

# Ab in den Wald.

## Einleitung

Ein Trend ist auf dem Weg zum neuen Lifestyle zu werden.

„Waldbaden“ führt uns zurück zur Natur und zurück zu uns.

Uralt, nichts wirklich Neues.

Jeder kennt es: Ein geruhsamer Spaziergang im Wald wirkt entspannend auf uns, wir fühlen uns ausgeglichener und ruhiger, zuversichtlicher und freudiger.

Ist „Waldbaden“ mehr?



Foto: Barbara Vogel

„Waldbaden“ beinhaltet verschiedenen Elemente aus der ganzheitlichen Wahrnehmung, dem Achtsamkeitstraining, bewusstes Atmen, aufmerksame Bewegung und Präsenz. Es gibt keine genauen Abläufe und Vorgaben.

Alle Sinne werden angesprochen.

In der freien Natur wirkt die Atmosphäre der Umgebung des Waldes auf uns und vermindert Stress, lässt uns klarer und ruhiger werden und stärkt das Immunsystem.

Als Lebewesen sind wir in der uns umgebenden Welt eingebunden.

Wir wirken als Gestalter und die Umwelt wirkt auf uns.

Moderate Bewegungen, tiefer Atem und bewusste offenen Ausrichtung aller Sinne führen zu einem intensiven Kontakt mit der Natur.

Fazit : Wir sind wieder verbunden!

## **Woher kommt der Begriff?**

„Gehe in den Wald, gehe langsam, öffne alle Sinne, das ist der heilende Weg des Shinrin Yoku, der Medizin des Waldes.“

In Japan ist die Wirkung eines Waldaufenthaltes erforscht und kommt als therapeutische Intervention zur Heilung von Krankheiten zum Einsatz. Es existiert ein Lehrstuhl an der Universität.

## **Warum gibt es diesen Trend überhaupt?**

Intuitiv wissen wir, dass uns das gut tut: ein Waldspaziergang oder ein Spaziergang in einen Park mit vielfältigen und hohen Bäumen.

Menschheitsgeschichtlich stammen wir aus diesem gewachsenen Ökosystem und haben mit der umgebenden Natur eine gemeinsame Entwicklung vollzogen. Die Menschen haben sich in Abhängigkeit mit der Natur entwickelt, in einer ständigen Anpassung, um zu überleben - Menschen, Tiere, Pflanzen in einer Ko-Evolution..

Das industrielle, urbane Zeitalter ist für uns als Lebewesen sehr neu.

Bildlich dargestellt: Wird die Zeitspanne der Gesamtentwicklung der Menschheit auf einem drei Meter langen Maßband dargestellt, so nimmt davon das industrielle Zeitalter nur ein Millimeter ein.

Das System „Mensch“ hatte noch nicht viel Zeit sich an die neuen Gegebenheiten anzupassen. Viele Krankheiten entstehen durch den Lifestyle der Zivilisation, wie wir ihn leben. Manche sprechen inzwischen von einem „artgerechten“ Leben, zu dem wir zurückfinden müssen, um gesund zu bleiben.

## **Wie wirkt der Aufenthalt in der Natur, im Wald?**

Die angeborene, emotionale Verbundenheit mit der Natur bezeichnet man als Biophilie. Naturkontakte wirken förderlich auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Schon der Anblick der Natur regt unsere Selbstheilungskräfte an

Es tut uns gut von Zeit zu Zeit nach draußen ins Grüne zu schauen und Bäume zu betrachten.

Alles was diese Naturverbundenheit fördert, fördert auch unser Wohlbefinden, und damit unsere Gesundheit. Fühlen wir uns wohl, sind wir weniger im Stress, entspannter, unsere Abwehrkräfte sind höher, der Blutdruck niedriger.

Ein zweistündiger Spaziergang im Wald oder Park verbessert die Qualität des Schlafes deutlich. Im Schlaf regeneriert sich der Körper, er baut unbrauchbare alte Zellen ab, das Immunsystem kümmert sich um das, was für uns nicht förderlich ist, und all diese Stoffe werden dann der „Müllabfuhr“ des Körpers übergeben und aus dem Körper geschleust.

