
Shinrin Yoku – Waldbaden in Theorie und Praxis

"In der lebendigen Natur geschieht nichts, was nicht in der Verbindung mit dem Ganzen steht."

- Johann Wolfgang von Goethe -

Immer öfter ist das Thema Forest Bathing, Waldness und Waldbaden in den Medien und Magazinen zu lesen. Aber was genau ist das eigentlich? Wo kommt es her? Wie wende ich es an und integriere es in meinen persönlichen (Sport-)Bereich?

Das Shinrin Yoku heißt frei übersetzt "Waldbaden" und wurde Anfang der 1980er-Jahre in Japan "erfunden". Die oberste Forstbehörde Japans hatte ein Leitmotiv im Zuge einer Waldschutzkampagne kreiert - das Motto "Wald tut gut, schützt den Wald."

Später kamen die Mediziner und wollten es genauer wissen. In zahlreichen Studien, einige davon aussagekräftig unter Laborbedingungen gestützt, wurde die heilsame Wirkung des Waldes erforscht. Prof. Dr. King Li, Uni Tokio, ist einer der führenden Wald-Mediziner weltweit. Er sagt:

"Waldbaden ist die Kunst, sich durch alle Sinne mit der Natur zu verbinden."

Es ist der bewusste Aufenthalt im Wald mit dem bewussten Eintauchen in die Waldatmosphäre.

Deine Sinne: Sehen - Hören - Riechen - Tasten/Fühlen - Schmecken - Balance

Was macht das Waldbaden aus? Was sind die Basics?

Aufmerksamkeit/Achtsamkeit - Entschleunigung - kurze Wegstrecke mit max. 2 km -

Aufenthalt ca. 3-4 Stunden +

Aktivierung Deiner Sinne mit Nutzung der 3 Basics **"Das Heilsame Trio des Waldes"**

1. Terpene - Duft-/Botenstoffe der Bäume
2. Mikroben - Waldbodenorganismen
3. Anionen - negativ-geladenen Sauerstoffteilchen

Zum Aktivieren Deiner Sinne, ist es zu empfehlen, erst einmal bei Dir und Deinem Innen-Raum anzukommen, um Dich anschließend mit dem Natur-Raum Wald zu verbinden. Starte mit (D)einem Ritual am Waldrand.

Übungsbeispiel: Betreten des Natur-Raums mit "Zeichen" setzen (Ast, Weg, Bach/Brücke), (Kurz-)Meditation, Körperübung Herbstlaub abschütteln (Stoffwechselaktivierung)

Es folgt Dein Hauptteil - Eintauchen mit allen Sinnen in die Waldatmosphäre. Unter Berücksichtigung des "Heilsamen Trios" öffnest Du Deine Sinnes-Kanäle.

Hier gilt das Motto: "Das Natur-Material wird Dich finden", d. h. nimm an, was der Wald **Dir** gerade anbietet. Oder anders gesagt: Gib die Kontrolle ab, befreie Dich davon etwas tun zu müssen.

Beispiel: Sinneswahrnehmung Riechen: Nebel = Luft, Blattwerk, Kräuter, Waldboden, etc.

Nach den Wahrnehmungen gönne Dir immer ein Innehalten, denn in der Ruhe entfalten sich die erholsamen Effekte u. a. Dein Nervensystem sowie Dein Herz-Kreislaufsystem.

Auch Körperübungen erzielen im Zusammenspiel mit dem "Heilsamen Trio des Waldes" entspannte bis Energie spendende Erfolge. Es ist die Verbindung der Waldatmosphäre mit Deiner Ein- und Ausatmung, eingebettet in fließenden Energie- oder Stretch/Relax-Körperübungen. Das o. g. Trio unterstützt Dein Immun- und Nervensystem ganz automatisch dabei.

Übungsvorschlag: Gruß an den Baum - Tor öffnen - Reinigen/Energetisieren

Hier hast Du Platz für Ideen, die Deiner Bewegungsmethode entsprechen, beachte dabei das "Heilsame Trio":

-
-
-
-

Durch Deinen Aufenthalt im Wald haben sich Stresshormone wie Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin abgebaut, Deine mentale Verfassung und das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Zudem sind Deine natürlichen Killerzellen, die virusinfizierte Zellen erkennen/bekämpfen, aktiver und vermehren sich. Bist Du 1 Tag lang im Wald unterwegs wirkt der Effekt der Terpene noch bis zu 1 Woche nach. Durch die "gute Luft" und den bewussten Körperübungen hast Du Deine Atemwege geputzt.

Sinnbild - die grüne Lunge - Farbtöne und Körperübung "Tor öffnen"

Kreativität - Lege Dein Natur-Bild

Zeit für Deinen Waldbadenabschluß mit:

Reflexion/Entsinnen - Was war heute im Natur-Raum besonders schön? Was tat mir heute gut?

Danke sagen - Beispiel: stehend oder sitzend am/an einem Baum mit/ohne Baumumarmung

Abschluß-Ritual: - Schau zum Anfang, wie Du begonnen hast, so beende den Austritt aus dem Natur-Raum Wald.

Tipp: Der Kurzurlaub im Wald wirkt in der Regel nach - auf körperlicher und mentaler Ebene. Beobachte Dich die kommenden Stunden und Tage doch einmal liebevoll. Nutze dazu wieder Deine Sinne. Und denke daran: Durch Wiederholung und Regelmäßigkeit festigen sich Deine neuen Erkenntnisse. On Top bietet Waldbaden immer wieder neue Perspektiven, schon allein durch den Jahreszeitenwechsel ...

Du kennst jetzt das "Heilsame Trio des Waldes" - Viel Spaß beim Shinrin Yoku

Katrin Dittrich

Waldbaden im Deister

TriloChi am Deister

Kontakt gerne über Email katrin@trilochi-deister.de oder telefonisch unter 0 170 – 80 588 70