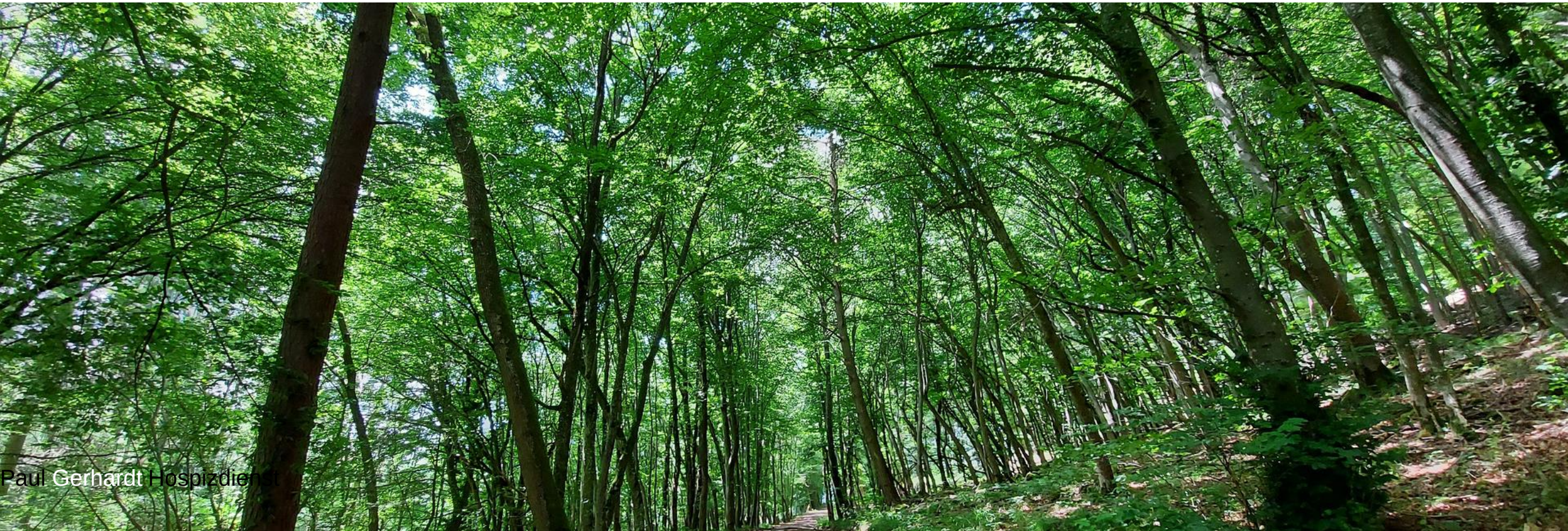


DRAUSSEN BEI SICH ANKOMMEN

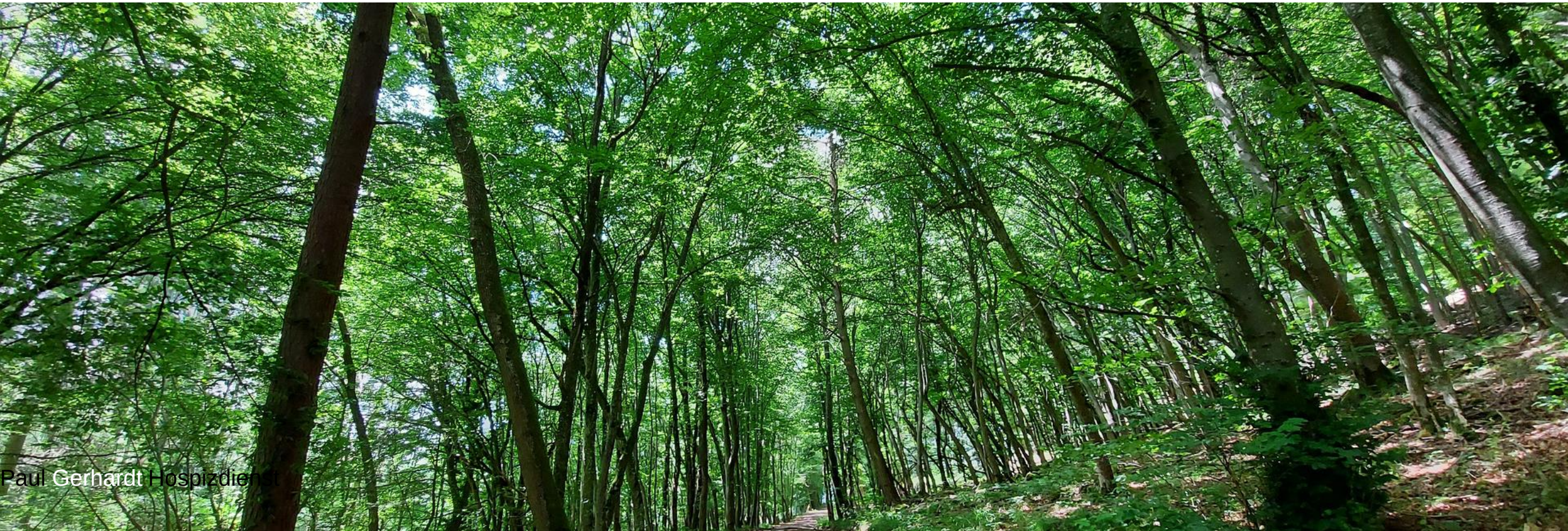
Waldbaden und Selbstcoaching in der Natur



