

Achtsamkeit & Wald



*Glaube mir, ich habe es erfahren,
du wirst ein Mehreres in den Wäldern finden als in den Büchern;
Bäume und Steine werden dich lehren,
was kein Lehrmeister dir zu hören gibt.*

Bernhard von Clairvaux, 12. Jh.

INHALTSVERZEICHNIS

(A)	Shinrin Yoku – Waldbaden	3
(1)	Einleitung	3
(2)	Geschichte – Japan als Vorreiter?	3
(3)	Eine Anleitung zum Waldbaden	4
(4)	Der Biophilia-Effekt	5
(5)	Forschungsarbeiten und Erkenntnisse im Detail	11
(6)	Wissenswertes rund ums Waldbaden	22
(7)	Das 3-Ebenen-Modell für Waldbaden-Trainer*innen	24
(B)	Die Sinne	26
(1)	Die Sinne - philosophisch und wissenschaftlich	26
(2)	Die klassischen 5 Sinne	27
(3)	Der 6. Sinn – Erdung über Füße	29
(4)	Der 7. Sinn – Intuition	32
(5)	PRATYAHARA – Rückzug der Sinne	32
(6)	Warum der Mensch Berührung braucht	34
(C)	Achtsamkeit	35
(1)	Was ist Achtsamkeit?	35
(2)	Achtsamer Umgang mit dem Wald	37
(3)	Achtsamkeitstraining im Wald	39
(4)	Achtsamkeitsforschung	40
(D)	Baum, Wald & Mensch	48
(1)	Das Wesen von Bäumen	48
(2)	Analogien zwischen Baum und Mensch	49
(3)	Physik, Schutz und Energie	52
(4)	Bäume und Mythologie	53
	QUELLENVERZEICHNIS	58
	IMPRESSUM	60

(A) SHINRIN YOKU – WALDBADEN

(1) Einleitung

Shinrin Yoku bedeutet wörtlich übersetzt „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Im Deutschen haben sich die Begriffe „Waldbaden“ bzw. „Waldluftbaden“ etabliert.

Unter Waldbaden versteht man grundsätzlich das bewusste Verweilen im Wald, um sich zu erholen und seine Gesundheit zu stärken.

Wir alle kennen die Dynamiken rund um das Thema Rücken- oder Nackenschmerzen, den Teufelskreislauf mit Stress und dem Bewegungsmangel. „Sitzen ist das neue Rauchen“ wird uns erzählt. Immer mehr Menschen erfahren das Gefühl von digitaler Sogwirkung und Abgeschlagenheit nach einem stressigen Bildschirmarbeitstag. Nicht grundlos hat die WHO die Folgen von Stress zur größten Gefahr für die Gesundheit im 21. Jahrhundert erklärt.

Wir sehnen uns mehr denn je nach einem Zur-Ruhe-Kommen, am liebsten in der Natur. Warum? Die meisten Menschen verbringen den Großteil ihrer Zeit in Innenräumen. Das führt zu einem Gefühl der Trennung, des Abgeschnittenseins von der Natur. Vor dem Hintergrund, dass die Erde unser erweiterter Körper ist und wir evolutionär gesehen fast die ganze Zeit in der Natur verbracht haben, sitzt uns die Beziehung zur Natur tief in den Genen. Wir haben dieses genetische Bedürfnis nach Natur. Es ist unser Zuhause. Dort können wir Ankommen und Aufladen.

Der Wald ist ein leistungsfreier Raum, der uns nicht bewertet. Im Wald herrscht kein Mentalkörper, hier wird weder kalkuliert, noch analysiert, geplant oder beurteilt. Wälder sind von wertvollem Inventar – Fauna und Flora – bestückt.

Den Bäumen – als Brücken zwischen Himmel und Erde – wird in diesem Kurs eine besondere Bedeutung beigemessen.

(2) Geschichte – Japan als Vorreiter?

Shinrin Yoku (*dt. Waldbaden*) ist ein naturmedizinischer Ansatz, der in Japan und weiteren walddreichen asiatischen Ländern wie Korea und Taiwan auf eine lange

Tradition zurückblickt. Ursprünglich soll Waldbaden aus China kommen, wo die Tradition des Waldbadens bis zu 2.500 Jahre zurück dokumentiert ist. In Japan, als auch in den USA, ist Waldbaden eine staatlich anerkannte Therapie.

Wie kam es dazu?

In Japan gab es eine hohe Arbeitsbelastung mit vielen stressbedingten Erkrankungen und Todesfällen. Daraufhin wurden japanische Forscher auf die Studie von Roger S. Ulrich aufmerksam. Der schwedische Forscher und Architekturprofessor hatte nachgewiesen, dass sich die Genesungsdauer Frischoperierter deutlich verkürzte, wenn diese vom Krankenbett aus in die Natur blicken konnten. Diesem Ansatz gingen die japanischen Wissenschaftler nach und gelangten zur Überzeugung, dass insbesondere das geballte Grün des Waldes heilsam sein muss.

Richtig populär wurde ShinrinYoku 1982, als das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forst und Fischerei eine Gesundheitskampagne startete, die Shinrin Yoku als effektive Methode zur Stressreduktion und Gesundheitsförderung thematisierte.

Es ist verständlich, dass ein Trend wie Waldbaden, gerade in dieser Region seinen Anfang fand. Japan verfügt über ausgedehnte Wälder, eine umfassende Naturmedizin, ähnlich der TCM, und gilt als Mekka des Workaholics. Japaner arbeiten im Jahr rund 400 Stunden mehr als wir und Urlaub ist vielen Japanern ein Fremdwort.

(3) Eine Anleitung zum Waldbaden

10 Schritte zum Waldbaden

- 1. Schlendern:** Gehe langsam, mäandernd, gerne Barfuß in der Geschwindigkeit deiner Seele. Strecke und Ziel sind nicht festgelegt.
- 2. Rasten:** Halte inne, lass die Seele baumeln!
- 3. Wahrnehmen:** Erlebe, was dich umgibt, aber ohne Leistungsdruck. Staune, genieße die Formen, Farben, Gerüche und Geräusche des Waldes. Leg dich ins

Laub, sonne dich. Berühre eine Rinde, lehne dich an einen Stamm, setze dich auf einen Baumstumpf. Probiere junge Blätter, die du kennst. Entdeckst du einen Bach, schau aufs Wasser, kühle deine Füße.

4. Ausprobieren: Gehe mit offenem, wachem Blick, entdecke Bekanntes neu. Lege ein Mandala, flechte Gräser, sammle Steine, Eicheln oder Kastanien, suche dir einen schönen Spazierstock.

5. Sanfte Bewegung: Balanciere über Stämme, hüpfе über Stümpfe. Wenn du kannst, übe Yoga oder QiGong – der Körper bekommt so mehr Sauerstoff.

6. Achtsamkeit: Sei mit deiner Aufmerksamkeit im Moment, staune vorbehaltlos, nimm Eindrücke wertfrei wahr.

7. Sinnesübungen: Z.B. Schau in die Ferne: Genieße das Grün des Waldes, entlaste deine monitormüden Augen.

8. Atemübungen: Setze dich an einen schönen Platz, und beobachte deinen Atem, lass ihn kommen und gehen.

9. Meditation: Sammle dich, beruhige deinen Geist, dann findest du zur Ruhe. Anfänger lassen sich anleiten.

10. Stille: Schweige, träume und genieße das Alleinsein, das „Being-Away“ (vom Alltag)

I took a walk in the woods and came out taller than the trees.

Henry David Thoreau

(4) Der Biophilia-Effekt

Neben der Aussendung von rein chemisch-körperlich heilsamen Botschaften, kommuniziert der Wald auch mit unserem Unbewussten, das instinktiv auf die Natur reagiert. So sehr sich der modernde Mensch auch von einer natürlichen Lebensweise entfernt haben mag: Unser Körper-Geist hat sich in den letzten Tausend Jahren kaum verändert und sehnt sich noch immer nach der Geborgenheit, die aus der Verbindung mit der Natur hervorgeht.

Medizinische Ökologie

Der österreichische „Öko-Philosoph“ Clemens G. Arvay spricht sich für eine öko-psychosomatische Sicht auf den Menschen aus und versteht den menschlichen Organismus als über seine Hautoberfläche erweitert und in einen komplexen Funktionskreis mit der Natur integriert. Über ihn kam der Begriff „Waldbaden“ nach Österreich. Clemens ist Biologe und Buchautor mit dem Schwerpunkt der medizinischen Ökologie. Er graduierte in Angewandten Pflanzenwissenschaften und Landschaftsökologie. Seine Arbeit ist auf die Beziehung zwischen Biodiversität und Gesundheit gerichtet. Sein Ziel ist es, die Öko-Psychosomatik als eine allgemein akzeptierte, interdisziplinäre Wissenschaft zu etablieren, in der Biologie, Medizin, Psychologie und die Sozialwissenschaften eng miteinander kooperieren. Dank Arvays Buch „Der Biophilia-Effekt“ gewann der Begriff „Biophilia“ auch unter Laien an Bekanntheit. Wörtlich übersetzt bedeutet der griechische Begriff „Liebe zum Leben“. Ursprünglich wurde der Begriff von Erich Fromm (Psychotherapeut und Philosoph) mit folgenden Worten geprägt:

„Die Biophilie ist die leidenschaftliche Liebe zum Leben und allem Lebendigen; sie ist der Wunsch, das Wachstum zu fördern, ob es sich nun um einen Menschen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt.“

Biophilia-Theorie

Der US-amerikanische Evolutionsbiologe und Harvardprofessor Edward O. Wilson entwickelte schließlich die Biophilia-Theorie, die davon ausgeht, dass der Mensch ein angeborenes Bedürfnis hat, sich mit anderen Lebewesen, mit der Natur (Fauna u. Flora) zu verbinden. Schließlich kommt der Mensch aus der Natur. Der Geist entfaltet sich aus der Natur. In uns wirken die gleichen Naturkräfte, wie in Tieren und Pflanzen. Der Biophilia-Effekt tritt ein, wenn wir uns mit der Natur verbinden.

Der Mensch ist positiv empfänglich für Natureindrücke auf all seinen Sinnesebenen: Die chemischen Botschaften der Bäume, die visuellen Reize, der Duft, das Rascheln des Windes in den Bäumen, die Vögel, das Plätschern eines Baches, das Gefühl von Gras unter nackten Füßen. All diese Eindrücke beeinflussen unseren Hormonhaushalt, unser Immunsystem, unsere Psyche sowie unser Gehirn- und Nervensystem auf positive Weise.

Psycho-Neuro-Immunologie

Prof. Christian Schubert, der österreichische Vertreter des relativ jungen Forschungszweiges *Psycho-Neuro-Immunologie*, macht zunehmend deutlicher, wie Waldbaden auch therapeutisch wirken kann. Speziell im digitalen Sog unseres Informationszeitalters kann Waldbaden eine Medizin sein.

In der Natur fühlen wir uns wohl, weil wir Menschen den größten Teil unserer Evolution in ihr verbracht haben. Wir sind genetisch darauf programmiert, die Natur zu lieben und uns mit ihr zu verbinden. Sie ist tief in unseren Genen verankert. Wir profitieren davon, während unsere Gesundheit leidet, wenn wir ihr entfremdet und abgetrennt sind.

Yūgen (japan)

幽玄, geheimnisvolle Tiefe

Der Aufenthalt in der Natur hebt unsere Stimmung, erfrischt und verjüngt uns. Wir spüren es im tiefsten Inneren. Es ist wie eine Intuition oder ein Instinkt, ein Gefühl. All das ist im japanischen Wort Yūgen enthalten.

Das Wort Yūgen entstammt dem Kontext des Daoismus. Jpn. gen/chin. xuan bedeutet soviel wie dunkel, schwarz, tiefgründig, bezeichnet aber auch die Lehre des Dao. Yū hat die Bedeutungen geheimnisvoll, übernatürlich und die Konnotation Geist, Totenreich.

Yugen besagt: Die Natur verleiht uns ein umfassendes Gespür für die Schönheit und das große Geheimnis des Universums. Das japanische Shinrin Yoku (dt. Waldluftbaden) ist wie eine Brücke. Indem es unsere Sinne öffnet, überbrückt es die Kluft zwischen uns und der Natur. Waldbaden ermöglicht dem Menschen, Körper und Geist in der Natur zu heiligen und damit zu heilen. Für Japaner ist die heilige Schrift in die Landschaft geschrieben.

Die Welt der Natur selbst ist das Buch Gottes.

Dr. Qing Li

Being Away – Wegsein & Eintauchen

Das amerikanische Psychologenehepaar Rachel und Stephen Kaplan begründen den hinsichtlich des Biophilia-Effekts recht wichtigen Begriff des *Wegseins* (engl. „Being-Away“). Gemeint sind damit Naturaufenthalte, die den Menschen sehr schnell eine gesunde Distanz zum Alltag herstellen lassen. In der Natur verlieren alltägliche Probleme und Stressfaktoren, zumindest temporär, an Bedeutung, denn in der Realität der Natur gibt es keine gesellschaftlichen Werte, keine wirtschaftlichen Vorgaben, keine Zeitlimits, auch spielen Alter, Geschlecht, Aussehen oder sexuelle Orientierung keine Rolle. Wir begeben uns also in ein heilsames, wertfreies Umfeld fernab unseres Alltags. Und meistens erscheinen die Probleme nach dem Naturaufenthalt völlig anders als vorher.

Denn Probleme lösen sich von selbst, wenn man sie nur (los)lässt!

Und wenn nicht? Sicher hast du bemerkt, welche kreatives Potential die Natur in sich birgt, indem sie zum Querdenken einlädt. Hier kannst du aus eingefahrenen Denkmustern ausbrechen. Die Natur überrascht uns gerne mit neuen Problemlösungen und lässt uns neue Perspektiven erkennen. Auch das wurde bereits von Forschern bestätigt ...

Neue kreative Denk- und Sichtweisen -> Erweitertes Bewusstsein

Studien des amerikanischen Landwirtschaftsministeriums zeigen, dass ein Naturaufenthalt dank der eben angesprochenen Distanzierung vom Alltag, vollkommen neue Denk- und Sichtweisen eröffnet. Gleichzeitig verkörpert die Natur nichts Anderes, als immer wiederkehrendes Wachstum, Verfall und Neuanfang. Dieses Bewusstsein kann speziell Menschen in Krisensituationen viel Kraft geben. Das sogenannte „Wegsein“, das Abstandnehmen in der Natur, kann sogar als eine wertvolle Bewältigungsstrategie (*Coping*) im Umgang mit psychischen oder sozialen Problemen dienen.

Die Natur als Heiler

Ist es ein Zufall, dass die vorherrschenden Krankheiten unserer Zeit als „Zivilisationskrankheiten“ benannt werden? Dass diese Krankheitsbilder in indigenen Kulturen kaum auftauchen hat sicherlich auch mit einer bei uns erhöhten Belastung durch Stress infolge der Digitalisierung, aber auch durch Smog,

Industriegifte und Strahlung zu tun. Und kann es nicht auch die naturferne Zivilisation als solche sein, die unseren Organismus aus dem Gleichgewicht bringt?

„Heilen bedeutet ‚wieder ganz machen‘. Wenn dieses Ganz-Machen in Zukunft gelingen soll, dürfen wir unsere natürlichen Lebensräume und unsere Beziehungen zu ihnen nicht außer Acht lassen. Wir müssen weg von einer Medizin, die Symptome und körperliche oder psychische Abläufe isoliert betrachtet und behandelt. Einzelne pharmazeutische Substanzen vermögen sicher einzelne Symptome zu lindern. Doch unser Organismus ist zu komplex, um an diesem Punkt stehen zu bleiben. Den Menschen als Teil der Natur, als Teil des Netzwerks des Lebens zu verstehen, eröffnet gänzlich neue Perspektiven und Behandlungsmöglichkeiten in der Medizin und Psychotherapie.“ schreibt Arvay in seinem Buch „Der Heilungscode der Natur“

Brauchen wir Körper, Seele und Geist, also die Natur, um wieder ganz zu gesunden? Zumindest wissen wir schon jetzt, dass die Natur viele Symptome stark lindern kann.

Wie aktuelle Studien aufzeigen, ist es allein schon die Anwesenheit im Wald, die eine Reihe an Effekten auslöst: lindert Schmerzen, senkt den Blutzuckerspiegel bei Diabetes-Patienten, lässt Wunden schneller heilen, senkt den Stress durch Beeinflussung der Hormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin, senkt den Blutdruck und hat viele weitere positive Effekte. Gemessen daran, dass diese Zusammenhänge bisher kaum erforscht sind, können wir davon ausgehen, dass die Forschung hier bisher nur an der Oberfläche kratzt und wir in den nächsten Jahren einige interessante Erkenntnisse zu erwarten haben.

Natur-Defizit-Störung

Der US-Schriftsteller Richard Louv war wohl der erste, der einen Namen für das fand, woran die moderne Gesellschaft krankt: An einer *Natur-Defizit-Störung*. Besonders die junge Generation sei davon betroffen wie keine andere vor ihr. In seinem Buch „Das letzte Kind im Wald“ berichtet Louv von seinen Forschungen: Millionen von Kindern haben heute keinen Zugang mehr zur Natur und „spielen lieber dort wo Steckdosen sind“.

Schlagwörter wie „Indoor-Generation“ und „Digital-Detox“ zeigen einen alarmierenden Trend.

