

IN DIESEM KAPITEL

Neues persönliches Erleben im Wald

Sich der Natur nähern

Mit der Natur interagieren

Gesundheit fördern

Kapitel 1

Waldbaden – was bedeutet das?

Das Großartige am Waldbaden ist, dass es Naturerleben und Achtsamkeit wunderbar miteinander verbindet. Es macht es besonders leicht für jeden – spielerisch von und in der Natur lernen und er»leben«, was im Alltag entlasten und unterstützen kann, ganz ohne Anstrengung oder Still-sitzen-Müsen, dafür mit Freude, Bewunderung und Staunen. Dadurch, dass Waldbaden abseits von Job und zu Hause stattfindet, können sich Übende auf neutralem Boden begegnen und so wichtige Empfindungen wie Sinnes- und Körperwahrnehmungen verstärken oder die Fähigkeit zur Konzentration und Fokussierung fördern – Kompetenzen, die man im Berufs- und auch Privatleben gut gebrauchen kann.

Waldbaden ist das Abtauchen in den Lebensraum Wald; das Erleben des einzigartigen Klimas, das Riechen der besonderen Düfte, die Kontaktaufnahme zu den Organismen von klein bis groß und das Spüren der Atmosphäre. Beim Waldbaden verbinden Sie sich mit der Natur, Sie können es in unterschiedlichen Ausprägungen und Intensitäten tun. Es ist mehr als ein Spaziergang oder eine Wanderung, denn dabei machen Sie etwas mit dem Wald und nicht nur in ihm.

Für den einen bedeutet Waldbaden eine Rückbesinnung auf etwas, was schon immer da war, und für den anderen die Möglichkeit zur Sensibilisierung der Menschen in Zeiten von dramatischen Waldrodungen und Klimawandel. Von welcher Warte aus Sie es sehen mögen, ist eigentlich egal. Wichtig ist, zu erkennen, dass Sie ein Teil der Natur sind, und zu versuchen, im Einklang mit ihr zu leben. Dazu müssen Sie nicht zwangsläufig in den Wald ziehen, Sie sollten ihm jedoch mit Respekt und Wertschätzung begegnen. Genau das tun Sie beim Waldbaden

und noch etwas mehr. Sie tauchen ab, entlasten bei jedem Atemzug Bronchien und Lunge durch schadstoffarme Luft, schenken Flora und Fauna Aufmerksamkeit, entdecken vielleicht bislang Verborgenes und üben sich in Achtsamkeit. In diesem Kapitel erfahren Sie, was zu tun ist, um das Waldbaden so zu praktizieren, dass es Sie bereichert. Sie lernen, wie Sie sich richtig verhalten, wie Sie welche Sinne aktivieren, was der Wald zu bieten hat und wie er das menschliche Wohlbefinden stärkt.

Mehr als die Summe der Bäume

Ein Wald ist ein in sich geschlossenes Ökosystem mit verschiedenen Prozessen und Abläufen. Die Menschen haben die Möglichkeit, dieses Ökosystem für sich zu nutzen, und das tun sie auch. Neben der Forst- und Jagdwirtschaft ist der Wald in Deutschland vor allem Erholungs- und Freizeitgebiet und dient zum Wandern, Radfahren, Klettern, Spaziergehen, Walken und jetzt auch Waldbaden. Die Vielfalt der Wälder ist das, was die Menschen anspricht, wo sie sich wohlfühlen und was sie suchen. Beim Waldbaden sehen Sie das große Ganze und Sie sehen die Details. Sie sehen den Wald mit allen Bäumen und Sie sehen den Mikrokosmos, den zu betrachten schon überwältigend sein kann.

Wenn Sie die Wälder auf ihre Funktionen wie Sauerstoffproduzent, Schadstofffilter, UV-Filter, Wasser- und Kohlenstoffspeicher und Klimaanlage reduzieren, werden Sie ihnen nicht gerecht. Denn sie sind viel mehr. Sie sind Lebensraum für viele Tiere, Wohlfühlort für Menschen und voll von Mystik. Viele Sagen und Märchen erzählen über den Wald, manche verwünschen und manche sind ein bisschen gruselig. Düster mag es auch mal gewesen sein, als der Wald noch nahezu zugewachsen und damit undurchdringlich war. Von akkurater Aufforstung, fein säuberlich geplant zum späteren Ernten noch keine Spur. Doch einen Hauch der Mystik spüren wir heute noch, wenn wir durch den Wald streifen, Morgennebel zwischen den Baumwipfeln aufsteigt, Tau sanft von den Blättern perlt und Rehe auf einer Lichtung äsen.



Über 30 Prozent der Fläche von Deutschland ist Waldgebiet. Somit zählt Deutschland zu den walddreichen Ländern in Europa. Auf jeden Deutschen kommen knapp über 100 Bäume, das heißt, es gibt geschätzte 90 Milliarden Bäume in Deutschland. Die am häufigsten vorkommenden Baumarten sind Fichten und Kiefern, gefolgt von Eiche, Buche und Ahorn.

Entschleunigen und sich öffnen

Eines der wichtigsten Dinge, die Sie tun müssen, wenn Sie waldbaden wollen, ist entschleunigen und langsam werden. Sie sind es gewohnt, permanent zu spurten, andere und sich selbst zu überholen, jetzt heißt es: Runter vom Gas und Tempo rausnehmen. Und das nicht nur, um einen Gegenpol zur hohen Geschwindigkeit im Alltag zu haben oder um zu entspannen. Nein. Sie tun das vor allem, um sich die Chance zu geben, bewusst wahrzunehmen, was um Sie herum ist. Dafür müssen Sie aus dem Auto aus- und vom Fahrrad runtersteigen, vom Jogger-, Geher- oder Walkermodus in den Schlendergang fallen. Der Weg ist das Ziel und die Abichtslosigkeit der Antreiber. Das ist für viele eine große Herausforderung, denn das sieht ja dann so aus, als hätte man nichts zu tun. Ja, genau so ist es.



Verlassen Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus und begeben Sie sich auf den Gehweg. Suchen Sie sich aus, in welche Richtung Sie gehen möchten. Lassen Sie die Arme locker herabhängen oder stecken Sie die Hände in Ihre Jacken- oder Hosentaschen. Gehen Sie los, langsam und ohne Hast. So, als würden Sie spazieren gehen oder einen Schaufensterbummel machen. Sie laufen langsam genug, wenn Sie Zeit haben, sich umzuschauen, die Geräusche um sich herum zu hören, andere Menschen zu sehen oder Dinge beobachten zu können, wie zum Beispiel Bauarbeiten oder eine Straßenkehrmaschine. Absolvieren Sie hundert Meter in etwa drei Minuten.

Wenn Sie dann Ihre Schritte kleiner werden lassen und die neue Geh-Choreografie erfolgreich einstudiert haben, spüren Sie, wie angenehm und entlastend es ist, sich langsam zu bewegen. Der Körper macht für gewöhnlich, was der Verstand will, der wahrscheinlich erst mal mit Unverständnis auf diese Entschleunigung reagiert. Wenn Sie konzentriert vorgehen, stellt sich Ihr Körper innerhalb kurzer Zeit auf das neue Tempo ein und darf dann die Führung übernehmen. Geist und Verstand können für die nächste Zeit abschalten und sich entspannen. Denn jetzt wird es körperlich und sinnlich.

Wenn Ihr Körper von allein »läuft«, beginnen Ihre Sinne, sich nach außen weit zu öffnen. Das klingt einfach, ist es aber für viele nicht. Warum? Wenn Sie die Wahrnehmungen Sehen, Hören, Riechen, Fühlen oder Schmecken nach außen richten, dann meist, um etwas in den Fokus zu nehmen. Und das tun Sie beim Waldbaden im ersten Schritt nicht. Stattdessen versuchen Sie, sich in die »Weite« zu öffnen, um Geräusche, Gerüche, Objekte und Impulse (für körperliche Empfindungen wie zum Beispiel Wind oder Regen) in der Gesamtheit zu erfahren. Das wird

als »weite Achtsamkeit« bezeichnet (Quelle: Huppertz/Schatanek, *Achtsamkeit in der Natur*, 2015). Weite Achtsamkeit üben Sie unter anderem auch zur Unterstützung des mentalen »Abschaltens« mit dem Ziel, das Gehirn zu entspannen und zu regenerieren.



