

LAUFEN

Körper und Geist Gutes tun

Bewusste Achtsamkeit ist etwas, dass in unserem hektischen Alltag schnell verloren geht. Durch Waldbaden schenkt man der Achtsamkeit wieder mehr Bedeutung und kann dadurch Körper und Geist bereichern.

Zoe Zbinden

Letzten Samstag versammelten sich fünf Teilnehmer und Teilnehmerinnen und Kursleiterin Bea Brodmann beim 3-Generationen-Spielplatz in Laufen, um gemeinsam den Wald mit neuen, offenen Augen wahrzunehmen: durch Waldbaden. Das Wort ist durchaus etwas irreführend, denn es bedeutet nicht, dass man tatsächlich im Wald baden geht. Beim Waldbaden geht es darum, in den Wald einzutauchen und sich mit all seinen Sinnen auf die vielen, wundersamen Dinge zu achten, die der Wald zu bieten hat. Und das ist tatsächlich schwieriger, als es auf den ersten Blick erscheint. Denn aus der Hektik des täglichen Lebens auszutreten, ist keine Selbstverständlichkeit. Bea Brodmann führte die fünf Neulinge durch Übungen, Anleitung und Tipps gekonnt durch dieses Erlebnis.

Shinrin-Yoku (Waldbaden) stammt ursprünglich aus Japan, wo es seit über

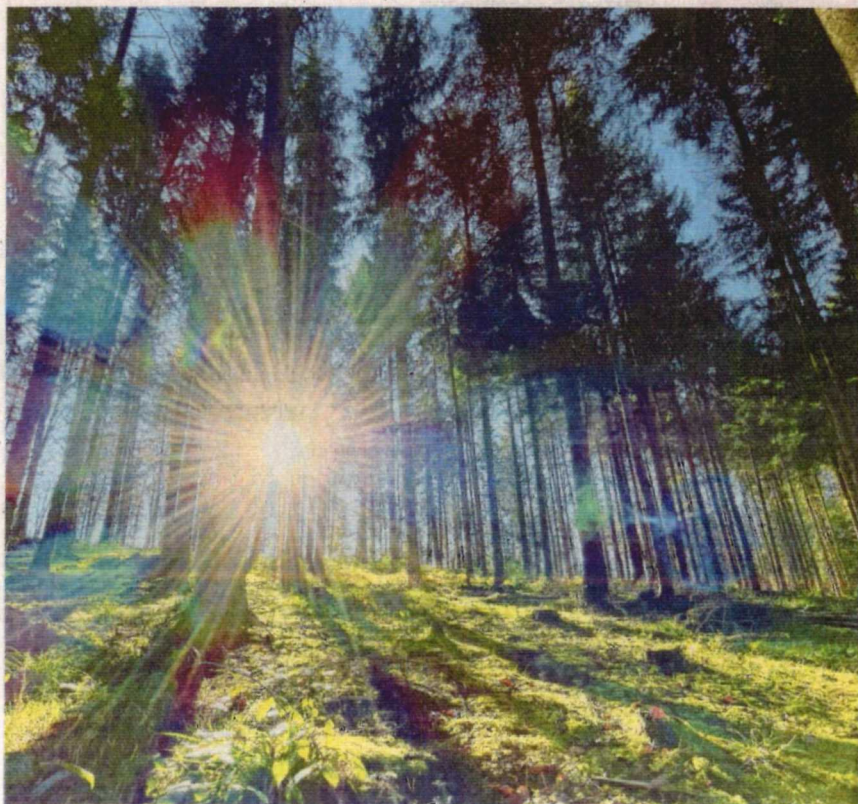
zwei Jahrzehnten eine anerkannte Therapieform ist. Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass der Aufenthalt im Wald einen positiven Einfluss auf unseren Körper hat: Blutdruck und Puls senken sich, die Stresshormone werden vermindert und das Immunsystem wird gestärkt.

Auszeit vom hektischen Alltag

Doch wie schafft man es nun auf eine intensive, tiefe Weise in den Wald abzutauchen? Im Vordergrund steht das Erleben anstatt des Denkens. Indem man seine Sinne öffnet, nimmt man die belebenden Grüntöne bewusst wahr, spürt den weichen Waldboden unter seinen Füßen, riecht den warmen Duft des Baumharzes oder erspürt die Präsenz einzelner Bäume, bei denen man auch eine Zeit lang verweilen kann. Dieser Fokus auf einen einzigen Sinn erlaubt es, das ansonsten immer präsente Gedankenkarussell zu bremsen und zu entschleunigen.

Es ist allgemein bekannt, dass das Verbringen von Zeit im Wald gut tut. Das Ausprobieren von Waldbaden kann als Motivation genutzt werden, um mehr Zeit im Freien zu verbringen und dabei seine Resilienz zu stärken.

Wer selbst Lust hat, tiefer in den Wald abzutauchen, kann das Waldbaden am 23. April erneut in Laufen ausprobieren. Mehr Infos sind auf Bea Brodmanns Webseite www.baroo.ch zu finden.



Kontrastreich: Strahlend und doch kühl lud der Wald in Laufen zu einem angenehmen Verweilen ein.

FOTO: ZOE ZBINDEN