Was macht es mit einem Menschen, einem Gehirn und einem Nervensystem, wenn die unterbewusste, archaisch programmierte Sehnsucht nach der Natur keine Erfüllung findet? Wie beeinflusst es die Psyche eines Kindes, wenn statt Wäldern, Flüssen und Baumhäusern nun weiße Wände, Bildschirme und Plastikspielzeug die

Spielumgebung bilden? Was macht es mit der Entwicklung eines Babys wenn es auf kahle Zimmerdecken blickt, statt auf vorbeiziehende Wolken oder die sanften Bewegungen eines Baumes im Wind?

Mittlerweile dürfen wir all die beschriebenen Zusammenhänge zwischen Wald und Mensch als wissenschaftliche Fakten anerkennen.

„Für die gesamte menschliche Geschichte haben Kinder den größten Teil ihrer Zeit im Freien und der Natur verbracht. Und in nur drei Jahrzehnten ist diese Verbindung nun nahezu verschwunden. Aber wir sind genetisch dazu veranlagt, der Natur zu begegnen.“ erinnert Louv.

Es sei nicht nur die physische und psychische Entwicklung des Kindes, die bei einem Natur-Defizit gestört werde, sondern auch die spirituelle.

Staunen und Ehrfurcht sind die Quelle aller spirituellen Entwicklung.

Richard Louv

Nur intensive Naturerfahrung, könne in einem Kind diese intensive Form des Staunens über das Wunder der Schöpfung hervorrufen, welche die Saat legt für spirituelle Neugier, für das Erahnen der größeren Zusammenhänge und ein lebendiges Erforschen der eigenen Natur.

Naturerfahrung – eine Grundlage für das Mensch-Sein?

Richard Louv hat eine weltweite Debatte entfacht. Inzwischen sind seine Thesen durch zahlreiche Studien bestätigt worden: Viele psychische Störungen in der Kindheit treten bei Kontakt zur Natur nicht auf und lassen sich durch eine Wiederherstellung des Kontakts deutlich bessern.

Die positive Reaktion des menschlichen Körpers auf die Natur ist instinktiv und auf einer sehr tiefen Ebene. Es ist nicht zu viel vermutet, wenn Louv glaubt, dass sie eine Grundlage bildet für unsere Entwicklung als Mensch – eine Grundlage, die Millionen von Kindern heute abhanden gekommen ist. Die Folge ist vor allem ein Verlust an Verbundenheit, ein Verlust des Gefühls, Teil einer größeren Gemeinschaft zu sein. Ein Verlust, der zu einem Erleben von Isolation – auch anderen Menschen gegenüber – führt.

Es ist also überhaupt kein Wunder, dass sich unser Reptiliengehirn und das limbische System in ihrer natürlichen Umgebung am besten zurechtfinden. Unser evolutionäres Zuhause ist die Natur. Wir sind mit der Natur verwoben und das Reptiliengehirn mit dem limbischen System ist die unbewusste Biophilia-Schaltzentrale, das Herzstück unserer Verbindung mit der Natur, zu der wir Menschen gehören.

Zurück zur Natur

Louv fragt: *„Wie würden sich unsere Leben verändern, wenn unsere Tage und Nächte so in Natur eingebunden wären, wie sie es heute in Elektronik sind?“* Wie würde sich die Gesellschaft verändern? Eine interessante Frage.

Louv ist überzeugt, dass wir heute mehr denn je die Natur brauchen, wenn wir als Art wirklich gedeihen wollen. Unsere Städte müssen so gestaltet werden, dass wir mit all unserer Technik nicht nur mit, sondern wieder, *in* der Natur leben. Louvs Hoffnung ist, dass das 21. Jahrhundert das Jahrhundert werden könnte, in welchem der Mensch in der Natur wiederhergestellt wird.

Dass Bewusstsein darüber, dass der Mensch Teil der Natur ist und dass diese im wahrsten Sinne des Wortes mit uns kommuniziert, kann das eigene Erleben stark bereichern und uns einen Teil jener Verbindung wiederschenken, nach der wir uns – bewusst oder nicht – auf einer tiefen Ebene wohl alle sehnen.

(5) Forschungsarbeiten und Erkenntnisse im Detail

Während das Wissen um die nachweisbare Wirkung des Waldes für viele noch recht unbekannt und überraschend ist, sind sich Naturliebhaber dessen seit jeher bewusst.

Kein Wald ist wie der andere. Dadurch ergeben sich auch unterschiedliche Messergebnisse für die Wissenschaft. Doch grundsätzlich tut jeder Waldbesuch dem Menschen in vielerlei Hinsicht gut. Das liegt an er Summe seiner Teile:

- ♣ Heilsame Terpene
- ♣ Schadstofffreie Waldluft

- ♣ Entspannte Atmosphäre
- ♣ Beruhigende Naturgeräusche
- ♣ Mannigfaltiges Grün *

*Wir Menschen sind in der Lage eine Vielzahl an Grüntönen wahrzunehmen, indigene Völker umso mehr, aber nur eine Handvoll Rottöne.

Sehen wir uns einige der bisherigen Forschungsergebnisse zu den Themen Immunsystem und Entspannung näher an.

Dr. Qing Li, Medizinprofessor an der Nippon Medical School in Tokyo

Er gilt als Vorreiter in der Waldmedizin-Forschung und hat in Zusammenarbeit mit japanischen, chinesischen und koreanischen Wissenschaftlern evidenzbasierte Nachweise erbracht, dass ein Aufenthalt im Wald Veränderungen im menschlichen Organismus auslöst, welche im Blut messbar sind. In Japan ist die sogenannte Waldmedizin eine anerkannte wissenschaftliche Disziplin, die an Universitäten und Hochschulen gelehrt und weiter erforscht wird.

Die neuesten Forschungsergebnisse zeigen, dass wir unser Verständnis und Verhältnis zu Bäumen und Pflanzen grundsätzlich und deutlich erweitern müssen, weil „Dr. Wald“ – wie es derzeit scheint – einer unserer wertvollsten Therapeuten ist.

WALD & IMMUNSYSTEM

Qing Li und sein Kollege, Umweltmediziner Tomoyuki Kawada, nahmen Versuchspersonen vor und nach einem Waldbesuch Blut ab und konnten feststellen, dass das Immunsystem bereits auf einen kurzen Waldspaziergang von 20 Minuten deutlich reagiert. Noch erstaunlicher waren die Ergebnisse bei einem längeren Aufenthalt im Wald.

Die Studien bestätigten eine positive Wirkung auf ...

- a) Abwehrzellen im Blut ↑
- b) Anti-Krebs-Proteine ↑
- c) „Herzschutzhormon“ DHEA ↑

Auf die einzelnen Punkte wird im Folgenden näher eingegangen.

- a) Abwehrzellen im Blut ↑**

Ein Waldaufenthalt hat positive Wirkung auf die Anzahl und die Aktivität der Abwehrzellen bzw. NK-Zellen (= Natürliche Killerzellen) im Blut. Sie sind Teil unseres angeborenen Immunsystems und gehören den Lymphozyten an, die wiederum eine Untergruppe der weißen Blutzellen oder Leukozyten sind. NK-Zellen sind fähig, Tumorzellen und andere abnormale Zellen, die durch Viren infiziert sind, zu erkennen und abzutöten.



Die Betonung liegt auf „kann“ Abwehrzellen steigern, weil unterschiedliche Wälder zu unterschiedlichen Zeiten verschiedene Messungen ergaben.

b) Anti-Krebs-Proteine ↑

Ein Waldaufenthalt trägt zur Bildung von Anti-Krebs-Proteine bei! So fanden Qing Li und seine Kollegen heraus, dass in bewaldeten Gebieten weniger Menschen an Krebs sterben, als in waldarmen Regionen und dass der Anteil von Anti-Krebs-Proteinen im Blut nach einem Waldbesuch deutlich erhöht ist. Genauer gesagt betraf das jenes der drei antikarzinogenen Immunproteine, welches die natürlichen Killerzellen unter anderem benötigen, um uns vor Krebserkrankungen zu schützen oder auch, um gegen bestehende Tumore anzutreten. Die antikarzinogenen Immunproteine nennen sich:

- Perforin
- Granulysin
- Granzyme

c) „Herzschutzhormon“ DHEA ↑

Ebenfalls war Qing Li es, der den Anstieg von DHEA entdeckt hat. In seiner Forschung wurden zwei Vergleichsgruppen zusammengestellt. Während sich die Kontrollgruppe einen Stadtspaziergang machte, spazierte die andere Gruppe im Wald. Dauer und Intensität des Spaziergangs war bei beiden Gruppen gleich. Allen Teilnehmer*innen wurden vor und nach dem Spaziergang Blut abgenommen. Das Ergebnis war auch hier deutlich: Im Blutkreislauf jener Personen, die den Waldspaziergang durchgeführt hatten, zirkulierte deutlich mehr DHEA im Blut, als bei jenen, die den Stadtspaziergang gemacht hatten.

Bei DHEA (*Dehydroepiandrosteron*) handelt es sich um ein körpereigenes Steroidhormon, das in der Rinde der Nebenniere gebildet wird. Es ist die Vorstufe sowohl des weiblichen Geschlechtshormons *Östrogen* als auch des männlichen *Androgen*.

Der DHEA-Gehalt im Blut nimmt bei uns Menschen ab einem Alter von ca. 25 Jahren zunehmend ab, wodurch unter anderem auch das Risiko steigt, krank zu werden. Man muss an dieser Stelle darauf hinweisen, dass bei Menschen, die in der Stadt wohnen, der Körper vermutlich weniger Herzschutzsubstanzen produziert und diese mit zunehmendem Alter vermutlich auch schneller abgebaut werden.

Warum es Herzschutzhormon genannt wird? DHEA ist an der Regulierung des Blutzuckerspiegels beteiligt und hält unsere Herz-Kreislauf-Funktionen aufrecht, indem es die Funktion der Epithelzellen deutlich verbessert. Diese wiederum kleiden unsere Blutgefäße mehrschichtig von innen aus und tragen wesentlich zum Zusammenziehen und Entspannen eben jener bei. Ist speziell das Entspannen eingeschränkt, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da die Gefäße sozusagen „versteifen“. So entstehen Verengungen, die den Blutstrom durch den Körper behindern.

Zusammengefasst lässt sich sagen: DHEA kann...

- ♣ Zur Entspannung von Blutgefäßen beitragen
- ♣ Die Durchlässigkeit und Elastizität der Blutgefäße erhöhen
- ♣ Die Gefahr der Entstehung von Blutgerinnseln reduzieren

Damit wirkt DHEA dem sogenannten „tödlichen Quartett“ von Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen, erhöhtem Blutzuckerspiegel und Fettleibigkeit entgegen. Genau dieses Stoffwechselsyndrom erhöht das Risiko eines tödlichen Herzinfarkts. DHEA ist also ein wesentlicher Faktor im Kampf gegen unsere Zivilisationskrankheiten.

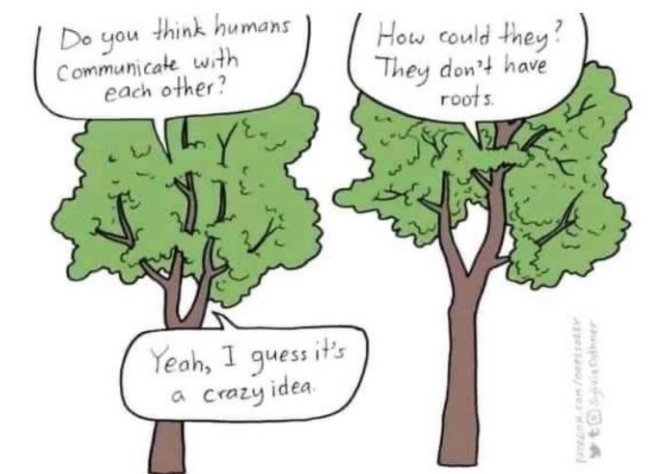
Klinische Studien zeigen ebenfalls eine Wirkung von DHEA bei Schizophrenie, Alzheimer oder bei einer sogenannten Major-Depression, eine besonders schwere Form der Depression. Außerdem kann sich der Einsatz des Steroidhormons positiv auf Knochen, Muskeln und die menschlichen Sexualfunktionen auswirken.

Nach derzeitigem Trend in der Medizin geht man weniger zu künstlicher Verabreichung von DHEA, sondern eher in Richtung einer positiven Optimierung wie durch ausgedehnte Waldbesuche.

Pflanzen kommunizieren

Es dürfte für viele Menschen schwer vorstellbar sein, dass Pflanzen kommunizieren, vermutlich auch, weil wir unter Kommunikation nur noch unsere Form der Verständigung über bestimmte Laut- und Zeichenfolgen verstehen. Doch Kommunikation ist weit mehr. Es ist noch gar nicht lange her, dass wir anerkannt haben, dass auch Tiere kommunizieren und einige Arten sogar eine eigene Sprache besitzen. So wissen wir, dass zum Beispiel Ameisen sich nicht über Laute, sondern über Düfte verständigen.

Nun steht uns der nächste Paradigmenwechsel bevor, der unsere Sicht auf die Welt und unseren Platz darin ein weiteres Mal auf den Kopf stellen könnte. Wir werden uns der Erkenntnis öffnen müssen, dass auch Pflanzen kommunizieren – und zwar sowohl untereinander als auch mit Tieren und dem menschlichen Immunsystem.



Die Sprache der Pflanzen

Als Sprache verwenden Pflanzen bestimmte Duftstoffe, chemische Botenstoffe, elektrische Signale und Wurzel-Klickgeräusche. Im Folgenden werden wir einige davon beleuchten ...

(a) Morsecodes über die Wurzeln

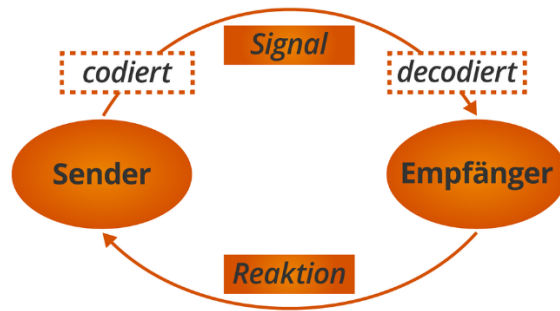
Bereits vor Jahren entdeckten Forscher, dass Pflanzen untereinander über ihre Wurzeln kommunizieren. Sie verwenden dazu einen Morsecode feiner Klickgeräusche in ihren Wurzeln. Die Forschung zu dieser Sprache der Pflanzen ist noch relativ jung, dennoch wissen wir schon heute, dass sie weit detaillierter und komplexer ist, als wir jemals ahnen konnten.

Viele der Kulturpflanzen unserer Landwirtschaft haben diese Kommunikationsfähigkeiten verloren: Sie sind Pflanzen-Zombies, die nicht mehr in dieses natürliche Netzwerk eingebunden sind. Unsere industriellen Monokulturen sind Kahlstellen im Informationsnetzwerk der Natur. Zit. Nach David Rotter

b) Terpene als „Duftvokabeln“

Pflanzen kommunizieren, so wie Insekten, über chemische Substanzen miteinander. Sie senden Moleküle aus, das sind winzige chemische Einheiten dieser Substanzen, die aus Atomen bestehen. Diese Moleküle können mit der menschlichen Sprache (den Wörtern) insofern verglichen werden, da sie in der Welt der Pflanzen bestimmte Bedeutungen haben und Informationen übertragen. Dabei kombinieren Sie die Düfte, so wie wir Menschen die Buchstaben bzw. Wörter kombinieren: Bis zu 20 verschiedene Duft-Vokabeln können zu ganz unterschiedlichen Botschaften verbunden werden: Etwa um Warnungen vor Eindringlingen oder Angaben zu einer Futterquelle zu übermitteln.

Die Pflanze, die ein solches Molekül abgibt, ist der Sender. Die Pflanze, die das Molekül empfängt und versteht, ist der Empfänger. „Verstehen“ bedeutet in diesem Fall, dass die Pflanze mit der Botschaft etwas anzufangen weiß. Solche Vorgänge erfüllen alle Kriterien, die uns die Definition von „Kommunikation“, wie im Folgenden dargestellt, vorgibt. Ich habe bewusst das ganz einfache Modell von Kommunikation gewählt.



Sender-Empfänger-Modell nach W. Weaver/C. E. Shannon: The Mathematical Theory of Communication, Illinois 1949

Auf diese Art können Pflanzen unerhört komplexe Informationen versenden und untereinander austauschen. So sagen sie ihren Nachbarn beispielsweise nicht nur, dass sie verletzt wurden, sondern sogar ganz genau, welcher Schädling sie verletzt hat. Dabei senden sie ein Duftsignal aus, das sogar von den Fressfeinden dieser Schädlinge – zum Beispiel Schlupfwespen – verstanden wird und diese anlockt. So warnen sie also ihre Nachbarn, ja sogar mit konkreten Informationen wie z.B. um welche Art des Schädlings es sich handelt und wie stark der Befall ist. Gleichzeitig rufen sie gezielt um Hilfe, indem sie nützliche Insekten anlocken.

Mittlerweile kennt man über 2000 Duftstoffvokabeln aus 900 Pflanzenfamilien, wovon die meisten dieser Stoffe den sogenannten Terpenen angehören. Die Kommunikation der Pflanzen ist so stark vernetzt, dass die Forscher heute vom *www* (Wood Wide Web) sprechen und davon ausgehen, dass die Wurzeln der Pflanzen ein riesiges, erdumspannendes Kommunikationsnetz bilden.

Terpene im Detail

Terpene sind eine Art „Duftvokabeln“, welche allem, was in der Natur vorkommt Aroma und Geschmack verleihen. Sie sind in Phytonziden enthalten.

Phytonzide heißen die natürlichen Öle, die in Pflanzen enthaltend sind und zum Schutz- und Abwehrsystem von Pflanzen gehören. Bäume sondern Phytonzide ab, um sich vor Bakterien, Insekten und Pilzen zu schützen. Auch untereinander kommunizieren Bäume über Phytonzide.

