



3/2018 Mai/ Juni Deutschland € 5,90 übrige EU € 6,60 Schweiz CHF 10,60

# bl bewusster leben

NEU DENKEN UND HANDELN

bewusster leben

## IKIGAI

Das Geheimnis eines langen Lebens

## Selbstheilung mit den Händen

Kleine Übungen für zwischendurch

## DANKBARKEIT

Der Schlüssel zum Glück

Der neue Trend

# WALDBADEN

Eintauchen in die positive Kraft der Natur



ISSN 2568-3411

02

196054 505909

TITEL: WALDBADEN



# KRAFT(SP)ORT FÜR DIE SEELE

Der Wald tut uns gut. Er fördert die innere Ruhe, Optimismus und positive Gefühle und hat darüber hinaus vielfältige nachgewiesene Heilwirkungen auf den menschlichen Organismus. Beim Aufenthalt unter den Bäumen werden unter anderem Körper und Immunsystem gestärkt, der Blutdruck gesenkt und Stresshormone abgebaut.

**D**as Warten hat ein Ende: Endlich Frühling! Eine magisch anmutende Kraft durchströmt die Natur: Saftiges Grün, leuchtende Farben und belebende Düfte –, wohin wir gehen und schauen. Emsiges Gesumme und Gezwitscher kündigt vom frohen Leben nach dem Ende der kalten Jahreszeit. Besonders intensiv können wir die unbändige Kraft der Natur wahrnehmen, wenn wir unser gewohntes Umfeld verlassen und uns auf eine Reise begeben, die uns meist schon nach wenigen Schritten in eine völlig andere Welt führt. Lassen Sie uns also eintauchen in die wunderbare Welt des Waldes und seiner positiven Energie:

### Ankommen und Loslassen

Die Welt des Waldes unterscheidet sich so fundamental von unserer alltäglichen Umgebung in den Städten, auf den Straßen, dass wir gut daran tun, für einen kurzen Moment innezuhalten, wenn wir sie betreten.

Machen Sie sich frei für die zahllosen Eindrücke, die Mutter Natur hier für Sie bereithält. Tragen Sie am besten für Ihren Besuch im Wald bequeme Schuhe und Kleidung, schalten Sie auf jeden Fall Ihr Mobiltelefon aus oder lassen es gleich daheim. Schreiten Sie im Geiste noch einmal kurz den Weg ab, der Sie hierher an diesen Ort geführt hat. Schließen Sie dann die Augen und atmen Sie bewusst durch die Nase ein, während Sie bis fünf zählen. Atmen Sie durch den Mund wieder aus und zählen dabei ebenfalls bis fünf. Das wiederholen Sie einige Male. Sie stehen aufrecht, aber bequem, Schultern und Arme sind entspannt. Sie fühlen, wie Ihr Brustkorb sich hebt und senkt und lassen mit jedem Atemzug den Alltag ein Stück weiter von sich gleiten. Die Alltagssorgen und all die Vorhaben für die kommenden Tage,

die Ihnen wieder und wieder durch den Kopf gehen, sollen hier auf Sie warten, während Sie Ihre Augen wieder öffnen und in dem Tempo, das für Sie genau richtig ist, bewusst und achtsam in den Wald eintreten.

### Mit allen Sinnen

Lassen Sie sich jetzt in den Wald einführen. Schauen Sie beim Gehen nicht stumpf vor sich hin, sondern öffnen Sie Ihren Blick für all die Bäume und Pflanzen, die den Weg säumen. Vielleicht finden Sie schon bald ein Plätzchen, einen Ort, an dem Sie sich besonders wohlfühlen und verweilen möchten. Dann tun Sie das – und halten kurz inne.

Die heutige Begegnung mit dem Wald unterscheidet sich von vielen anderen, bei denen er meist nur Kulisse ist und von uns kaum wahrgenommen wird. Heute wollen wir uns mit allen Sinnen dem Wald widmen. Vielleicht weht ein leichter Wind, und wir nehmen das Rauschen der Blätter über uns wahr. Vielleicht fällt uns die besondere Stille auf, die schon nach wenigen Metern herrscht, und die uns hilft, unser Gehör für die leisen Geräusche der unzähligen Waldbewohner zu schärfen, die links und rechts des Weges emsig rascheln, scharren, huschen oder zwitschern. Achten Sie auf das Geräusch Ihrer Schritte und wie sich Ihre Atmung allmählich auf Ihr Gehtempo einstellt.