Paul Gerhardt Hospizdienst

DRAUSSEN BEI SICH ANKOMMEN

Waldbaden und Selbstcoaching in der Natur



Paul Gerhardt Hospizdienst

„Ich verstehe nicht, wie man an einem Baum vorbeigehen kann, ohne glücklich zu sein.“

F.M. Dostojewski



„Nur jemand, der weiß, was Schönheit ist, blickt einen Baum oder die Sterne oder all das funkelnde Wasser eines Flusses mit voller Hingabe an. Wenn wir wirklich sehen, befinden wir uns im Zustand der Liebe.“

Krishnamurti



„Die Natur muss gefühlt werden.“

Alexander von Humboldt



Shinrin Yoku oder: „in den Wald eintauchen“

Entwicklung des „Waldbadens“

- 1982 vom Leiter der japanischen Forstverwaltung als Begriff vorgeschlagen
- seit 1990 werden die physiologischen Auswirkungen intensiv beforscht
- Seit 2012 eigener Forschungszweig: forest medicine
- Als „Waldtherapie“ inzwischen auch in Deutschland als präventive Methode zur Stressbewältigung anerkannt



Ansätze der Naturtherapien

Das Biophilia-Konzept von I.O. Wilson (1984): „Liebe zum Leben und zur lebendigen Welt“

- Wir sind Teil der natürlichen Welt,
- haben ein angeborenes Bedürfnis, mit der Natur in Verbindung zu treten
- Diese Verbundenheit ist essentiell für unsere Gesundheit



„Stress ist die Epidemie des 21. Jahrhunderts“

Weltgesundheitsorganisation (WHO)



Stress im Alltag

Merkmale

- Dauerhaft leicht erhöhter Cortisolspiegel
- Ständige Alarmbereitschaft
- Verlust an Rhythmen (z.B. Arbeiten-Erholen/ Anspannung-Entspannung/ essen-verdauen/ erleben-verdauen)
- Ständige Erreichbarkeit und Sympathicus-überbetonter Lebensstil
- Schlafstörungen
- In Japan: karoshi-Tod durch Überarbeitung



Forest Medicine

Studien eines in Japan eigenständigen Forschungszweiges



Vergleich der Gesundheit von Menschen in baumdichten und baumarmen Wohngebieten: weniger Herz-Kreislaufkrankungen und geringere Mortalität

Untersuchung



Nach drei Tagen Waldaufenthalt ist das Immunsystem 30 Tage lang messbar gestärkt, Anti-Krebszellen sind messbar aktiver

Studie



Wenn wir uns im Wald aufhalten, erhöht sich die Zahl der entzündungshemmenden Zytokine

Studie



Patienten im Krankenhaus mit Ausblick auf Bäume werden nach chirurgischen Eingriffen schneller gesund entlassen und brauchen weniger Schmerzmittel als Patienten, die auf Gebäude etc. blicken

Studie



In Gegenden, in denen mehr Bäume von Schädlingen befallen waren, starben mehr Menschen an Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankung

Untersuchung



Bei Waldspaziergängern ist die Erinnerungs- und Merkfähigkeit nach 15 Minuten im Vergleich zu Stadtpaziergängern um 20% erhöht

Studie



Spaziergänge in der Natur fördern nachweislich eine optimistischere Denkweise, Vertrauen, Mitgefühl und Dankbarkeitserleben

Studie



Wenn wir uns mehrere Tage in der Natur aufhalten, erhöhen sich Kreativität und Problemlösefähigkeit um etwa 50%