Sie befinden sich am Waldrand oder auf einer Wiese. Stellen Sie sich ganz entspannt hin, die Beine etwa hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ihre Schultern sind locker und ohne Spannung, die Arme hängen bequem am Körper herab. Der Kopf ist gerade und der Blick nach vorn gerichtet. Es sollte nichts im Blickfeld stehen, Ihr Blick ist unversperrt. Am besten stehen Sie für diese Übung auf einer Lichtung oder dort, wo es nicht viel dicht stehende Bäume gibt. Nun machen Sie einen weichen Blick, indem Sie versuchen, alles in Ihrem Blickfeld zu sehen und nichts in den Fokus zu nehmen. Am Anfang wird Ihr Blick immer wieder irgendwo hängen bleiben und Ihre Augen werden versuchen, ein Objekt scharf zu stellen. Sobald Sie das merken, lassen Sie den Blick wieder weich und unspezifisch werden. Die weite Achtsamkeit können Sie ebenso für das Hören, Fühlen und Riechen anwenden. Probieren Sie es aus.

Sich von innen nach außen wenden

Es ist sinnvoll, dass Sie, bevor Sie sich nach außen wenden, erst einmal dem inneren Empfinden und den Gedanken Aufmerksamkeit schenken. Allerdings nicht, um darin zu versinken oder darum zu kreisen, sondern um anzuerkennen und hineinspüren, was gerade ist, wo es vielleicht zwickt und zwackt oder noch einmal kurz den Gedanken nachhängen. Besonders störrische Gedanken können Sie beispielweise für die Dauer des Waldbadens an der Waldgarderobe abgeben, das heißt, Sie hängen sie symbolisch an einen Ast. Oder Sie nehmen für jeden Gedanken ein Naturmaterial wie einen Zapfen oder ein Stück Rinde, betrachten es kurz, laden die Gedanken bei ihm ab und legen es auf einen Baumstumpf. Sie können alles später wieder einsammeln (wenn Sie es dann noch wollen).

Hineinspüren, was ist, mit dem Body-Scan

Stellen Sie sich ganz entspannt hin, die Beine etwa hüftbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Ihre Schultern sind locker und ohne Spannung, die Arme hängen bequem am Körper herab. Der Kopf ist gerade, es ist hilfreich die Augen zu schließen. Atmen Sie einmal tief ein und hörbar wieder aus. Spüren Sie nun, wie Sie dastehen. Beginnen Sie bei den Fußsohlen, wandern

Sie langsam die Beine nach oben. Ist ein Knie eingeknickt oder stehen Sie gerade? Wie fühlt sich Ihre Hüfte an? Wandern Sie an der Vorderseite Ihres Körpers weiter nach oben. Spüren Sie Ihren Bauch und dann Ihre Brust. Und wie Ihr Brustkorb sich beim Atmen senkt und hebt. Ihr Hals, Ihr Gesicht, ist es weich und entspannt? Fühlen Sie, wie Ihre Augen in den Höhlen liegen. Ist Ihre Stirn glatt? Wie fühlt sich Ihre Kopfhaut an? Wie Ihr Nacken? Ist er locker? Spüren Sie Ihre Schultern und wandern Sie die Arme hinunter, liegen sie an Ihrem Körper an und wie fühlen sich Ihre Finger an? Nun zu Ihrem unteren Rücken, ist er leicht geneigt oder machen Sie ein Hohlkreuz? Wandern Sie die Wirbelsäule langsam nach oben und spüren Sie noch mal in Ihren ganzen Körper hinein – Pause. Atmen Sie tief ein und hörbar wieder aus. Beginnen Sie nun langsam wieder Ihren Körper zu bewegen, die Finger, Hände, Füße und Beine. Kreisen Sie mit Ihren Hüften, schwingen Sie Ihren Oberkörper von links nach rechts, Ihre Arme schwingen mit und Sie schlagen sich leicht auf das Gesäß. Nun öffnen Sie langsam Ihre Augen und nehmen Sie bewusst Ihre Umgebung wahr. Drehen Sie sich ruhig dabei und schauen Sie sich um.

Wenn Sie dem Körperempfinden, sämtlichen Befindlichkeiten und den eigenen Gedanken ausreichend Aufmerksamkeit geschenkt haben, können Sie sie mit gutem Gewissen parken und sich endlich dem Außen, sprich der Umgebung, zuwenden.

Raus aus dem Verstand und rein ins Gefühl

Die Gedanken sind nahezu unkontrollierbar, sie kommen und gehen, wie sie wollen. Man kann das Denken nicht abschalten, auch wenn man noch so viel meditiert. Allerdings wird behauptet, dass buddhistische Mönche in der stillen Meditation frei von Gedanken sein können. Das ist beachtenswert und für »normale« Menschen, die sich tagtäglich mit unterschiedlichen Vorgängen im Privatleben oder im Job beschäftigen, undenkbar. Wir machen uns ständig Gedanken – sei es, dass Sie über das nachdenken, was Sie gerade tun, oder Sie über das grübeln, was war, oder Sie sich um das sorgen, was kommen mag.

Und nun kommt die große Herausforderung: Sie denken nicht, was Sie fühlen, sondern Sie fühlen es (einfach). Ein Beispiel: Sie machen ein geführtes Waldbaden und der Anleitende schlägt vor, den sanften Wind auf den Wangen zu spüren. Nun wird diese Information erst einmal vom Gehirn verarbeitet, dann folgen Sie dem Vorschlag, indem Sie Ihr Bewusstsein auf die Wangen richten, und

versuchen den Wind zu spüren. Dabei müssen Sie nicht denken – und Sie tun es auch nicht, wenn Sie es richtig machen. Für den Bruchteil einer Sekunde sind Sie gedankenfrei. Wie angenehm.

Ganz ähnlich wie bei den durch einen Impuls von außen erzeugten Gefühlen verhält es sich mit den Gefühlen, bei denen der Impuls vermeintlich von innen kommt. Damit meine ich nicht, die Gefühle der körperlichen Grundbedürfnisse wie Hunger, Durst, Schlaf und so weiter, sondern Gefühle wie Wohl- und Unwohlbefinden, Druck, Stressempfinden, Schmerzen, Freude oder Liebe. Dabei sind die negativen Gefühle kritisch, da sie, wenn sie dauerhaft sind, Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit haben können. Deshalb ist es wichtig, einen guten Kontakt zum eigenen Körper zu haben und immer wieder die Körperwahrnehmung zu trainieren.



Wie gut sind Sie darin, Ihre Gefühle erkennen und deuten zu können und ihnen im nächsten Schritt, wenn notwendig, nachzugehen? Beurteilen Sie auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) Ihre persönliche Gefühlskompetenz. Liegen Sie unterhalb von fünf, ist das Empfinden Ihrer Körpersignale nicht gut ausgeprägt. Geben Sie sich eine Bewertung oberhalb von 5, ist Ihre Fähigkeit, Ihre Körperempfindungen zu spüren, gut bis sehr gut.

Sie sind es gewohnt, sämtliche Eindrücke über das Gehirn zu verarbeiten und verstehen zu wollen. Dadurch rückt das Fühlen, sei es äußerlich oder innerlich – die Intuition –, in den Hintergrund. Was dazu führt, dass, bildlich gesprochen, sich der Körper teilweise vom Kopf abtrennt. Waldbaden sorgt unter anderem dafür, wieder eine Einheit zu schaffen und über die Sinneswahrnehmungen in die Körperwahrnehmung zu kommen. Durch diese Sensibilisierung stärkt sich auch die Wahrnehmung körpereigener Signale und Sie können schneller reagieren. Das ist allerdings nicht mit einem Mal erledigt, sondern es bedarf konstanten Trainings, um Sensorik und Wahrnehmung wieder zu verbinden.



Eine Teilnehmerin einer meiner Waldbaden-Kurse meinte nach dem geführten Laufen mit geschlossenen Augen: »Da ich den Weg, den wir gegangen sind, zum Teil kannte, habe ich versucht nachzuvollziehen, wo wir gerade laufen. Das ist mir auch gut gelungen, nur als wir dann nach links gingen, habe ich die Orientierung verloren. Das war schwierig für mich und hat mich verunsichert.« Es war nicht die Aufgabe, den Weg gedanklich nachzuvollziehen, sondern durch das Schließen der Augen sich für alle anderen Sinneswahrnehmungen zu öffnen. Ein schönes Beispiel dafür, wie schwierig es bei dieser Teilnehmerin war, die Gedanken abzuschalten, loszulassen, einfach nur zu spüren und blind zu erleben, was um sie herum ist.

Fauna und Flora entdecken

Ein Wald hat viel mehr zu bieten als nur Bäume und deren kleine Ableger. Die Vielfalt macht ihn zu etwas Besonderem mit schier unerschöpflichem Entdeckungspotenzial. Die Menschen neigen dazu, nur Superlativen Aufmerksamkeit zu schenken, vielleicht weil sie es so leicht machen, sie zu sehen oder sie zu bewundern. Dabei steckt oft in den kleinen Dingen das Besondere; diese zu entdecken, erfordert jedoch Geduld und oft genaues Hinsehen. Und noch häufiger begegnen sie einem durch Zufall, was dafürspricht, nicht zu verbissen danach Ausschau zu halten.