Terpene sind Hauptbestandteil von Phytonziden (griech. *Phyton*=Pflanze, *cide*=töten) und ätherischen Ölen. Sie sorgen für den Duft, den wir wahrnehmen.

Chemisch betrachtet gehören *Terpene* zu Kohlenstoff-Wasserstoffverbindungen, die eine enorm große Vielfalt zeigen. Bei den meisten Terpenen handelt es sich um Naturstoffe, pflanzlicher und teils tierischer Herkunft. Bislang sind über 8.000 Terpene und mehr als 30.000 der nahe verwandten Terpenoide bekannt.

Welche Terpene kommunizieren direkt mit uns?

Sobald wir den Wald betreten, steht unser Körper im Austausch mit der gesamten Umgebung und wird zum Teil ihres Kommunikationssystems. Einige dieser Terpene, wie bislang herausgefunden wurde, vor allem die Pinene und die Limonene. Sie kommunizieren direkt mit unserem Immunsystem und sind anscheinend für die immunsteigernde Wirkung der Waldluft verantwortlich.

Die Pinene werden vor allem von den grünen Teilen der Nadelbäume gebildet. Pinene ist das Terpene, das charakteristisch für das Kiefernholzaroma ist.

Die Limonene wiederum werden von Zitrusgewächsen abgegeben. Es ist in Zitronen- und Orangenöl enthalten. Immergrüne Gewächse und Nadelbäume geben die meisten Terpene ab, aber auch Eichen, Buchen und andere Laubbäume verfügen über gesundheitsfördernde Terpene.

„Pflanzen kommunizieren direkt mit unserem Immunsystem und unserem Unbewussten, ohne dass wir sie auch nur berühren müssten, geschweige denn schlucken. Diese faszinierende Interaktion zwischen Mensch und Pflanze, welche die Wissenschaft erst allmählich zu verstehen beginnt, ist von großer Bedeutung für Medizin und Psychotherapie. Sie hält uns körperlich sowie psychisch gesund und beugt Krankheiten vor. In Zukunft muss die Begegnung mit Pflanzen eine wichtige Rolle bei der Behandlung von körperlichen Erkrankungen und psychischen Störungen spielen. Es darf keine Klinik ohne Garten oder Zugang zu Wiesen und Wäldern mehr geben, keine Siedlung ohne Naturflächen und keine

Wie nehmen wir Terpene auf?

Vorrangig über unsere Atmung, also über die Lunge sowie teilweise über die Haut. Dabei treten die Stoffe in unseren Blutkreislauf ein und finden ihren Weg zu unseren Organen und bis hin zu den Zellen. Das limbische System in unserem Gehirn entschlüsselt die Terpene und reagiert mit Ausschüttung von Hormonen und Neurotransmittern, die wiederum positiv auf unsere Gesundheit wirken.

Terpene in höchster Konzentration – Wann & Wo?

Die stärkste Konzentration von Terpenen befindet sich direkt auf Nasenhöhe.

Nadelwälder und immergrüne Bäume wie Kiefern, Zedern, Fichten und Koniferen weisen eine höhere Dichte an Terpenen mit einem teils harzigen und/oder terpentinartigen Duft auf. Es ist der typische Duft der Cannabis-Pflanze, die eine

enorm hohe Konzentration an Terpenen beinhaltet. Der Aufbau des Waldes verschafft den heilsamen Terpenen eine wunderbar geschützte Atmosphäre: Während Büsche und Sträucher am Waldesrand das Innere des Waldes vor Wind schützen, sorgt das Blätterdach der Baumkronen dafür, dass sich die Terpene nicht verflüchtigen oder durch die UV-Strahlung zerstört werden.

Je wärmer und feuchter, desto reicher die Luft an Terpenen: Die Konzentration der Terpene ist daher im Sommer (bei 30 Grad Celsius) sowie bei Nebel und Regen am höchsten.

ZUSAMMENFASSUNG – Wirkung der Terpene auf Immunsystem

Wie bisher bekannt ist, kommen gleich mehrere gesundheitsfördernde Prozesse bei einem Waldspaziergang in Gang. Die von den Pflanzen ausströmenden Duft-Botschaften (Terpene) beeinflussen die Anzahl und Aktivität unserer Abwehrzellen (NK-Zellen ↑), unser Hormonsystem (DHEA ↑ und Cortisol ↓), die Konzentration von verschiedenen Anti-Krebs-Proteinen ↑ (Perforin, Granzyme und Granulysin) und viele andere Bereiche unseres Immunsystems.

Exkurs: Aromatherapie

Ein Wissenschaftlerteam der Nippon Medical School fand heraus, dass spezifische Terpene auch in isolierter Form, verabreicht über Zerstäuber in Räumen, ebenfalls eine große Wirkung auf das Immunsystem des Menschen hat. Zwar nicht im gleichen Ausmaß, wie bei einem echten Waldbesuch, aber doch signifikant. Belege dieser Art kennt man bereits aus dem Bereich der Aromatherapie. In Anbetracht dessen, kann man also durchaus von einer positiven Wirkung spezifischer Terpene in Form von Aromaölen ausgehen und diese ebenfalls nutzen.

Der Cocktaileffekt des Waldes – Die Summe aller Teile

Forscher sprechen von einem „*Cocktaileffekt*“ des Waldes, weil in Waldatmosphäre unzählige Naturwirkstoffe auf uns einwirken, wovon die meisten noch gar nicht entschlüsselt sind. Und, wie bereits erwähnt, kann man davon ausgehen, dass jeder Wald über seinen eigenen – ganz individuellen und unverwechselbaren – *Cocktail* verfügt.

Im Jahr 2012 wurde an verschiedenen japanischen Universitäten ein eigener medizinischer Forschungszweig gegründet: *Forest Medicine* (Waldmedizin) ist eine Forschung, die an eine aus der traditionellen Heilkunst bekannte Therapie – Shinrin-Yoku (Waldbaden) – anknüpft.

„Waldluft ist ein Heiltrunk zum Einatmen“;

schreibt Clemens G. Arvay in seinem Buch „Der Biophilia-Effekt“

Auch wenn bereits seit Jahrzehnten in verschiedensten medizinischen Bereichen über die Wirkweise des Waldes auf den Menschen geforscht wird, kann man dennoch davon ausgehen, dass wir hier erst am Anfang stehen.

WALD & NERVENSYSTEM

Ähnlich wie beim Immunsystem der *Waldcocktail*, so wirken beim Nervensystem verschiedene Faktoren für die Entspannung zusammen. Schauen wir uns die Punkte mal näher an.

(a) Der Wald als geschützter Raum

Eine messbare Entspannung stellt sich bei fast jedem Waldbesuch eines Menschen ein. Ein stärkerer Entspannungseffekt wurde eher bei lichten Baumbeständen als in dunklen dichten Wäldern gemessen. In „savannenartigen“ Landschaften, also in Grünflächen mit einzelnen stehenden Baumgruppen fühlen sich Menschen am Wohlsten. Forscher nehmen an, dass dies an der evolutionären Prägung liegt, weil lichte Baumbestände eine bessere Übersicht hinsichtlich Gefahren bieten.

Welcher Wald ist der „Richtige“?

Das hängt davon, ab welchen Effekt man wünscht. Der dichte dunkle Wald und allgemein Nadelwälder weisen eine höhere Konzentration von Terpenen auf. Der lichtere Wald wirkt allerdings für die Psyche deutlich entspannter. Es kommt also darauf an, ob man sein Immunsystem ankurbeln oder lieber die Wirkung der Entspannung genießen möchte.

(b) Naturgeräusche

„Man muss sich klar machen, für welche Wahrnehmungen unser Ohr eigentlich angelegt ist – nämlich Vogelgezwitscher, das Summen von Bienen in der Wiese und den sich anschleichenden Säbelzahntiger“

HNO-Arzt Dr. Karl-Bernd Hüttenbrink.

Wissenschaftler fanden heraus, dass die Bauweise unserer Ohren optimal für die Aufnahme von Vogelgezwitscher ausgelegt ist. Vogelgezwitscher entspannt uns, weil es unser Reptiliengehirn anspricht. Das ist eine tiefsitzende evolutionär-

bedingte Erkenntnis: Vogelgezwitscher suggeriert uns z.B., dass da Futter ist und die Situation im „Hier und Jetzt“ entspannt ist. Es wirkt dadurch direkt auf den parasympathischen (entspannenden) Teil unseres vegetativen Nervensystems. Wir sind gleichzeitig aufmerksamer im Hier und Jetzt. Untersuchungen haben ergeben, dass dabei Cortisol abgebaut und Glücksgefühle durch Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, Endorphine, ... aktiviert werden.

(c) Beruhigende Walddüfte

Da ist einerseits die beruhigende Wirkung durch den Cocktail aus Terpenen, wie man es aus ätherischen Ölen (z.B. Lavendel) kennt. Andererseits sind Düfte ganz eng mit dem Unbewussten – mit Erinnerungen und Assoziationen – verknüpft. Hat man zum Beispiel als Kind wunderschöne Ausflüge mit der Familie im Wald erlebt, so verbindet man den Waldduft mit solch positiven Gefühlen.

Auf die Bedeutung von Naturgerüchen wird häufig vergessen, weil uns das Sehen und das Hören als vordergründig erscheint. In der Biologie und Medizin wurde aber nachgewiesen, dass Gerüche immense Wirkungen auf unsere Psyche und unser Unbewusstes haben und sich somit besonders auf unser Befinden auswirken.

(d) Grün statt Rot sehen

Der Wald ist voller heilsamer Grüntöne. In ihren schönsten Facetten, von dunklem Braungrün bis zu hellem Frühlingsgrün. Der Mensch, speziell naturnahe Völker können eine Vielzahl von Grüntönen unterscheiden, aber nur eine Handvoll Rottöne. Die Farbe grün sitzt uns Menschen also tief in den Genen und tut uns unheimlich gut. Die Farbe grün steht, wie könnte es anders sein, für Natur, Fruchtbarkeit und Vitalität. In der Farbpsychologie heißt es, dass Grün **Konzentration** und **Kreativität** stärkt und sogar **Toleranz** fördern soll. Denn Grün vermittelt **Ruhe und Harmonie** sowie ein Gefühl von Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Interessant ist auch, dass die Farbe das Auge entspannen soll: Ihre Betrachtung strengt nicht an, sondern sorgt für Wohlfühl. In der Farbtherapie wird Grün auch bei Herz- und Nierenproblemen sowie bei Allergien eingesetzt. Kein Wunder, ist es doch die Farbe des Herzchakras.

All diese Faktoren zusammen bringen uns bereits beim Eintauchen in den Wald sehr schnell in die Entspannung und aktivieren den sogenannten **Vagusnerv (Nerv der Ruhe)**. Dieser Nerv spielt eine Schlüsselrolle in Bezug auf unsere Lebenskraft.

(6) Wissenswertes rund ums Waldbaden

Wind & Wetter

Es ist schön, den Wald zu jeder Jahreszeit und bei (fast!) jedem Wetter bewusst zu erleben. Aufpassen muss man aber unbedingt bei Sturm und Gewitter: Hier sollte man auf keinen Fall den Wald betreten.

Wolf & Wildschwein

In den Wäldern Österreichs und Deutschland werden wir diesen Tieren kaum begegnen. Natürlich gibt es eine Diskussion bezüglich Wildtiere und ihre Gefahr für den Menschen. Wenn die Tiere allerdings nicht gerade Nachwuchs haben und diesen beschützen möchten, krank sind oder provoziert werden, stellen sie kaum eine Gefahr dar. Denn sie sind normalerweise scheu und vermeiden den Kontakt mit Menschen. Sollte man dennoch auf ein Wildschwein oder einen Wolf treffen, ist es am Wichtigsten, sich ganz ruhig und neutral zu verhalten und sich entfernen, ohne zu laufen. Sollte beispielsweise ein Wildschwein wider Erwarten bedrohlich reagieren, sollte man an einem höher gelegenen Platz (Baum, Felsen) oder, falls möglich, im Auto Schutz suchen und mit dem Mobiltelefon Hilfe rufen.

Bei Wölfen wiederum sollte man sich zu seiner vollen Größe aufrichten und versuchen, den Wolf durch laute Rufe und Klatschen zu vertreiben. Weglaufen sollte man in beiden Fällen auf keinen Fall: Die Tiere sind deutlich schneller als Menschen, auch werden sie dadurch provoziert. Aber wie gesagt, es ist äußerst unwahrscheinlich, dass so ein Fall eintritt.

Zecken

Ein weiteres Thema stellen Zecken aufgrund von Borreliose und FSME dar. Da sich Zecken primär am Boden aufhalten, ist es gerade beim Waldbaden, wo man oft viel Zeit direkt am Boden verbringt, empfehlenswert, vorzusorgen bzw. speziell aufzupassen. Nach dem Waldbaden ist zu empfehlen, eine warme Dusche oder ein Vollbad zu nehmen und seinen Körper genau zu untersuchen. Zecken können lange in einer Stoff-Falte verweilen, daher die getragene Kleidung idealerweise gleich zur Wäsche geben. Sollte man dennoch eine Zecke entdecken, dann einfach mit einer Zeckenzange oder mit den Fingern gerade herausziehen. Einen Biss sollte man trotzdem für einige Wochen im Auge behalten und sofort, falls sich Auffälligkeiten zeigen, zum Arzt / zur Ärztin gehen.

Wer sich keine Zecken zuziehen möchte, kann sich schützen mit

- natürlichem Anti-Zecken-Spray (sämtl. Ätherische Öle und Kokosfett)
- homöopathischer Zecken-Sonode, z.B. FSME D200-Globuli
- einem Zecken-Klebeband oberhalb des Fußknöchels

Die passende Ausrüstung zum Waldbaden

An und für sich benötigt man zum Waldbaden nicht viel mehr als dem Wetter angepasste Kleidung. Zu beachten ist aber, dass es im Wald aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit immer ein paar Grad kühler ist. Und da man sich kaum bewegt, empfiehlt es sich, ein paar Schichten mehr anzuziehen. Dann hat man auch mehr vom entspannten Vollbad im Wald.

Es wird empfohlen Folgendes einzupacken:

- ♣ Sitzunterlage und/oder Outdoor-Hängematte
 - ♣ Badetuch zum Liegen (nur im Sommer)
 - ♣ Gutes Schuhwerk, idealerweise Barfuss-Schuhe
 - ♣ **Doppelt warme Kleidung** (auch im Sommer) – Je mehr desto besser!
 - ♣ Etwas wärmende Flüssigkeit – z.B. bei Kälte bringe ich einen Ingwer-Kurkuma-Shot für alle mit
 - ♣ Bei längerem Waldbaden – evtl. Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Rosinen)
 - ♣ Taschentücher und Müllsäckchen (für Abfall)
 - ♣ Natürlichen Insekten-Spray
 - ♣ Mobiltelefon für Notfälle
- Denk daran, deine Teilnehmer*innen vor dem Waldbad an die relevanten Punkte zu erinnern! Als Leiter*in solltest du ein **„Erste-Hilfe-Täschchen“ mit Notfalltropfen** (Bachblüten) eingepackt haben.

Waldbaden & medizinische Behandlungen

Waldbaden ersetzt keine medizinischen oder therapeutischen Behandlungen. Es kann aber durchaus im Sinne der Komplementärmedizin als begleitende Maßnahme wunderbare Erfolge bringen, ganz speziell in der gesundheitlichen Vorsorge.

Achtung: Gesundheitsversprechen

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes auf den menschlichen Körper ist in unzähligen Studien vielfach belegt. Bei der Weitergabe von Informationen im öffentlichen Bereich ist aber Achtsamkeit geboten: Denn Aussagen, die eine Wirkung auf die Gesundheit versprechen, müssen laut EU-Gesundheitsrecht eindeutig belegbar sein. Um versehentliche Falschaussagen zu vermeiden und

seine Teilnehmer*innen nicht irreführen, sollte man definitive Aussagen generell vermeiden (z.B. heilt Herz-Kreislauf-Krankheiten), sondern immer eine gemäßigte Formulierung wählen wie z.B. kann bei Herz-Kreislauf-Krankheiten unterstützend wirken.

Jedoch ist es wesentlich und sinnvoll zwischen Wald-Therapie und Waldbaden-Training zu unterscheiden. Wald-Therapeut*innen dürfen Aussagen über die Wirkung auf der körperlichen Ebene treffen, während Waldbaden-Trainer:innen ja grundsätzlich auf der Energie-Ebene unterstützen. In diesem Sinne wirken wir Waldbaden-Trainer:innen auf prophylaktische Weise sowie auch im Bereich der Genesung.

Als Humanenergetiker dürfen wir den 3-Ebenen-Plan der WKO verinnerlichen. Das ist für die Außen-Kommunikation eine wichtig und hilft dabei, nicht mit anderen Branchen (z.B. Ärzten) in Konflikt zu kommen.