Untersuchung



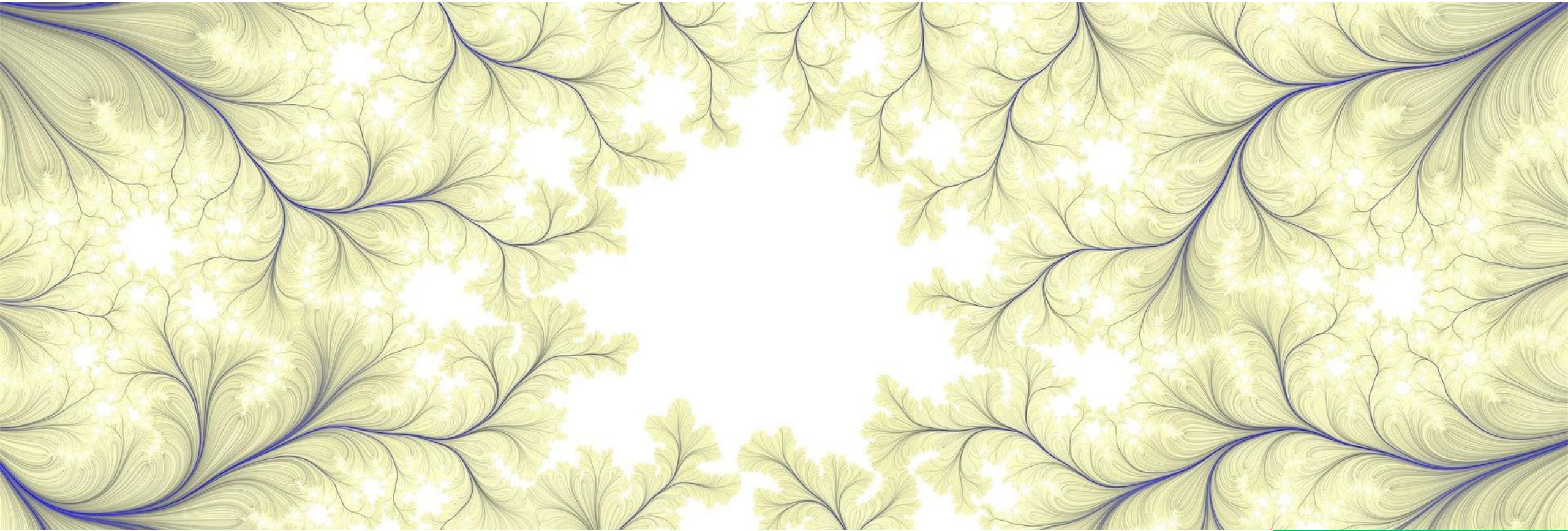
Baumdichte und Psychopharmaka- Studie: in Gegenden mit hoher Baumdichte werden weniger Antidepressiva verschrieben

Studie



Sehen: Die natürlichen Strukturen (Fraktale) beruhigen uns, bewirken eine freudige Stimmung und lösen ein Gefühl der Ehrfurcht aus. Sie senken Stressreaktion und –intensität beim Betrachten bis zu 60%.