Wenn wir den Blick schweifen lassen, sehen wir uns um diese Jahreszeit von frischem Grün in allen Varianten umgeben. Bäume und Sträucher haben nach der langen Winterpause all ihre Kräfte gesammelt und die in Stamm und Wurzeln gespeicherten Lebensäfte nach oben gepumpt, wo jetzt starke, neue Triebe sprießen. Wir nehmen auch die Farbe der Stämme und Äste wahr, und wo der Blick nach oben frei ist, kön-

nen wir uns unter blauem oder auch gräulich-weißem Himmel am Farbenspiel der Natur gar nicht satt sehen. Am Wegesrand oder auch am Waldboden blühen jetzt vielerlei Blumen in allen Farben der Palette. Bärlauch und Waldmeister säumen den Weg.

Atmen Sie bewusst durch die Nase ein und nehmen Sie dabei die intensiven, manchmal rauen Düfte des kraftstrotzenden Waldes wahr. Wenn es feucht ist, riechen wir die Pilze, die jeden Millimeter des Waldbodens mit ihrem Geflecht durchziehen. Wir nehmen den würzigen Duft der Bäume wahr, die sich mit Hilfe von ätherischen Ölen gegen Insekten wehren. Die Terpene, welche die Bäume dabei in die Umgebungsluft freisetzen, regen nicht nur andere Bäume zu gleichartiger Duftstoffbildung an, sondern aktivieren auch das Immunsystem des Menschen. Wir atmen tief und gleichmäßig und laben uns an der Aromatherapie des Waldes.

### Auf eigenen Wegen

Pflücken Sie ruhig einmal ein junges Blatt oder einen knusprigen Trieb von einem Baum und schmecken Sie, wie viel Leben in dieser kleinen Portion „Waldsalat“ steckt. Oder zerreiben Sie ein oder zwei Nadeln eines Baumes zwischen den Fingern. Es ist wirklich erstaunlich, wie viel Geschmack und Würze wir hier entdecken können.

Die glatte oder auch zerklüftete Rinde von Bäumen ist ideal, um unseren Tastsinn zu aktivieren, der im Alltag leider oft zu kurz kommt. Stellen Sie sich deshalb einmal ganz nah vor einen Baum, schließen Sie die Augen und ertasten Sie seinen Stamm mit den Fingerspitzen.

Vielleicht gelingt es Ihnen dabei sogar, eine geistige Verbindung zu dem Baum aufzubauen. Dann loben Sie ihn in Gedanken für seine Kraft und seinen vollendeten Wuchs.



In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken  
man jahrelang im Moos liegen könnte.

Franz Kafka

In manchen Bäumen fließen im Frühjahr die Säfte so stark im Stamm, dass sie zu hören sind, wenn wir unser Ohr auf die Rinde legen.

Egal, ob Sie in einem öffentlichen oder einem privaten Waldstück sind – es gibt keine Vorschrift, die unsere Begegnung mit dem Wald auf die vorgegebenen Wege beschränkt. Wenn Ihnen danach ist, dann gehen Sie auch einfach mal ein Stück querfeldein. Bitte achten Sie dabei auf die oft schroffen Äste, die Nadelbäume auf niedriger Höhe ausbilden. Verlaufen können Sie sich im Wald nicht; höchstens

müssten Sie hinterher etwas weiter zurückmarschieren. Wenn Sie unsicher sind, laufen Sie einfach immer bergab, bis Sie zu einem befestigten Weg kommen; einem Bachlauf folgen Sie ebenso in Fließrichtung. Bei Regen finden Sie guten Schutz unter Nadelbäumen. Laubbäume richten ihre Blätter so aus, dass möglichst viel Regenwasser zum Stamm hingeleitet wird; Nadelbäume dagegen leiten Regenwasser vom Stamm weg, sodass große Tannen oder Fichten meist ein trockenes Plätzchen für mindestens eine Stunde für Sie bereithalten.

