



WALDBADEN

—
Pocket Guide

10 Dinge, die du fürs
Waldbaden wissen solltest.

Into the forest i go to
lose my mind and find
my soul.

– John Muir



Waldbaden hat seinen Ursprung in Japan. Dort wurde der Begriff Shinrin Yoku geprägt. Dies heisst so viel wie "Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes". Shinrin Yoku ist in Japan eine anerkannte Methode zur Gesundheitsförderung.

AUSWAHL DES WALDES

Beim Waldbaden wollen wir ganz in die Atmosphäre des Waldes eintauchen und uns mit dem Wald und uns selber verbinden. Es ist daher ratsam sich ein Waldstück auszusuchen, in dem es wenig Menschaufkommen gibt. Beim Waldbaden wollen wir nicht ständig andere Menschen grüssen oder von ihnen beobachtet werden. Das kann uns ablenken und es erschweren ganz im Wald und bei uns anzukommen. Zudem empfiehlt es sich einen Wald auszusuchen, der freundlich auf Dich wirkt und nicht zu dicht ist. Hilfreich ist es auch, wenn der Wald nicht zu steil ist, sodass Du immer mal wieder ein flaches Plätzchen findest zum Verweilen oder um Achtsamkeitsübungen zu machen.

ENTSCHLEUNIGEN & GENIESSEN

Ein wesentlicher Unterschied zum Spazieren oder Wandern ist die Gehgeschwindigkeit. Beim Waldbaden geht es nicht darum (möglichst schnell) von A nach B zu kommen, sondern auf dem Weg zu sein und bewusst wahrzunehmen. Schlendere langsam und gemächlich durch den Wald. Experimentiere mit Deiner Gehgeschwindigkeit. Nimm Dir genügend Zeit für Dein Waldbad. Mach an einem schönen Plätzchen eine Pause, trink einen warmen Tee, liege im weichen Moos, lehne an einen Baum und geniess es nichts zu müssen.

SINNE ÖFFNEN

Nimm den Wald mit all Deinen Sinnen wahr. Sei neugierig & verspielt: Wie riecht die Waldluft, die Rinde eines Baumes, der Waldboden, das Moos? Welche Farben & Formen siehst Du? Wie ist das Licht? Was bewegt sich. Schau in alle Himmelsrichtungen, verändere Deine Perspektive. Was hörst Du? Was hörst Du weit weg, was in der Nähe, was unten, was oben? Höre, ohne zu identifizieren, was du hörst. Versuche die Stille zwischen den Klängen wahrzunehmen. Wie ist die Temperatur, die Feuchtigkeit der Luft? Wie und wo spürst Du den Luftzug? Spüre die verschiedenen Oberflächen- und Materialbeschaffenheiten. Ist etwas hart oder weich, flauschig oder stachlig, kühl oder warm, trocken oder feucht? Spüre mit Deinen Fingern, Deinen Händen, mit Deinem ganzen Körper. Vielleicht hast Du Lust auch mal ein Stück barfuss zu gehen. So kriegst Du gleich noch eine gratis Fussreflexzonen-Massage. Wenn Du Lust hast kannst Du auch mal etwas in den Mund nehmen. Achte dabei darauf, dass es im Wald Pflanzen gibt, die giftig oder unverträglich sind.

ERLEBEN ANSTATT DENKEN

Beim Waldbaden geht es nicht darum den Wald mit dem Kopf zu erfassen, zu verstehen. Viel mehr geht es darum den Wald zu erleben, zu spüren, den Wald auf sich wirken zu lassen. Gönn Deinem Geist eine Pause. Lass Gedanken an den Alltag bewusst los. Lass Dich auf dem Wald ein, verbinde Dich mit dem Wald..

INNEHALTEN

Mach immer mal wieder Pausen und halte bewusst inne. Nimm den Wald in all seiner Lebendigkeit wahr, versuche den Wald zu erspüren, ein Teil von ihm zu werden. Schau auch nach innen: Was ist gerade da bei Dir an Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen? Wie wirkt der Wald auf Dich? Was löst der Wald in Dir aus?

A photograph showing the lower legs and feet of a person walking on a log in a forest. The person is wearing blue jeans and white sneakers. The forest floor is covered with fallen leaves and ferns. The background is a dense forest with trees and foliage.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Waldbaden das Immunsystem stärkt, Stresshormone reduziert und das vegetative Nervensystem beruhigt.



Waldluft ist Medizin
zum Einatmen.