Studie



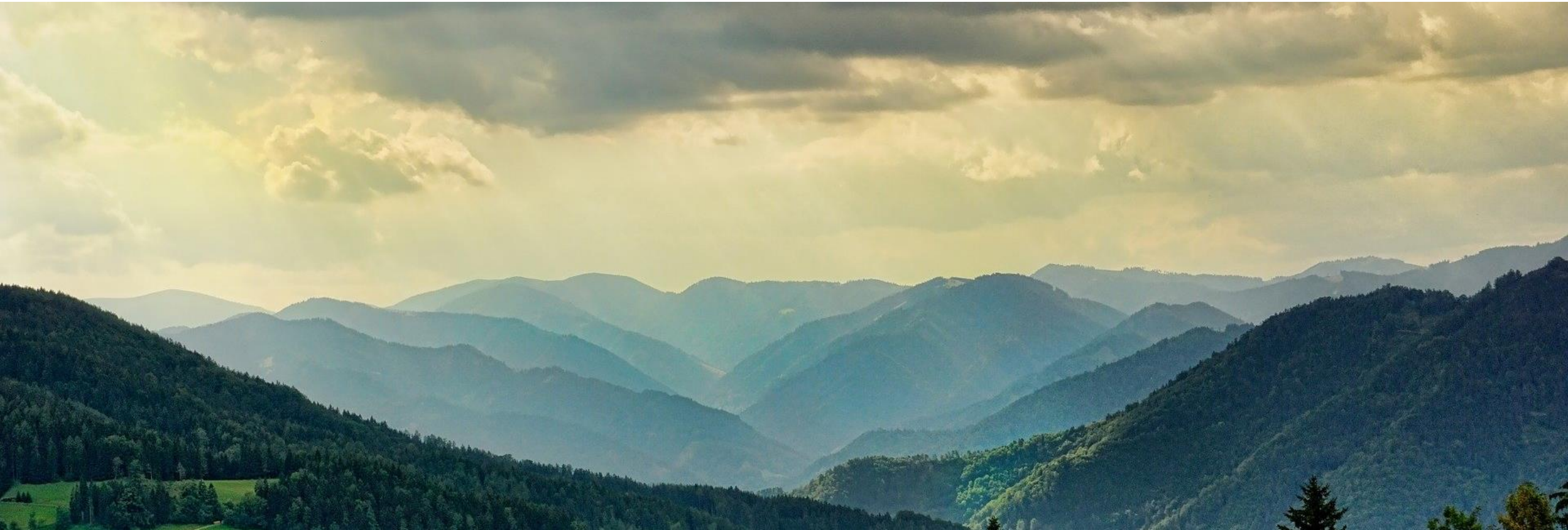
„Komorebi“: senkt den sympathicotonen Kampf- Flucht-Modus

Studie



Blau- und Grüntöne beruhigen auf einer archaischen Ebene: wo Grün ist, gibt es Wasser und Nahrung, müssen wir nicht verhungern.

Studie



Hören: Naturgeräusche lenken unserer Aufmerksamkeit nach außen und erhöhen Präsenz, technische Geräusche auf innere Kognitionen.

Studie

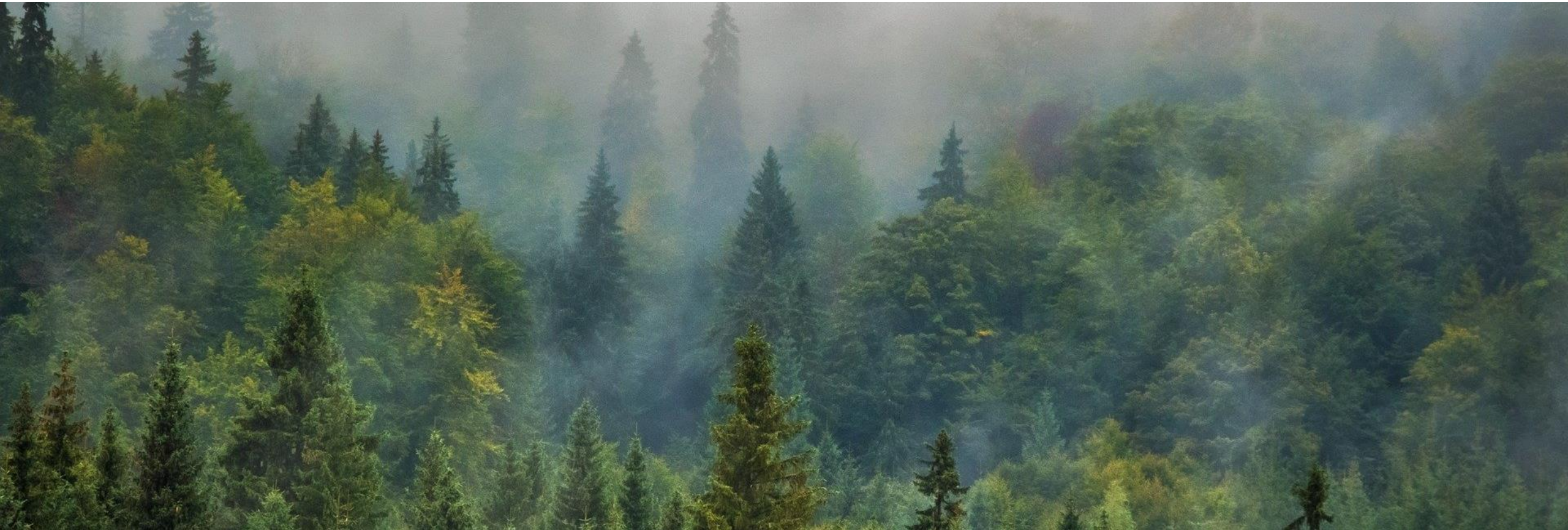


Düfte- Phytonzide und Terpene

Der Wald als natürliche Aromatherapie



Waldkiefer- würzig, harzig, terpenartig- klärt den Geist
Fichte- dunkler, erdiger- stabilisiert
Douglastanne- Zitrusduft, satt und harzig- wirkt entspannend,
Zeder- holzig, erdig, würzig, warm, süsslich- wirkt meditativ...
Der Wald als natürliche Aromatherapie