### Kraftort Wald

Achten Sie einmal auf Ihre Schritte. Sie nehmen wahr, wie Ihre Füße auf dem Waldboden aufsetzen, abrollen und die nächste Stelle zum Aufsetzen automatisch finden. Langsam wird aus Ihrem zügigen Gang ein sicheres und bewusstes Schreiten. Wenn Sie einen Ort gefunden haben, an dem Sie sich besonders wohlfühlen, dann verlangsamten Sie ganz bewusst Ihren Schritt. Machen Sie sich dieses Ausklingenlassen Ihres Laufes bewusst und fühlen Sie, wie sich bei jedem langsamer

# Bereits der Anblick des Waldes heilt

Längst liegen zahlreiche wissenschaftliche Studien vor, die den positiven Einfluss des Waldes auf unsere Gesundheit eindrücklich bestätigen.

Tief in unserem Inneren ist das uralte Wissen darum verankert, wie essenziell der Aufenthalt in der Natur für uns ist. Leider übergehen viele Menschen ihr ureigenes Bedürfnis nach Ausgleich und Entspannung im Grünen zu häufig. Doch gerade in unserer modernen Zeit mit all ihren Strapazen und Belastungen sollten wir uns auf dieses Wissen besinnen, das nun auch von aktuellen Untersuchungen bestätigt wird.

Es ist beeindruckend, wie gut uns ein Aufenthalt im Wald mit all seinen psychischen und physischen Wirkungen tut. Erstaunlich ist auch die Tatsache, dass der Wald uns bereits heilen kann, wenn wir ihn lediglich betrachten. Yoshifumi Miyazaki, Direktor des Zentrums für Umwelt, Gesundheit und Agrarwissenschaft an der Universität Chiba und so wie Professor Qing einer der führenden Wissenschaftler im Bereich der Waldmedizin, konnte zum Beispiel nachweisen, dass der Stresshormonpegel bei Menschen, die einen Wald nur auf Fotos ansahen, erheblich gesenkt wurde. Auch auf die Genesung von Krankenhauspatienten haben Bäume eine positive Wirkung, wie eine weitere interessante Studie belegt. So erholten sich Patienten, die von ihrem Bett aus auf Bäume sehen konnten, schneller von ihrer Operation und benötigten weniger Schmerzmittel als Probanden aus einer Vergleichsgruppe, die auf eine Mauer blickten.

Erstaunlich sind ebenfalls die Ergebnisse einer groß angelegten Studie mit Bewohnern der kanadischen Stadt Toronto aus dem

Jahr 2015. Das Team der Wissenschaftler um Omid Kardan von der Universität Chicago stellte Folgendes fest: Je weniger Bäume im Wohnumfeld von Menschen stehen, desto größer ist ihr Risiko, Herz- Kreislauf-Probleme, Diabetes oder Bluthochdruck zu entwickeln.

Die Studie berücksichtigte dabei Faktoren wie den Zugang zu medizinischen Versorgungssystemen und andere sozio-ökonomische Aspekte. Bereits ab einer erstaunlich geringen Zahl von zehn Bäumen pro Wohnblock war das gesundheitliche Risiko der Bewohner signifikant vermindert. Bisher hat die Forschung allerdings noch nicht ermittelt, auf welche Wechselwirkungen zwischen den vorhandenen Bäumen und den Menschen diese Ergebnisse zurückzuführen sind. Man vermutet allerdings, dass die Bäume unter anderem eine stressreduzierende Wirkung auf die Anwohner haben und darüber hinaus deren körperliche Aktivität fördern.

Aufgrund der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse gibt es keinen Zweifel mehr an den vielfältigen positiven Wirkungen des Waldes auf unsere Gesundheit.

## BUCHTIPP

Bettina Lemke  
**Das kleine Buch vom Waldbaden**  
Scorpio Verlag, € 12,00



# Was heißt Waldbaden?

Waldbaden ist eine wirksame Methode zur Entspannung, die nichts kostet und doch so effektiv wirkt, dass sie jedem empfohlen werden kann. Im Unterschied zu einem „normalen“ Spaziergang im Wald geht es beim Waldbaden um mehr als nur darum, an der frischen Luft und im Grünen zu sein.

Beim Waldbadens ist es auch nicht wichtig, sich körperlich zu verausgaben. Wir sollten dagegen den Wald mit allen Sinnen aufsaugen: dem Murmeln eines Baches lauschen, dem Vogelgesang, die intensive grüne Farbe wahrnehmen, den Duft des Waldes einatmen, etwas aus dem Wald essen und die Bäume berühren.

Beim Waldbaden halten wir uns zwar ganz bewusst für eine bestimmte Zeit im Wald auf, aber ohne Ziel, ohne Bewertung, still, achtsam für alles um uns herum, mit offenen Sinnen, neugierig und staunend, entspannt. Der Atem gibt den Takt und wir genießen einfach die lebendige Natur um uns, schulen unsere Wahrnehmung und entspannen auf einer tiefen Ebene.