Übung »Spiralblick«

Stehen Sie gerade und richten Sie Ihren Blick geradeaus in den Wald. Beginnen Sie nun langsam Ihren Kopf spiralförmig nach rechts zu bewegen – Ihr Blick bleibt starr. Werden Sie immer größer mit der Bewegung, bis Sie den Himmel über sich und den Boden unter sich sehen können. Dann ändern Sie die Richtung und bewegen Ihren Kopf nach links von großen zu kleinen Kreisen zurück, bis Sie wieder an Ihrem Ursprungspunkt angelangt sind und geradeaus schauen können. Spüren Sie nach.

Wichtige Kriterien für die Vegetation sind:

- ✓ Höhenlage: Liegt der Wald in den Bergen, am Meer oder am See?
- ✓ Klima: Ist es eher trocken oder feucht und gibt es Sümpfe?
- ✓ Jahreszeit: Frühjahr, Sommer, Herbst oder Winter
- ✓ Nutzung des Waldes: Forst, Jagd, Freizeit oder Naturschutzgebiet

Oder handelt es sich womöglich um einen der seltenen Urwälder in Deutschland? Ganz typisch für Deutschland sind Buchenwälder. Und würde man den Wald lassen, dann würden sie sich auch ausbreiten. Aus forstwirtschaftlichen Gründen jedoch wurde in den letzten Jahrzehnten viel Fichte und Kiefer gepflanzt. Sie wachsen sehr gerade, sind in relativ kurzer Zeit erntereif und sie erzielen auf dem Holzmarkt gute Preise.

Was auch immer Sie im Wald Ihrer Wahl vorfinden, Sie können dort eintauchen und das beginnt mit einem ersten Erkunden der Umgebung. Wenn Sie den Wald

horizontal in verschiedene Schichten unterteilen, dann ergeben sich: Baumschicht ab 5 Meter Höhe, Strauchschicht bis 5 Meter Höhe, Krautschicht bis 1,50 Meter Höhe und die Bodenschicht. Sie können bei Ihrer Entdeckungstour mit den großen Gewächsen, den Bäumen, beginnen. Dabei ist es egal, um welche Baumart es sich handelt, Sie müssen sie nicht benennen können. Die nächste Schicht sind Sträucher wie Brombeeren, Heidelbeeren, Stechpalme oder Wacholder. Die Krautschicht besteht unter anderem aus Farnen, Blaubeeren, Springkraut oder Gräsern. Die Bodenschicht ist die unterste Schicht, dort leben Moose, Pilze oder Flechten und natürlich Insekten, Mäuse, Igel oder Reptilien.



Beim Waldbaden geht es um das Erkunden mit allen Sinnen und nicht um naturwissenschaftliche Bezeichnungen. Wen es jedoch interessiert, welcher Baum sein Blätterdach so großzügig entfaltet oder welcher Pilz unter dem Laub emporstrebt, der kann eine Zeichnung des Baumes, der Rinde, der Blätter oder der Pilzfrucht machen und sie später mit Fotos abgleichen und so den Baum oder den Pilz bestimmen.

Tiere zu sehen, erfordert Geduld und vor allem Ruhe. Am besten wird man ein Teil des Waldes, verhält sich still und bewegt sich eine Zeit lang nicht, dann steigt die Chance, Rehe, Wildschweine, Füchse, Marder, Mäuse, Spechte, Eichelhäher, Bussarde, Blindschleichen und vieles mehr zu beobachten.

Fünf Sinne und einer

Um die Außenwelt wahrzunehmen, nutzt der Mensch fünf Sinne: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken. Dabei werden die Informationen, die ihn durch die Umweltreize erreichen, mit den inneren Erfahrungen abgeglichen, sinnvoll weiterverarbeitet und somit gefiltert. Nicht alle Umweltreize erreichen die Wahrnehmung, das würde den Menschen völlig überfordern. Beim Waldbaden trainieren Sie die passive und die aktive Sinneswahrnehmung. Bei der passiven Sinneswahrnehmung öffnen Sie all Ihre Sinne weit und empfangen die Reize, ohne etwas dafür zu tun. Bei der aktiven Sinneswahrnehmung nehmen Sie durch bewusstes Steuern der Aufmerksamkeit etwas gezielt wahr.

Der Sehsinn wird gemeinhin am stärksten genutzt und es ist auch eindeutig die wichtigste Verbindung zur Außenwelt. Aber auch die anderen Sinne sind wichtig und sollten regelmäßig beansprucht und trainiert werden. Und nirgendwo kann man das besser tun als in der Natur, wo uns natürliche Reize auf vielfältige Art und Weise dazu einladen. Auch der sechste Sinn, die sogenannte Intuition,

bekommt in der Reihe der Wahrnehmungen ihren Platz. Auch wenn sie keinen konkreten Standort im Körper hat – bei dem einen sitzt sie im Bauch, bei dem anderen in der Brust –, haben sie schon viele Menschen wahrgenommen und sie hat in entscheidenden Momenten weitergeholfen.

Nur glauben, was man sieht

Die meisten Reize von außen nimmt man über die Augen wahr. Die Augen sehen Formen, Konturen, Kontraste, Personen, Tiefen, Dimensionen und verschiedene Farben. Über die Netzhaut wird ein Bild eingefangen, das erst einmal auf dem Kopf steht und vom Gehirn entsprechend »um«gesetzt wird. In der heutigen Zeit wird den Augen durch häufiges Schauen auf Bildschirme viel zugemutet. Da braucht es einen guten Ausgleich zum »Nahsehen« auf Fernseh- und PC-Bildschirmen, Smartphones, E-Book-Readern und Tablets. In der Natur kann man 3-D sehen, sich in nah- und fernsehen üben, die Augen durch »grünsehen« entspannen und beruhigen. Sie können versuchen, das große Ganze zu sehen, oder ins Detail gehen, dadurch trainieren Sie die Augenmuskulatur und verschaffen Ihrem Gehirn bestimmt neue Eindrücke.



Das Gesichtsfeld ist der Sehbereich beim Geradeausschauen, ohne die Augen zu bewegen. Das Gesichtsfeld liegt zwischen 145 und 175 Grad, abhängig vom Alter. Das Blickfeld bezeichnet das Gesichtsfeld plus den Bereich, der sich durch die Augenbewegung nach links und rechts ergibt.

Da die Augen permanent gefordert sind, ist es immer wieder nötig, sie zu entspannen und ihre Muskulatur zu trainieren. Die Farbe Grün bewirkt bereits eine Entspannung, zusätzlich können Sie durch nah- und fernsehen ein gutes Augentraining erzielen.

Übung »Fokussieren nah und fern«

Sie befinden sich im Wald. Stellen oder setzen Sie sich hin. Ihr Blick ist geradeaus gerichtet und Sie bewegen den Kopf nicht. Suchen Sie sich einen Baum in etwa 5 Meter Entfernung. Sie betrachten ihn von der Wurzel über den Stamm, sehen seine Zweige, wandern mit dem Blick Richtung Baumkronen, so weit Sie kommen, ohne den Kopf zu bewegen. Dann suchen Sie einen Baum, der vielleicht 5 Meter rechts oder links hinter diesem Baum steht und

betrachten ihn ebenfalls, das machen Sie mit drei weiteren Bäumen. Dann beginnen Sie mit waagerechtem Blick von einem Baum zum anderen zu blicken, weit – nah – weit – nah, immer im Wechsel. Das machen Sie etwa fünf Minuten. Wenn Sie fertig sind, schließen Sie die Augen und spüren nach.

Angeblich ist es möglich, bis zu hundert verschiedene Grüntöne zu unterscheiden. Nun, es gibt marginale Unterschiede, die von dem einen gesehen werden und von dem anderen nicht. Fakt ist, dass die Natur viel Grün zu bieten hat und es sich lohnt, genau hinzusehen – nur so können Sie die Nuancen erkennen.



Suchen und sammeln Sie im Wald bis zu zwanzig verschiedene Grüntöne. Legen Sie sie zu Hause auf ein Blatt Papier oder kleben Sie sie fest. Versuchen Sie sie zu benennen, indem Sie ihnen echte oder auch Fantasienamen geben. Beobachten Sie, wie sich die Farben im Laufe der Zeit verändern.

Der Sehsinn kann auch andere Sinne blockieren. Wie? Bei der Wahrnehmung über die Nase, die Zunge, die Haut oder die Ohren gibt es einen Unterschied, ob das mit geöffneten oder geschlossenen Augen passiert. Untersuchungen haben gezeigt, dass ein anderer Sinn stärker ausgeprägt wird, wenn das Sehen nicht mehr möglich ist. Scheinbar haben die Augen Vorrang, wenn es um die sinnliche Wahrnehmung geht, und das birgt die Gefahr, dass die anderen Sinne verkümmern.