Waldbaden

Wirkungen

- senkt Cortisolspiegel (damit Angst und Stress)
- Fördert den Parasympathicus, damit die Entspannung
- senkt den systolischen und diastolischen Blutdruck
- Erhöht die Herzfrequenzvariabilität
- Reguliert den Blutzuckerspiegel
- stärkt die Killerzellen des Immunsystems, beugt Tumorzellenbildung vor
- verringert Depressivität, verbessert die Stimmung
- senkt Aggressivität und Feindseligkeit
- erhöht das Vitalitätsgefühl
- hilft gegen Schlafstörungen
- erhöht Problemlösefähigkeit, Kreativität, Mitgefühl und Vertrauen, Dankbarkeitserleben



Erforschte Ursachen der positiven Wirkungen

Der Wald als Apotheke der Natur

- Phytonzide und Terpene (natürliche Aromatherapie)
- Mycobacterium vaccae (Erde)
- Sauerstoff und Atemtherapie
- Fraktale
- „Komorebi“
- Biophilia-Konzept
- Negativ-Ionen

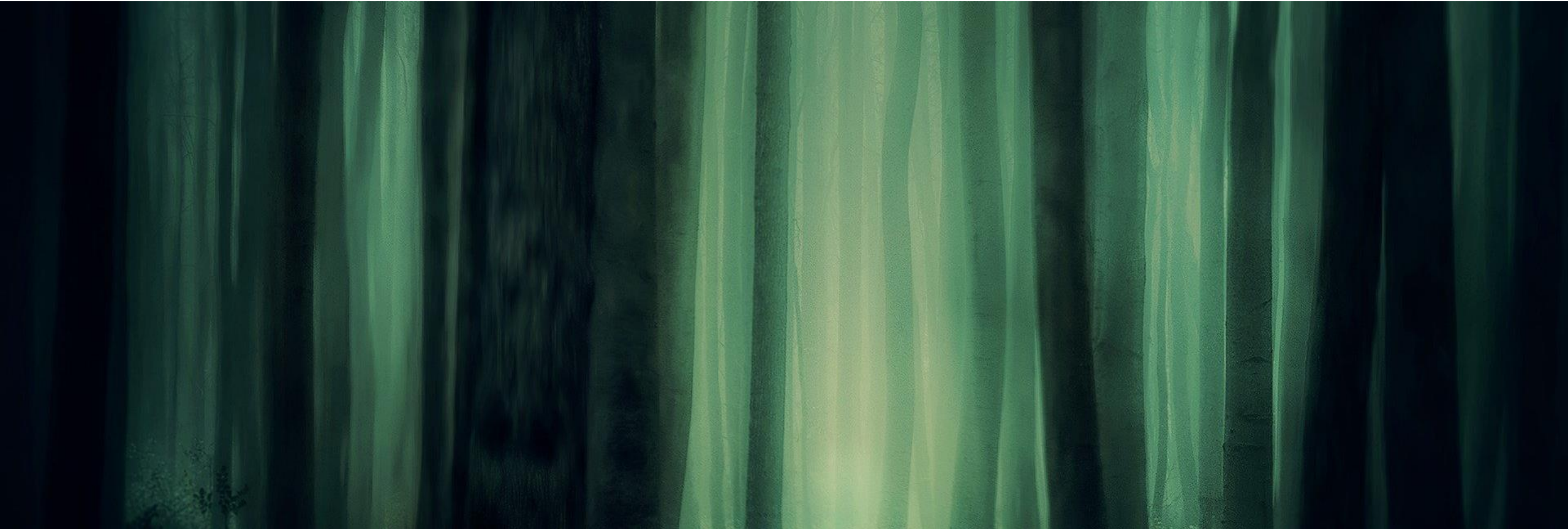


„Alles, was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand.“
Charles Darwin



Wie praktiziert man Shinrin Yoku?

Waldbaden



„Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen, Unglück oft durch Vernachlässigung kleiner Dinge“

Wilhelm Busch



Wie praktiziert man Shinrin Yoku?