Ausreichender tiefer Schlaf ist wichtig für unsere Gesund-Erhaltung.

## **Was können wir nun machen?**

### **Es muss nicht kompliziert sein. Es darf einfach sein!**

Einfach machen.

Der Weg entsteht unter den Füßen, wenn wir ihn gehen.

Wenn wir die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen, wirkt diese intensiver und tiefer auf uns.

Moderate Bewegung, gerne auch barfuß wenn's möglich ist, ist als Ausgleich zu unserer sitzenden Lebensweise super.

Durch tiefes Atmen nehmen wir mehr Sauerstoff und mehr von den Botenstoffen der uns umgebenden Luft auf. Bäume entlassen Terpene in die Luft. Terpene wirken positiv auf unser Immunsystem.

Eine langsame tiefe Atmung führt uns in die Entspannung.

Wir schalten aus dem Tun-Modus, dem Machen und Leisten, aus dem Zustand des Sympatikus in den Zustand des Parasympatikus, dem Ruhenerve.

In diesem Zustand, in den wir kommen, wenn wir uns entspannen und uns sicher und geborgen fühlen, kann sich der Körper erholen. Die Nahrung wird besser verdaut, „Reparaturarbeiten“ werden durchgeführt, unsere Lernfähigkeit ist besser und unser Gehirn kann kreative Lösungen generieren. Gedankenblitze hat man meistens wo?....da wo man sich entspannt.

Statt: Überleben mit Kampf, Flucht oder Erstarrung tauchen wir ein in einen Zustand des einfach SEIN. Entspannung statt Druck.

Wir entwickeln mehr Resilienz, ein besseres allgemeines Immunsystem und werden freudiger in den Emotionen. Angst und Stress verringern sich, Gedankenketten werden aufgelöst und neue Lösungen entstehen. Unser Fokus der inneren und äußeren Wahrnehmung kann sich verändern.

Wir kommen in unserer Mitte an.

## **Wohlfühlen in der eigenen Haut**

Wohlgefühl schenkt Glück, Freude, inneres Lächeln.

Wir kommen in eine Stimmung des Wohl-gemut-Fühlens.

Die Seele atmet auf.

„Ob Herzbeschwerden, Rückenschmerzen oder schwere Viruserkrankung – unsere Seelenlage hat großen Einfluss auf die Gesundheit.....Optimismus und Zufriedenheit sind, - da ist sich die Wissenschaft einig – bedeutsam für unsere Gesundheit Pessimisten haben einen höheren Blutdruck, Optimisten werden besser mit Infekten fertig.....Zahlreiche Langzeitstudien aus aller Welt zeigen : Wer optimistisch sein Leben genießt, hat bessere Chancen, gesund zu bleiben. (2015, TK Magazin Nr. 2)

Mein Tipp:

Einfach mal bei sich im Wald ankommen.

**Vom Aktivitätsmodus in den Entspannungsmodus – den Parasympathikus aktivieren.  
Die Umgebung des Waldes -viel Sauerstoff, Terpene, Stille - auf sich einwirken lassen.  
Biophilie leben – unsere angeborene Verbundenheit mit der Natur!.**

**..und wenn der Wald nicht um die Ecke liegt, hilft auch ein begrünter Balkon oder eine kleine liebevoll gepflegte Gartenecke.  
Entdecken Sie ihre Möglichkeiten – ihre Verbindung ins GRÜNE.**

Quellen:

Arvay, Clemens: „Der Heilungscode der Natur“, München, 2018

Techniker Krankenkasse: TKMagazin Nr2, 2015

Parucha, Norbert: „Meditatives Wandern“, Berlin, 2014

Bayerischer Rundfunk Doku: „Wald als Therapeut: Waldbaden mit dem Schmidt Max“ |  
freizeit | Doku | BR• Sendung vom 09.06.2019

[https://www.youtube.com/watch?v=oyB\\_bYaRhHk](https://www.youtube.com/watch?v=oyB_bYaRhHk)

Erstellt Februar 2021 von Barbara Vogel