Teil 1: Sie stehen im Wald, sehen die Bäume, Sträucher um sich herum. Während Sie umherschauen, fokussieren Sie auf Ihr Gehör. Welche Geräusche können Sie hören und was kommt alles bei Ihnen an?

Teil 2: Sie stehen im Wald und nachdem Sie sich ein wenig umgeschaut haben, schließen Sie die Augen und konzentrieren sich auf Ihr Gehör. Geräusche nah und fern – wie viel Töne, Tiere und andere Geräusche können Sie hören?

Merken Sie den Unterschied zu Teil 1 der Aufgabe? Das Hören ist bei Teil 2 der Übung wesentlich intensiver und Sie nehmen mehr wahr. Dadurch, dass Sie die Augen schließen, gibt es keine visuelle Ablenkung, die möglicherweise Ihr Hören mindert.

Erst schnäuzen, dann riechen

Eine freie Nase ist der Schlüssel zum Riecherfolg. Das Riechorgan ermöglicht das Atmen, ohne den Mund zu öffnen. Die Nase säubert und befeuchtet die Luft, bevor man sie einatmet und lässt den Menschen unzählige verschiedene Gerüche erkennen. Dieser Sinn hilft Gefahren wie Feuer zu riechen, verdorbene Dinge zu erkennen und vor deren Verzehr zu schützen oder er ermöglicht es nur den betörenden Duft einer Blume zu erschnuppern. Er mischt sich bei der Partnerwahl ein oder lässt Erinnerungen hochkommen – das kann er durch die direkte Verbindung zum limbischen System im Gehirn, dort sitzen die Emotionen.

Sie können nicht »wegriechen«, aber sich natürlich die Nase zuhalten. Häufig werden die Nasenschleimhäute strapaziert und das Riechorgan wird überfordert, indem es dauerhaft starken Gerüchen ausgesetzt wird, wie etwa regelmäßigem Aufsprühen von Parfum. Anwender empfinden das selbst oft nicht als zu viel, da sie geruchsresistent auf diesen Duft reagieren. Doch Menschen in der Nähe rümpfen womöglich die Nase. Jeder ist anders geruchsempfindlich, und wenn Sie eine Weile unparfümiert leben, entwickelt sich Ihre Nase zu einem echten Sensibelchen und erschnuppert Dinge, die vorher untergegangen sind.

Übung »Schnuppernase«

Gehen Sie zu zweit in den Wald. Jeder sucht sich drei Naturmaterialien, die nach etwas duften und die der andere nicht sieht. Nun schließt A die Augen und B hält A nacheinander die verschiedenen Materialien unter die Nase. Sie können den Geruch verstärken, indem sie an dem Naturmaterial reiben. A kann raten und am Schluss die Materialien anschauen. Dann wechseln Sie. Wenn Sie diese Übung häufiger machen, werden Sie sehen, wie sich Ihre Geruchsempfindlichkeit verbessert. Es eignen sich hierfür besonders gut Harz, Nadeln, Zapfen, Pilze, Erde, im Frühjahr Bärlauch. Beginnen Sie bei der Übung mit den leichteren Düften.

Schnuppernase hin oder her, es lohnt sich auf jeden Fall einmal zu testen, ob Sie mit den beiden Nasenlöchern unterschiedlich gut riechen können. Sie können Ihren Geruchssinn wie auch die anderen Sinne trainieren, doch bedenken Sie, dass Sie dann auch unangenehme Gerüche stärker wahrnehmen. Sollten Sie

einmal mit unangenehmen Gerüchen konfrontiert werden, versuchen Sie einfach, sie »herunterzubrechen« auf süß, sauer, bitter oder scharf.



Hände weg von Parfum und sonstigen starken Gerüchen beim Waldbaden. Wenn Sie sich mit Insektenschutz einsprühen, sollten Sie das möglichst eine halbe Stunde vor dem Waldbaden machen, sodass der Geruch dann weitestgehend verflogen ist. Wenn Sie Naturmaterialien zum Riechen in die Hand nehmen möchten, sollten Sie vorher auf Handcreme verzichten. Sie wollen ja die Düfte des Waldes genießen und da ist jeder andere Geruch störend und unerwünscht.

Das Gras wachsen hören

Die Welt ist voller Geräusche, da ist von angenehm bis unangenehm alles dabei. Je nach Tagesform und nach eigenem Empfinden bewerten Sie das mal so oder mal so. Manchmal sind dauerhafte oder monotone Geräusche nicht mehr wahrnehmbar, weil bereits eine Gewöhnung eingetreten ist. Was aber nicht bedeutet, dass die Geräuschkulisse nicht doch auf Dauer eine negative Auswirkung auf Körper oder Psyche haben kann. Künstliche Geräusche erzeugt durch Autos, Flugzeuge, Fernsehen, Radio, Laptop, Smartphone oder Bauarbeiten umgeben den Menschen und belasten ihn. Anders verhält es sich mit den natürlichen Geräuschen, vorausgesetzt, ihnen liegen keine Aggression und kein anderer negativer Auslöser wie Panik oder Angst zugrunde.

Stellen Sie sich einen Waldabschnitt am Morgen vor, es ist Frühjahr und die Vögel zwitschern ihre Melodien. Irgendwo klopft ein Specht auf der Suche nach Insekten ein Loch in einen Baum und am Boden raschelt eine Maus. Sie bleiben stehen und lauschen dem Geschehen, versuchen die Geräusche einzufangen und lassen sie langsam vom rechten Ohr zum linken Ohr durch den Kopf wandern. Sie fangen an, nach den Verursachern dieses Naturkonzerts zu suchen, um sie weiter zu beobachten. Heute ist kaum ein Platz zu finden, an dem Stille im Sinne von Abwesenheit künstlicher Geräusche herrscht. Das heißt, jeder arrangiert sich mit dem, was da ist. In einem so dicht bevölkerten Land wie Deutschland können Sie sich hervorragend in selektivem Hören üben: Sie versuchen nur das zu hören, was Sie hören wollen.

Am Anfang des Waldbadens nehmen Sie erst einmal alles wahr, was da ist. Das tut der Mensch in einem Radius von 360 Grad mit seinen beiden Ohren in Zusammenarbeit mit seinem Gehirn. Beim Hören leistet das Gehirn Schwerstarbeit, denn es muss die vom Innenohr produzierten Schallwellen, die in Form von elektrischen Impulsen ans Gehirn gesendet werden, »übersetzen«. Da wird gefiltert und sortiert, bis es endlich sinnvoll erscheint.

Im Wald muss nicht gefiltert und sortiert werden, da es gemächlicher und ruhiger zugeht als in einem Großraumbüro, bei einem Konzert oder bei manch einem zu Hause, wo Radio, Fernsehen und YouTube gleichzeitig laufen. Und genau deshalb kann das Gehirn im Wald bei besinnlicher Ruhe bestens entspannen und regenerieren. Die Naturgeräusche sind dem menschlichen Organismus bestens aus jahrhundertelangem »Im-Wald-Leben« vertraut und bedeuten neben dem potenziellen Nahrungsangebot doch auch eine friedliche Stimmung, wie etwa das Summen von Bienen oder das Rauschen eines Baches. Der Wald bietet eine große Vielfalt an Hörbarem, vielleicht sogar das ein oder andere unbekannte Geräusch.

Übung »Im Kreis hören«

Sie befinden sich im Wald. Stellen Sie sich entspannt hin, überprüfen Sie kurz Ihren Stand, indem Sie die Augen schließen und in sich hineinspüren. Fokussieren Sie sich nun auf das, was Sie hören können – nah und fern. Sie können die Geräusche innerlich benennen. Tun Sie das etwa eine Minute lang. Dann drehen Sie sich um 90 Grad nach rechts, was können Sie nun hören? Hat sich etwas verändert? Bleiben Sie eine Minute so stehen, bis Sie sich wieder 90 Grad nach rechts drehen. Wie ist es nun? Das tun Sie, bis Sie wieder an Ihrem Ausgangspunkt sind. Lassen Sie die Augen noch geschlossen und spüren Sie nach. Haben Sie die Unterschiede gespürt? Dasselbe können Sie nun linksherum machen.

Bei der selektiven Wahrnehmung geht es um das Herausfiltern der Geräusche, die Sie nicht hören möchten. Und das schaffen Sie, indem Sie sich einfach auf das konzentrieren, was Sie hören wollen. Da hilft es, sich am Anfang innerlich das zu sagen, was Sie gerade hören und auch hören wollen. Wenn das Geräusch verschwunden ist, kommt das nächste dran, dann das nächste und so springen Sie von Geräusch zu Geräusch.

