

Wo die Seele baumeln kann

❖ Die Herausforderungen des täglichen Lebens in Beruf, Haushalt und Familie fordern oft unsere ganze Kraft. Selbst unsere Freizeit ist häufig noch mit anspannenden Aktivitäten verplant. Wer jedoch längere Zeit keine Entspannung findet, lebt riskant: Permanenter Stress und Überforderung zehren am Nervenkostüm und schaden dem Herz- und Kreislaufsystem.

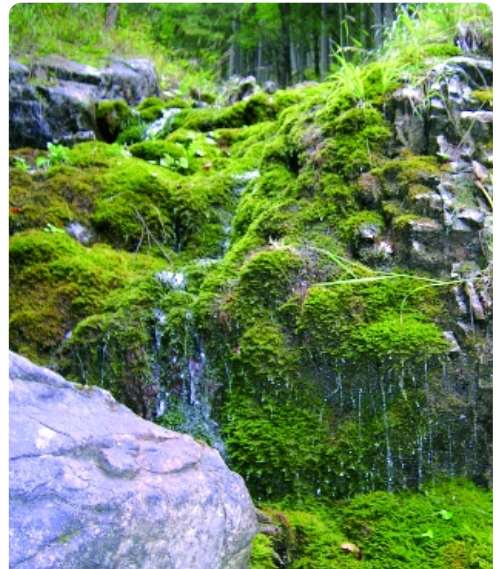


Nehmen wir uns die Zeit, wieder zur Ruhe zu kommen. Ein Spaziergang im Wald ist für viele von uns gleichbedeutend mit Entspannung und Erholung. Das Rauschen der Baumkronen, die gedämpften Grüntöne der Waldfarben, der frische Geruch der Erde oder das fröhliche Glucksen eines Waldbachs vermitteln uns Freude und Wohlbefinden.

oben: Gönnen wir uns öfter mal ein paar Wohlfühlmomente im Wald, als Balsam für Körper und Seele. (Foto: R. Mößner)

Mitte: Tai Chi am Waldrand: ein Weg der Entspannung bei Ruhe und frischer Waldluft. (Foto: M. Mößner)

unten: An Quellen und Waldbächen fühlen wir uns besonders wohl. (Foto: M. Mößner)



5 Tipps zum Wohlfühlen im Wald:

Die Natur mit allen Sinnen erleben!

Ein Waldspaziergang tut einfach gut und sorgt Schritt für Schritt für Entspannung. Dabei mit allen Sinnen die Umgebung in sich aufnehmen: Dem Rauschen der Bäume lauschen, die Rinde eines alten Baumes erfühlen, tief durchatmen in der ätherischen Waldluft. Das beruhigt und inspiriert.

Den Körper wahrnehmen!

Bewusst atmen! Sich auf das An- und Abschwollen der Atemluft konzentrieren. Spüren, wie sich beim Einatmen der Brustkorb dehnt und beim Ausatmen der Bauch gegen die Wirbelsäule drückt.

Kreativ sein!

Bringen Sie etwas mit nach Haus! Ein paar schöne Zweige oder ein Waldblumenstrauß können in der Vase noch lange Freude machen; selbst gesammelte Kräuter und Beeren sind gesund und lassen sich auf vielerlei Weise zubereiten und genießen (Dazu bitte Hinweise auf S. 19 beachten!).

Spontan sein!

Den Alltagstrott durchbrechen und mal spontan ins Grüne fahren. Etwas Neues wagen und dabei vielleicht unbekannte Wald-Wege gehen.

Stille suchen

Sich für mindestens 10 Minuten bewusst aus dem Alltag zurückziehen und sich beispielsweise „zu Füßen“ eines alten Baumes der Stille des Waldes überlassen. So kommen die Gedanken allmählich zur Ruhe.

Dass wir Mitteleuropäer uns im Wald so besonders wohl fühlen, hängt mit uralten Verhaltensmustern aus unserer Entwicklungsgeschichte zusammen. Für die Jäger und Sammler der Vorzeit boten Landschaften mit einem Wechsel von Wald und Flur gute Übersicht und Bewegungsfreiheit, aber auch Fluchtgelegenheiten und sichere Verstecke. Auch der moderne Mensch wird unbewusst von solch archaischen Gewohnheiten bestimmt.

Naturpsychologen fanden heraus: In parkartigen Landschaften mit schön geschwun-

genen Waldrändern, sanftem Relief und mit Quellen und Bächen fühlen wir uns besonders geborgen und wohl.

Gerne verbringen wir Freizeit und Urlaub „im Grünen“, um Abstand von den Anforderungen unseres „High-Tech-Alltags“ zu finden. Ob bei der Meditation, beim Wandern oder Skilanglauf, beim Kräutersuchen oder Beerenpflücken, das ganze Jahr hindurch schenkt uns der Wald viele Möglichkeiten, um die Seele so richtig baumeln zu lassen.