von uns nichts im Wald zurück.

Extra-Tipp:

Die Wirkung dieser Übung lässt sich steigern, indem Du zu Beginn dieser Achtsamkeitsübung einige Male tief ein- und ausatmest und Deinen Atem bewusst wahrnimmst.

Was kann diese Übung bewirken?

Wir genießen Bäume, Sträucher, Moose und vieles mehr in vollen Zügen und ganz bewusst. Das hat einen grossartigen Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Studien welche in Japan erhoben wurden, zeigen diverse gesundheitsfördernde Wirkungen. So soll unter anderem der Blutdruck gesenkt werden, der Schlaf verbessert, das Immunsystem positiv beeinflusst werden. Zudem würden Stresshormone (wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin) gesenkt.