Die Haut, das größte Organ

Was für eine Wohltat ist es, am Ende des Winters den ersten Sonnenstrahlen das Gesicht entgegenzustrecken. Noch schöner wird es, wenn Sie langsam auch die nackten Arme und Beine an die Luft strecken können. Sensoren der Haut sorgen dafür, dass Sie Kälte oder Wärme spüren, dass Sie fühlen, ob es drückt oder reibt oder ob Sie verletzt sind und nicht zuletzt, dass Sie gestreichelt werden. Die Haut der Handinnenflächen und der Fußsohlen ist besonders empfindlich. Die

Fingerspitzen haben die meisten Tastrezeptoren, am Rücken jedoch können Sie kaum erkennen, ob zwei, drei oder vier Finger darauf liegen.

Sie können den kühlenden Wind auf der Haut spüren oder wärmende Sonnenstrahlen, sanfte Regentropfen, die kitzeln, wenn sie Ihr Gesicht berühren, eine Ameise, die während des Stillsitzens über den Handrücken krabbelt – es gibt so vieles, was spürbar ist, bei entsprechender Konzentration darauf. Die Natur bietet eine große Vielfalt an Reizen, für die es sich lohnt, ganz bewusst unterwegs zu sein. Auch wenn es bei manchem Naturmaterial erst einmal Überwindung kostet, es in die Hand zu nehmen, sich über den Handrücken, über Arme oder Gesicht zu streichen, am Ende ist es eine sensorische Erfahrung und eine sinnliche Bereicherung.



Eine wesentlich intensivere Wahrnehmung für das Hören, Fühlen, Riechen oder Schmecken haben Sie, wenn Sie die Augen schließen. Da Sie nicht durch visuelle Reize abgelenkt sind, liegt Ihr Fokus ganz auf dieser anderen Sinneswahrnehmung. Wenn Sie sich nicht wohlfühlen mit geschlossenen Augen, lassen Sie sie einen Spalt offen.

Es ist eine tolle Erfahrung, wenn Sie abseits des Weges ins Unterholz laufen und sich bewusst von Zweigen und Ästen sanft berühren lassen, ohne sie zur Seite zu schieben.



Machen Sie sich eine Liste über mögliche sensorische Erlebnisse im Wald. Stellen Sie sich vor, Sie haben kurze Kleidung an, Arme und Beine sind frei, vielleicht sind Sie barfuß. Was könnten Sie alles tun, um in Berührung mit der Natur zu kommen? Probieren Sie dann alles bei Ihren nächsten Waldbesuchen aus.



Neben der Lunge nehmen Sie auch über die Haut die wichtigen und immunsystemstärkenden Terpene auf. Dabei handelt es sich um biochemische Substanzen, die von Bäumen, Büschen und Pilzen ausgestoßen werden, um sich gegen Schädlinge und Angreifer zu wehren. Das Immunsystem des Menschen kann diese Terpene zum Teil entschlüsseln und reagiert entsprechend darauf.

Das schmeckt nach mehr

Es gab Zeiten, da haben die Menschen ihre Nahrung im Wald gefunden. Rehe, Wildschweine, Wurzeln, Kräuter, Beeren und Pilze standen auf dem Speiseplan. Auch heute noch findet man das im Herbst geschossene Wild auf vielen Speisekarten und die im Sommer reifenden Beeren sind für viele Waldbesucher, ob

Mensch oder Tier, ein Genuss. Bärlauch als Pesto, Brennesselsalat, Pilzrisotto, Beerenmarmelade oder Fichtennadeltee, der Wald hat auch heute noch ein reiches Angebot an Verzehrbares. Jedoch wird es kaum mehr genutzt, denn alles, was heute benötigt wird, kommt aus den verschiedenen Super- oder von den Wochenmärkten. Das ist einfacher und sicherer – denn wer weiß denn heute noch, welche Pilze und Kräuter unbedenklich genießbar sind?

Beim Waldbaden können Sie ruhig einmal an einer Fichten- oder Tannennadel knabbern, eine Brombeere oder Heidelbeere essen oder ein junges Birkenblatt genießen (Mitte April bis Anfang Mai).



Einige genießbare Wildkräuter und Pilze haben zum Verwechseln ähnliche giftige und ungenießbare Verwandte. Machen Sie sich im Vorfeld schlau und nehmen Sie gegebenenfalls Bilder zum Vergleich mit. Pflücken Sie Beeren am besten nur ab einem Meter Höhe aufwärts vom Strauch. Auch wenn der Fuchsbandwurm (laut Ärzte Zeitung) kein Thema sein sollte, möchte ich darauf aufmerksam machen.

Ohne Berührung etwas spüren

Manche Menschen fühlen es bereits, wenn sie in den Wald eintreten. Die besondere Atmosphäre, die sie einlädt und umhüllt, die dafür sorgt, dass sie sich geborgen fühlen. Spätestens an einem kraftvollen Platz erwischt es jeden, der sich dafür öffnen kann. Manche Menschen bringen diese Gabe bereits mit, andere wiederum müssen sie mit etwas Geduld trainieren. Eines ist sicher: Jeder Mensch hat diesen Zugang und kann diese Verbindung zur Natur herstellen.

Neben dem Erspüren der Kraftquelle Wald können Sie lernen, diese Kraft als Ressource für sich einzusetzen. Dazu schalten Sie alle störenden Einflüsse wie etwa Ihr Smartphone aus, stellen Gespräche ein und andere Ablenkungen ab – Sie konzentrieren sich ganz auf sich und Ihre Umgebung. Eine innere Stille kehrt ein, Zeit und Raum beginnen sich zu verflüchtigen und Frieden breitet sich aus. Sie können spüren, wie eine innere Verbundenheit entsteht, zu dem, was um Sie herum ist. Sie fühlen sich als Teil des Ganzen. Es ist wichtig, sich hierfür Zeit zu nehmen und nichts zu erwarten. Und vielleicht klappt es auch nicht beim ersten oder zweiten Mal, manchmal sind mehrere Anläufe nötig, eventuell auch an verschiedenen Plätzen und zu unterschiedlichen Uhrzeiten. Ausdauer und Absichtslosigkeit und natürlich Offenheit sind wichtig. Es lohnt sich, diese tiefe Naturverbundenheit zu haben, denn sie kann über Zweifel, Krisen und Unsicherheiten hinweghelfen und bei Entscheidungen unterstützen. Vor allem tut sie eines: Sie relativiert alles und zeigt das auf, was wirklich wichtig ist: Frieden und Liebe.

Übung »Baumatmung«

Stellen Sie sich vor, Sie sind im Luftaustausch mit einem Baum. Sie erinnern sich vielleicht an die Fotosynthese, diesen außerordentlich wichtigen Wachstumsprozess eines Baumes. Bei diesem Prozess produziert ein Baum Glucose, die er für sein Wachstum braucht und als Abfallprodukt entsteht Sauerstoff, den wir zum Atmen brauchen. Wir wiederum stoßen Kohlendioxid aus, das der Baum bei der Fotosynthese braucht. Eine schöne Symbiose, die Mensch und Baum haben – finden Sie nicht? Nun lehnen Sie sich stehend oder sitzend an einen Baum und stellen sich diesen Austausch bildlich vor. Der Baum wird in Ihrer Vorstellung zu einem echten Lebewesen, das dafür sorgt, dass Sie atmen können, und Sie sorgen dafür, dass der Baum lebt ... schwelgen Sie weiter und lassen Sie diese Vorstellung immer stärker werden. Wie fühlt es sich an? Schauen Sie einfach, was passiert. Nehmen Sie sich für diese Übung mindestens 30 Minuten Zeit.

Es gibt spirituelle Menschen, die über das Naturerleben Kontakt zu etwas Höherem aufbauen. Wieder andere begrenzen Spiritualität und dieses Erleben ausschließlich auf das Christentum oder eine andere Religion. Manchen ist Spiritualität egal und sie genießen einfach das Im-Wald-Sein und spüren, dass es besonders ist und sie mit neuer Energie und guter Stimmung den Wald wieder verlassen.

Achtsamkeit, eine besondere Haltung

Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung. Sie ist keine Meinung und nichts, was eben mal gemacht wird. Achtsamkeit mit der westlichen Lebensphilosophie zu verbinden, ist eine spannende Herausforderung. Es gilt etwas so anzunehmen, wie es ist. Es geht um das Hier und Jetzt, und dieses präsenste Erleben ist in der Natur besonders gut möglich, weil nichts anderes Störendes da ist oder etwas, das ablenken könnte. Wenn Sie bei jedem Ihrer Schritte im Wald das Rascheln des Laubes hören oder mit geschlossenen Augen an einer harzenden Fichte riechen, dann tun Sie das hier und dann tun Sie das jetzt.