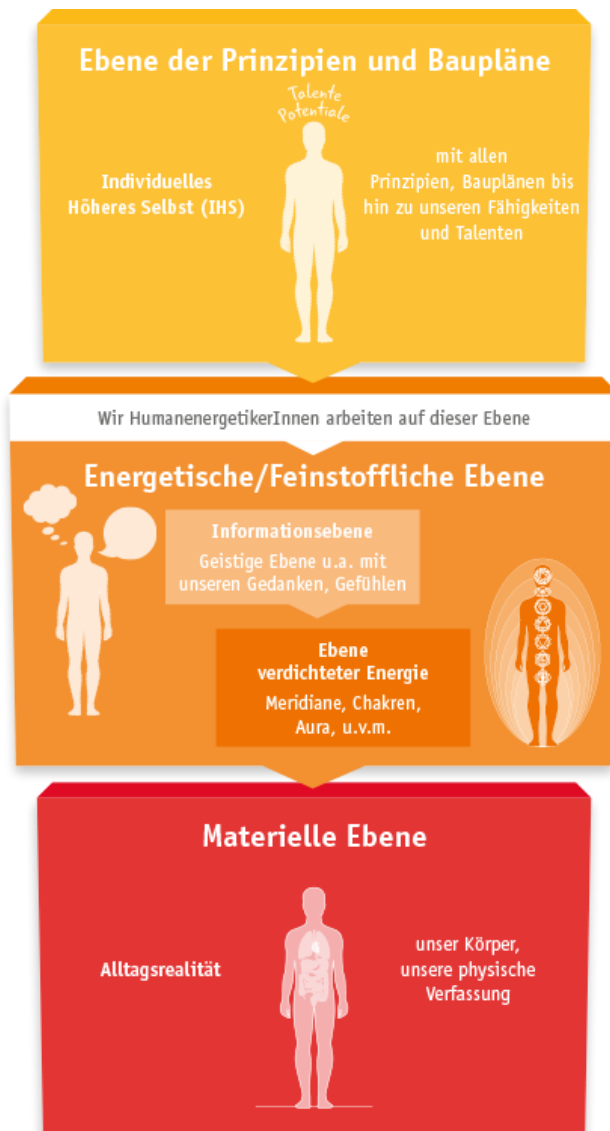
(7) Das 3-Ebenen-Modell der WKO

Dieses Modell ist eine wichtige Grundlage für uns Humanenergetikerinnen, die wir keine Aussagen über Auswirkungen auf der 3-D-Ebene (der physischen Ebene) machen dürfen. Die materielle Ebene ist Ärzt:innen und Therapeut:innen vorbehalten.

1. Die erste Ebene des energetischen Weltbildes ist jene Ebene, auf der alle **Prinzipien und Baupläne** angesiedelt sind. Alles, was im Materiellen existiert, muss auf dieser Ebene als Prinzip und Bauplan angelegt sein. Für den Menschen würde dies das „Individuelle Höhere Selbst (IHS)“ darstellen: Dieses umfasst z.B. die individuellen Potentiale, Fähigkeiten und Talente jedes einzelnen Menschen und bildet somit eine Grundlage der möglichen Berufung bzw. des Berufs.
2. Die **energetische** oder **feinstoffliche Ebene** umfasst sämtliche Energien und Informationen, die uns umgeben bzw. durchdringen. Dabei unterscheiden wir zwischen der Informationsebene und der verdichteten Informationsebene. Letztere beinhaltet die Ebene der Chakren, Meridiane, der Aura, des Qi usw. Und genau in diesen Bereichen können wir HumanenergetikerInnen mit unseren gewerblichen Methoden laut Methodenkatalog, Menschen dabei unterstützen, Energieblockaden zu lösen und sich wieder in Balance zu bringen. Unsere Arbeitsmethoden zielen auf dieser Ebene beispielsweise nicht auf das materielle organische Herz, sondern auf das „feinstoffliche Herz“ wie Herzchakra, Herzmeridian, Wandlungsphase Feuer, u.v.m. ab.
3. Die **materielle Ebene** ist die dichteste Form der Erscheinung von Lebewesen und entspricht unserer „Alltagsrealität“ wie unser materieller Körper. Die

Behandlungen auf dieser Ebene sind größtenteils anderen Berufsgruppen wie Ärztinnen oder Physiotherapeutinnen vorbehalten.

Die folgende Graphik soll diese 3 Ebenen veranschaulichen.



Graphik von WKO\Persönliche Dienstleister\Humanenergetik

Eine Kooperation mit Berufsgruppen auf anderen Ebenen wie ÄrztInnen, Physio- und PsychotherapeutInnen, Lebens- und SozialberaterInnen, MasseurInnen usw. ist somit nicht nur sinnvoll – sondern im Sinne der Ganzheitlichkeit – auch wünschenswert.

(B) DIE SINNE

(1) Die Sinne – philosophisch und wissenschaftlich

Abendländische Definition „Sinne“

Die Sinne dienen unserer Wahrnehmung mit Hilfe der Sinnesorgane. Mit ihnen nehmen wir Eindrücke und Reize aus der Umwelt wahr. Aristoteles, der bekannte griechische Philosoph und Naturforscher, beschrieb sie schon vor etwa 2400 Jahren. Neben den klassischen 5 Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) hat bereits Aristoteles, und mittlerweile auch die moderne Wissenschaft, zahlreiche weitere Sinne definiert, mit denen der Mensch ausgestattet ist:

- ♣ Temperaturwahrnehmung
- ♣ Räumliche Orientierung
- ♣ Schmerzempfindung
- ♣ Zeitwahrnehmung
- ♣ Propriozeption (Wahrnehmung des eigenen Körpers)
- ♣ Wahrnehmung des Gleichgewichts

u.v.a.

In der Yoga-Philosophie werden 2 Arten von Sinnes-Organen unterschieden:

- (1) Die 5 WAHRNEHMUNGSORGANE (Jnanendriyas) sind das, was man im Westen unter Sinnesorgane versteht: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen bzw. Tasten.
- (2) Die 5 HANDLUNGSORGANE (Karmendriyas) sind jene, mit denen man etwas in der Welt verändern kann: Hände (Verlängerung des Herzens), Füße (stellvertretend für Fortschritt im Raum), Mund (Sprechen, Kommunikation, Nahrungsaufnahme), Geschlechtsorgane (Fortpflanzung, Kreativität), Ausscheidungsorgane.

Was ist nun ein sinnerfülltes Leben?

Wir Menschen sind Sinneswesen. Täglich begegnen uns Geschmacksexplosionen, Berührungen, Klänge, Farbenspiele, Duftwolken. Unser Planet ist ein sinnlicher

Spielplatz für alle Eindrücke, die wir als Menschen im Laufe unseres Lebens sammeln dürfen. Früher hieß es, wir wären menschliche Wesen, die spirituelle Erfahrungen machen. Heute sind wir uns dessen bewusst, dass wir spirituelle Wesen mit einem Bedürfnis nach menschlichen Erfahrungen sind.

Unsere Sinne jedoch, scheinen in einer Krise zu stecken. Einerseits sind sie wie wilde Tiere für unseren Geist, die ständig neue Erfahrungen machen wollen. Andererseits bilden sie sich mehr und mehr im Alltag zurück, um sich vor Reizüberflutung zu schützen. Es ist eine Diskrepanz zwischen Sinnesorgane öffnen und schließen. Es stellt sich die wichtige Frage: Was lassen ich rein über dieses Tor zur Seele?

Es ist uns kaum möglich, die Welt objektiv wahrzunehmen, sondern stets subjektiv und äußerst menschlich. Erst durch unsere körperlichen Sinne werden wir uns unserer geistig-seelischen Natur bewusst und können fühlen. An der Welt der Sinne lernen wir, die Sinnhaftigkeit unseres eigenen Daseins als Menschen zu erkennen. Die Welt wird zu etwas Persönlichem, sobald die Reize auf unsere Gefühle treffen.

Die Sinne sind deine Verbindungstüren zur Welt. Pflege sie. Befruchte sie. Genieße sie. So kann Sinnlichkeit in deinem Leben erwachen. Täglich. Sinneseindrücke programmieren auf sehr subtile Art dein Gehirn – positiv wie negativ. Sei dir dessen stets bewusst.

Achte auf deine geistige Nahrung. Denn sie speist deine Seele. Diese wiederum erschafft deine Realität!

(2) Die klassischen 5 Sinne

TASTEN

Das Leben fühlen. Wir haben jeden Tag sehr viele taktile Erfahrungen und können uns fragen, wie oft wir diese bewusst wahrnehmen. Meist nur, wenn wir uns verletzt oder verbrennen, dann sind wir voll im Moment. Über die Berührung der Haut werden Millionen Nervenrezeptoren aktiv. Erst, wenn wir von jemandem berührt werden oder uns selbst berühren, erkennen wir, dass wir einen Körper haben. Über den Tastsinn haben wir die Möglichkeit, Liebe zu empfangen oder Schmerzen zuzufügen. Wir spüren den Tau der nassen Erde unter unseren Füßen, was ja gewissermaßen auch zum Tasten – im Sinne von Bereifen – gehört. Wir können über Berührung heilen. Heil machen. Unsere Gefühle berühren, die sich in

Muskeln und Organen verstecken und sie erlösen, wenn sie uns Schmerzen bereiten.

SEHEN

Die Vielfalt der Formen und Farben des Lebens. Es ist schön, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen, um sie zu verstehen. Und manchmal tut es gut, die Augen einfach zu schließen. Um nach Innen zu gehen und die Reize zu entlassen, um einen klaren Blick auf das Gesehene zu bekommen. Denn Sehen heißt Sein. Unsere Augen sehen Ästhetisches, Abscheuliches, vieles das uns gefällt und anderes, das uns missfällt. Das, was wir sehen bedingt das, was wir sind und umgekehrt.

Schönheit erblüht in der Stille deiner Gegenwärtigkeit.

Eckhart Tolle

HÖREN

Die Rhythmen und Klangwolken des Lebens. Wir hören die Musik der Welt, ob von Menschen oder von Natur (Vögel, Wasser, Bäumen) gemacht, und fließen dabei durch unterschiedliche Gefühlszustände, die uns heilen können. Wir erleben so gut wie nie diese absolute Stille. Und wenn wir doch in diese Gelegenheit kommen, entfaltet sich auch in uns eine fast atemlose Stille. Wir hören anderen Menschen zu, werden inspiriert, angeregt, um über die Welt nachzudenken. Durch schöne Klänge wird unser Gehirn zu Entspannung angeregt. Und unsere Körper erinnern sich an die Wichtigkeit des Loslassens, um wieder in der Mitte anzukommen. An jenem Ort, der uns das Flüstern der Seele zugänglich macht. Und manchmal können wir die unendliche Weite des Universums fühlen, z.B. wenn wir im Yoga das OM chanten und unser Bewusstsein darin Ausdehnung erfährt.

RIECHEN

Die Duftbouquets für die Nase. Es gibt eine direkte Verbindung zwischen Atmung und Gehirn. Alles, was wir atmen, riechen wir und umgekehrt. Der Geruchssinn führt seine Leitung direkt in das *Limbische System* (=emotionales Gehirn).

Um im Leben gut durchatmen zu können, ist es wichtig, dein Leben mit Duft zu bereichern. Düfte können dir Geborgenheit, Klarheit, Schutz, Entspannung, Selbstvertrauen, Liebe und vieles Mehr schenken. So hat die Dufttherapie nicht nur die Kraft, Emotionen positiv zu erlösen, sondern auch vergrabene Erinnerungen an längst vergangene Zeiten hervorzuholen. Wir riechen und atmen das Leben vom Anfang bis zum Ende.

Im Waldboden gibt es eine Substanz, die wir einatmen und die uns glücklich macht. Sie gilt als natürliches *Antidepressiva*. Verantwortlich ist das weitverbreitete und

harmlose Bakterium *Mycobacterium vaccae*. Antibiotika-Resistenzen sind weltweit im Vormarsch. Die Pharmazeutische Forschung hat deshalb ihren Schwerpunkt im Erdboden. Mikroben bzw. Einzeller, d.h. Viren, Pilze, Bakterien, produzieren natürliche antibiotische Moleküle. Das Helmholtz-Institut für pharmazeutische Forschung Saarlands (HIPS) sucht in der Erde nach Bakterien. Pro Kubikzentimeter Erde können hier bis zu 10 Millionen Arten und bis zu 10 Billionen Individuen leben. Jede Spezies versucht sich gegen die andere durchzusetzen. Am Liebsten tötet sie die Konkurrenz mit Giftstoffen. Und genau an denen sind die Forscher interessiert. Die Gifte, die Bakterien gegen konkurrierende Arten einsetzen sind nichts anderes als Antibiotika, d.h. Wirkstoffe, die anderen Mikroben den Garaus machen.

SCHMECKEN

Gaumenspiele. In diese Schöpfung hat alles seinen eigenen Geschmack und die Fähigkeit unsere Gefühlsebene mit positiven Impulsen zu beglücken. Es ist wichtig, das Leben von der süßesten Seite zu kosten und auch im Bitteren den Frieden zu finden.

Das waren die 5 klassischen Sinne. ShinrinYoga zählt 2 weitere Sinne in sein Übungsrepertoire und hat **Erdung** als 6. Sinn und **Intuition** als 7. Sinn definiert. Diese beiden Sinne sind, meines Erachtens, sehr wesentlich für den modernen Menschen. Für ein tiefgründigeres Verständnis wird ihnen im Folgenden jeweils ein eigenes Kapitel gewidmet. Intuition entsteht dabei ganz von selbst, also Folge von guter Erdung. Bitte überprüfe diese Aussage für dich!

(3) Der 6. Sinn – Erdung

Hier geht es um meine Verbindung zur Erde, insbesondere über die Füße. Wie ist meine Wahrnehmung dort? Welche Empfindungen zeigen sich?

Der Erdungssinn steht mit zwei weiteren wichtigen Sinnen – **Gleichgewicht & Propriozeption** – in enger Beziehung. Beide korrelieren miteinander und werden beim Waldbaden trainiert.

GLEICHGEWICHT – vestibuläre Wahrnehmung

Der Gleichgewichtssinn, auch vestibuläre Wahrnehmung genannt, dient dazu, den Körper im Raum zu orientieren und eine ausbalancierte Körperhaltung in Ruhe und bei Bewegung zu erzielen. Das dazugehörige Gleichgewichtsorgan im Innenohr sorgt dafür. Die vestibuläre Wahrnehmung bestimmt einen großen Teil unseres

Lebens. Um aufrecht stehen und uns bewegen zu können, benötigen wir einen funktionierenden Gleichgewichtssinn.

PROPRIOZEPTION – Tiefensensibilität bzw. Selbstwahrnehmung

Das Wort *Propriozeption* kommt aus dem Lateinischen *proprius* ‚eigen‘ und *recipere* ‚aufnehmen‘. Es bezieht sich auf die Wahrnehmung der eigenen Körperlage und –bewegung im Raum mitsamt dem Empfinden für Schwere, Spannung, Kraft und Geschwindigkeit.

Propriozeption setzt sich aus 3 Fähigkeiten zusammen:

- **Stellungssinn:** In welcher Position befindet sich der Körper im Raum?
- **Kraftsinn:** Wie stark sind Muskeln und Sehnen angespannt?
- **Bewegungssinn:** In welche Richtung und mit welcher Geschwindigkeit erfolgt die Bewegung?

Barfußlaufen im Wald ist ein propriozeptives Training. Denn durch den weichen, nachgebenden Untergrund muss der Körper viel Stabilitätsarbeit leisten. Eine effektive Gleichgewichtsübung, die diesen Sinn trainiert wäre beispielsweise: Auf einem Bein stehen beim Zähneputzen.



Mit der Aufmerksamkeit in den Füßen wird es im Kopf still.

ERDUNG – Verwurzelung & Urvertrauen

Das sogenannte "Earthing" (*dt. Erdung*) meint das Barfußlaufen auf natürlichem Boden (wie Rasen, Sand und Erde) und bezieht sich auf das elektrische System unserer Umgebung.

Unser Körper, die Atmosphäre und die Erde sind voll von elektrisch geladenen Teilchen, den Elektronen. Diese beeinflussen sich gegenseitig und fließen in winzigen Ionenströmen hin und her.

Die Erdoberfläche hat eine negativ geladene Überschussladung. Wenn wir barfuß laufen, bringt der direkte Kontakt mit der Erde unseren Körper auf das gleiche elektrische Potenzial wie die Erde. Da in unserem Körper **Nerven- und Gehirnfunktionen über elektrische Signale übertragen** werden, können so etliche

Körperfunktionen beeinflusst werden. Die Blutviskosität, der Stresspegel, Entzündungen und der Cortisolspiegel gehören zu einigen Körperfunktionen, die durch das Barfußlaufen positiv beeinflusst werden.

Exkurs Physik – Elektronen

Vereinfacht lassen sich Elektronen als kleine Teilchen auffassen, die den Atomkern, ähnlich wie Planeten ihre Sonne, umkreisen.

- *Ein Körper ist elektrisch neutral, wenn gleich viele positive und negative Ladungsträger vorhanden sind.*
- *Ein Körper ist elektrisch positiv geladen (+), wenn ein Mangel an Elektronen vorhanden ist.*
- *Ein Körper ist elektrisch negativ geladen (-), wenn ein Überschuss an Elektronen vorhanden ist.*

Fazit:

Die Erdoberfläche ist als elektrisches Feld negativ geladen. D.h. sie weist einen Überschuss an Elektronen auf. Normalerweise sind alle Gegenstände und auch der menschliche Körper elektrisch neutral, das heißt, sie enthalten ebenso viele positive wie negative Ladungsträger. Den ganzen Tag über werden wir Menschen nicht nur auf-, sondern auch entladen. Über unsere Haut, die eine gewisse Grundfeuchtigkeit besitzt, wird die Ladung unseres Körpers ausgeglichen. Mit dem Barfußlaufen wird Kontakt mit dem elektrischen Erdfeld hergestellt und die Ladung ausgeglichen bzw. harmonisiert, was das Nervensystem entspannt und das Hormonsystem stabilisiert. Das ist Steinzeit-Medizin! Mehr dazu im Skript „Yoga, der Atem und das Nervensystem unter Punkt 5 (Ionisation)“

Hinzu kommt, dass unsere Füße eine Landkarte unseres Körpers sind. Sie spiegeln Organe und Körperteile wider, werden von unserer Körperhaltung beeinflusst und besitzen mehr Sinneszellen als unser Gesicht. Durch das Barfußlaufen wird der Fuß intensiver belastet, **Tausende Nervenenden und Sensoren angeregt** und ein großer Teil unseres Gehirns beansprucht.