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die verschiedene Aspekte beinhaltet. Achtsam sein, meint präsent sein im gegenwärtigen Moment. Wenn Du merkst, dass Deine Gedanken irgendwo anders sind, dann bringe sie freundlich wieder zurück. Sinnesübungen können dabei helfen präsent zu sein. Sei Dir ganz bewusst wo Du gerade bist & was Du gerade tust. Sei in Kontakt mit dem Wald und mit Dir selber. Lass alle Gefühle und Wahrnehmungen zu. Alles darf so sein, wie es ist. Du musst nichts verändern. Versuche möglichst ohne Absicht in den Wald einzutauchen. Du musst nichts erreichen, einfach nur erleben und beobachten im Innen wie im Aussen. Versuche nicht zu bewerten, weder den Wald noch dich selber. Sei neugierig, sei wach, lass Dich überraschen und staune. Geh in den Wald, als ob es das erste Mal wäre. Sei dankbar für das Wunder der Natur und die heilsamen Momente, die sie Dir schenkt.

STILLE

Es ist ratsam beim Waldbaden in Stille unterwegs zu sein. Wenn Du in Begleitung in den Wald gehst, dann könnt ihr eine Vereinbarung treffen, dass ihr für eine gewisse Zeit schweigt und euch dann erst danach austauscht über eure Erfahrungen im Wald.

MEDITATION

Such Dir ein schönes Plätzchen und mach eine Meditation. Beachte die Empfindungen des Atems. Nimm wahr, wie mit jeder Einatmung neue Lebensenergie in Deinen Körper strömt und lass bei jeder Ausatmung Anspannung los. Du kannst Dir auch vorstellen, dass Du tiefe Wurzeln hast wie ein starker, in sich ruhender Baum. Werde eins mit dem Wald. Die Meditation wird Dir helfen zur Ruhe zu kommen, Dich mit Dir und dem Wald zu verbinden. Durch eine Meditation verstärkst Du den beruhigenden und belebenden Effekt des Waldes.

ATEM- & KÖRPERÜBUNGEN

Waldluft ist Medizin zum Einatmen. Einen grossen Teil der heilsamen Terpene, die Bäume und andere Pflanzen in die Luft abgeben nehmen wir über die Atmung auf. Zudem produziert der Wald den für uns lebenswichtigen Sauerstoff. Was liegt also näher, als im Wald Atemübungen zu machen. Atemübungen helfen dabei das vegetative Nervensystem zu beruhigen, Lebensenergie in Fluss zu bringen, die Lungen von Schadstoffen zu befreien, das Atemvolumen zu steigern. Atme tief ein (auf 4 zählen), halte den Atem einige Sekunden an und atme lang und vollständig aus (auf 8 zählen). Auch Körperübungen wie z.B. einige Yogaübungen oder Qi-Gong Übungen helfen Dir zur Ruhe und zu Dir zu kommen.

There is no WiFi in the forest, but you will find a better connection.



UMGANG MIT DEM WALD

Geh respektvoll mit dem Wald um. Zerstöre nichts. Hinterlasse keine Spuren. Grundsätzlich gilt: Nimm nichts aus dem Wald mit ausser Deine Erfahrung. Wenn Du doch etwas aus dem Wald mitnehmen möchtest, frage den Wald um Erlaubnis und gib ihm etwas zurück (z.B. ein Dankeschön, ein Lied, ein Haar von Dir etc.). Beachte Pflanzen- und Tierschutzzonen.

ANFANG & ENDE

Betrete den Wald ganz bewusst, wie einen Raum in den du eintrittst. Fasse den Entschluss ganz präsent und achtsam zu sein. Wenn Du den Wald verlässt, spüre einen Moment nach, wie es Dir geht. Bedanke Dich beim Wald für die Erfahrung, die er Dir ermöglicht hat. Schenke auch Dir selber einen Moment der Wertschätzung dafür, dass Du Dir die Zeit genommen hast Dir selber etwas Gutes zu tun.



ÜBER MINDFULMIND

MINDFULMIND steht für Achtsamkeit, Entschleunigung und Wachstum. In Kursen, Workshops, Retreats und Einzelcoachings begleiten wir Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst. Der Wald als Raum der Stille und der Kraft liegt uns am Herzen. Gerne teilen wir unsere reichhaltige Erfahrung mit Dir.

Inhalt & Design dieses Pocket Guides von:
Roland Dörig, Psychologe, Waldbaden Guide
Experte für Achtsamkeit & Meditation.

Jegliche Vervielfältigung und Verbreitung
dieses Pocket Guides erfordert die Einwilligung des Autors.

KONTAKTIERE UNS



Roland Dörig
doerig@mindfulmind.ch



Reto Weishaupt
weishaupt@mindfulmind.ch