Kindern ist noch alles erlaubt, im Schlamm spielen, auf einen Baum klettern, sich im Dickicht verstecken und viele Fragen stellen. Mit der Zeit legt sich das, vieles ist dann einfach nicht mehr in Ordnung und man wird erwachsen. Viele

Menschen verlieren ihre Neugier und die Lust, Neues zu entdecken. Das ist jedoch genau das, was Achtsamkeit in der Natur ausmacht. Sich den Entdeckergeist bewahren, Dinge zum ersten Mal sehen, staunen und sich wundern, beeindruckt sein von allem, was da ist, und nicht vergleichen mit den eigenen Erfahrungen, sich öffnen und wie mit einem Anfängerblick alles betrachten.

Im Hier und Jetzt in der Natur

Meist fällt es schwer, geistig wirklich präsent zu sein. Entweder sind die Gedanken mit dem beschäftigt, was war, oder mit dem, was kommt, aber in den seltensten Fällen mit dem, was gerade ist. Woran liegt das? Wahrscheinlich an verschiedenen Dingen, die im Laufe des Lebens gelernt werden, wie »sich um die Zukunft Gedanken machen« oder »analysieren, was in der Vergangenheit schiefgelaufen ist«. Menschen, die etwas ganz bewusst im Hier und Jetzt machen, sprechen häufig von einer großen Zufriedenheit oder einem »Flow«, besonders dann, wenn sie etwas sehr gern machen. Die Zeit vergeht für sie wie im Flug und sie gehen ganz in dieser Tätigkeit auf. Auch die Natur bietet dieses Phänomen des Absorbiertseins, was die völlige Aufmerksamkeit beansprucht. Vielleicht kennen Sie dieses Gefühl von Wachheit und Konzentration für das, was gerade jetzt und hier ist.

Es ist eines der Grundprinzipien der Achtsamkeit, im Hier und Jetzt zu sein. Nicht gedanklich in die Zukunft oder Vergangenheit zu reisen, sondern das zu sehen, zu hören, zu riechen, zu fühlen und zu schmecken, was jetzt ist. Warum? Weil nur der jetzige Moment gestaltet werden kann. Die Vergangenheit ist vorbei und unabänderbar und die Zukunft noch nicht da und auch wenn viele glauben, sie sei planbar, kann niemand vorhersagen, was sein wird.



Eine Reisegruppe sitzt in einem Bus durch Namibia. Links und rechts wunderschöne Landschaften, Zebras, Strauße in weiterer Entfernung, die Sonne brennt. Alle machen Aufnahmen mit ihren Kameras und Smartphones, nur ein Mann sitzt entspannt da und sieht aus dem Fenster. Eine Frau spricht ihn verwundert an: »Wollen Sie denn gar keine Fotos machen von diesen tollen Eindrücken?« Der Mann entgegnet: »Ach nein, ich schau es mir gleich hier an.«

Ganz bewusst sein

Körperlich anwesend, aber mit den Gedanken ganz woanders sein. Wer kennt das nicht? Gedanken verselbstständigen sich und gehen auf die Reise – auch mal auf eine Fernreise. Oder es findet das berühmte Kopfkino statt. Gedanken kreisen

umeinander, bestimmte Vorstellungen und Ideen entstehen, Filme wiederholen sich. Das kann manchmal hilfreich sein, manchmal aber auch hinderlich.

Wach sein, aufmerksam sein, anwesend sein, bei der Sache sein, konzentriert sein, es gibt viele Begriffe für bewusst sein, wahrscheinlich deshalb, weil es so wichtig ist. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache oder einen Menschen, die oder der gerade dran ist. Und jetzt stellen Sie sich einmal vor, Sie schenken nicht diese Aufmerksamkeit. Wie wird sich das für den Menschen wohl anfühlen? Und wie würden Sie im umgekehrten Fall empfinden? Sie entscheiden sich, Ihre Aufmerksamkeit jemandem oder einer Sache zu widmen und tun es einfach. Das stellt vor allem auch Sie zufrieden, mit dem guten Gefühl des Überblicks und der geistigen Anwesenheit und somit dem Ganzen gerecht geworden zu sein.

Unbewusst sein geht oft einher mit sich verzetteln, zerstreut und unkonzentriert sein und kostet am Ende mehr Zeit und oft auch mehr persönlichen Einsatz. Natürlich gibt es auch Dinge, die unbewusst ablaufen – bestimmte automatisierte Prozesse, wie das Schalten beim Autofahren oder das Kartoffelschälen. Hierbei können sich andere Gedanken im Kopf breitmachen und das ist auch in Ordnung so. Nun können sich diese Automatismen jedoch auch in andere Bereiche einschleichen und das wiederum wäre kontraproduktiv. Projiziert auf die Natur und die Erfahrungen im Wald ist es sinnvoll, bewusst zu sein, denn das führt zu intensivem Erleben, was sich durch die spürbare sinnliche Wahrnehmung und das Entdecken der Umgebung auszeichnet. Und genau darum geht es.

Den Entdeckergeist frei entfalten

Nun wird es spannend und es darf auch ein bisschen kindlich werden. Denn jetzt geht es darum, dass Sie das, was Sie sehen oder was Ihnen begegnet, so betrachten, als würden Sie es zum ersten Mal sehen. Dinge mit Neugier und Interesse begäugen, von allen Seiten betrachten und bewundern – Sie werden erstaunt sein, wie viel Ohs und Ahs aus Ihrem Mund erklingen und wie viel Sie tatsächlich noch nie wirklich bewusst gesehen haben.

Den Anfängergeist zu bewahren, bedeutet offen zu sein und neugierig zu bleiben. Natürlich wird viel im Laufe der Jahre zur Gewohnheit und Überraschungen werden immer weniger. Es gehört zum Leben dazu, zu lernen und Erfahrungen zu machen, doch ist es nicht traurig, auf jemanden zu treffen, der meint, alles bereits zu kennen oder aus seinen bisherigen Erfahrungen auf Unbekanntes schließen zu können? So verschließt er sich neuen Erlebnissen, die ihn berühren oder seine Sicht erweitern oder verändern könnten.



Beim gemeinsamen Naturwahrnehmen im Rahmen eines Bildungsurlaubs lehnte eine Teilnehmerin voller Überzeugung und ohne großes Zögern eine Übung ab. Es handelte sich um einfaches Barfußgehen. Sie sei zu empfindlich an den Füßen und so etwas bringe ihr nichts. Am letzten Tag, das Wetter war wunderbar und ich suchte eine Wiese für eine Barfuß-Gehmeditation und die dann folgende Abschlussrunde aus. Die Wiese hatte unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten, kurzes weiches Gras, etwas höheres feuchtes Gras und am Rande eher trockenes kurzes Gras. Ich lud alle zur gemeinsamen 20-minütigen Barfuß-Gehmeditation ein, machte selbst mit und achtete nicht darauf, wer alles mitlief. Zur Abschlussrunde stellte ich die Frage, welche der während der Woche praktizierten Übungen die Teilnehmer denn in Zukunft bei ihren eigenen Exkursionen machen wollten. Die ursprüngliche Skeptikerin sagte, dass das Barfußlaufen definitiv einen vorderen Platz auf ihrer Waldbaden-Liste bekommen würde – es sei wunderbar gewesen.

Beim Waldbaden geht es auch darum, sich die Chance zu geben, etwas neu zu erleben oder zu erspüren. Zwei Dinge braucht es dafür: eine gewisse Schärfung der Sinne und aktive Offenheit. Manchen Menschen fällt es leicht, alles Bisherige zur Seite zu schieben und den Blick eines Kindes einzunehmen, das vieles zum ersten Mal sieht. Wieder andere Menschen sind stark verhaftet in ihrer Erfahrungswelt, sodass es ihnen schwerfällt etwas »neu« wahrzunehmen. Es lohnt sich, diesen Blick des Nichtkennens zu trainieren und immer wieder einzusetzen. Er erweitert das Erfahrungsspektrum, ermöglicht persönliche Weiterentwicklung und schützt vor mentaler Trägheit.



Aktive Offenheit ist eine gestaltende Offenheit im Sinne von Neugier, ohne jedoch zu sehr in die Verstandeswelt zu gehen. Das bedeutet, etwas wahrzunehmen, ohne es in diesem Moment in der Tiefe verstehen oder erklären zu wollen. Die Abgrenzung zwischen Sinneswahrnehmung und Verstand ist nicht ganz einfach. Wenn Sie merken, dass Sie Ihren Verstand einschalten, fokussieren Sie sich wieder bewusst auf die Sinne.

Neugier im Wald ist eine Tugend, die Sie manifestieren sollten. Trauen Sie sich, Bäume, Pflanzen, Tiere oder auch Systeme und Prozesse nicht zu kennen, das nimmt Ihnen niemand übel. Was Sie detaillierter wissen wollen, können Sie später nachlesen oder erfragen.

