

**Der Wald ist eine Quelle der Erholung und Kraft. Seine Heilwirkung ist in Japan intensiv untersucht. Therapeutisches Waldbaden wird dort von der Krankenkasse übernommen.**

Ein Waldaufenthalt und die Wahrnehmung des Waldes mit den Sinnen wirken unwillkürlich dämpfend auf die Erregungsseite unseres Nervensystems, den Sympathikus und stimulierend auf die Entspannungsseite, den Parasympathikus. Demzufolge zeigen wissenschaftliche Studien nach Waldexposition körperliche und psychische Reaktionen: Beispielsweise eine Reduktion der Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol, Noradrenalin, Adrenalin und damit verbunden eine Senkung der Herzfrequenz und des Blutdrucks. Ebenso resultiert eine Verbesserung der Herzfrequenzvariabilität, welche ein Indikator für Stress ist. Waldbaden hilft unser Immunsystem in Schwung zu bringen, wir werden weniger krankheitsanfällig. In wissenschaftlichen Untersuchungen wird ebenso eine Verbesserung von depressiven Zuständen, Spannungszuständen, von Angst und eine Steigerung des Vitalitätsempfindens berichtet. Wir empfehlen Ihnen mindestens einmal pro Woche für zwei Stunden in einem Wald in Ihrer Nähe „abzutauchen“. Bei Gewitter, Sturm und schlechter Witterung ist aus Sicherheitsgründen auf das Waldbaden zu verzichten.

Gerne laden wir Sie dazu ein, die Wirkung des Waldbadens selbst auszuprobieren und empfehlen Ihnen hierzu die folgenden Übungen.

### **Mein Baum**

Suchen Sie sich ein lichtet Waldstück und wählen Sie sich Ihren Lieblingsbaum. Lehnen Sie sich an seinen Stamm und versuchen Sie sich in den Baum hineinzusetzen. Spüren Sie seine Wurzeln, die tief in die Erde reichen, spüren sie den Stamm, der die Äste und Verzweigungen, die Krone trägt und der Ihren Rücken stützt. Gehen Sie in Ihrer Wahrnehmung hinauf in die Fülle der Äste und Blätter, der Zweiglein und Nadeln, der Zapfen oder Früchte, der Blüten, je nachdem wie Ihr Baum gerade aussieht. Gehen Sie in Ihrer Vorstellung bis in die Spitze des Baumes und kommen Sie dann langsam wieder zurück zur Erde, auf den Platz, an dem Sie stehen.

Zuhause angekommen nehmen Sie Bleistift, Farbstifte, Wasserfarben oder Ölkreide und versuchen Sie «Ihren Baum» aus Ihrem Innersten vor sich entstehen zu lassen. Er muss nicht der Realität entsprechen, sondern Ihrem inneren Gefühl, Ihrer inneren Vorstellung. Hängen Sie das Bild in Ihrer Alltagsnähe auf, betrachten Sie es, wenn Ihnen ein Tag nicht so richtig gelingen will. Lassen Sie Ihren Baum zu Ihnen sprechen.

### **Jahreszeiten**

Suchen Sie im Wald nach Zeichen von vergangenen Zeiten. Je nach Jahreszeit können das Schneereste, abgefallenes Laub, abgestorbene Zweige oder ähnliches sein. Sammeln Sie diese und geben Sie sie auf Ihre ganz persönliche Art der Erde zurück. Das kann sein, indem Sie den Schnee in Ihren Händen schmelzen lassen und dann eine Pflanze giessen damit. Oder Sie zerreiben das trockene Laub und verteilen es auf dem Waldboden. Oder Sie vergraben abgefallene Äste in der Erde und geben sie so dem Kreislauf des Lebens zurück. Sicher finden Sie dazu Ihr ganz persönliches Ritual.

Dann suchen Sie sich bitte ein Zeichen für die aktuelle Zeit. Das kann eine kleine Blüte sein, ein farbiges Blatt oder ein Eiszapfen – was immer gerade ansteht. Nehmen Sie es dankbar und behutsam mit und geben Sie ihm zuhause einen Platz in Ihrem Leben, auch wenn der Eiszapfen schmilzt und vergeht. Er ist schliesslich auch ein Symbol des Wechsels der Jahreszeiten und macht Platz für Neues.

### **Mit den Sinnen im Wald**

Suchen Sie sich einen Ort, der Ihnen gefällt und an dem Sie sich geborgen fühlen. Nehmen Sie sich ruhig ein Weilchen Zeit, ein paar verschiedene Plätze auszuprobieren, bis Sie sich für einen Ort entscheiden. Machen Sie es sich bequem, sei es, indem Sie sich hinsetzen, liegen oder stehen. Einfach so, wie es sich am besten anfühlt.

Fangen Sie dann an, sich eine Erinnerung an diesen Ort zu erschaffen, so dass sie ihn und das Gefühl, das er in Ihnen auslöst überallhin mitnehmen und jederzeit wieder auslösen können. Nehmen Sie ihn dafür mit all Ihren Sinnen bewusst wahr und machen Sie sich gegebenenfalls Notizen:

Was sehe ich? Was höre ich? Was berühre ich? Was rieche ich? Was schmecke ich?

### **Kindheitswald**

Suchen Sie sich eine Stelle im Wald, die Ihnen angenehm ist. Wenn Sie nicht in den Wald hineingehen möchten, so bleiben Sie am Waldrand und finden dort ein Plätzchen.

Setzen Sie sich hin oder stehen Sie entspannt, je nach Lust und Laune oder Möglichkeiten in Ihrer Umgebung.

Erinnern Sie sich an einen oder mehrere schöne Momente in ihrer Kindheit, wo sie im Wald oder einfach der Natur unterwegs, vielleicht am Spielen waren. Wie alt waren Sie ungefähr? Was haben Sie gemacht? Wie hat es sich angefühlt? Sehen Sie sich den Wald nochmals durch die Augen dieses Kindes an, mit derselben Neugierde, mit derselben Freude. Wenn Bewegungsimpulse aufkommen, spüren Sie in sie hinein und vielleicht geben Sie ihnen sogar nach. Zum Beispiel könnten Sie mit Naturmaterialien etwas gestalten. Oder sie blicken gegen den Himmel und fangen an, sich um die eigene Achse zu drehen. Oder sie blicken einfach mit staunenden Augen in den Wald hinein, was es da so alles gibt.

Wenn das Kind von damals etwas aus dem Wald mitnehmen möchte, geben Sie auch dem nach und bringen einen Tannzapfen, einen Stein oder etwas Ähnliches als Erinnerung mit.