Ähnlich wie auch eine wohltuende Fußmassage, hilft tägliches Barfußlaufen auf natürlichem Untergrund den Geist und die Seele zu entspannen, die Funktion verschiedener Organe anzuregen, besser einzuschlafen und das Wohlbefinden zu steigern.

Barfuß laufen unterstützt:

- das Immunsystem
- die Selbstheilungskräfte
- die Verjüngung durch Erneuerung v. Gewebe, Drüsen, Organsystemen u. Zellen
- antioxidative Wirkung (Radikalfänger) mehr als sämtliche Nahrungsergänzungen
- die Reduzierung der durch Elektrosmog verursachten elektrostatischen Ladung unseres Körpers
- die Verringerung von Entzündungen aller Art

- den Ausgleich körperlicher Fehlhaltungen
- die Anregung des Lymphflusses und des venösen Blutflusses
- die Stimulierung der Fußreflexzonen
- die Gesundheit unserer Zähne

Barfußlaufen ist kostenfrei. Es ersetzt weder Arzt noch Medizin.

Über die Füße wird *Erdung* erfahrbar. Hier geht es um den Bezug zur materiell-stofflichen Welt und damit um Themen wie *Stabilität* und *Urvertrauen* (in das Leben). Die Füße tragen uns durchs Leben. Über den *Fort-Schritt* stehen sie in direkter Beziehung zu Geschwindigkeit und Gleichgewicht in unserem Leben.

Haben wir genug Spielraum im Leben, um unsere Balance zu halten? In diesem Zusammenhang möchte auf Patanjali's Yoga-Sutren verweisen:

Exkurs Patanjali & Sthira-Sukham

Immer locker bleiben, vor allem in der Anstrengung, sagt Patanjali in seinem Yoga-Sutra (älteste Yoga-Schrift aus 400 v. Chr.). Patanjali bezieht sich auf ein Wechselspiel der Polaritäten. Sthira-Sukham, kann man mit „Kraft & Leichtigkeit“ übersetzt. Yoga-Körperhaltungen zielen auf die Verbindung dieser beiden Pole (fest und angenehm) ab. Auf körperlicher Ebene kann man es – analog zu einem Baum – so deuten: Im Beckenboden- und Beinbereich, also in den „Wurzeln“ ist Stabilität gefragt, während im oberen u. feinstofflicheren Rumpfbereich (Brust = Äther) verspielte Leichtigkeit und Beweglichkeit von Vorteil ist. Genauso wie kräftige Bäume es uns vorleben: Wenn ein Baum unten kraftvoll stabil und gut verwurzelt ist, kann er oben flexibel geschmeidig sich dem Spiel des Lebens hingeben. ShinrinYoga spielt deshalb mit der Balance und stabilisiert so die Aufrichtung von den Wurzeln (den Füßen) weg.

(4) Der 7. Sinn – Intuition

Wir gewöhnlich Sterblichen können uns damit begnügen, daß wir oft spüren, wenn uns jemand von hinten anstarrt. Wir merken sogar die Richtung, aus der wir beobachtet werden. Dabei taucht die Frage auf, womit dieser Sinn operiert. Sehen funktioniert mit Licht, Hören mit Schall und so weiter. Aber wodurch nehmen wir wahr, daß uns jemand ansieht, den wir nicht sehen?

Dieser 7. Sinn trägt uns über die sogenannte 3D-Ebene (die scheinbare Realität) hinaus. Mittlerweile wird auch an diesem Sinn geforscht und sogar als real befunden. Er trägt uns in die Ebenen von telepathischen Erfahrungen, Hellsehen oder Hellfühlen. Der Frontallappen unseres Gehirns signalisiert uns, dass es mehr gibt, als das, was unsere fünf Sinne an Reizen aus der physischen Welt liefern

können. Der siebente Sinn ist der Sinn unserer Intuition, unseres feinen, subtilen Seelenflüsterns, das lauter wird, wenn wir uns Zeit nehmen, um die Sinne zurück zu ziehen und nach Innen zu gehen, der Seele zu lauschen.

Wie auch die anderen Sinne, ist der siebente Sinn ein Kanal, ohne sich an Gefühle oder Gedanken zu koppeln, in Form einer klaren Gewissheit, dass die Dinge so sind, wie sie sind.

Der siebente Sinn bewahrt uns vor Fehlentscheidungen und hilft uns die für uns vorgesehenen Lebensschritte zu treffen. Vorausgesetzt wir lernen, seiner Stimme mehr Raum in unserem Leben zu geben und seinem Ruf zu folgen. Damit wir wieder zurück aus der bunten, lauten, duftenden und anregend sinnlichen *Maya*-Illusion auf den Pfad der Seele Richtung Ganzwerdung (Heil) finden.

(5) PRATYAHARA – Rückzug der Sinne

Pratyahara ist ebenfalls ein Begriff aus den Ursprüngen des Yoga und damit aus Patanjalis Yoga-Sutren. *Pratyahara* lässt sich mit „Rückzug der Sinne“ übersetzen. Er ist das fünfte Glied des achtgliedrigen Ashtanga-Pfades, der fast alle Yoginis unterschiedlicher Traditionen in irgendeiner Form vereint.

Warum eigentlich sollten wir die Sinne aus dem Leben zurückziehen?

Unsere Sinne sind wie wilde Tiere vor einen Wagen gespannt und der Wagenlenker (Geist) ist oftmals herausgefordert, sie zu bändigen. Die Tiere (Sinne) wollen dies und wollen das und immer mehr. Auch ist da ständige Wertung im Sinne von Zu- oder Abneigung. Wenn wir *Pratyahara* üben, stärken sich unsere Sinne und wir entwickelt sowas wie den 7. Sinn – die Intuition.

Die Technik von *Pratyahara* ist wie ein Tor in den Himmel der Stille. Unendlich friedvoll, weit und in völliger Klarheit. In unserer lauten Welt der digitalen Informationsflut ist *Pratyahara* ein besonders geeignetes, fast schon notwendiges Mittel, um zur Ruhe des Geistes und in den Zustand des „Ganz-da-Seins“ und „Mit-mir-Selbst-in-Verbindung-Seins“ zu kommen. Während das in Yoga trainiert wird, stellt sich dieser Zustand beim Waldbaden sehr leicht von selbst ein.

Exkurs - *Pratyahara* wird in Yoga in 3 Phasen trainiert

- (1) Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen gelenkt, z.B. die Auflagepunkte am Boden (im Sitzen oder Liegen), auf Muskelentspannungen, auf Lebendigkeit im Körper (Vibrieren, Pulsieren, Temperatur, ...) oder auf die Verlangsamung des Atems.
- (2) Beobachtung der feinstofflichen Bewegungen in der sogenannten „*sukshma sharira*“ (feinstofflicher Körper), dort wo Gefühle und Emotionen wahrnehmbar sind. Wir atmen

ein und aus und verlassen mit der Zeit auch diese Phase der feinstofflichen Regungen und gleiten über in

- (3) Pratyahara: Hier werden kaum Gedankenwellen erzeugt, egal welche Geräusche rundherum wahrgenommen werden. Ruhe und Schwerelosigkeit breitet sich von hier aus. Hier arbeiten weder Sinne noch Gedanken. Der Geist wird weit und klar, also ganz präsent. Dieser Zustand ist deshalb so interessant, weil Gedanken nicht mehr von unseren Emotionen, Wünschen und Abneigungen eingefärbt sind und es dadurch keine Ablenkung gibt. Das ist der „Ort“, aus dem hilfreiche Gedanken und neue frische Ideen sich etablieren, klare Entscheidungen getroffen und bewusstere Handlungen gesetzt werden.

Pratyahara ist jene Technik, die wir bei ShinrinYoga Indoor trainieren.

(6) Warum der Mensch Berührung braucht

„Die Seele kann man nicht anfassen, aber berühren.“

Robert Gampe

Unsere Seele wird über die feinstofflichen Sinne wie „Riechen, Sehen, Hören“ erstaunlich berührt.

Doch dann ist da noch die Haut, eine Oberfläche von fast zwei Quadratmetern, welche als größtes Sinnesorgan viele Rollen übernimmt. Sie ist Abgrenzung und Durchlass für Innen und Außen. Sie schützt uns vor der Umwelt und ihren Einflüssen. Sie gehört zur Lunge als Atmungsorgan. Sie repräsentiert, kommuniziert, reguliert. Sie ist Schützerin unserer Individualität, ist Hülle und Enthüllung, ist Deckmantel und Entdeckerin.

Nach B.K.S. Iyengar heißt es, dass die Beschaffenheit der Haut darauf hinweise, wie es um die Stabilität der Emotionen eines Menschen bestellt sei. Man kann sich auch fragen: Was geht mir gerade unter die Haut? Wann will ich aus der Haut fahren? Wie wohl fühl ich mich in meiner Haut?

Haut und Gehirn entwickeln sich beim Menschen aus ein- und demselben Ursprung und das, unmittelbar nachdem ein befruchtetes Ei seinen Platz gefunden hat. Von da an bleiben die beiden tief verbunden bis zum Ende des Erdenlebens. Was die Haut „sieht“, spürt das Gehirn. Der Tastsinn ist der erste Sinn, der beim Menschen ausgeprägt wird. Es geht wörtlich um das „Begreifen“. Unser Gehirn kann sich nur dann richtig entwickeln, wenn es taktile Sinnesreize erhält. Durch Greifen kann es reifen und begreifen.

Sobald der Körper eine liebevolle Fühlungnahme von außen erfährt, verfällt die Hormonwelt in einen glücksverheißenden Freudentanz. Serotonin und Oxytocin

(auch „Kuschelhormon“ genannt) werden ausgeschüttet, was für den Organismus dem Hervorblitzen von wärmenden Sonnenstrahlen nach langen grauen Tagen gleicht. Alle Gehirnzonen, die für Stress, Sorgen und Ängste zuständig sind, entspannen sich.

Wissenschaftler konnten längst nachweisen, wie heilsam Hautkontakt sein kann. Berührungen kurbeln Selbstheilungs- wie Genesungsprozesse an, helfen bei Schmerzen in jeglicher Ausprägung und lassen Leid leichter ertragen. Berührt ein/e Arzt/Ärztin bei der Visite eine/n Patienten/Patientin, etwa am Arm oder setzt sich auf das Bett, so verdoppelt sich die Zeit (und auch der Effekt) der Visite in der Wahrnehmung der erkrankten Person. Was die Seele erfahren hat, hat der Körper in sein Tagebuch geschrieben.

Wie immer, kommt es bei der Berührung auf Dosis und Absicht an, damit sie wirklich wohltuend ist. Daher ist es wichtig, dass der Mensch, der berührt, eigene Bedürfnis nicht über die des anderen stülpt, Grenzen wahrt und vor allem danach fragt. „Willst du gehalten werden?“ kann so eine Frage sein. Und genau in dieser Achtsamkeit sollten wir auch einem Baum begegnen!

Das was uns berührt, kann natürlich weitaus mehr sein, als das, was unser Tastsinn uns offenbart. Da ist dieses eine Musikstück, das dich mit Gänsehaut überzieht. Dieser eine Blickkontakt mit einem Menschen, der durch dein ganzes Sein pulsiert. Dieses grandiose Bild, das dich tief bewegt. Dass wir Berührendes in unserem Leben brauchen, steht außer Frage. Und wir können diese Tatsache entweder verdrängen, nach Ersatzbefriedigung suchen oder uns gesunde Formen der wohligen Berührung gönnen, zum Beispiel durch präsenten Einölen nach der Dusche, durch das Tragen von schmeichelnder Kleidung, durch ehrliche Umarmungen, durch wohltuende Massagen, durch das Streicheln eines Tieres, usw. Ja auch das Streichen über eine Baumrinde kann eine Melodie für die Handflächen sein. Es gibt jede Menge fantastischer Möglichkeiten über Berührung und Berührt-Werden, um in Präsenz bzw. Achtsamkeit und damit in das Glück des Moments zu kommen.

C) ACHTSAMKEIT

(1) Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist das Herzstück aus Buddhas Lehre. Der Begriff kommt vom Wort „Sati“ aus dem Pali (der Sprache des Buddha) ins Englische – Mindfulness – übersetzt und meint genau genommen „Sich Erinnern“ und damit **Herzlichkeit**.

Achtsamkeit ist eine wertfreie, kindlich-staunende Haltung aus Neugierde, Offenheit, Wohlwollen, Absichtslosigkeit und Akzeptanz von dem, was sich im gegenwärtigen Moment zeigt. Seien es Gedanken, Gefühle, Emotionen oder einfach körperliche Wahrnehmungen wie Pulsieren, Vibrieren, Kribbeln oder Temperaturempfinden. Diese Präsenz von allem, was da jetzt sich ausdrückt, ist völlig frei von Interpretation, Analyse oder Beurteilung. „Es ist wie es ist“ sagt die Liebe. Das einzige, was es gilt zu beobachten, ist ...

„Die einzige wahre Konstante im Leben ist die Veränderung“ Heraklit

Mit diesem Bewusstsein, brauche ich nichts festhalten, schon gar nicht die „Ich-Illusion“. Denn wie Buddha schon sagte:

Es ist eine Illusion zu glauben, dass wir irgendetwas kontrollieren können.

Wir existieren nicht als „ICH“ alleine. Deshalb gilt wie, Joachim Bauern zu sagen pflegt: *„Die beste Medizin für den Menschen ist der Mensch.“*

Das Erkennen der Zusammenhänge, in liebevoller Güte. Alles ist – so wie im Waldboden auch – miteinander verbunden und verwoben. Es macht uns glücklich, andere glücklich zu machen. Jedoch haben die wenigsten von uns gelernt, sich selbst so anzunehmen wie man ist, um aus dem Herzen sprechen zu können.

Worte können verletzend sein und trennend wirken. Manchmal liegt dies einfach an Missverständnissen bzw. an einer falschen Decodierung einer Aussage.

Für tieferschichtige Begegnungen von Menschen pflegt ShinrinYoga deshalb die Praxis der non-verbalen und nicht-sichtbaren Kommunikation.

Achtsamkeit ist nicht gleichzusetzen mit Entspannung. Vielmehr kann ein entspannter Flow-Zustand das Ergebnis eines achtsamen Verhaltens sein.

Achtsamkeit lässt sich trainieren wie ein Muskel. Für Sinnesaktivierung ist der Wald einfach das beste Fitnesscenter. **Die Entdeckungsreise besteht dabei nicht darin, neue Landschaften zu erforschen, sondern mit neuen Augen zu sehen, mit neuen Ohren zu hören, nicht den Moment festzuhalten, sondern den Flow zu erkennen ...**

You can't stop the waves, but you can learn to surf.

Jon Kabat-Zinn

(2) Achtsamer Umgang mit dem Wald

Der Wald ist das Wohnzimmer der Tiere. Sie sind auf Alarmstufe, sobald wir Menschen, ihren Raum betreten. So spüre ich das. Wir Menschen sind Gäste im Wald. Daher steht der achtsame Umgang mit allen Lebenden im Wald an oberster Stelle.

Was das nun auf offizieller Ebene bedeutet, sehen wir uns im Folgenden näher an.

Genehmigung des Waldeigentümers

Bei gewerblichem Angebot, muss die Genehmigung des Waldeigentümers eingeholt werden. Wer Eigentümer des Waldes ist, erfährt man beim zuständigen Forstamt.

Betretungsverbot

Von April bis Juni gilt besondere Beachtung der Brut- und Setzzeit im Wald. Daher werden Kursteilnehmer*innen aufgefordert, folgende Bereiche nicht zu betreten, auch weil es in den meisten Fällen verboten ist.

- Forstkulturen, Schonungen und Pflanzgärten
- Feuchtbiotope (sie dienen in besonderen Maßen dem Schutz der Tier- und Pflanzenwelt)
- Gesperrte Zonen (z.B. bei Holzarbeiten)
- Naturreservate und andere ausgezeichnete Gebiete, wo das Betreten ausdrücklich verboten ist.

Gruppengröße

Es stellt sich die Frage, mit wie vielen TeilnehmerInnen ein achtsames Waldbad noch möglich ist. Allgemein sollen Massenveranstaltungen im Sinne des Waldschutzes vermieden werden. Ein Anhaltspunkt sind maximal 10 bis 12 TeilnehmerInnen, idealerweise weniger.

Müll

Grundsätzlich ist anzuraten, im Wald immer ein Plastiksackerl dabei zu haben, um etwaigen Müll zu entsorgen.

Sammeln von Naturmaterialien

Am Boden liegende Äste, Rinde, Holz, Blätter, Samen, Früchte dürfen in geringen Mengen zum Erstellen von kreativen Bildern oder Mandalas direkt im Wald gesammelt werden. Die „Kunstwerke“ bleiben im Wald zurück. Für den Eigengebrauch zu Hause dürfen die TeilnehmerInnen wenige Teile mitnehmen. Das Abreißen von Ästen ist NICHT gestattet. Blätter, Samen, Früchte und Kräuter dürfen nur insoweit gepflückt werden, dass sie direkt vor Ort verzehrt werden können. Es ist weder gestattet sie für Kunstwerke zu pflücken oder abzureißen oder diese zu

sammeln und in größeren Mengen mit nach Hause zu nehmen. Das Sammeln von Pilzen ist nur für den Eigenbedarf und damit bis zu einer Menge von 2 kg pro Tag und Person erlaubt.

