

Waldbaden – viel mehr als nur ein Spaziergang im Wald

In meinen letzten Beiträgen ging es, um die Gesundheitsgefahr Stress und darum, dieser entgegenzuwirken, zum Beispiel durch Meditation.

Nun hat Meditation zwar einen unschätzbaren Wert für die Entspannung und damit auch auf die Selbstheilungskräfte des Körpers, aber diese Art der inneren Einkehr fällt so manchem Suchenden recht schwer. Viele Menschen haben Probleme, die Gedanken komplett abzustellen. Mir geht das auch so. Ständig drängen sich Überlegungen in den Weg, die es beiseitezuschieben gilt. Sie stören wiederholt und stressen uns weiter. Daher fällt mir persönlich das sogenannte Waldbaden um ein Vielfaches leichter. Diese merkwürdig anmutende Wortschöpfung wirkt zunächst wie irgendein neuer Trend, zudem etwas esoterisch verspielt. Für mich ist es das aber überhaupt nicht. Schließlich kommen wir aus der Natur und dort gehen wir – am Ende des Lebens – auch wieder hin. Warum also sollten wir uns nicht in die Natur begeben, wenn es darum geht, eine wohltuende Entspannung, eine Entschleunigung, eine Heilung oder eine Orientierung in wichtigen Lebensfragen zu suchen und auch zu finden?

Wenn man im Stress ist, denkt man ausschließlich an Aufgaben, Fakten, bevorstehende Termine. Erst mit der Ruhe kommt Erholung – und Klarheit. Waldbaden wird in Japan „Shinrin-Yoku“ genannt und dort sogar von Krankenkassen als präventive Gesundheitsmaßnahme subventioniert. Es scheint also eklatante positive Erfolge zu erzielen, sonst würde es allem Anschein nach von den Kassen nicht in diesem Ausmaß gefördert werden.

Waldbaden heißt nicht, dass Du unbedingt Bäume umarmen musst. Natürlich darfst Du Dich herzlich dazu eingeladen fühlen, denn gerade große Bäume zeugen von einer beeindruckenden, manchmal jahrhundertalten Kraft und Stärke.

Vielmehr geht es beim Waldbaden darum, die Umgebung besonders achtsam und dankbar mit allen Sinnen wahrzunehmen und damit in eine innere Ruhe und in Deinen Frieden zu kommen. Genieße die kleinen Dinge der Natur – das ist Dankbarkeit. Die Atmung wird langsamer und tiefer, wenn wir mit gemächlichen Schritten durch den Wald wan-



Foto: Oliver Eckelt

deln und dabei die Umgebung aufnehmen: Sehen, fühlen, riechen, hören, vielleicht auch zu schmecken, die Atmosphäre verinnerlichen.

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan. Hier bietet sich die genaue Betrachtung der Umgebung und von kleineren Details an. Als kleine Übung eignet sich nun das Schließen der Augen – schau einmal, was dann mit Deinen anderen Sinnen passiert?

Das Gehör lässt sich nicht ausschalten, es ist immer aktiv, in Alarmbereitschaft. Selbst beim Zuhalten und Verstöpseln der Ohren hörst Du Dein eigenes Blutrauschen.

Also los, ganz tief in den Wald mit Dir! Dort gibt es angenehme Geräusche, rund um Vogelgezwitscher, Laubgeraschel und Windrauschen, vielleicht das Plätschern eines Baches. Der Wald schluckt Straßenlärm, Zivilisationskrach und Stadtheftik innerhalb weniger hundert Meter und erfüllt Dich mit seinen Natur-Lauten.

Auch im Winter lässt es sich trefflich waldbaden. Wie still es im Wald gerade bei Schneefall ist! Die urbanen Geräusche werden noch stärker blockiert

und die Natur schläft ohnehin. Es lässt sich kaum mehr Stille erfahren als genau dann, wenn die weißen Flocken leise fallen. Je tiefer du im Wald bist, desto reiner ist die Luft, ähnlich wie am Meer. Die Bäume filtern Schadstoffe und CO₂ heraus und verbreiten lebenswichtigen Sauerstoff.

Zudem warten Bäume mit der Ausschüttung von Terpenen auf. Es handelt sich um flüchtige, organische Substanzen (ätherische Öle). Sie dienen den Bäumen zur Kommunikation, zum Anlocken von Insekten zur Bestäubung, aber auch zur Abwehr von Schädlingen. Ihre Wirkung auf den Menschen zeigt sich an der Stärkung des Immunsystems gegen Infekte, indem sie nicht nur die Bildung von deutlich mehr Killerzellen forcieren, sondern sogar deren Kompetenz fördern und das über eine längere Dauer, wie Studien zeigten. Sie wirken beruhigend und angstlösend, also positiv auf die Psyche und gegen Depressionen. Inmitten des Waldes ist die Konzentration von Terpenen höher als am Waldrand, gerade auch nach Regen und bei Nebel. Nadelbäume schütten mehr Terpene aus als Laubbäume.

Waldbaden wirkt sich zudem positiv auf Dein Herz-Kreislauf-System aus, senkt den Blutdruck und verringert die Bildung des Stresshormons Cortisol. So aktivierst Du Deinen Parasympathikus (Teil des vegetativen Nervensystems), den Ruhenerv, der Regeneration (Aufbau von Energiereserven), Entspannung und die Verdauung fördert, Verspannungen löst, Haut und Muskeln besser durchblutet. Dein Wohlbefinden steigt.

Hier sind ein paar Ideen für Deine Waldbaden-Übungen: Tief atmen, Wald-Mandalas legen (z. B. aus Fichtenzapfen), Steinapfel bauen, kleine Dinge genau betrachten, barfuß laufen und Natur genießen. Dabei auf das Handy verzichten und Digital Detox praktizieren.

Zurück zur Natur!

Herzlichst,
Brinja



www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

