

Kurzanleitung Waldachtsamkeit Waldbaden

Wald und Gesundheit

ANLEITUNG ZUR GESUNDHEITS-PRÄVENTION



A stylized, white line-art illustration of a leafy branch, positioned vertically on the left side of the page. The leaves are elongated with prominent veins, and the branch extends from the top to the bottom of the frame.

Vorbereitung:

Darauf musst du achten

Vorab. Badehose oder Bikini brauchst du nicht. Der Begriff Waldbaden ist etwas verwirlich. Bei dieser Aktivität geht es darum, mit allen Sinnen in den Wald „einzutauchen“, also ein „Bad“ in der Waldumgebung zu machen.

Deshalb: Ziehe dich dem Wetter entsprechend an. So, dass es dir auch bei minimaler Bewegung angenehm ist und dass du im Freien nicht kalt hast. Achte bei den Schuhen darauf, dass du feste Schuhe mit einem guten Profil (ideal sind Wanderschuhe) hast.



Waldachtsamkeit/ Waldbaden

Die Kraft der Natur erleben.

Waldbaden oder Waldachtsamkeit heisst den Wald bewusst wahrnehmen. Waldbaden ist eine leichte Aktivität in der Natur, bei der es um sanfte Bewegung mit allen Sinnen geht. Dabei wirst du spüren, wie naturbezogene Achtsamkeitsübungen in Kombination mit der natürlichen Wirkung des Waldes **deiner mentalen und körperlichen Gesundheit förderlich sind.**

Waldbaden ist nicht zu vergleichen mit einem Spaziergang oder einem Picknick im Wald. Bei diesen Aktivitäten spielt der Wald eine Nebenrolle. Nicht so beim Waldbaden. **Beim Waldbaden übernimmst du gemeinsam mit dem Wald die Hauptrolle.** Lass dich im Wald treiben, betrachte den Wald aus der Optik eines Kindes, welches sich zum ersten Mal in diesem Lebensraum aufhält. Sei neugierig und erforsche die Magie des Waldes mit allen Sinnen.



Waldachtsamkeit/ Waldbaden

Wirkung und Aktivität

Wirkung: Medizinische Studien belegen, dass sich achtsame Waldaufenthalte positiv auf unseren Körper und Geist auswirken: Das Immunsystem wird gestärkt, die Augen beruhigt, es hilft bei Stress- oder Burn-out-Symptomatik, Problemen mit dem Blutdruck, dem Nervensystem sowie bei Lungen- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Allein schon das beruhigende Grün der Natur und die Stille des Waldes lassen die Stresshormone sinken und bringen unsere Seele wieder ins Gleichgewicht. Bäume sondern zudem ätherische Öle, sogenannte Terpene, ab, die sich positiv auf unsere Stimmung und auch unser Immunsystem auswirken.

Aktivität: Das Erleben des Waldes mit allen Sinnen. Achtsamkeit statt Action. Waldbaden ist die ideale sanfte Aktivität, um unsere Batterien wieder zu laden. Die Forschung belegt, dass positive Effekte schon nach kurzer Zeit einsetzen. Das Schöne daran, Waldachtsamkeit erfordert keine besonderen Fähigkeiten. Probier es einfach aus – im Wald vor deiner „Haustür“.



Waldachtsamkeit/ Waldbaden

Wichtige Infos

Dauer: Manchmal werden mehrstündige Aufenthalte im Wald empfohlen. Selbstverständlich kann sich der positive Effekt auf deine Gesundheit besser entfalten, je länger du dich im Wald bewegst. Zum Starten empfehlen wir eine Stunde. 30 Minuten reichen aber bereits, um die Entspannung im Körper zu spüren. Natürlich darf es aber auch länger dauern. Es geht keineswegs darum, möglichst viele Kilometer zu bewältigen, sondern die Zeit im Wald achtsam und bewusst zu erleben. Und wenn du mal nicht in den Wald kannst – einen grossen Garten oder einen Park kannst du zur Not auch zum Waldbaden nutzen.

Ablenkung: Schalte das Handy und auch alle anderen Geräte aus.

Alleine oder in einer Gruppe: Ohne Trainer empfiehlt sich nicht eine zu grosse Gruppe zu bilden, da dadurch die Gefahr zur Ablenkung (Gespräche etc.) zu stark wird. Waldbaden wirkt am intensivsten, wenn wir uns auf unsere Sinne fokussieren können.



Waldachtsamkeit/ Waldbaden

Die erste Übung

Der Start: Besuche ein ruhiges Waldstück in deiner Umgebung, tauche in die Waldatmosphäre ein und beginne dein Waldbaden-Erlebnis.

Drei einfache Übungen zum Beginnen:

"Im here und jetzt" (auditive Übung)

Setze dich an einem ruhigen Ort auf eine Bank oder einen Baumstamm und lausche ca. 10 Minuten in die Natur hinaus (keine Gespräche während dieser Zeit). Versuche während dieser Zeit ganz ruhig und bewusst zu atmen. Du kannst auch einem Bach zuhören, dem Rauschen des Windes oder dem Zwitschern der Vögel und vielem mehr. Schliesse die Augen und lass es einfach auf dich wirken. Was hörst du? Von wo her? Wie tönt es? Am besten entspannst du dich, wenn es ruhige, konstante und leise Geräusche sind.



Waldachtsamkeit/ Waldbaden

Die zweite Übung

"Special touch" (taktile Übung):

Erkunde Pflanzen, Bäume, Erde, Früchte, Blätter mit deinen Fingern durch Berührungen? Wie fühlt sich die Rinde eines Baumes an? Gibt es Unterschiede zwischen verschiedenen Bäumen? Streiche bewusst über einen Moosteppich – was spürst du? Ertaste achtsam einen Fichtenzapfen oder eine Eichel. Um die Wirkung zu verstärken, kannst du auch die Augen schliessen. Diese Übung kannst du erweitern, indem du die Dinge auch mit anderen Körperteilen wie Unterarm, Handrücken, Beinen oder Wangen berührst. Die Wahrnehmung ist mit Garantie anders.



Waldachtsamkeit/ Waldbaden

Die dritte Übung

"Smell and tell" (olfaktorische Übung):

Atme zuerst ca. 5 Mal bis tief in den Bauchraum ein und aus. Richte dann deine Wahrnehmung auf den Geruchssinn. Wie riecht der Wald, wie riecht die Erde, wie die Baumrinde, der Bärlauch, das Wasser im Baumstrunk, das Moos, die Waldfrüchte etc. Versuche, den Geruch zu Erfassen und zu Beschreiben. Wenn du beim Riechen den Mund öffnest, wird der Geruch noch intensiver, da du auf diese Weise noch den Geschmackssinn miteinbeziehst.

Viel Spass mit den ersten drei Übungen.

Weitere Informationen unter:

www.waldbuero.com

Dein Waldbüro-Team