In Naturschutzgebieten ist das Sammeln von Pilzen und Waldfrüchten in der Regel vollständig untersagt. Ganze Pflanzen mit Wurzelballen dürfen nicht ausgegraben werden. Die Kursleiter/innen machen ihre TeilnehmerInnen darauf aufmerksam.

Übernachten im Wald

Das Bauen fester Unterstände, von Hütten und das Aufschlagen von Zelten ist grundsätzlich verboten bzw. genehmigungspflichtig. Für ein entspannendes Waldbad ist ein Übernachten im Wald nicht erforderlich. Möchte eine Kursleiter/in eine Übernachtung mit einer Gruppe anbieten, dann ist auch dann, wenn die Gruppe nicht zeltet (sondern unter freiem Himmel übernachten) möchte, vorher eine Genehmigung des Waldeigentümers/des Forstamtes einzuholen, um gemeinsam zu überlegen, ob und wo eine Übernachtung möglich ist. Es gibt inzwischen Naturlagerplätze, wo das z.B. nach Anmeldung ermöglicht wird. Nähere Informationen siehe Wald-Folder zum Thema „Rechtliche Grundlagen“.

Waldtiere

Auch Waldtiere sind gerne ungestört. Das gilt besonders in der Brut- und Setzzeit (s.o. Betretungsverbot) und im Winter. Waldbaden heißt Hören, Schauen und Staunen. Das geht auch von den Wegen aus: Ruhig und achtsam können wir auch von den Wegen aus Tiere beobachten, ohne sie zu stören.

Wege verlassen?

Grundsätzlich dürfen die Wege verlassen werden. Einschränkungen bestehen in Schutzgebieten. Sind wir jedoch mit einer Gruppe von Menschen unterwegs, so achten wir in besonderem Maße darauf, ob wir Wege unbedingt verlassen müssen. Oft ist das Waldgebiet so wenig besucht, dass wir unsere Waldbaden-Übungen sogar mitten auf den Wegen machen können. Wollen Kursleiter/innen den Waldweg mit ihrer Gruppe für eine Übung verlassen, so achten sie besonders auf das ausgewählte Gebiet. Es genügt meistens, nur wenige Meter in den Wald zu gehen.

Gewässer

Alle Gewässer, ob Fließgewässer oder Seen sind besonders schützenswert. Kursleiter/innen sind angehalten mit größeren Waldbaden-Gruppen sich nur den Bachläufen zu nähern und besonders schützenswerte Uferzonen nicht zu betreten. Mit kleinen Gruppen kann man sich nähern und auch mal ein achtsames Fußbad nehmen. Fließgewässer dürfen grundsätzlich nicht aufgestaut werden. Spielt man mit Kindern am Bach und baut einen Staudamm, so ist darauf zu achten, dass beim Verlassen das Wasser wieder fließt wie zuvor.

Klettern auf Bäume

Grundsätzlich werden beim Waldbaden keine Bäume beklettert. Ist man mit Kindern unterwegs, so achten die Kursleiter/innen besonders darauf, dass keine Tiere (brütende Vögel) beim Klettern gestört werden. Und natürlich wird auf die Sicherheit der Kinder geachtet.

Sturm

Bei Sturm und auch danach ist ein Betreten des Waldes oft zu gefährlich. Ein Waldbad mit Gruppen ist bei einer solchen Wetterlage zu unterlassen. Ist die Kursleiter/in nach einem Sturm unsicher, so muss sie sich beim Forstamt informieren, oft steht es in der Zeitung oder auf der Website der Forstämter. Auf jeden Fall besteht Informationspflicht von Seiten der Kursleiter/innen.

Kein Lagerfeuer! Kein Rauchen beim Waldbaden!

(3) Achtsamkeitstraining im Wald?

Während eines Achtsamkeitstrainings im Wald kann sich viel ereignen, obwohl oder vielleicht WEIL nicht viel gemacht wird. Ein wesentlicher Unterschied zu einem Waldspaziergang liegt darin, dass wir entschleunigt in Stille, nur kleine Distanzen zurücklegen. Bei einem 3-Stunden-Workshop sind das max. 1 Kilometer. Wir treten in Kontakt mit der Umwelt, tauschen uns mit der Gruppe aus und lassen uns – völlig absichtslos – auf Sinneseindrücke ein. Ganz ohne Ziel, im Luxus eines leistungsfreien Raumes.

Wie genau kann man sich also so ein Training vorstellen? Wir beginnen meist mit einer zentrierenden Atemübung, um im Wald richtig anzukommen. Wir spazieren langsam und suchen verschiedene Orte auf wo wir Übungen durchführen. Diese Übungen sind dazu gedacht, all unsere Sinne anzuregen. Das Hören, das Riechen, das Schmecken, Sehen, Tasten, Erdung (Propriozeption & Gleichgewicht) werden angesprochen.

Ein Training läuft nie gleich ab, es ist von vielen Faktoren abhängig. Der Wald und seine individuelle Atmosphäre (heller Laubwald, schattige Fichten, warme Kiefern), auch innerhalb eines Waldes gibt es verschiedene Atmosphären (Lichtungen, dichtes Unterholz, moosbewachsene Flächen usw.). Außerdem spielt das Wetter und die Gruppendynamik eine große Rolle, u.v.m.

Bei Waldbaden-Trainings nach ShinrinYoga haben wir so viel Übungsrepertoire, dass wir auf die jeweiligen Gruppenbedürfnisse (z.B. in einem Team) individuell eingehen können. Mal ist die Stimmung kontemplativ und die Teilnehmer*innen brauchen mehr Zeit für sich. Ein anderes Mal ist die Stimmung angeregt und wir führen spannende Gruppenübungen aus, worüber wir uns im Anschluss austauschen. Es ist natürlich auch abhängig von Wetter und Jahreszeit. An kühlen Waldbadentagen ist natürlich mehr Bewegung gefragt, während im Hochsommer die reinen Sinnesübungen willkommen sind.

Was alle Trainings vereint ist die Grundhaltung der Achtsamkeit, denn alles was wir dabei tun, machen wir:

- bewusst
- absichtslos
- gegenwärtig
- offen
- neugierig-staunend
- wertfrei
- akzeptierend

Wir lassen uns treiben und üben uns darin, uns von Absichten zu befreien, denn nur so können wir das Wesentliche auch wahrnehmen. Das Leben möchte uns zauberhaft überraschen dürfen. Durch Achtsamkeitstrainings entfalten sich Entspannung, Selbsterkenntnis, Freude und für manch Eine(n) die Selbstverwirklichung.

(4) Achtsamkeitsforschung

Bekannte Protagonisten in der aktuellen Mindfulness-Forschung sind u.A. Jon Kabat-Zinn, Matthieu Ricard, Britta Hölzel.

Die wichtigsten evidenzbasierten Erkenntnisse ihrer Arbeiten sind folgende dokumentierte Auswirkungen von regelmäßigem Achtsamkeitstraining:

- ♣ ALLGEMEIN: Weniger Wertung > Mehr Gelassenheit > Weniger Ängste > Weniger Stress > Mehr Wohlbefinden ♥
- ♣ KÖRPERLICH: Veränderungen in der Gehirnstruktur > Nervensystem (Hormonhaushalt) > Gesundheit > Jungbrunnen (Epigenetik)
- ♣ GEISTIG: Konzentration (Klarheit!) > Kreativität (Flow-Zustand) > Motivation > Bewusstsein > Gewahrsein ♥

- ♣ SEELISCH: Mindfulness = Herzlichkeit > Mitgefühl > Gelingende Beziehungen > Verbundenheit > Freude ♥

Der gegenwärtige Moment ist die einzige und wahre Realität.

Eckhart Tolle

Die wertvollen Erkenntnisse aus der Achtsamkeitsforschung werden im folgenden Interview mit Jon Kabat-Zinn exzellent zusammengefasst und erklärt.

Jon Kabat-Zinn über ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit – Die neue Glücksformel? | SRF Sternstunde Philosophie | Transkription des englischsprachigen Interviews ins Deutsche

Steve Jobs soll darauf geschworen haben – achtsam zu meditieren.

Bei Achtsamkeit und Meditation geht es nicht einfach darum, still dazusitzen und zu meditieren. Vielmehr geht es um Dein Verhältnis zur Entfaltung Deines Lebens.

Dadurch wird mit der Zeit das Leben selber zur Meditation.

Was ist Mindfulness / Achtsamkeit?

Dieser Moment ist die Aktualität des gelebten Lebens, die eigene Erfahrung, wie sich das Leben entfaltet. Die Frage ist: Erwartet man etwas Spezielles im Leben, ohne zu bemerken, dass bereits dieser Moment etwas ganz Spezielles ist. Die bloße Tatsache, dass ich meine Zunge bewegen kann, und Du verstehst, was ich sage, das ist doch ein Wunder und wir übersehen es gerne. Jeder Moment ist unglaublich einmalig. Keiner ist besser als der andere.

Achtsamkeit hilft bei Stress und chronischem Leiden. Es ist ein Weg, sich mit den eigenen Erfahrungen anzufreunden – mit den angenehmen und den unangenehmen. Und mit einer Form der Gelassenheit und Mitgefühl – für sich selber und für andere.

Mein Wissenschaftliches Verständnis von Körper, Psychologie und Gesundheit zu verbinden mit einer Art künstlerischem Verständnis für die Schönheit des Lebens und seinen vielen unterschiedlichen Ausdrucksformen. Von da an begann ich zu meditieren. Und es war so bedeutsam für mich, dass ich nie mehr aufgehört habe. Es befähigt mich, meine Biologie, meine Physiologie selber zu beeinflussen, mich ein Leben lang selber an meiner Gesundheit und an meinem Wohlbefinden zu beteiligen.

Zusammenhang zw. Buddhismus, Meditation u. moderner Wissenschaft

Der buddhistische Mönch, Matthieu Ricard, wurde verkabelt in Kernspintomographen gelegt mit dem Ergebnis: Das Gehirn verhält sich während der Meditation anders. Es gibt laufend immer mehr wissenschaftliche

Untersuchungen und sie werden immer überzeugender. Es weckt das Interesse der breiten Öffentlichkeit an Achtsamkeit und Meditation.

Es gibt einen Beleg für die Neuroplastizität unseres Gehirns, es ist sogar ein äußerst plastisches Organ, das durch Erlebnisse geformt wird, nicht nur seine Aktivität wird beeinflusst, es verändert auch seine Struktur als Folge von repetitiven Handlungen. Meditation ist eine sehr repetitive Tätigkeit und manche Leute mögen zuerst denken, dass es langweilig ist, weil man ständig das Gleiche wiederholt, aber nach einer Weile realisiert man, dass nichts interessanter ist, als der aktuelle Moment. Meditation verändert tatsächlich die Architektur, die Physiologie und die Struktur des Gehirns. Heute wissen wir dank der Wissenschaft, die Epigenetik heißt, dass Meditation die Gen-Expression in den Chromosomen verändert und 100e wenn nicht 1000e verschiedene Gene steuert, die verantwortlich sind für Krebs, für Entzündungsreaktionen usw.

Epigenetische Veränderungen durch Meditation

Niemand weiß, wie Meditation dies bewirkt. Viele Faktoren spielen mit Ernährung, Schlaf, Beziehung zu anderen Menschen. Die Biologie der Gattung Mensch ist sehr komplex. Wenn Sie z.B. Ruhe und Gelassenheit pflegen, hat das Auswirkungen darauf, welche Gene in Ihren Chromosomen exprimiert werden. Wir verstehen den Mechanismus nicht genau, aber wir wissen bereits genug, um zu erkennen, dass dies wichtig ist und man mehr erforschen sollte.

Wenn man Leute mit Psoriasis (Hautkrankheit) in eine UV-Lichtbox (Phototherapie) setzt, verbessert es ihre Haut. Wenn sie allerdings in der Lichtbox meditieren erfolgt die Heilung 4x so schnell, als bei jenen, die bloß eine Lichttherapie erhielten.

Irgendwie kann der Geist den Körper auf Ebene der Gen-Expression beeinflussen. Darum geht es in der Epigenetik, um Zellteilung und solche Dinge.

Der Alterungsprozess

An den Enden unseren Chromosomen sind diese Strukturen - repetitiven DNA-Sequenzen, die sogenannten Telomere. Und die Telomere scheinen länger zu werden, wenn man meditiert. Steht man unter Stress werden sie kürzer und kürzer und wenn man die Telomere verliert, hören die Zellen auf, sich zu teilen, was eine Art biologisches Zeichen von Alterung ist.

Es gibt so viel Leid auf der Welt. Viel davon entsteht durch unser eigenes Bewusstsein und unseren Lebensstil. Die Art und Weise, wie wir miteinander umgehen. Wenn wir verstehen, dass wir Verantwortung in unserem Leben und unserer Gesellschaft übernehmen können und so Leid und Schaden minimieren und Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensqualität verbessern können und Weisheit und Mitgefühl entwickeln, dann wird es irgendwie zwingend, dass wir uns vermehrt in diese Richtung bewegen. Die Beweise sind mittlerweile deutlich, vielleicht sogar erdrückend.

Es geht um eine Fähigkeit, die zu uns als Menschen gehört. Würden wir sie kultivieren, könnten wir vielleicht zum ersten Mal verkörpern, was es bedeutet, dass wir uns „HOMO Sapiens Sapiens“ nennen, wörtlich die „Art, die weiß, dass sie weiß, dass sie weiß“. Die Art, die ein Bewusstsein hat und die weiß, dass sie ein Bewusstsein hat. Das ist tiefgreifend. Wir nennen uns seit über 100 Jahren so, aber scheinbar jetzt haben wir das Potential das zu verinnerlichen und in dieser Epoche eine Art „Neue Renaissance“ hervorzubringen.

Wege der Achtsamkeit sind MBSR-Elemente: Bodyscan, Yoga-Übungen und Meditation. Nicht urteilen!

Man soll sich sagen: DA ist Trauer, DA ist Kälte in meinem Fuß.

Ist das eine Distanzierung von sich selbst? NEIN, es geht nicht um Entkoppelung (Trennung!), sondern um NICHT-Anhaftung (=Klarsicht) Es ist eine Umarmung zur Gegenwart der Dinge, Gefühle, Gedanken, der Welt.

Das Wesen von Achtsamkeit ist das Leben von Moment zu Moment zu leben, in einer Haltung aus Neugierde, Offenheit und Akzeptanz. Ohne Wertung oder Urteil über sich, seine Gedanken, Gefühle und andere.

Die wichtigste Herausforderung ist zu erlernen, wie wir erwachen können. Die beste Entspannung ist, wenn sie in einen Wachzustand eintauchen, ohne Agenda.

Nicht bewerten ist praktisch unmöglich. Es heißt nur, dass man sich bewusst wird, wie wertend man ist und eben auch das nicht bewertet. Klarheit und Balance.

Die Frage ist: Will man schlafwandelnd durchs Leben gehen, oder will man wach und präsent sein?

Man hofft, später mal bessere Momente zu erleben. Wenn man das ein Leben lang tut, wird man die besten Momente und damit das Leben verpassen.

Das Buch namens „Walden“ – ein Klassiker von Henry David Thoreau

„Ich zog in den Wald, weil ich den Wunsch hatte, mit Überlegung zu leben, dem eigentlichen, wirklichen Leben näher zu treten, zu sehen, ob ich nicht lernen konnte, was es zu lehren hätte, damit ich nicht, wenn es zum Sterben ginge, einsehen müsste, dass ich nicht gelebt hatte. Ich wollte nicht das Leben, was nicht Leben war; das Leben ist so kostbar. Auch wollte ich keine Entsagung üben, außer es wurde unumgänglich notwendig. Ich wollte tief leben, alles Mark des Lebens aussaugen, so hart und spartanisch leben, dass alles, was nicht Leben war, in die Flucht geschlagen wurde.“

Thoreau hat sich der Natur, dem Wechsel der Jahreszeiten, dem Wasser hingeeben. Ist früh aufgestanden. Viele verschiedene Wege gibt es, um dorthin zu gelangen. Thoreau sprach zwar nicht über Achtsamkeit, doch das ganze „Walden“ ist eine einzige Schwärmerei über Achtsamkeit. Er verstand die Natur und den Gegenwärtigen Moment als Lehrer des Lebens. Er war in Verbindung mit allem. Er

praktizierte Achtsamkeit, ohne den Ausdruck zu benutzen. Es hilft einige Anleitungen zu haben.

Über Manager und Joggen: Laufen ist eine wunderbare Meditation. Wenn diese Leute nicht sitzend meditieren wollen, weil es sie langweilt, der Geist hat kein Problem.

Es geht bei Achtsamkeit um ihr Verhältnis zur Welt und zu dem, was Sie erleben. Gemüse schneiden, Geschirr abwaschen, Liebe machen, Kinder umarmen, ... kann eine achtsame Erfahrung sein.

Es hängt davon ab, wie präsent man ist – mit oder ohne Programm. Es geht ums Erkennen, was für ein strenges Programm man hat, um damit nicht gefangen zu sein.

Die Quelle von Mindfulness ist der BUDDHISMUS. Wir leben während ein paar kurzen Augenblicken. Wie stehen wir dazu? Sie können eine tief sakrale Erfahrung machen auf einem Weg, der von außen säkular erscheint. Das bietet tiefen Sinn, egal wie Sie zu Religion stehen. Das Wort Religion stammt vom lateinischen „Religio“, was zusammenbinden bedeutet. Das bedeutet im Wesentlichen die Punkte miteinander zu verbinden, die uns erlauben, unsere Kleinheit und unsere ungeheure Größe zu verstehen. Unsere Beziehung zum gesamten Universum und unsere Beziehung zu unserem Daheim, zu unserem Heimatplaneten, zu unseren Kindern und Eltern. Es bietet tiefen Sinn, ohne zwingend verbunden zu sein mit Katechismus, einer Philosophie oder einem Glauben, den Sie benennen müssen.

