

Resilienz stärken im Wald



Ethno-Research, 8.2020

Paul Scheidegger und Martina Degonda

Viel Nutzen bei tiefen Kosten: Der Wald bietet eine Resilienzstärkung vor der Haustüre, die schnell erreichbar ist, mit vielen Erlebnismöglichkeiten und ohne negative Nebenwirkungen – was will man mehr!

Neuste Studien vom Institut für Ökomedizin in Salzburg kommen zum Schluss, dass in der Waldluft etwa tausend Mal mehr Mikroorganismen vorhanden sind als in der Stadtluft. Je höher die Biodiversität an Mikroorganismen ist, desto anti-entzündlicher wirkt sich dies aus. Auch die im Wald enthaltenen Terpene, sekundären Pflanzenstoffe, sowie ätherische Öle aus Nadeln oder Rinde wirken sich positiv auf die Abwehrkräfte aus. Der Wald ermöglicht demnach eine permanente natürliche Impfung zur Stärkung des Immunsystems. Gerade in Zeiten wie diesen, ist ein Waldbesuch somit besonders empfehlenswert und heilsam. Damit Sie möglichst gut regenerieren und Kraft tanken können, ist es allerdings sinnvoll, das Handy auszuschalten.

Diese kleine Broschüre enthält einige Anregungen und Übungen für einen Aufenthalt im Wald. Es ist aber nicht nötig, daraus ein volles Programm zu gestalten, sondern das zu nehmen, was für Sie stimmig ist.

Mögliche Übungen zur Steigerung der Resilienz

Freiraum für sich schaffen

Um neu aufzutanken, neues zu finden brauchen wir Freiraum. Unsere Gedanken können wir nicht leicht abstellen, jedoch ganz sicher unsere Handys. So können wir einen Teil von Ablenkung und Störung verhindern. Nichts ist in der Regel so wichtig, dass wir nicht eine gewisse Zeit von aussen unerreichbar sein können. Andernfalls ist es sinnvoll, eine Übung auf später zu verschieben.

Finden von unterstützenden Ressourcen

In schwierigen Situationen kann es hilfreich sein, im Wald spazieren zu gehen. Hier können Stresshormone besser abgebaut werden, und oft kommen bereits beim Gehen neue Anregungen und Ideen. Manchmal fällt einem etwas Besonderes auf (ein Tannzapfen, Rinde, Moos, aber auch ein Duft etc.), das einem auf neue Gedanken bringt und als unterstützende Ressource empfunden wird. Wir selbst und viele unserer Klienten haben im Wald schon auf diese Art völlig unerwartete Antworten gefunden.

Ein anderer Ansatz ist das bewusste Suchen nach einer Antwort im Wald. Stellen Sie sich eine konkrete Frage und schauen Sie beim Gehen, was Sie jetzt antreffen was dafür eine Antwort sein könnte. Finden Sie nichts, gibt es dafür vielleicht im Moment keine Antwort.

Ein dritter Ansatz wäre eine Art Schatzsuche: Was finde ich, das mir als Ressource dienen kann. Was möchte ich mitnehmen, das mich in schwierigen Zeiten unterstützt? Diese Gegenstände können mitgenommen werden, um in stressigen Momenten darin herumzukramen, die Sinne anzuregen und Ressourcen zu reaktivieren.

Im Wald einen Ort finden, um Kraft zu tanken

Suchen Sie sich einen Ort im Wald, an welchem Sie sich sicher und wohl fühlen. Wenn Sie dort sitzen können, kommen auch ihre Gedanken besser zur Ruhe. Gönnen Sie sich Zeit, bis es für den Moment gut ist. Sie können diesen Ort immer wieder aufsuchen, wenn Sie das Bedürfnis dazu haben.

Übungen, um Gedanken zu unterbrechen:

Was nehme ich wahr, was ich noch nie gesehen habe

Diese Übung kann dabei helfen, das innere Gedankenkarussell zu unterbrechen, neue Ideen anzuregen und den Kopf frei zu bekommen.

Gehen Sie eine Zeitlang und schauen Sie, was Sie bisher noch nie wahrgenommen haben. Dies kann sowohl ein Käfer, ein Blatt, eine Rinde, ein Vogel, ein Stein etc. sein. Nehmen Sie den gewählten Gegenstand möglichst detailliert wahr.

Tasten und Spüren

Der Tastsinn wird oft wenig eingesetzt, obschon er sich ebenfalls hervorragend eignet, um unangenehme Gedanken zu unterbrechen. Am besten schliessen Sie die Augen und ertasten etwas ganz bewusst. Dies kann eine Baumrinde sein, ein Blatt, eine Beere, ein Tannzapfen etc. Natürlich können Sie auch die Schuhe ausziehen und mit den Füßen den Waldboden erkunden. Was nehmen Sie wahr, wie fühlt es sich an.