Übung »Entdeckungsreise«

Sie sind im Wald und möchten auf Entdeckungsreise gehen. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Mondbewohner und wurden abgesandt, um die Wälder der Erde zu erkunden. Auf dieser Tour sind Sie nun auch in Deutschland gelandet, in diesem Waldstück. Sie haben die Aufgabe, nach Ihrer Rückkehr den anderen Mondbewohnern zu beschreiben, was Sie vorgefunden haben.

Nun versetzen Sie sich in diesen Mondbewohner, machen Sie sich ruhig ein Bild von ihm: Wie sieht er aus, was hat er an, geht er barfuß, hat er eine Tasche dabei, um seine Funde zu sammeln? Nehmen Sie sich Zeit für diese Vorstellung und wenn Sie so weit sind, gehen Sie los. Sie können Ihr Waldareal nach folgenden Aspekten untersuchen:

- ✓ Wie viel verschiedene Grüntöne gibt es? Sammeln Sie sie ein.
- ✓ Wie viel verschiedene Baumarten sind im Umkreis?
- ✓ Welche Düfte sind da?
- ✓ Welche Tiere sind unterwegs? Schauen Sie auf den Boden oder in Baumspalten.
- ✓ Wie sind die Strukturen der Blätter und Äste?

Wenn Sie der Meinung sind, ausreichend Informationen und Material gesammelt zu haben, versuchen Sie, die Atmosphäre einzufangen. Das tun Sie, indem Sie all Ihre Sinne nach außen öffnen und Ihre Wahrnehmung auf Empfang stellen. Spüren Sie die Temperatur, die Luft, das Licht, hören Sie die Geräusche, riechen Sie den Duft des Waldes. So können Sie Stück für Stück Ihren Wald erkunden. Schreiben Sie Ihre Erkenntnisse zu Hause auf oder zeichnen Sie sie; wenn Sie möchten, können Sie alles sammeln und archivieren. So entsteht Ihr ganz persönliches Waldherbarium.



Ein Herbarium (lateinisch: herba = Kraut) ist eine Sammlung trockenkonservierter Pflanzen, die zusammen mit ihrer botanischen Beschreibung und möglichst genauen Angaben zum Fundort auf sogenannten Herbabögen fixiert wurden. Das Herbarium bildet eine Art anschauliches, detailgetreues Lexikon für den Hobby- oder Berufsbotaniker. Mit den einzeln abgelegten Herbabelegen lassen sich Vorkommen und Verteilungen von Pflanzenarten erfassen sowie Klassifikationen und Bestimmungsschlüssel erstellen. (Quelle: <https://www.kosmos.de/content/buecher/ratgeber/natur/pflanzen/das-herbarium/>)

Waldaufenthalte, ein Muss

Zum Glück gibt es das »Betretungsrecht zum Zwecke der Erholung« in deutschen Wäldern. Das heißt, egal ob der Wald in öffentlicher oder privater Hand ist, es muss jedem Spaziergänger, Wanderer, Walker oder Waldbadenden ermöglicht werden, den Wald zu betreten. Das ist in anderen Ländern nicht unbedingt so und zeichnet Deutschland aus. Allerdings gibt es Einschränkungen des Betretungsrechts, die Forstarbeiten oder die Jagdsaison anbelangen oder auch den Naturschutz. Waldbesucher tun gut daran, sich daran zu halten, wollen sie nicht sich oder andere unnötig in Gefahr bringen. So sollten Sie zu bestimmten Jahreszeiten wie der Brutzeit von Vögeln oder Wildtieren nicht abseits der Wege gehen. Absperrungen von Forstarbeitern wegen Baumfällarbeiten oder Jagden sollten Sie respektieren. Auch wenn Sie im Wald weitestgehend unbeobachtet und häufig allein auf weiter Flur sind, ist es wichtig, Regeln zu beachten.



§ 15 HWaldG – Betreten des Waldes, Reiten und Fahren

(1) Jeder darf Wald zum Zwecke der Erholung nach den Maßgaben von § 14 Abs. 1 Satz 3 und 4 des Bundeswaldgesetzes und der nachfolgenden Abs. 2 bis 4 betreten.

2) ¹Waldbesucherinnen und Waldbesucher haben aufeinander Rücksicht zu nehmen, damit eine gegenseitige Belästigung oder Behinderung vermieden wird. ²Durch die Benutzung darf die Lebensgemeinschaft des Waldes nicht gestört, die Bewirtschaftung des Waldes nicht behindert, der Wald nicht gefährdet, geschädigt oder verunreinigt und die Erholung anderer nicht beeinträchtigt werden.

Organisch versus künstlich und digital versus analog

Im Wald ist nichts künstlich und die Waldeigentümer achten peinlich genau darauf, dass es auch so bleibt. Bauvorhaben sind quasi unmöglich. Hier und da steht eine Schutzhütte und an manch exponierter Stelle finden Sie sogar ein Ausflugslokal, doch gibt es sie meist schon viele Jahre. Der Mensch soll das Ursprüngliche, die Natur genießen und dort Erholung finden, weil kaum etwas von Menschen Geschaffenes da ist und etwa der Handyempfang unsäglich schlecht ist. Digital Detox ist in vieler Munde und bedeutet nichts anderes, als einmal Pause von den digitalen Geräten zu nehmen – allen voran vom Smartphone. Vieles ist aus der analogen in die digitale Welt abgewandert; Spiele, persönliches Kennenlernen und Austauschen, Lernen oder Einkaufen. Vieles bringt Erleichterung, aber manches bedeutet eine Belastung, wie ständige Erreichbarkeit oder

die Transparenz, ob Sie online sind oder nicht, und eine dauerhafte Strahlungsbelastung sollte nicht unterschätzt werden. Da heißt es, Disziplin aufbringen, um sich nicht in der digitalen Welt zu verlieren und sie stattdessen bestmöglich für sich zu nutzen. Ein Blick in die analoge Welt des Waldes, die außer ihrer Dreidimensionalität sogar noch echte Sinneswahrnehmungen und reales Leben zu bieten hat, zeigt, dass es unendlich viel Erlebbares gibt.

Ansteckungsgefahr: Das Natur-Defizit-Syndrom geht um

Den Begriff vom Natur-Defizit-Syndrom prägte Richard Louv, ein amerikanischer Autor, der unter anderem das Buch *Das letzte Kind im Wald* (2005) schrieb. Bei dem Begriff geht es um die Entfremdung des Menschen von der Natur und den damit verbundenen Konsequenzen, allen voran die Verständnislosigkeit über die Bedeutung der Natur für den Menschen. Wenn es kein Bewusstsein über die existenzielle Notwendigkeit der Ökosysteme für die Menschheit gibt, werden sie auch nicht geschützt.

Es gibt aber auch direkte Konsequenzen für den Einzelnen, wenn eine Natur-Entfernung besteht. So ist beispielsweise der Aufenthalt im Grünen – egal, ob Felder, Wald oder Wiesen – eine Bereicherung in vielerlei Hinsicht. Die Sinneswahrnehmung wird durch die Berührung von Naturmaterialien gefördert, die Begegnung mit Tieren wirkt positiv auf das innere Erleben, die Betrachtung ebenmäßiger Strukturen wie bei Blättern wirkt beruhigend, Koordination und Balance werden durch den unebenen Boden oder das Klettern auf Baumstämmen trainiert.

Wenn Kinder nicht in Kontakt mit der Natur kommen, können sie in ihrer Entwicklung gehemmt werden. Die Fähigkeiten zur Körper- und Sinneswahrnehmung und Kreativität werden nicht in einem natürlichen Umfeld gefördert, das aber nachweislich diese Kompetenzen stärken kann. Die Erlebnisse in der Natur sind einzigartig, die Kinder sind mittendrin, sie werden herausgefordert, soweit sie es zulassen, was wiederum ihr Selbstvertrauen stärkt. Sie erlangen Kenntnisse über andere Organismen und Lebewesen in Theorie und Praxis. Lernbereitschaft wird durch den »weiten« Raum erhöht.

Vieles spricht dafür, dass sich Kinder häufig in der Natur aufhalten sollten. Auch Erwachsene können vom Aufenthalt in der Natur profitieren, auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene. Im Wald können sie zur Ruhe kommen, entspannen oder innere Entwicklungsprozesse anstoßen. Menschen, denen die Nähe zur Natur fehlt, haben häufig keine »Erdung«.

Natürliches Wachstum lehrt Langsamkeit

Es gibt Dinge, die können nicht beschleunigt werden, sie brauchen einfach ihre Zeit. Da gibt es keine Kompromisse und kein Geld der Welt kann Einfluss nehmen. So auch in der Natur, denn das Gras wächst nicht schneller, nur weil Sie daran ziehen. Sträucher und Bäume tragen nur einmal im Jahr Früchte, sie brauchen nun einmal Zeit, um zu wachsen und zu reifen. Und so ist es auch im normalen Leben.