Ich verstehe mich als glühenden Studenten der buddhistischen Meditation. Achtsamkeit wird oft als das Herz der buddhistischen Meditation bezeichnet. Dazu muss man wissen, dass das Wort für Herz in fast allen asiatischen Sprachen, das gleiche ist wie das Wort für Geist (Mind). Wenn sie das englische Mindfulness nicht gleichzeitig mit Herzlichkeit auffassen, verstehen sie nicht, worum es geht. Es gibt also Übersetzungsprobleme.

Es geht darum, Teil eines großen Ganzen – des Kosmos – zu sein.

Es gibt Leute, die sagen, dass die Griechen, genauer gesagt Alexander der Große, bis nach Indien kamen, bis zum Indusfluss. Sie kamen mit dem frühen Buddhismus in Berührung, der bereits seit 200 Jahren bekannt war. Folglich ist es möglich, dass die westliche Welt viel früher mit Achtsamkeit in Berührung kam, als angenommen. Und letztlich, wenn man zurück geht in die prähistorische Zeit zu den Sammlern und Jägern, aus Sicht der Evolution wäre Achtsamkeit eine hoch selektive Eigenschaft. Wenn Sie sich nämlich im Wald zu unachtsam verhalten, werden Sie gefressen, vielleicht bevor Sie Kinder haben.

Kritische Stimmen „Mc Mindfulness“ – Grund ist unsere endlos gestresste Gesellschaft, kapitalisierte Wirtschaftsgesellschaft. EIGENTLICH Gesellschaftsveränderung statt Veränderung des Menschen.

Achtsamkeit ist eine der tiefsten, schönsten und ethischsten Lehren, die die Menschen je hervorgebracht haben. Es geht darum Wohlbefinden zu optimieren und Leid zu minimieren.

Die Leute langweilen sich sehr schnell, wenn sie Achtsamkeit nicht tiefgründig erfahren. Es kann also schwer „benutzt“ bzw. missbraucht werden. (Bezüglich Kritik Benutzung des Militärs, etc.)

Ein Regierungsgremium in UK hat ein Programm herausgegeben zum Thema „A mindful Nation UK“ mit der Forderung Achtsamkeitsprogramme in 4 Bereichen der Gesellschaft zu installieren:

- (1) Bildung
- (2) Gesundheitswesen
- (3) Strafrecht
- (4) Technologie-Entwicklung

Wenn man sich mit dem Kapitalismus einlässt, dann lässt man sich mit der Kampfsportart „Aikido“ – achtsames Aikido ein. Die Kapitalisten glauben vielleicht, sie würden Achtsamkeit nutzen, damit die Belegschaft härter arbeitet und weniger gestresst ist, aber sie verstehen das Machtpotential von Achtsamkeit nicht. Ich glaube, dass hier ein möglicher Gesundungsprozess im Gang ist, auch wenn die Leute glauben, Achtsamkeit ausnützen zu können.

Sie pflanzen Samen und sie wissen nicht, wo ihre Wurzeln schlagen.

Wir versuchen dies als einen ersten Anstoß für Veränderung und Heilung zu kultivieren. Dies sollte sogar eine Veränderung des Kapitalismus anstoßen.

Es geht um das Entwickeln von Bewusstsein. Bewusstsein muss man nicht erlangen, weil es bereits Teil von uns ist und in uns angelegt ist. Aber wir trainieren diese Muskeln nicht, deshalb wissen wir oft nicht, wie wir da hinkommen.

Hätte ich Ihnen gesagt, dass die Nationalen Gesundheitsbehörden wissenschaftliche Forschungen zum Thema „Meditation & Achtsamkeit“ mit Förderbeträgen über Hunderte Millionen Dollars finanzieren würden, hätten Sie gesagt: Sie sind verrückt.

Das alles ist in den letzten 36 Jahren Wirklichkeit geworden.

Es geht darum, die Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren. – Duschen, Kinder erziehen, etc.

Wie vertragen sich Ehrgeiz und Erfolg mit Achtsamkeit, denn das braucht ja Langsamkeit?

„Meine Erfahrung ist, dass Menschen wirklich nach tiefstem Wohlbefinden und Zufriedenheit suchen. Deshalb sind wir so gierig. Deshalb versuchen wir immer einen besseren Platz zu bekommen. Und Thoreau sagt, ja du wirst einen besseren Platz bekommen in deinem Grab, wenn du tot bist. Und kurz vorher wird dir klar – vielleicht habe ich alles falsch gemacht? Was ich sage ist: Stirb jetzt, bring es hinter

dich. Dann ist der Rest deines Lebens ein Geschenk. Du kannst deine Kraft, deinen Ehrgeiz, deine Liebe nutzen, um deinen Beitrag an die Gemeinschaft, an die Welt zu optimieren. Die erste Person, die davon profitiert, bist du selber, aber du wirst nicht die Einzige sein, die profitiert, weil du gewissermaßen zum Geschenk für die Welt wirst. Dann ist auch die Arbeit, die du verrichtest sinnvoller, sie wird andere Menschen begeistern. Wenn ein Leiter in einem Unternehmen Achtsamkeit verkörpert, inspiriert das weitere Leute. Jeder im Unternehmen ist befeuert, länger zu arbeiten. Dann wird der Leiter sagen: „Arbeitet nicht länger, arbeitet klüger! Ich will, dass ihr nach Hause geht und Euch um Euch selbst und um Eure Kinder und Familien kümmert und nicht nur bei der Arbeit ein großer Erfolg seid.“

Wir brauchen nicht nur mehr Geld, was wir brauchen ist ein größeres Gleichgewicht der Dinge. Ja natürlich sind wir finanziell erfolgreich. Das ist aber nicht das ultimative Kennzeichen von Erfolg. Erfolg muss viele Dimensionen haben. Und wir müssen ein Unternehmen entwickeln, das seine Belegschaft wirklich ernährt.“

Wir vergessen oft, dass wir in eine digitale Welt hineingewachsen sind, aber dass wir tatsächlich analoge Wesen sind.

Wir brauchen neue Wege, um unsere Menschlichkeit in einer analogen Form beizubehalten.

Autorität ist ein interessanter Begriff: im Deutschen: Ansehen. Im Englischen: Autor und Authentizität. Die tiefste Autorität ist es, der Autor seines eigenen Lebens zu sein. Das kann man nur, wenn man wach ist. Dann ist das, was andere auf mich projizieren, eine bestimmte Art von Autorität. Wenn jemand wirklich präsent ist, hat man das gern. Dalai Lama wird Kundun genannt, es bedeutet Präsenz.

Das Kultivieren von Aufnahmefähigkeit in die Gegenwart kultiviert einen Menschen, den Raum mit Wachheit und Herzlichkeit zu versehen, das spürt man, ohne je ein Wort zu sagen.

Achtsamkeit erlaubt uns, herauszufinden, wer wir wirklich sind und nicht herauszufinden, wer wir zu sein glauben. Ein Narrativ, man glaubt, dass dieses Narrativ (ich bin deprimiert, ich bin traurig) – man glaubt, dass es unser ICH ist. Letztlich sind Sie sehr viel mehr als Ihr Narrativ. Letztlich hat „Wer wir sind“ mehr mit Wachheit, Bewusstsein, Achtsamkeit, Herzlichkeit zu tun, als mit einer Idee von unserem ICH.

Man hat oft das Gefühl, das Wesentliche im Leben kommt zu kurz.

Es ist einfach eine schlechte Gewohnheit (z.B. diese u. jene Verpflichtung, Kino gehen, ...), weil alle anderen es tun, tu ich es auch. Wie gehen wir mit Schlaf, Essen, Ehrgeiz, Familie um? Wenn wir manches stoppen, wird unser Leben viel einfacher. Wenn Sie ihr Leben authentisch leben, statt so wie andere es von dir erwarten. Wenn Sie das tun, scheint ihr Leben viel kontrollierbarer, weil sie es steuern können.

Und zudem glauben wir, dass wir alles im Griff haben. Aber wir haben faktisch nichts im Griff. Einen Tag sind wir gesund, am anderen Tag können wir eine Diagnose erhalten, die unser ganzes Leben verändert. Das passiert Tag für Tag. Am Wichtigsten ist nicht das, was jemandem widerfährt, sondern wie man damit umgeht. Dann wird das Leben selber gewissermaßen zum Lehrplan und dieser Lehrplan wird Sie auf eine Art formen, die sich als Heilung erweist. Es ist nicht immer Freude, es ist nicht immer schön, es ist nicht immer einfach – „Oh wunderbar, ich bin ein Buddha, kein Problem.“ (lacht)

Es ist eher wie im Cartoon. Zuerst einmal geschieht nichts. Dies ist es. Wenn sie dies nicht mögen, was lässt Sie glauben, dass der nächste Moment besser sein wird. Wenn Sie diesen jetzigen Moment bewältigen, ist die Zukunft bereits anders, weil sie präsent waren, sich auch dem Unangenehmen gestellt haben, sogar Dingen, mit denen Sie am allerwenigsten zu tun haben wollen wie z.B. einer Krebsdiagnose oder chronischen Schmerzen. Sie können diese auf eine Art annehmen, die bewirkt, dass Sie sich verändern. Die Wissenschaft zeigt, dass es im Nervensystem Veränderungen gibt, auf der Ebene der Chromosomen und der Telomere und viel wichtiger auf der Ebene des Herzens.

Sämtliche Formen von Meditation sind für mich eine Art Liebesbeziehung. Es ist nicht bloß eine weitere Sache, die ich in meinen Tag hineinzwängen muss, auf meinen Atem achten und entspannt sein. Es ist eine Liebesbeziehung mit dem Leben. Und die einzige Zeit fürs Leben ist in diesem Moment. Wenn wir diesen verpassen, haben wir unser Leben verpasst.

So gesehen ist Meditation ein radikaler Akt des Verstandes, ein radikaler Akt der Liebe und ein radikaler Akt der Vernunft. Ich brauche weder meinen Partner, noch jemand anderen, um mit mir zu meditieren.

Aus der Perspektive von Moment zu Moment. Wenn wir miteinander präsent sind, ohne uns zu zwingen auf eine bestimmte Art zu verhalten, damit ich glücklicher bin, das ist Liebe und das ist Achtsamkeit.

Wer Achtsam ist, erkennt: Die Realität setzt sich zusammen aus vielen einzelnen Momenten der Wahrnehmung. ENDE des Interviews.

Jeder Moment ist ein Wunder.

Jon Kabat-Zinn

(D) BAUM, WALD & MENSCH

(1) Das Wesen von Bäumen

Bäume sind seit ca. 300 Mio. Jahren auf Planet Erde und damit ca. 100 Mal länger als der Mensch (man schätzt 3-4 Mio. Jahre). Große und alte Bäume Mitteleuropas haben ein Alter zwischen 300 und 600 Jahren. Dadurch sind sie reich an Erlebnissen und Erfahrungen. Der derzeit älteste Baum auf der Welt ist eine Old Tjikko (eine Gemeine Fichte) in Schweden. Sie gilt mit 9550 Jahren als der älteste Baum der Welt.

*Bäume sind Heiligtümer. Wer mit ihnen zu sprechen,
wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt die Wahrheit.*

Hermann Hesse

Die Bäume verkörpern die Zeit. Während die Tiere über den Raum herrschen, gelten Bäume als Herrscher über die Zeit. Man muss sich mal vorstellen: Die Bäume ernähren alle Geschöpfe des Waldes über ihre Früchte, um ihre Samen zu verbreiten. Das geschieht mit einem Trick. Sie locken die Tiere mit Duftstoffen, damit sie ihre Samen verteilen. Am Ende seines Lebens ist der Baum ein Universum in sich. Er ist Wohnstätte unzähliger (Kleinst)Lebewesen.

Die Wurzeln eines Baumes dienen nur zu einem geringen Teil der Verankerung. Sie sind vor allem ein Wasserspeicher. Sie vereinen sich mit mysteriösen Fasern und Pilzen, die im Verborgenen agieren, aber essentiell für das Leben des Waldes sind. Wasser ist lebenswichtig für die Bäume. Und die Pilze helfen den Wurzeln, es zu speichern, indem sie sie mit zahlreichen kleinen Verästelungen überziehen. Im Gegenzug teilt der Baum mit ihnen die Energie, die er oberhalb erlangt.

Ein Baum ist ein Baum. Und weitaus mehr: Er ist Schutz, Nahrung, Freund und Lehrer, birgt Heil für Seele, Geist und Körper. Doch was die Kelten und Germanen zu schätzen wussten, was tief in unserem Kulturkreis verankert ist, schien lange in Vergessenheit geraten und erwächst „jetzt“ zu neuem Bewusstsein: Die Kraft der Bäume, ihre Seele, ihre Medizin.

Einst hatten Bäume eine besondere Bedeutung für uns Menschen. Sie waren Sitz der Götter, Gerichtsorte, die Verkörperung von Kraft und Fruchtbarkeit. Sie galten als heilig, als weise Lehrmeister. Jeder von ihnen hatte seine Geschichte, seine Magie und Wirkung.

Ja die Menschen selbst sollen der Sage nach aus Bäumen entstanden sein. In der alteuropäischen Mythologie schuf Gott Mann und Frau aus Esche und Ulme (bzw. Erle).

Diese uralten und mächtigen Lebewesen stehen nun da wie Brücken zwischen Himmel und Erde. Unter Schamanen werden sie oft als „Standing People“ bezeichnet. Wie kosmische Antennen verbinden sie uns nach unten, über das www (wood wide web), mit dem Mikrokosmos des Erdreiches und nach oben, wie Empfangsstationen, mit dem Makrokosmos. Mit dem großen Ganzen.

Der Wert von Bäumen

Bäume sind Archetypen. Archetypen sind Urbilder, die seit Generationen mit ähnlichen Emotionen und Assoziationen verknüpft sind. In ihrer Symbolik sind Bäume, insbesondere in unserer schnelllebigen Zeit, ideale Meditationsobjekte. Sie bringen uns Menschen zur Ruhe. Sie stehen für / gelten als

- Hüter der Zeit
- Erfahrungsreichtum – größte und älteste Lebewesen der Erde
- Weisheitsspeicher – haben viele Epochen und Geschichten durchlebt
- Schutz (Behausung) für Mensch und Tier
- Wärmeproduzenten (Feuer)
- Speicherquellen – Wasser und Nährstoffe
- Nahrungsproduzenten
- Arzt (Terpene), Therapeut (Zuhörer) und Apotheke (Baumharze) zugleich
- Spender des Lebenselixiers „Atemluft“ (Gasaustausch – Sauerstoff/CO₂)
- Luftreiniger & Luftbefeuchter – dank der Filterung von Feinstaub
- Kohlenstoffspeicher – im Rahmen des Klimawandels – wertvollstes, kostengünstigstes und effizientestes Mittel!
- Vermittler zwischen den Welten – stehen mit allen Lebewesen im Austausch
- Verbindung zwischen Himmel und Erde – über das www (wood wide web) mit dem Mikrokosmos, über die Kronen mit dem Makrokosmos (dem großen Ganzen)
- U.v.m.

(2) Analogien zwischen Baum und Mensch

Unsere Verbindung zu den Bäumen besteht primär und ganz essentiell über die Atmung. Das Abfallprodukt der Bäume (Sauerstoff) ist des Menschen Lebenselixier.

Zusätzlich zu dieser symbiotischen Verbindung finden wir zahlreiche Analogien zwischen Baum und Mensch.

„Dieses Gewächs gleicht dem Menschen. Es hat seine Haut, das ist die Rinde; sein Haupt und Haar sind die Wurzeln; es hat seine Figur und seine Zeichen, seine Sinne und die Empfindlichkeit im Stamme. Sein Tod und sein Sterben sind die Zeit des Jahres!„

Paracelsus

Von Bäumen lernen

Von Bäumen können wir viel und Wesentliches lernen: Nur wer im Sein fest verwurzelt und trotzdem flexibel bleibt, überlebt stürmische Zeiten und wächst über sich selbst hinaus.



*Bäume sind sehr soziale Wesen.
Sie unterstützen sich gegenseitig und teilen sich Aufgaben.*

Peter Wohlleben



Ein Baum zu sein heißt bis aufs Äußerste die Kunst zu beherrschen, sich aufrecht und im Gleichgewicht zu halten. Während die Äste sich ausbreiten, wird der Stamm immer dicker und verstärkt das Fundament des zukünftigen Riesen. Die unterirdische Welt der Bäume ist ebenso groß und wichtig wie der überirdische Teil.

Luc Jacquet

Der Baum ist dem Menschen näher, als es uns heute bewusst ist:

Er steht aufrecht, wächst, vergeht, spürt den Frühling, den Herbst und durchlebt seinen Winter und seine Blütezeit. In der Wurzel liegen die Ursprünge aller Dinge und des Seins und damit der Ausgangspunkt jedes Wachstums, der Basis, die am Boden hält, der Garant für ein Überleben.

Der moderne Mensch allerdings verliert zunehmend den Boden unter den Füßen, ist entwurzelt und desorientiert. Viele Menschen suchen den Zugang zu ihren Ahnen, sprechen von ihrem Stammbaum und befinden sich auf der Suche nach ihren Wurzeln. Ein Großteil der Menschheit strebt nach dem Licht, wächst in den Himmel, reckt sich diesem entgegen. Und manch einer ist baumstark, aus gutem Holz geschnitzt, weil gut verwurzelt.

Ein Mensch wie ein Baum trägt aufrecht seine Krone, speziell in Zeiten der Krönung (Corona).

