Waldbaden und Sinnesübungen Draußen

Die Idee des Waldbadens kommt aus Japan und wird dort seit über 30 Jahren erforscht. Die Methode stärkt nachweislich das Immunsystem, nimmt positiven Einfluss auf Zellen und hilft bei Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck. In den letzten Jahren hört man mehr und mehr über das Thema Waldbaden und wir möchten die Methode gerne für jeden von Euch greifbar machen. Hier erhaltet Ihr hier eine kleine Einführung in das Thema Waldbaden und einige praktische Übungen, mit denen Ihr gleich heute noch in den Wald losziehen könnt.

Was ist Waldbaden?
Mit Waldbaden, auch Shirin Yoku genannt, ist nicht etwa gemeint, das man in Badehose durch den Wald läuft oder in einem Waldsee schwimmen geht, sondern das „Baden" in der Waldluft. Es geht darum, mit allen Sinnen in die Umgebung des Waldes einzutauchen, sich zu sammeln und zu entspannen und dabei auch die gesunde Waldluft einzuatmen. Waldbaden ist mehr als Spazierengehen, denn zusätzlich zum Aufenthalt im Wald liegt der Fokus besonders darauf, dort mit Achtsamkeit und Präsenz zu verweilen und den Wald mit allen Sinnen zu erfahren. Es ist das Bestreben, die Natur auf sich wirken zu lassen ohne darüber zu urteilen und einen Moment der Ruhe und Gelassenheit zu erfahren.

Wie geht Waldbaden?
Zum Waldbaden gibt es keine festen Regeln, an die man sich halten muss. Alles, dass einem gut tut, den Moment genießen und erleben lässt, ist erlaubt. Dennoch sind ein paar Tipps und Übungen für den Einstieg ins Waldbaden sicherlich hilfreich. Allgemeine Tipps zum Waldbaden findet Ihr daher auf der nächsten Seite, einige konkrete Übungen mit denen Ihr den Wald mit allen Sinnen erleben könnt, findet Ihr auf den darauffolgenden Seiten.

Wir wünschen euch ganz viel Spaß beim Waldbaden!
Sandra & Nils, Euer Team von Treffpunkt Draußen

31. März 2020

Treffpunkt Draußen

Generelle Tipps zum Waldbaden

- ✓ **Waldbaden kann jeder.** Egal ob alleine oder als Familie, egal ob jung oder alt – Waldbaden ist etwas für jeden von uns. Such Dir einen Waldweg aus, der zu Deinen Bedürfnissen passt, lege Pausen ein, wenn du müde bist und habe keine Angst vor dem scheitern. Denn was soll hier scheitern sein? Im „schlimmsten“ Fall wird das eben „nur“ ein Spaziergang im Wald. Du hast nichts zu verlieren.
- ✓ **Ab in den Wald!** Verbringt nicht zu viel Zeit damit, euch optimal vorzubereiten, auszustatten und alles durchzuplanen, sondern verbringt lieber die Zeit im Wald! Schnappt euch eine Sitzunterlage, etwas Wasser oder Tee und vielleicht noch eine kleine Verpflegung für unterwegs und schon kann der Ausflug losgehen. Alles andere findet sich unterwegs.
- ✓ **Nicht zu viel Strecke einplanen.** Auf Entdecker-Tour lassen wir uns gerne treiben und verlieren den Fokus für die Zeit und Ort. Geübte Waldbader*innen können Stunden auf nur wenigen hundert Metern verbringen. Sie entdecken dort Pflanzen und Tiere, spüren Wind und Wetter auf der Haut und riechen an Blumen und Pflanzen. Es wäre schade, wenn all diese Erfahrungen verloren gehen, weil wir unbedingt ein Ziel von z.B. x km Wegstrecke erreichen wollen.
- ✓ **Von Kindern lernen.** Kindern fällt es sehr leicht, im Moment zu sein und voller Neugierde und Entdeckerlust immer wieder anzuhalten, etwas genauer unter die Lupe zu nehmen oder etwas Faszinierendes zu entdecken. Sie sind geborene Waldbader*innen, von denen wir Erwachsenen uns etwas abgucken können.
- ✓ **Verliere Dich im Moment.** Verfolge nicht zu engstirnig Dein Ziel, sondern lass Dich von dem treiben, was Dir auf dem Weg begegnet. Dich spricht der kleine Pfad, der in den Wald hinein führt, an? Dann nichts wie hinterher! Du hast eine Tierspur auf dem Boden gesehen? Dann schau sie Sir genauer an und nimm das als Anlass, nach weiteren Tierspuren Ausschau zu halten. Du fühlst Dich müde? Dann setz sich nieder, mach eine Pause und lausche dabei z.B. den Geräuschen in deiner Umgebung.
- ✓ **Lass Dich auf was Neues ein.** Waldbaden gibt uns wieder die Erlaubnis im Wald einfach mal rum zu trödeln und zu spielen, wie wir es schon als Kinder gemacht haben. Setze Dich auf den Boden und verweile bei Ameisen, sammle Naturgegenstände die Dir gefallen, stelle Fragen und Entdecke die Umgebung um Dich herum ohne Zurückhaltung. Probiere es einfach einmal aus, ohne über Dich und die Situation zu urteilen und sieh Dir erst anschließend an, wie es Dir nach Deinem Waldbad geht.

