



Foto: Saharr - stock.adobe.com

Wenn dich der Wald umarmt

Stille, Wind und Vogelgezwitscher

Tagaus, tagein betreten Menschen den Wald. Die einen wandern, die anderen joggen oder gehen spazieren. Wir nehmen vieles wahr, dann auch wieder nicht und wer traut sich schon, einen Baum zu umarmen? Doch wenn wir den Wald als einen Raum entdecken, der uns empfängt mit all seinen Schätzen die er für uns bereithält, machen wir häufig tiefe Wahrnehmungen und gelangen zu ebenso tiefen Erkenntnissen. Der Wald bietet viel mehr Möglichkeiten, als das, was wir auf den ersten Blick erfassen können. Schauen wir doch einmal genauer hin...

Shinrin Yoku – Im Wald baden

In Japan nennt man es Shinrin Yoku, übersetzt bedeutet es, im Wald baden. Wer sich jedoch mit Sonnencreme und Badeutensilien auf den Weg macht, liegt hier falsch. Im Wald zu baden bedeutet, die Atmosphäre des Waldes und der Natur mit allen Sinnen zu erleben. Sich einer Waldbaden-Gruppe anzuschließen macht dieses Erleben einfacher. Es gibt einiges zu entdecken, vorausgesetzt, man ist offen dafür. Hier beginnt man mit achtsamen Wahrnehmungsübungen. Durch sanftes Hin und Her wiegen mit dem Oberkörper und geschlossenen Augen einfach nur dem Wind folgen. Der Wind streicht über unsere Haut und wir passen uns mit unseren Bewegungen an. Winzige Bewegungen reichen bereits aus, um zur Ruhe zu

kommen. Das langsame rhythmische Bewegen wird an unsere Nervenzellen im Gehirn weitergeleitet, wo es zu einer Art von Harmonisierung kommt. Unser Emotionszentrum schaltet in einen Wohlfühlrhythmus. Das parasympathische Nervensystem wird aktiviert und jede Menge Neurotransmitter werden ausgeschüttet. So wird der Herzschlag ruhiger, der Atem fließt und es setzt eine muskuläre Entspannung ein. Alleine dieses Wiege-Ritual ist wie Balsam für unser inneres Navigationssystem.

Komorebi – Wenn die Sonne durch die Blätter leuchtet

Wenn eine Eiche zu Beginn des Blattaustriebs rund zweihundert Liter Wasser pro Tag benötigt, können wir uns vielleicht vorstellen, dass es in so einer Eiche brodelt. Mit ein wenig Übung kann es jeder spüren. Warum sollten wir uns also zieren einen Baum zu umarmen? In der Waldbaden-Gruppe geht das relativ einfach, weil alle es tun. Manche Stämme sind so dick, dass man sie mit zwei Armen nicht umfassen kann. Den Kopf an die Rinde gelehnt und deren Formen an den Händen spüren. Den Duft des Waldes einatmen, bewusst die Wurzeln wahrnehmen und das Licht- und Schattenspiel in der Baumkrone beobachten. Komorebi nennen die Japaner das Spiel von Licht und Schatten, wenn die Sonne durch die Blätter der Bäume fällt. Vögel zwitschern und sonst ist es ganz still. Plötzlich tauchen Fragen auf: Wie

standfest bin ich eigentlich in meinem Leben? Wie sicher sind meine Wurzeln, die mich tragen? Wie weit sind meine eigenen Äste gediehen? Folge ich meiner Wahrnehmung? Wie alt kann ich werden, was gibt es noch zu tun, zu erleben?

Ein präventiver Ansatz, um dem Stress zu begegnen

Ein achtsamer Spaziergang im Wald ist sehr beruhigend. Wer es dabei schafft, jedem Schritt nachzuspüren und zu erkennen, wie macht mein Körper das Gehen eigentlich? Welche Geräusche nehme ich wahr? Wie ist mein Geist? Ruhig oder beschäftigt, wirt oder konzertiert? Dreht sich das Gedankenkarussell unaufhaltsam? Dieses Gefühl, im gegenwärtigen Moment anzukommen und zu spüren, wie langsam innerer Frieden und Gelassenheit einkehrt, mag wohl bei jedem Menschen unterschiedliche Impulse auslösen. Studien haben gezeigt, dass der Blutdruck sich bereits nach nur 15 Minuten Waldbaden senkt und dies bis zu fünf Tagen anhält. Eine Waldtherapie stärkt die Immunabwehr und sorgt für eine langanhaltende Entspannung des Körpers. Bevor man den Wald verlässt bleibt noch Zeit, sich bei ihm zu bedanken. Für die unsagbaren Geschenke die er bereithält und dafür, dass er uns in seine Arme genommen hat.

Im Winter mit der Natur verbinden

Im Winter macht uns das Wetter oftmals einen Strich durch

die Rechnung. Häufig ist es zu nass, zu kalt und sitzen im Wald ist dann einfach zu ungemütlich. Doch auch zu Hause können wir dem Stress entfliehen. Einfach mal das Smartphone/PC abschalten und einen langen Spaziergang durch die Felder machen. Nachts in eine warme Decke gewickelt die glänzenden Sterne am Himmel beobachten. Aktivieren Sie wieder einmal Ihre Zierpflanzen auf der Fensterbank und hauchen Sie so Ihren Räumen frisches Leben ein. Ein heißes Bad mit wohlduftenden ätherischen Ölen wirkt wahre

Wunder. Einige Tropfen ätherische Öle in eine Duftschale, z.B. Zedern Öl, fördert das Geerdet- und Ausgeglichen-sein. Douglasien Öl, japanisches Zypressen Öl (Hinoki), Rosen-, Zitronen-, Orangen- oder Bergamotte Öl hebt die Stimmung und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Wer gerne meditiert kann sich eine CD mit Naturklängen anschaffen (Vogelgezwitscher, Wind- und Bachklänge) und sich so mit der Natur verbinden.

P. Forkheim – Ganzheitlicher Coach und IDOGO -Stab Trainerin
www.forkheim-coaching.de



Foto: Alekss - stock.adobe.com