



Sabine an ihrem grünen Wohlfühlort

Stress- bewältigung im Grünen

Die Methode des Shinrin Yoku

1982 regte die staatliche japanische Forstbehörde an, Ausflüge in den Wald als Bestandteil eines guten Lebensstils zu integrieren. Japanische Wissenschaftler haben mittlerweile anhand umfangreicher Studien entdeckt, dass der Aufenthalt im Wald einen Kur-Effekt hat und sich vor allem auf Psyche, Immunsystem und Herz-Kreislauf-System positiv auswirkt. Längst ist „Shinrin Yoku“ (zu Deutsch „Waldbaden“ oder „Einatmen der Waldatmosphäre“) in Japan zu einer anerkannten „Medizin“ zur Stressbewältigung avanciert und wird vom japanischen Gesundheitswesen gefördert. Auch bei EBARA Corp. in Japan wird Shinrin Yoku praktiziert.

Wir sprachen mit Sabine (Glatz) über das Waldbaden. Sabine ist seit Sommer 2016 bei EPME in Sauerlach im HR tätig.

Wann hast Du das erste Mal vom Shinrin Yoku gehört? Wie bist Du dazu gekommen?

Sabine Das Jahr 2015 war für mich ein Jahr beruflicher und privater Krisen. Ich bin damals sehr viel in den Wald gegangen und bemerkte, dass der Wald mir guttut. So fing mein Interesse für Bäume und deren Wirkungen auf unser Wohlbefinden an. Im Rahmen meiner Ausbildung zum zertifizierten NaturCoach in 2016/17 bin ich dann auf das Thema Waldbaden gestoßen und habe mich intensiv damit beschäftigt. ▶

Was bewirkt der Wald? Und was macht es mit uns, wenn wir im Wald sind?

Sabine Ein Aufenthalt im Wald wirkt entspannend, er beruhigt und lässt uns „runterkommen“. Wir können neue Kraft und Vitalität tanken. Der bewusste und achtsame Aufenthalt im Wald gibt unserem Geist eine Auszeit und stärkt unseren Körper. Unsere Sinne werden in unserem Technologie-Zeitalter jeden Tag von Millionen Reizen überflutet. Das strengt an. Der Wald bietet dagegen Reize, die der Mensch seit Jahrtausenden kennt. Darum fördert es unser Wohlbefinden, im Wald unterwegs zu sein. Nach dem Waldbad fühlst du dich zentrierter, fokussierter und entspannter zugleich.

Die Pflanzen und Bäume kommunizieren über gasförmige, chemische Substanzen, sog. Terpene, miteinander. Diese und die Atmosphäre im Wald bewirken:

- Stärkung des Immunsystems: die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Blut steigt deutlich an (ca. 40%) und die Killerzellen sind aktiver – dieser Effekt hält nach einem 2-stündigen Waldbad für etwa 7 Tage an
- Senkung der Stresshormone Cortisol, Adrenalin & Noradrenalin
- Entlastung der präfrontalen Gehirnaktivität
- Blutdrucksenkung
- Herzfrequenz wird konstanter
- Beruhigende und schlaffördernde Wirkung durch Aktivierung des parasympathischen Nervensystems
- Konzentrationsfähigkeit, Fokus und Zentrierung werden verbessert, die Sinne geschärft
- Aufhellen der Stimmung, positive Gefühle

Waldbaden hört sich nach ausgiebigem Verweilen an. Wieviel Zeit muss ich aufwenden?

Sabine Ideal ist achtsames, langsames Gehen, ca. 2,5 km in 2 Stunden. Besser wären einmal pro Woche ein Aufenthalt im Wald von ca. 4 Stunden und eine Strecke von 5 km. Aber jeder noch so kurze Aufenthalt im Wald tut schon gut.

Dabei ist der Weg das Ziel: Es geht darum, zu schlendern, zu rasten und die Umgebung mit allen Sinnen bewusst wahrzunehmen. Waldbaden ist Entschleunigung und das wertfreie Annehmen unserer Sinneseindrücke. Deswegen stehen die Langsamkeit und das bewusste Erleben im Vordergrund. Achtsamkeit und das Ankommen im Moment wirken hier als Stressbewältigungsmethode. Aktive Atemübungen und ggf. etwas Meditation verstärken den Effekt. Es geht weniger um sportliche Betätigung oder das Erbringen von Leistung.

Du hast bereits Seminare mit EPME Kollegen veranstaltet. Wie war die Reaktion und hat sich im Alltag der Kollegen etwas verändert?

Sabine Die Reaktionen waren sehr positiv. Viele haben bereits nach dem Seminar eine positive Wirkung verspürt und meinten, dass sie zukünftig mit anderen Augen durch die Natur gehen werden. Auch ihre Einstellung zum Wald und den Bäumen hat sich geändert. Gerade die wissenschaftlichen Hintergründe der Waldmedizin, die aus Japan kommt, haben die Teilnehmer erstaunt.

Ein Mitarbeiter sagte: „Vor dem Seminar war ich gespannt, jetzt bin ich einfach nur glücklich“. Eine sehr schöne Rückmeldung. Ich habe im Nachgang gehört, dass in Stresssituationen das ein oder andere Business-Meditations-Tool geholfen hat, schnell einen Gang zurück zu schalten.

Welche Tipps würdest Du zum Thema Stressabbau geben?

Sabine Ab und zu kurz innehalten und bewusst atmen. Der Atem ist dein bestes Werkzeug, um dich sofort aus deinem Gedankenkarussell in den jetzigen Moment zurückzuholen. Gut sind zum Beispiel die 16-Sekunden-Meditation oder ein bewusster Blick aus dem Fenster auf etwas Grün. Studien haben gezeigt, dass schon der Anblick von Grün, einem Baum oder einer Wiese, eine positive Wirkung auf den Menschen hat. Du kannst dir auch ein Foto von deinem Lieblingsplatz im Wald auf den Schreibtisch aufstellen. Oder nimm beim nächsten Waldbad einen kleinen Gegenstand aus der Natur mit: Einen Tannenzapfen, einen kleinen Stein oder ein Stückchen Holz. Sie können als Anker dienen und dich in Stresssituationen an dein letztes Waldbad und die empfundene Ruhe und Entspannung erinnern. ■

INFO

16-Sekunden Meditation

Setz dich in einer aufrechten Position bequem auf einen Stuhl oder stell Dich stabil gerade hin. Schließe die Augen.

1. Atme tief ein und zähle dabei bis 4
2. Halte den Atem an und zähle dabei bis 4
3. Atme langsam aus und zähle dabei bis 4
4. Halte nun den Atem an und zähle bis 4

Du kannst dies 3-4 mal wiederholen.