Wir wünschen euch viel Freude und Vergnügen beim Waldbaden. Falls Ihr Fragen zum Waldbaden oder den Übungen habt oder uns Feedback geben möchtet, freuen wir uns über eine Email an: ***info@treffpunkt-draussen.de.***

Übung 1: Taste Dich ran

Schwerpunkt: Sinneserfahrung Tastsinn, im Moment sein

Gruppengröße: eine oder mehrere Personen

Benötigtes Material: -

So geht's:

Bewege Dich ein paar Meter abseits des Waldweges und trete in den Wald hinein für diese Sinneserfahrung. Spürst Du den Wind auf Deiner Haut? Wie ist die Temperatur der Luft und von den Objekten, die Dich umgeben? Wie sind die verschiedenen Oberflächen- und Materialbeschaffenheiten? Ist etwas hart oder weich, flauschig oder stachelig, trocken oder feucht, warm oder kühl? Spüre mit Deinen Fingern und Händen, Deiner Haut, Deinen Füßen, Deinen Wangen, Deinen Lippen, Deinem ganzen Körper. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Vielleicht kannst Du auch die Schuhe ausziehen, barfuß gehen und den Waldboden erspüren?

Nimm Dir mind. 15 Min. oder gerne auch etwas länger Zeit um alles um Dich herum zu ertasten und erfühlen. Welches Deiner Körperteile fühlt am genausten? Mit welchem Körperteil fühlt es sich besonders gut an, die Rinde eines Baumes zu fühlen? Mit welchem Körperteil hast Du bislang noch nie etwas ertastet?

Übung 2: Adleraugen

Schwerpunkt: Augen, Schärfen des Sehsinns durch Suchbilder

Gruppengröße: zwei oder mehrere Personen

Benötigtes Material: 10 waldfremde Gegenstände wie Wäscheklammern, Klemmfiguren, Schlüsselanhänger, Stifte o.ä.

So geht's:

Teil 1: Geht gemeinsam in den Wald und findet einen Waldweg oder Pfad, bei dem Ihr einen Startpunkt und einen Schlusspunkt mit Stöcken markiert. Eine Person wird zum*zur Meister*in erklärt und darf nun 10 Gegenstände den Pfad entlang verstecken: Dort steckt eine Wäscheklammer an einem Farn, da liegt ein Stift auf einer Astgabel, dort versteckt sich ein Schlüsselanhänger an einem Ast.

Teil 2: Nun dürfen die anderen den Pfad schweigend (um den anderen nichts zu verraten) durchqueren und müssen versuchen alle 10 Gegenstände zu finden. Könnt Ihr am Ende des Pfades alle gemeinsam die 10 Orte der Gegenstände aufzählen? Falls das noch nicht möglich ist, streift noch einmal den Pfad entlang!

Anschließend können die Rollen getauscht werden.

!

Adler und andere Greifvögel können in der Tat deutlich besser sehen als der Mensch. Adler können ihre Beute aus einer Distanz von bis zu 2000 m erkennen, wohingegen der Mensch auf maximal 50 Meter kommt. Ein Mensch würde in etwa ein um das Siebenfache vergrößertes Fernglas benötigen, um wie ein Adler oder mit Adleraugen sehen zu können. Die Augen eines Waldkauzes, der eine Maus auch im dunkeln Wald noch erkennen kann, sind 2,5-mal lichtempfindlicher als diejenige des Menschen.