Waldbaden

- Ort finden, der behagt, wo es Bäume gibt
- Einfach nur gehen, langsam, ohne Zeitdruck, nichts erwarten
- Am besten ohne Handy/ Kamera/ Musik
- 2 Std.- 5Std., aber schon 20 Minuten verbessern
- Vom Körper leiten lassen- wo will er hin?
- Alle fünf Sinne nutzen, wahrnehmen, um die Natur „einzulassen“
- Duft und Phytonzide tief einatmen
- Sinnesschwerpunkte setzen: Mal nur hören und die Augen schließen etc., Rinden und Strukturen betasten etc.
- Pausen machen



Coaching mit der Natur

Übungen



**"Wer durch Wälder wandert, erlebt die Persönlichkeiten der Bäume.
Dort stehen sie schweigend und würdevoll, doch niemals
unfreundlich. Und oft ist uns dann, als würden sie mit voller dunkler
Stimme zu uns reden."**

John F. Carlson



Coaching mit der Natur

Übung 1: Baumgespräch und Variante

1. Einen Baum suchen, der mich besonders anspricht
2. Sich eine angenehme Position im Sitzen oder Stehen am Baum suchen
3. Meine Frage(n) auftauchen lassen, sie dem Baum in Gedanken stellen, ins Gespräch kommen...

Variante:

1. Eine Frage aufkommen lassen
2. Abwarten, bis ein Tier auftaucht, das besonders anspricht
3. Was könnte dieses Tier für diese Frage bedeuten?



Coaching mit der Natur

Übung 2: Neun Dinge oder mein Thema finden

1. Suche einen geeigneten Wald oder waldähnlichen Ort in der Natur
2. Suche dort folgende neun Gegenstände
 - einen harten/einen weichen
 - einen schweren/ einen leichten
 - einen schönen/ einen nahrhaften
 - einen glatten/ einen spitzen
 - einen außergewöhnlichen
3. Lege, wenn Du alles gefunden hast, alle Gegenstände aus, ordne sie, wie Du magst und nimm sie nach und nach in die Hand und betrachte sie. Überlege dabei: was ist in Deinem Leben schwer, schön, leicht etc.?
4. Bringe die damit verbundenen Themen in eine Reihenfolge: was hat gerade Priorität? Betrachte dazu nochmal den Gegenstand dazu: was erfährst Du durch ihn?



Coaching mit der Natur

Übung 3: Drei Kuhlen (nach Michael Tischinger)

- Sammle eine größere Anzahl Fichtennadeln, finde einen Ort, wo Du Dich in Ruhe niederlassen kannst und forme im Waldboden drei kleine Kuhlen:
- Die erste Kuhle: steht für **die wertvollen Erfahrungen**, die Du in Deinem Leben bereits realisiert/ erlebt hat, für die Du dankbar bist. Lege für jede dieser Erfahrungen eine Fichtennadel in die Kuhle.
- Die zweite Kuhle: steht für **Sehnsüchte, die Du** als Kind oder junger Erwachsener in Dir hattest, aber nun angesichts Deines Alters, Deiner realen Beschränkungen etc. **nicht mehr realisieren kannst**. Für jede diesbezügliche Sehnsucht, legen eine Fichtennadel in die zweite Kuhle.
- Die dritte Kuhle: Alle bisher **ungelebten Träume, die Du verwirklichen** möchtest und die noch immer realisierbar scheinen. Legen für jeden dieser auftauchenden Impulse wiederum eine Fichtennadel in die dritte Kuhle.
- Nun betrachte alle drei Kuhlen. Was löst das aus? Was ist Dein Entschluss, mit dem Du dieses Ritual beenden möchtest? Decke am Ende alle drei Kuhlen zu, so dass der Waldboden in seinen ursprünglichen Zustand zurückkehrt.



Literatur und Medien

Zu den Themen Waldbaden und Selbstcoaching in der Natur

- Miyazaki Yoshifumi et al. (2016): „Physiologische Effekte der Naturtherapie: Ein Überblick über die Forschung in Japan“,
- Miyazaki Yoshifumi (2018): Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. Befasst sich mit den Auswirkungen 15minütiger Waldspaziergänge
- www.nature.com / Mathew White et al.: „Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing
- Dr. Quing Li: Die wertvolle Medizin des Waldes- Wie die Natur Körper und Geist stärkt (argon)
- Simon Ternyik: Waldbaden- Das Waldbaden-Buch für mehr Ruhe, Gelassenheit & Entspannung. Eine Wanderung durch das grüne Paradies auf der Suche nach innerem Frieden
- Kerstin Peter: Coachingraum Natur