LASS MAL entspannen

WWW.JRK-BAYERN.DE

Shinrin-yoku

ist japanisch und
bedeutet „ein Bad im Wald nehmen“.

In Japan wird das „Waldbaden“, wie man es im Deutschen nennt, bereits seit langem praktiziert und dort sogar von Ärzten verschrieben.
Die Methode des Waldbadens soll eine heilende Wirkung auf Körper und Geist haben.

- Beim Waldbaden geht es um das bewusste und achtsame Wahrnehmen der Natur mit allen Sinnen. Wie riecht der Wald, was höre ich, was sehe ich, was schmecke ich...

In Japan wird das Waldbaden seit den Achtzigern des letzten Jahrhunderts von Wissenschaftlern untersucht. Diese konnten die Wirksamkeit eines Waldspaziergangs auch nachweisen. Stresshormone werden reduziert und Entzündungen im Körper vorgebeugt.

Im Folgenden nun eine kleine Handlungsempfehlung, um das Waldbaden einfach mal auszuprobieren und zu schauen, ob diese Art der Entspannung für Euch oder auch eure Gruppe etwas ist:

1. Nehmt euch Zeit! Wenn ihr in Gedanken schon beim nächsten Termin seit, wird die postive Wirkung vermutlich ausbleiben.

2. Sucht euch eine Waldstück aus, in dem ihr euren Spaziergang machen wollt. Gerade am Anfang ist es sinnvoll, wenn ihr dabei auf nicht all zu viele Menschen trefft.

3. Störfaktoren beseitigen: Smartphone, Smartwatch und Co. zu Hause lassen, ganz ausschalten oder zumindest die Benachrichtigungen.

4. Bei längernen Spaziergängen was zum Essen und Trinken mitnehmen.

5. Keine zu schaffenden Strecken vornehmen. Es geht nicht darum ein Ziel zu erreichen, es geht darum im Wald zu sein.

6. Versucht euch einfach nur mit eurem Spaziergang zu beschäftigen. Nehmt eine Auszeit von allen Gedan-

ken, Pflichten etc.

7. Tief Ein- und Ausatmen. Gerne auch kleine Atemübungen machen oder sich streckenweise bewusst nur auf das Ein- und Ausatmen konzentrieren.

8. Mit allen Sinnen wahrnehmen. Dabei nicht nur das große Ganze im Blick behalten, sondern auch die vielen kleinen Dinge, die es zu sehen gibt.

9. Während des Spaziergangs immer mal wieder Pausen einlegen, um genau hinhören, riechen oder auch spüren zu können. Natürlich kann es da auch etwas von der mitgebrachten Brotzeit geben.

10. Beschreitet neue Wege: Umarmt einen Baum, spürt wie sich seine seine Rinde oder versucht möglichst viel des Geruchs aufzunehmen. Oder ihr geht barfuß und spürt die Unterschiede beim Laufen auf Waldboden, auf einer Lichtung etc. Schließt die Augen und konzentriert euch nur auf die Geräusche. Denkt nicht groß darüber nach, sondern überlasst euren Sinnen das Kommando.

11. Ein schöner Abschluss für das Waldbaden kann eine Badewanne, ein Fußbad oder auch der Besuch eines Thermalbades/einer Sauna sein.

Wie bei allem anderen Entspannungstechniken, gilt auch beim Waldbaden, bei manchen stellt sich der Erfolg erst mit der Übung ein, bei manchen nie. Probiert es aus und entscheidet selbst.

Wer tiefer in die Thematik einsteigen will, kann dies z.B. mit folgendem Buch tun:

- „Waldbaden: Mit der heilenden Kaft der Natur sich selbst neu entdecken“ von Annette Bernjus