Anregungen zu Waldmeditationen

Der Wald eignet sich besonders gut für Achtsamkeitsübungen und Meditationen. Hier einige Anregungen:

- Gehmeditation: Nehmen Sie zuerst bewusst Ihren Atem wahr. Gehen Sie dann langsam mit zwei bis drei Schritten pro Atemzug. Die Aufmerksamkeit ist beim Gehen, Atmen und der Umgebung, jedoch ohne zu fixieren. Bald bemerken Sie einen Zustand von erhöhter Wachheit.
- Jahreszeitenmeditation: Nehmen Sie den Wald in allen Jahreszeiten möglichst intensiv wahr. Machen Sie sich bewusst, dass alles, was Sie heute erleben in kurzer Zeit nicht mehr so sein wird, sondern sich kontinuierlich im Laufe des Jahres verändert. Was löst dieser dauernde Wandel bei Ihnen aus, wie gehen Sie mit den verschiedenen Phasen und Veränderungen in Ihrem Leben um?
- Meditation um Verletzungen zu überwinden: Betrachten Sie einen durch Blitzschlag oder Schädlinge verletzten Baum. Wie hat er trotzdem weitergewachsen und sich entwickeln können? Sogar aus einem Baumstumpf können neue Triebe wachsen. Für Bäume sind Verletzungen kein Grund aufzugeben.

Die Sinne wecken im Wald

- Suchen Sie sich einen ungestörten Platz, der Ihnen angenehm ist. Stellen Sie sich ganz locker hin, bis Sie mit den Füßen festen Halt am Boden haben. Spüren Sie diesen Halt. Die Arme lassen Sie entspannt sinken. Nun schliessen Sie langsam die Augen, gut verankert im Boden.
- Atmen Sie nun ganz aufmerksam ein – stellen Sie sich vor durch das linke Nasenloch – durch das rechte Nasenloch – dann durch beide. Was kann ich hier riechen – den Geruch von Bäumen, von Pflanzen oder etwas ganz anderes? Lassen Sie sich Zeit.

- Nun wenden Sie sich Ihren Ohren zu, wiederum zuerst dem einen, dann dem andern. Höre ich mit beiden dasselbe? Es gibt hier so viel zu hören, vielleicht ein Rauschen, ein Knacken, der Ruf eines Vogels oder etwas ganz anderes. Sie können wiederum dabei verweilen.
- Öffnen Sie nun ganz langsam die Augen, wie wenn Sie am Morgen nach einem schönen Traum aufstehen würden. Erkennen Sie etwas, was Sie vorher mit geschlossenen Augen wahrgenommen haben? Sie können dabei auch den Kopf ein wenig drehen. Erscheint alles gleich wie vor der Übung oder entdecken Sie auch ganz Neues?

Kraft der Bäume

Suchen Sie einen angenehmen, möglichst ebenen Platz im Wald, am besten in der Nähe eines Baumes. Ziehen sie wenn möglich ihre Schuhe aus. Stellen Sie sich nun ganz locker hin, bis Sie mit den Füßen festen Halt verspüren. Stellen Sie sich jetzt vor, wie aus Ihren Fusssohlen Wurzeln in die Erde wachsen. Spüren Sie den Halt dieser Verwurzelung. Vielleicht können Sie sogar am weitverzweigten Wurzelnetzwerk der Bäume teilhaben. Wie diese können Sie Kraft und Nährstoffe aus dem Boden aufnehmen und mit Licht in neues Wachstum umwandeln.

Wachstum und Fülle wahrnehmen

Beim Betrachten der voll hängenden Sträucher und Bäume im August, bekommt man eine Ahnung davon, wieviel Fülle und Wachstum in der Natur angelegt sind. Nehmen Sie sich Zeit, bei sich selbst Fülle und Wachstum wahrzunehmen: Was erfüllt mich, wie bin ich gewachsen, was trage ich an Früchten. Für die Resilienz ist es wichtig, dass wir das bisher Erreichte wahrnehmen und würdigen, dafür danken können, was da ist.

Gute Erfahrungen im Wald als Ressourcen

- Welche sind meine schönsten Kindheitserinnerungen in der Natur, im Wald?
- Was hat mir dort als Kind besonders Freude gemacht (Spiele, Beeren oder Pilze sammeln, beobachten etc.)?
- Gibt es Erfahrungen im Wald, die mir gutgetan haben, die ich besonders positiv in Erinnerung habe?
- Wie erlebe ich den Wald heute und kann ich etwas von der früheren Erfahrung integrieren?

Welcher Baum passt zu mir?

Im Wald lohnt es, sich einmal die Frage zu stellen, welcher Baum zu einem passt. Es ist vielleicht nicht einmal einer, der einem besonders gut gefällt. Was haben wir gemeinsam? Vielleicht eine knorrige Wurzel, ein hoher Stamm, eine weite Krone, vielleicht aber auch ein ungewöhnlicher Wuchs. Was würde diesem Baum für sein weiteres Leben guttun? Später kann man allenfalls auch nachschlagen, um welchen Baum es sich handelt und so noch mehr über ihn und vielleicht auch über sich erfahren.