Waldbaden meint alles, was zu unserem Wohlbefinden und unserer Entspannung beiträgt: Dazu gehört das langsame Wandern durch den Wald, ohne große Störungen von außen. Oder wenn wir uns für einen längeren Zeitraum im Wald aufhalten und uns auf dessen Duft und Beschaffenheit konzentrieren.

Unsere Grundhaltung lautet dabei stets: Wir sind ein Teil des Waldes, baden in seiner Atmosphäre und dazu müssen wir nichts können oder leisten, nur Da-Sein.

werdenden Schritt Ihr ganzer Körper mit dem Boden und der Sie umgebenden Natur verbindet.

Wenn Sie an einem schönen Ort innegehalten haben, breiten Sie Ihre Arme waagrecht zu beiden Seiten aus. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Schultern in kleinen Kreisbewegungen beiderseits lockern, während Sie die Augen schließen und tief durch die Nase einatmen. Dabei zählen Sie in Gedanken von eins bis fünf. Atmen Sie durch den Mund aus und lassen Sie Ihre Arme und Hände die Bewegungen des Atmens unterstützen. Verlängern Sie Ihre Atemzüge auf sechs, danach auf sieben gedankliche Einheiten. Dann führen Sie die Handflächen vor Ihrer Brust zusammen und fühlen die Wärme und Energie, die sich jetzt zwischen ihnen befindet. Indem Sie die Handflächen etwas zu Ihrem Brustkorb hinwenden, können Sie sich vollständig mit dieser Kraft aufladen. Die überschüssige Energie geben Sie beim Ausatmen mit geöffneten Händen in den Wald zurück. Öffnen Sie Ihre Augen jetzt wieder und lassen Sie Ihren Blick einige Zeit lang frei schweifen, bevor Sie auf Ihren Weg zurückkehren.

## Der Herzensstein

Der Wald ist nicht nur ein unerschöpflicher Quell neuer, positiver Energie. Er kann auch dabei helfen, sich von dem freizumachen, was uns möglicherweise schon lange Jahre belastet und schwer auf der Seele liegt. Vielleicht haben Sie auf einem Ihrer Spaziergänge einen besonderen Stein gefunden oder Sie schauen sich einfach um und nehmen den nächstbesten. Gut geeignet sind graue, glatte Steine, die Sie mit einer Hand bequem umschließen können. Nehmen Sie diesen Stein in die Hand

und stellen Sie sich vor, wie eine bestimmte Sorge oder Angst aus Ihrem Körper in diesen Stein strömt. Seine Kälte füllt sich, während sie den Stein in der Hand halten, mit der heißen, quälenden Sorge aus Ihrem Körper. Dann werfen Sie ihn in den Wald hinein oder legen ihn wieder am Wegesrand ab.

Sie erlauben sich so, einen Teil Ihrer Sorgen dem Wald zu übergeben. Vielleicht haben Sie sogar gespürt, wie der ein oder andere schwere Gedanke tatsächlich aus Ihrer Hand in den Herzensstein fließen konnte und setzen Ihren Weg nun erleichtert fort.

## Entspanntes Bad im Wald

Im stressigen Alltag nehmen wir uns meist zu wenig Zeit, um innezuhalten und uns auszuklinken. Die gesundheitsfördernde Wirkung eines bewussten Aufenthalts im Wald ist inzwischen vielfach wissenschaftlich belegt. In Japan werden solche bewussten Waldspaziergänge sogar ärztlich verordnet, und auch bei uns finden die Gaben, die der Wald so großzügig schenkt, immer mehr medizinische Anerkennung. Der Wald hat es verdient, dass wir ihm regelmäßig Aufmerksamkeit schenken. Dieses Geschenk wird er uns reichlich vergelten.

Geben Sie deshalb zum Schluss dem Wald ein Versprechen. Planen Sie einen festen Tag für Ihren nächsten Besuch ein. Am besten verknüpfen Sie Ihr Vorhaben mit einem anderen Punkt in Ihrem Tagesablauf. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, am nächsten Dienstag nach der Arbeit zu Hause in bequemer Kleidung zu schlüpfen und dann sofort aufzubrechen: zu einem entspannten Bad im Wald!



Nico Schulze