

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Im Wald baden!

Aus der Themenreihe Wald – Teil 2/2

In unseren Februar-Praxisimpulsen konntest du bereits erfahren, warum uns der Wald so gut tut und welche effektiven Fitness-Übungen du dort durchführen kannst. In dieser Ausgabe tauchen wir etwas tiefer in die Thematik ein und begegnen dem Wald mit noch mehr Achtsamkeit. Denn der Wald ist ein ganz besonderer

Ort. Er bietet uns in unserer schnelllebigen und lauten Welt, Ruhe und Entschleunigung. Eine aktive Auszeit vom Alltag sowie die Möglichkeit zum Durchatmen und Runterkommen.

Waldbaden: Energie-Kick, Stresskiller, Entspannungs- und Erholungs-Oase

Waldbaden ist das achtsame, absichtslose Schlendern und Verweilen im Wald, bei dem wir alle Sinne weit öffnen. Grundlegend und essentiell ist dabei die Langsamkeit. Mit seinem Ursprung in Japan (Shinrin-Yoku = jpn. für „Baden in der Waldluft“), hat sich Waldbaden dort schon als wirkungsvolle Therapieform etabliert und wird als wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils integriert. Der Aufenthalt im Wald fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern verhilft auch zu mehr Klarheit, wirkt als Stimmungsaufheller und kann signifikant Angstzustände, Aggressionen und Erschöpfung verringern.

Forscher haben unter anderem festgestellt, dass sich bereits beim Anblick des Waldes unser biochemisches System entspannt, Stresshormone abgebaut werden und das Immunsystem gestärkt wird. Und so wirkt bereits ein kleiner Spaziergang stresslösend und entspannend. Waldbaden ist also eine tolle Möglichkeit, sich zu erholen sowie Körper und Geist zu stärken. Und was das Baden bzw. das Eintauchen ins warme Wasser in einer wohligen Wanne bewirkt – also das Lösen von Verspannungen und das zur Ruhe kommen – bewirkt auch das Eintauchen mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes, das Baden im Wald.

Unsere Expertin für Waldbaden, Sarah Heimann (Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald®), präsentiert dir eine Auswahl ihrer Lieblingsübungen, die sie schätzen gelernt hat und regelmäßig praktiziert. Probier sie doch einfach bei deinem nächsten Ausflug in den Wald aus!

Bevor du startest, achte darauf, etwas wärmer gekleidet zu sein, damit du nicht frierst. Wenn du alleine in den Wald gehst, empfiehlt sich zudem die App „Hilfe im Wald“. Sicherheit geht immer vor!

sagen: „Die beste Atemübung ist, der Atmung keine besondere Beachtung zu schenken.“ Sie meinen damit, dass wir unseren Atemrhythmus nicht in irgendeine Übung zwingen sollten. Den Atem beobachten und abwarten, was passiert – ohne Leistungsdruck und Erwartungen. Unser Körper weiß in der Regel ganz genau, was er zu tun hat, wohin er den Atem schicken muss und wie. Daher hier die „einfachste Atemübung der Welt“.

Und so geht's: Stell oder setz dich bequem hin. Insbesondere beim Sitzen achte darauf, dass du frei atmen kannst, also nichts deinen Bauch einzwängt. Leg deine Hände übereinander auf deinen Unterbauch. Wenn du möchtest, schließ die Augen oder fokussier etwas vor dir.

Verweil zunächst einen Moment und achte auf das, was du wahrnimmst: Wie stehst du? – Was denkst du gerade? – Wie geht es dir damit? Einfach nur wahrnehmen, ohne zu bewerten!

Richte deine Aufmerksamkeit dann auf deinen Atem. Nimm deinen Atemrhythmus wahr und beobachte, wie dein Atem kommt und wie er deinen Körper wieder verlässt. Nimm es nur wahr, ganz entspannt, ohne Leistungsgedanken. Genieße, dass du atmest. Wenn der Impuls kommt, die Übung beenden zu wollen, gib diesem Impuls nach. Zum Abschluss kannst du nochmal bewusst drei tiefe Atemzüge nehmen, die Augen öffnen, wenn du sie geschlossen hattest, und dich recken und strecken. Du bist jetzt wieder ganz fit und wach. Mach die Übung gerne auch zwischendurch im Büro oder zu Hause im Alltag. Stell dir dann vor, du bist gerade im Wald und umgeben von wundervoller Natur.