Ob bei Entscheidungen oder in Veränderungsprozessen, oft hilft es, erst einmal durchzuatmen, das Ganze mit Abstand zu betrachten und dann in Ruhe eine weitere Vorgehensweise zu beschließen. Langsamkeit kann bedeuten, dass andere wichtige Faktoren beachtet werden: Abwägen verschiedener Argumente, Betrachten unterschiedlicher Perspektiven oder einfach Zeit gewähren. Der Wald kann helfen, in diesen entschleunigten Modus zu kommen, denn er strahlt Ruhe aus. Im Rhythmus der wiederkehrenden Jahreszeiten, dem damit verbundenen Wachstum, aber auch dem Absterben steht das Ökosystem für Zuverlässigkeit.



Teil 1: Gehen Sie in den Wald und suchen Sie sich einen Platz zum Sitzen. Überlegen Sie sich, welche der Pflanzen um Sie herum wohl am langsamsten wächst. Bestimmen Sie fünf bis zehn Pflanzen und dann versuchen Sie zu schätzen, wie lange sie brauchen, um zehn, zwanzig, fünfzig oder mehr Zentimeter hoch zu werden. Und wie hoch sie insgesamt werden.

Teil 2: Schauen Sie sich nach Tieren um. Am ehesten werden Sie Krabbeltiere und Insekten finden, aber vielleicht auch Vögel. Schauen Sie sich an, wie langsam oder schnell sie sich bewegen. Fragen Sie sich, weshalb die einzelnen Tiere ihre jeweilige Geschwindigkeit haben.

Wenn Sie wollen, können Sie Ihre Schätzungen und Beobachtungen zu Hause überprüfen.

Reizüberflutung macht krank

Noch nie war die Welt so gut vernetzt wie jetzt, waren die Kommunikationskanäle und das Informationsangebot so vielfältig und unübersichtlich. Sie sind erreichbar, wo Sie gehen und stehen, unterwegs, am Arbeitsplatz oder zu Hause. Manches wird aktiv angefordert, wieder anderes einfach »abgesetzt«. Sie müssen auswählen, um nur die Informationen zu bekommen, die Sie möchten. Umgeben von natürlichen und künstlichen Reizen heißt es filtern, filtern und nochmals

filtrern. In dieser Umgebung gibt es kaum die Möglichkeit, sich mental zu entspannen oder gedanklich abzuschalten.

Natürliche Reize tun gut

Die Zweige eines Baumes, die sich im Wind biegen, Regentropfen, die in Pfützen eintauchen und die Oberfläche durchbrechen, der Ruf eines Mäusebussards, der im Himmel seine Kreise zieht – das könnte jetzt noch unendlich fortgeführt werden, denn die Eindrücke, die die Natur, selbst in einem städtischen Umfeld anbietet, sind mannigfaltig. Ob sehen, hören, fühlen oder riechen, die Reize sind meist unaufdringlich. Jahrhundertlang war der Mensch nah mit der Natur verbunden und hat in und von ihr gelebt, sodass ihm die natürlichen Reize vertraut sind. Er kann unaufgeregt darauf reagieren, viel mehr noch, er empfindet einen Großteil davon als angenehm. Gefahren ausgenommen, denn auch hier zeigt sich noch das archaische Verhalten, was zuletzt Kampf, Flucht oder Totstellen bedeuten würde.



Beschreiben Sie zehn natürliche Reize, auf die Sie besonders positiv reagieren. Formulieren Sie auch, welche Gefühle sie bei Ihnen auslösen. Das können Reize in der Natur – etwa Wald, Wiesen, Meer, Berge – sein oder in Ihrem Wohnumfeld – Wohnung, Balkon, Garten, Park.

Vorbeugend und therapiebegleitend

Regelmäßiges Waldbaden ist eine wunderbare Möglichkeit, um Körper, Geist und Seele zu entspannen, zu regenerieren und zu stärken. Es ist ganzheitliche Gesundheitsförderung und sollte deshalb vorbeugend praktiziert werden.

Natürlich können Sie das Waldbaden nach eigenen Wünschen und Bedürfnissen gestalten. So können Sie vorab auswählen, in welches Gebiet Sie gehen wollen – soll es eher ansteigend oder flach sein, soll es in den Wald hineingehen, wo der Boden uneben ist, Stämme, Steine und Zweige herumliegen? Wenn Sie eher mit den Naturmaterialien gestalten und kreativ werden wollen, sollten Sie dafür einen Mischwald suchen. Vielleicht möchten Sie sich intensiv mit dem Wald verbinden und brauchen einen besonderen Kraftplatz zum Meditieren oder intensiven Nachdenken. Oder vielleicht geht es Ihnen eher um achtsame Tierbeobachtungen. Was auch immer es sein soll, Sie tun sich allein schon dadurch viel Gutes, dass Sie sich in der Waldluft bewegen. Dort nehmen Sie unter anderem die immunsystemstärkenden Terpene über Lunge und Haut auf und Ihr Gehirn entspannt sich durch das umgebende Grün.

Positive Wirkkräfte des Waldes

- ✓ Das Laufen auf dem Waldboden schont die Gelenke.
- ✓ Koordinationsfähigkeit und Balance werden durch das Laufen auf unebenem und holprigem Waldboden gefördert.
- ✓ Durch die Aufnahme von Phytonziden über Haut und Lunge wird das Immunsystem gestärkt.
- ✓ Das Einatmen der schadstofffreien Waldluft stärkt Lunge und Bronchien.
- ✓ Das Stresshormon Kortisol sinkt.
- ✓ Das Schonklima des Waldes bekommt dem Menschen gut.
- ✓ Der Blutdruck wird reguliert.
- ✓ Die Pulsfrequenz sinkt.
- ✓ Die Aufnahme von Negativ-Ionen (Wasser) wirkt erfrischend und energetisierend.
- ✓ Die Augenmuskulatur wird durch nah- und fernsehen trainiert.
- ✓ Die Schlafqualität wird verbessert.
- ✓ Die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung werden verbessert.
- ✓ Die Sinne und die äußere Wahrnehmung werden geschärft.
- ✓ Depressionen werden gelindert.
- ✓ Die Stimmung wird positiv beeinflusst.
- ✓ ADHS-Syndrom wird gelindert.
- ✓ Die Lösungsfindung und Kreativität werden gesteigert.

Für Menschen, die in Behandlung sind, ob körperlich oder psychisch, kann in Absprache mit dem Therapeuten oder behandelnden Arzt und unter Anwendung bestimmter Übungen auch therapiebegleitend gearbeitet werden. Für den

körperlichen Aufbau kann das Trainingslager nach draußen verlegt werden, vorausgesetzt, es ist kein Gerät notwendig. Häufig finden sich im Wald passende Trainingsgeräte. Eine gewisse Flexibilität ist allerdings notwendig, da es sich um ein natürliches Umfeld handelt, das in Bewegung ist und auch von anderen Menschen genutzt wird – nicht zu vergessen, die Unplanbarkeit des Wetters.

Für die psychische Therapie kann eine ergänzende oder begleitende Arbeit im Wald mit umgebenden Wiesen oder Feldern hilfreich sein. Hierbei ist es wichtig, eine professionelle Psychotherapie um wald- oder naturspezifische Elemente zu ergänzen und den Therapie-»Raum« Wald mit all seinen Farben, Formen und Lebewesen gesundheitsfördernd einzusetzen.

Dos and Don'ts im Wald

Der Wald ist ein empfindliches Ökosystem, das geschützt werden muss. Nachdem er über viele Jahrhunderte hinweg massiv reduziert wurde, geht es heute um seinen Schutz und nachhaltiges Wirtschaften. Einer gewissen Verkehrssicherheit unterliegen die Wirtschaftswege – ausgewiesene und vom Forst freigehaltene Wege. Aber auch dort und sonst im Wald gilt »Betreten auf eigene Gefahr«. Das ist verständlich, denn wie sollte ein Waldeigentümer dafür sorgen, dass Waldbesuchern nichts passiert? Es ist wichtig, mit wachem Blick durch den Wald zu laufen, damit Sie weder durch Stolpern über Zweige, Äste, Steine, die herumliegen, noch durch morsche Äste, die vielleicht herunterfallen, Schaden nehmen.

Um den Wald schadenfrei zu erhalten, braucht es Regeln und leider auch Verbote; so ist das Rauchen, Feuermachen und natürlich das Fällen von Bäumen oder die Holzentnahme untersagt. Es gilt den Wald nicht zu verunreinigen oder Pflanzen zu beschädigen. Tiere dürfen nicht gejagt werden und sollen im Frühjahr, zur Jungtierzeit, möglichst in Ruhe gelassen werden. Hinzu kommt, dass beim Waldbaden prinzipiell geschwiegen wird und Smartphones aus- oder leise gestellt sind. Alles Dinge, die einleuchten und leicht umsetzbar sind.