Übung 3: Luchsohren

Schwerpunkt: Hören und Schärfen des Hörsinns, im Moment sein

Gruppengröße: eine oder mehrere Personen

Benötigtes Material: Stift(e) und Papier, eventuell Unterlage zum sitzen

So geht's:

Teil 1: Sucht Euch einen gemütlichen Ort im Wald, Park, Garten oder auf dem Balkon, an dem Ihr ein paar Minuten lang sitzen bleiben könnt. Wenn Ihr wollt, schließt Eure Augen. Macht zwei Fäuste und lauscht einmal um die Geräusche um euch herum. Für jedes Geräusch, dass Ihr wahrnehmt, hebt Ihr nun einen Finger, bis ihr 10 Geräusche wahrgenommen habt. Was war das lauteste Geräusch, dass Ihr gehört habt? Welches war am weitesten weg?

Teil 2: Nehmt Euch einen Stift und ein Blatt Papier. In der Mitte des Papiers macht ein X, dass euren Standort auf der Hörkarte markiert. Nun lauscht den Geräuschen in eurer Umgebung und zeichnet diese in Eure Karte ein. War das Geräusch vor, hinter oder neben euch? Markiert die richtige Stelle in der Karte. Verschiedene Geräusche können verschiedene Farben, Formen oder Kennzeichnungen auf Eurer Karte erhalten. Nehmt euch hier mind. 10 Minuten Zeit, um verschiedene Geräusche einzuzeichnen. Bei dieser Übung steht das Hören im Vordergrund und es ist uns egal, wer oder was das Geräusch gemacht hat. Nimm auch bewusst die Stille zwischen den Geräuschen wahr.

Teil 3 (bei mehr als einer Person): Zeigt Euch gegenseitig Eure Hörkarten und erzählt Euch gegenseitig, was Ihr wo gehört habt und wie Ihr es auf Eurer Karte verzeichnet habt. Habt Ihr manchmal dieselben Geräusche gehört?

Der Luchs hat ein phantastisches Hörvermögen und sieht besonders gut. Er hört eine Maus auf eine Entfernung von 50 Metern! Unterstützt wird das Hören durch die Haarpinsel an seinen Ohren und auch der ausgeprägte Backenbart könnte wie ein Reflektor für Schallquellen wirken. Seine extrem lichtempfindlichen Augen ermöglichen die Jagd zur Dämmerungszeit und in der Nacht.

Übung 4: Geruchs-Experten

Schwerpunkt: Riechen und Entdecken, im Moment sein

Gruppengröße: eine oder mehrere Personen

Benötigtes Material: -

So geht's:

Wie riecht die Waldluft, die Rinde eines Baumes, der Waldboden, das Moos? Riecht die eine Sorte Moos genau so wie die andere? Riechen unterschiedliche Baumarten unterschiedlich? Riecht ein toter Baum anders/mehr, wenn ich seine Rinde abschäle? Treten Gerüche aus z.B. Blättern aus, wenn ich diese in meiner Hand zerreibe?

Geht im Wald auf Entdeckungsreise der Gerüche. Erst einmal jeder ganz für sich im Stillen, denn oft fehlen uns die Worte um die kleinen Unterschiede zu beschreiben. Nach ein paar Minuten zeigt euch gerne gegenseitig, welche besonders Geruchsintensiven Stellen euch aufgefallen sind oder was euch besonders fasziniert hat.

Übung 5: Einen Baum wiedererkennen

Schwerpunkt: Tastsinn, Form und Struktur eines Baumes mit den Händen erstasten und mit den Augen wiedererkennen

Gruppengröße: paarweise

Benötigtes Material: Augenbinde (oder Tuch)

So geht's:

Teil 1: Sucht euch einen schönen Ort im Wald oder Park, an dem mehrere Bäume stehen. Eine*r verbindet sich die Augen und wird von dem*der Partner*in mehrmals gedreht und dann im Zickzack und Schlangenlinien behutsam zu einem Baum geführt. Nun darf der*die Blinde so lange den Baum abtasten, wie er*sie mag. Danach führt der*die Partner*in die Person erneut in Schlangen und Zickzacklinien an den Ursprungsort.

Teil 2: Nun darf die Augenbinde abgenommen werden. Der*die eben noch Blinde muss nun versuchen, seinen*ihren Baum von gerade wiederzufinden. Kannst Du den Baum nur mit den Augen wiedererkennen? Werde aktiv und ertaste nochmals einige Bäume. Welcher Baum ist der Baum, an dem du vorher warst?

Anschließend sollten die Rollen getauscht werden.