Variation: Wenn du möchtest, kannst du noch einen Schritt weiter gehen: Versuch, wenn du durch die Nase einatmest, bewusst deine Nasenspitze in dem Moment wahrzunehmen, in dem der Atem in dich einströmt. Vielleicht bemerkst du einen kleinen Luftstrom. Beobachte, wie der Atem seinen Weg nimmt durch deine Nase in deinen Körper und schließlich, wie der Atem dich wieder verlässt – entweder durch die Nase oder durch den leicht geöffneten Mund.

Ganz ohne Zwang – genieß es, dass du gerade nichts weiter zu tun hast, als hier zu stehen oder zu sitzen und die frische Luft ein- und auszuatmen.



1 Die einfachste Atemübung der Welt

Die „guten Terpene“ (Botenstoffe) der Bäume nehmen wir besonders gut über den Atem auf. Chinesische Qigong-Meister

2 Rundumblick



und fühlst, wahr. Es wird schon allein dadurch, dass du stehen geblieben bist, intensiver.

Ganz achtsam: Fokussieren, beobachten, benennen, ohne zu bewerten und ohne zu reagieren. Blick auch nach oben in den Himmel oder in die Baumkronen und nach unten auf den Waldboden vor dir. Lass dir dabei Zeit. Dreh dich dann ganz langsam um 90 Grad nach rechts, bleib wieder stehen und schau, riech, hör und fühl. Das machst du noch dreimal, bis du wieder am Ausgangspunkt angekommen bist.

Wie war es für dich, den Wald mal aus anderen Blickrichtungen wahrzunehmen? Hast du etwas entdeckt, was du vorher nicht gesehen hast? Hast du etwas Neues gehört? Gerochen? Möchtest du eine Position nochmal einnehmen, weil sie dir so gut gefallen hat oder weil du etwas genauer beobachten möchtest? Dann tu es einfach.

Variation: Wenn du deine Augen entspannen möchtest, dann mach die Übung einfach mit geschlossenen Augen.



3 Achtsame Kreativität im Wald – meditieren im Tun

Grundsätzlich muss man beim Waldbaden nicht künstlerisch tätig werden. Es genügt vollkommen, sich am großartigen Kunstwerk Wald zu erfreuen. Aber warum nicht doch einmal andere Wege einschlagen? Beim kreativen Gestalten geht es um die Freude beim Erschaffen. Das kann etwas ganz Einfaches sein, wie die Zusammenstellung von bunten Blättern auf dem Waldboden oder das Legen geometrischer Muster. Wichtig ist, dass man im Wald nichts abreißt, ausgräbt oder umtritt.

Und so geht's: Such dir eine Fläche im Wald, die du mit Hölzern abgrenzt. Das ist quasi dein Bilderrahmen. In diesem Rahmen

Hier geht es darum, die Blickrichtung und damit die Perspektive zu ändern, um damit viel mehr um sich herum wahrzunehmen. Bleib an einem Platz im Wald oder in der Natur stehen, egal wo es ist, ganz spontan.

Und so geht's: Schau zuerst eine Weile in die aktuelle Blickrichtung, dort wo du jetzt gerade stehst. Nimm alles, was du siehst, riechst, hörst

und kannst du eine beliebige Miniaturlandschaft gestalten (mit Waldwegen, Spielplätzen, Häusern, Seen) oder du kreierst ein Minilabyrinth, ein Gemälde etc. frei nach deiner Vorstellung und Fantasie. Und wenn du das nächste Mal daran vorbeikommst, schau nach, was die Natur daraus gemacht hat.

Weitere Anregungen und Übungsideen sowie die verkürzten „To-go-Praxisimpulse“ zum Ausdrucken und Mitnehmen findest du auf unserer Online-Plattform.

In der Januar/Februar-Ausgabe findest du zudem Teil 1 unserer Themenreihe „WWW: Wunderbares-Wald-Workout“. Wir wünschen frohes und entspanntes Waldbaden!



Im Wald baden – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte

Praxisimpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Wir bedanken uns bei Sarah Heimann (www.mytime.coach) für die freundliche Unterstützung bei der Erstellung dieser Praxisimpulse.

Redaktion: Jutta Schüler, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2021