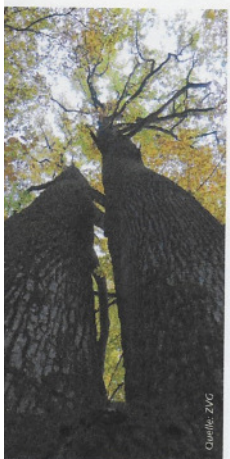


ENTSPANNEN, KRAFT TANKEN, FANTASIEREN - WALDBADEN

6



Ursula Fluri-Baumgartner



INFO-BWSO 4/2017

Wenn ich im Wald meine Vorbereitungen für einen waldpädagogischen Unterricht abgeschlossen habe, beobachte ich den Wald still und in aller Ruhe, bis die mir unbekannte Klasse eintrifft. Diese Zeit ist mir sehr wichtig! Sie gibt mir die Gelegenheit, mich emotional mit dem Wald zu verbinden und mich zu sammeln bevor der Unterricht beginnt.

Als ich einen Artikel über «Waldbaden» in Japan las (genannt «Shinrin Yoku»), bestätigte er, was ich und andere schon lange spürten: Wald tut gut, entspannt und beruhigt, macht den Kopf frei und ist gesund. Mit seiner Vielfalt an Leben, Farben, Formen und Strukturen beflügelt er unsere Fantasie.

Er vermittelt mit seiner unverfälschten Ursprünglichkeit und seiner Beständigkeit, Sicherheit und Ruhe und lockt mit seiner frischen Luft und seiner Geräuschkulisse zum Verweilen. – Haben Sie auch schon ehrfürchtig in die Baumkronen eines alten Baumbestandes geschaut? Ein solcher Ort strotzt vor Kraft, strahlt Ewigkeit aus und kann an eine Kathedrale erinnern und wir werden uns bewusst, wie kurzfristig unser Dasein ist und wie klein wir im grossen «Ganzen» sind.

Die direkte Begegnung mit dem Wald berührt und lässt etwas in uns erklingen. Unseren Vorfahren waren Bäume heilig und nicht ohne Grund gibt es so viele Märchen, Geschichten, Gedichte und Filme in denen der Wald eine zentrale Rolle spielt.

Doch zurück zum «Waldbaden»! Waldbaden ist eine japanische Tradition, bei der man sich mit allen Sinnen auf den Wald einlässt, verweilt, lauscht, beobachtet, fühlt, riecht, schmeckt und das ohne Hektik und ohne Erwartungen.

An japanischen Universitäten ist «Waldmedizin» seit 2012 ein eigener Forschungszweig. Forscher massen bei fast 500 Probanden vor und nach einem solchen «Waldnachmittag» die Blutwerte und stellten fest: Die Menge des Stresshormons Cortisol war deutlich gesunken, Pulsfrequenz und Blutdruck ebenso. Zugleich zeigten die Patienten mehr als doppelt so grosse Aktivität des parasympathischen Nervs, was auf einen völlig entspannten Zustand hindeutet.

Möchten Sie einen Selbstversuch wagen? Suchen Sie sich einen bequemen, ruhigen Platz im Wald und beobachten Sie alles still und bewegungslos während 30 Minuten! Nach einiger Zeit haben Sie den Alltag hinter sich gelassen, fühlen Sie sich als Teil des Waldes, nehmen ihn intensiv wahr und die Umgebung beginnt zu leben. Oft spielen sich im Kleinen regelrechte Spektakel ab.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen!

Ursula Fluri-Baumgartner
natur-erlebnis-wald.ch