ShinrinYoga stabilisiert deshalb die Aufrichtung von den Wurzeln (Füßen) aufwärts, was den Rücken frei und die Seele glücklich macht.

Bauteile Baum und Mensch

Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts, um 1913, fand der Chemiker Richard Martin Willstätter, dessen wissenschaftliche Tätigkeit Zeit seines Lebens um Pflanzenfarbstoffe kreiste, heraus, dass das zentrale Ion des Chlorophylls ein Magnesiumion ist, dem es zum einen die grüne Farbe verdankt und das außerdem für die Fähigkeit, die energiereichen Teile der Sonnenstrahlung zu absorbieren, verantwortlich ist. Das Chlorophyll ermöglicht einer Pflanze, Photosynthese zu betreiben. Dazu wird der Kohlenstoff aus dem Kohlendioxid der Luft unter Einfluss des Sonnenlichts in den Pflanzenkörper eingebaut. Dieses Kohlehydrat sorgt nun für die notwendige Energie, damit die Pflanze wachsen kann.

Richard Martin Willstätter wies außerdem nach, dass Chlorophyll eine dem Häm, dem roten Blutpigment, das den Sauerstoff transportiert, ähnliche Struktur hat. Hämoglobin und Chlorophyll unterscheiden sich eigentlich nur in ihrem Zentralatom: Häm besteht aus einem Porphyrinring mit einem zentralen Eisenatom, während das Zentralion des Chlorophylls ein Magnesiumion ist. Der Stoff, der Blut seine rote Farbe verleiht, ähnelt also dem Stoff, der Pflanzen seine grüne Farbe verleiht.

Für seine Forschungsarbeiten auf dem Gebiet der Pflanzenpigmente, insbesondere für seine Arbeiten über Chlorophyll, wurde Willstätter im Jahre 1915 der Nobelpreis verliehen.

Erwin Thoma fasst diese Erkenntnis in 2 Sätzen zusammen:

*Die Bauteile zwischen Mensch und Baum sind fast ident.
Wenn man das Magnesium für Chlorophyll, mit Eisen für Hämoglobin,
ersetzen würde, so gäbe es Blut statt Chlorophyll im Baum.*

Zum Entstehen der Materie Holz sagt Erwin Thoma:

„Ein Baum ist eigentlich Luft, die sich vor unseren Augen materialisiert.“

Nur 0,5 % der Masse kommen aus dem Boden, der Rest ist Luft und etwas umgewandeltes Wasser. Somit grenzt jeder Baum an ein Wunder.

(3) Physik, Schutz und Energie

Hohe Luftionen-Konzentration

Das Wort „Ion“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Wanderer“. Luftionen sind positiv oder negativ geladene Teilchen, die in der Luft umherwandern. Ein Mangel an Luftionen tritt in stark genutzten Räumen und in Räumen mit vielen Kunststoffoberflächen auf. Mehr dazu in Skriptum „Yoga, der Atem und das Nervensystem.“.

Elektrofelder

Der Wald schirmt ab und schützt uns vor diesen Einflüssen (G5 usw.)

Staub und Feuchtigkeit

Der Wald filtert Feinstaub und befeuchtet die Luft.

(4) BÄUME UND MYTHOLOGIE

Unsere Vorfahren sahen in den Bäumen ehrwürdige und wohlwollende Götter. Sie sind die Wurzeln unserer Herkunft und Weisheit. In der Mythologie zeigt sich, dass Mensch und Baum von jeher eng miteinander „verbandet“ waren:

Zahlreiche Völker führen unsere Existenz auf Bäume zurück. In den nordischen Mythen sind es Ask und Embla, Esche und Ulme, aus denen die Götter Mann und Frau erschufen. Es gibt schamanische Kulturen, die ihre Bäume als „Standing People“ bezeichnen und verehren.

Bei den Sumerern tritt im zweiten vorchristlichen Jahrhundert eine Waldgestalt namens Enkidu auf, häufig in den mittelalterlichen Rittergeschichten kopiert: Der Wilde aus dem Wald findet sich in Tristan und auch in Artus wieder.

Kobolde, Elfen und etliche Waldgeister prägten unsere Geschichte und gleichzeitig wurden heilige Bäume seitens des Klerus gefällt. Mit Absicht? Sollte etwa die „Bekehrung“ der Heiden zum Christentum vorangetrieben werden? Und das, obwohl sich insbesondere im Alten Testament vielerlei Baumgleichnisse finden während der Baumkult im 17./18. Jahrhundert, einhergehend mit der Marienverehrung als heidnisch-christliches „Zittersymbol“, wiederauflebte. Zugleich wurde der Heilige Hain jedoch verteufelt. Der Tempel der Germanen war kein künstliches Gebäude, es war der Wald, der heilige Hain.

Die Geschichte über den Grünen Mann*

Neben der erwachenden Weiblichkeit dürfen wir auf diesem Planeten nun auch die Rückkehr des Grünen Mannes feiern.

Kennst du ihn? Oder hast du ihn, wie fast alle anderen Menschen, vor langer Zeit bereits vergessen? So sehr vergessen, dass er sich zurückgezogen hat und seine unendlich wertvolle und bedeutsame Kraft auf Erden dadurch verloren ging.

Die wenigsten kennen heute noch den Grünen Mann. Das ist kein Wunder, denn er wurde vor langer Zeit verdrängt, vergessen, verteufelt letztendlich.

Der Grüne Mann ist die männlich göttliche Kraft in der Natur – der Naturgott, der Hüter des Waldes, der Herr der Tiere, der Gehörnte, Pan. Es gibt viele verschiedene Namen, Bezeichnungen und Darstellungen von ihm. Seine Grundschiwingung ist, dass er hier auf Erden das männlich göttliche Prinzip verkörpert. Manchmal sagt man ja „Mama Erde“ und

„Vater Himmel“ und geht davon aus, dass die Erde das weibliche Prinzip ist und die Sonne das männliche Prinzip ist. Ganz so einfach ist es aber nicht und ganz so stimmt es auch nicht, denn auch das weibliche Prinzip finden wir überall im Kosmos und auch das männliche Prinzip finden wir natürlich hier auf Erden. Und der Grüne Mann, der Gott der Natur, der wurde stets verehrt und zwar wirklich als männlich göttliche Kraft. Man verehrte ihn in den Bäumen, in den Steinen, an Kraftorten, im Wald, also diese Kraft des Naturgottes war letztendlich überall hier auf Erden.

Er trägt eine unglaublich starke Liebe der Natur und dem Leben gegenüber in sich. Er liebt die Erde, die Tiere, die Pflanzen, die Kinder, das Weibliche und diese tiefe Liebe, die er in sich trägt, die hat er immer auch dafür verwendet, um all dieses Leben zu behüten und zu beschützen. Sobald die Kräfte aus dem Gleichgewicht gerieten und Gefahr drohte, hat er seinen Schutz ausgeübt und die Kräfte ins Gleichgewicht gebracht. Aus seiner tiefen Liebe dem Leben, diesem Planeten und dem Weiblichen gegenüber, hat er seine wunderbare schützende Kraft verbreitet. Er schützte, weil er fühlte. Er schützte, weil dies seine Aufgabe war und weil er wusste, dass er an der Seite der Göttin das männlich Göttliche verkörpert und sie beide nur zusammen Eins sind und zusammen Verantwortung für alles Leben hier auf Erden tragen. Jeder in seiner Kraft und in seiner Aufgabe und dennoch zusammen.

Fühlst Du seine Liebe und Wertschätzung der Weiblichkeit gegenüber? Fühlst Du sein wahrhaftiges Sein, das weit vom modernen Mann-Sein abweicht, das sich auf Erden manifestiert hat?

Unbändig stark war er, in sich aber dennoch sanft und sehr liebevoll. Tief fühlend war dieser Grüne Mann, bevor man ihm das Fühlen entzog, damit er hart werden konnte. Niemals wollte er kalt werden und das Leben zerstören, dominieren, quälen oder sogar töten. Sein Ursprung liegt einzig im Schutz allen Lebens und damit im Schutz der Erde, der Weiblichkeit und allen Wesen gegenüber, die schwächer sind als er.

Ja und dieser Grüne Mann, der früher immer verehrt wurde und den man auch herbeigerufen hat, wenn man seinen Schutz benötigte. Dieser Grüne Mann wurde entzwei gerissen und verdrängt. Seine Kraft hier auf Erden wollte man nicht haben. Warum? Weil er den größten Schutz hier auf Erden bot. Und die Schutzlosigkeit, die entstand, weil der Grüne Mann nicht mehr da war oder seine Kraft nicht mehr entfalten konnte ist eine der Ursachen dafür, dass so vieles auf Erden hat geschehen können.

Nun, was ist geschehen. Man hat ihn einmal in der Mitte auseinandergerissen, hat einen wunderbaren lichtvollen männlich-göttlichen Anteil aus ihm gemacht, den man aber von der Erde weggenommen hat – hinauf in den Himmel, als Gott des Himmels, als Gott der Sonne. Und wir haben das männlich göttliche Prinzip immer oben verehrt, ganz weit weg von der Erde und in Wahrheit ging dadurch verloren, dass er uns hier auf Erden auch helfen und unterstützen kann. Was aber noch viel schlimmer und dramatischer ist, der Grüne Mann wurde auch verteufelt. Man hat ihn ja oft dargestellt als Zwischenwesen, zwischen Natur und Mensch. Er hat oft ein beblättertes Gesicht, dass er so halb Baum und halb Mensch ist. Es gibt aber auch Darstellungen, wo er halb Tier und halb Mensch ist. Da hat er dann oft Hörner auf und Beine einer Ziege. Diese Darstellungen sagen einfach nur aus, dass

er zutiefst verschmolzen ist mit den Kräften der Natur, dass er wirklich halb Natur und halb Mensch ist. Niemals wären diese Darstellungen negativ gewesen. Doch sie wurden ins Negative gezogen, denn dieser gehörnte Gott, dieses männlich-göttliche Prinzip der Natur, dessen Kraft immer nur die Liebe zum Leben, die Liebe zum Planeten und der Natur war, diese Kraft wurde verteufelt. Er wurde zum Teufel selbst. Und der Teufel wurde dann auch von der Erde weggedrängt, in die Hölle hinunter und so wurde das männlich-göttliche Prinzip entzwei gerissen – in den Himmel hinauf und in die Hölle hinunter. Entweder ganz gut- das Beste vom Besten oder ganz ganz Böse, das Böseste vom Bösen. Und die eigentliche Kraft des Naturgottes, des männlich-göttlichen Prinzipes hier auf Erden ging durch diese Zweiteilung verloren. Und sie fehlt uns. Sie fehlt uns in jedem einzelnen Mann, der sich daran erinnert und auch in sich wieder spürt: *Ja ich bin ein Mann, ich trage unendliche Liebe in mir, Liebe zu meinen Kindern, zu meiner Frau, zur Natur. Ich spüre eigentlich, dass es meine Aufgabe wäre, das Leben zu behüten und zu beschützen.*

Und es gibt auch eine ganz tiefe Sehnsucht in uns Frauen, diesem heiligen männlichen Prinzip gegenüber, denn seit vielen Jahrtausenden haben wir kein heiles und heiliges männlich-göttliches Prinzip hier auf Erden. Wir haben ein sehr zerstörerisches männliches Prinzip hier, ein Patriarchat. Wir wissen alle, was diese patriarchalen Strukturen hier auf Erden angerichtet haben. Und jetzt aber ist es Zeit, dass wir uns erinnern an den Grünen Mann, an die Liebe zwischen Göttin und Gott, an das Miteinander zwischen Himmel und Erde, aber auch daran, dass es den Gott der Natur hier auf Erden gibt und dass wir ihn in jeden Baum suchen und finden können, dass wir ihn wieder bitten können:

Grüner Mann bitte behüte und beschütze uns wieder! Lass uns deine Kraft wieder spüren.

Es wird sich alles hier auf Erden ändern, wenn die Kraft des Grünen Mannes wieder zurückkehren kann, wieder frei wird, für uns Frauen und auch für alle Männer und Kinder spürbar wird. Und deshalb würde ich euch von Herzen bitten, dass ihr euch ein wenig um diese Kraft kümmert, dass ihr beim Waldbaden immer wieder mal schaut: Könnt ihr den Grünen Mann wo sehen, wo hören, wo wahrnehmen? Dass ihr ihm vielleicht manchmal eine kleine Gabe mitbringt. Dass ihr euch an eine Eiche lehnt und versucht mit ihm in Kontakt zu treten, vor allem aber, dass wir alle gleichermaßen, Frauen wie Männer wie Kinder, ihm wieder unsere Liebe spüren lassen und ihm auch spüren lassen, dass wir ihn und seinen Schutz und seine männliche Kraft brauchen hier auf Erden. Und dass er nicht der Teufel ist und auch nicht der gute Gott, sondern dass er eigentlich sehr beseelt und menschlich ist – halb Natur und halb Mensch.

Es bleibt zu hoffen, dass viele Menschen sich erinnern, ihre Herzen sich nun öffnen für diese Kraft, die jetzt frei werden und fließen darf.

Es wird Zeit, dass er zurückkehrt und allen Männern, die ihn vergessen haben lehrt, dass wahre Männlichkeit eine der schönsten Kräfte im Universum ist. Sie wird immer aus tiefer Liebe, aus wahrer Wertschätzung und aus echtem Respekt alles Lebendige behandeln und behüten. Vollständig neu erwachen wird sie dürfen, damit der Wandel gelingt.

Es braucht den grünen Mann – es braucht die Männer der neuen Zeit und es braucht auch Frauen, die erneut erkennen, wie wichtig auch für sie genau diese Kraft ist und die den Platz für ihn auch wieder aufbereiten und frei lassen.

Es wird nur zusammen gehen ... Grüner Mann – Gott der Natur – Hand in Hand mit der Erdgöttin

**inspiriert von Heidi Brunner*

Yggdrasil – Der Weltenbaum

Der Weltenbaum – auch *Baum des Lebens* genannt – befindet sich seit unzähligen Jahrtausenden als wertvolles Ornament an den verschiedensten Orten. Der Lebensbaum ist ein harmonisches und schützendes Symbol voller Liebe, kosmischer Ordnung und Kraft. Auch historische Bauwerke werden immer wieder mit dem kraftvollen Symbol geschmückt. Doch was steckt hinter dem bewundernswerten Lebenssymbol? Wie wirkt dieser Weltenbaum auf unser Bewusstsein, unser Dasein und unseren Körper?

Der *Baum des Lebens* ist ein religiös-mythisches Symbol. Er lässt sich allerdings keiner bestimmten Religion oder Kultur zuordnen, sondern ist bereits seit vielen Jahrtausenden Bestandteil unzähliger Völker.

Je nach Kultur steht ein anderer Baum als Weltachse im Zentrum der Welt bzw. als verbindender Mittelpunkt aller Sphären des Kosmos.

- Altes Ägypten: Isched-Baum
- Babylonier, Sumerer: Heiliger Baum von Eridu
- Chinesen: Pfirsichbaum (Lebenslust)
- Christen: Apfelbaum
- Finnen: Iso tammi (Große Eiche)
- Germanen: Yggdrasil
- Griechen: Baum der Hesperiden
- Hebräer: Ez Chajim, Lebensbaum in der Kabbala, siehe auch Sephiroth
- Inder, Buddhisten: Asvattha-Baum (Pappel-Feige), auch Boddhi-Baum oder Buddha-Baum, Baum der Erkenntnis, weil Siddhartha Gautama hier das „Erwachen“ erlebte
- Islam: Tuba (Baum der Glückseligkeit, ein mythischer Baum, der im himmlischen Paradies wächst)
- Letten: Austras koks (Eiche)
- Maya: Wacah Chan (Weltenbaum) und Yax Cheel Cab (Erster Baum der Welt)
- Perser: Simurgh-Baum (Mutter aller Bäume)
- Turkvölker: Bajterek

Griechen und Römer glaubten, dass Bäume von Nymphen, also Baumgeistern, bewohnt seien.

Das Alte Testament hat die symbolische Bedeutung des Weltenbaumes ebenfalls verwendet. Im Garten Eden hat Gott den „Baum des Lebens und der Erkenntnis“ gepflanzt. Als Eva von dem Baum die verbotenen Früchte aß, wurden die Stammeltern aus dem Paradies vertrieben. In der Offenbarung des Johannes wächst der „Lebensbaum“ erst wieder nach dem Weltenszusammenbruch im neuen Paradies.

In der nordischen Mythologie ist der Weltenbaum unter dem Namen Yggdrasil bekannt. Yggdrasil ist die Verkörperung der Schöpfung als Gesamtes: räumlich, zeitlich und inhaltlich. Dieser, alle Welten verbindende, Baum als Weltenachse (*axis mundi*) verbindet die drei Ebenen: Himmel (Gottheiten), Mittelwelt (Erde) und Unterwelt (Dämonen). Als *Himmelsstütze* stützt er das Himmelsgewölbe. Die *Edda* nennt ihn auch den *Maßbaum*. Die Welt reicht nur so weit, wie seine Zweige und Wurzeln reichen, und die Schöpfung besteht nur so lange, wie er besteht. Yggdrasil gilt als Sinnbild der *Raumzeit* und *des Lebens*. Er erinnert uns an das ständige Vergehen und Werden, an die Wiedererneuerung des Lebens. Die Tiere am Baum nehmen von seiner Lebenskraft, die drei *Nornen* besprengen ihn mit dem heiligen Wasser des Urdbrunnens und schenken ihm immer wieder neue Lebenskraft. Da Yggdrasil's Leben sich von innen immer wieder erneuert oder weil Yggdrasil immergrün ist, gilt er auch als Sinnbild der *Unsterblichkeit*.

Da Odin sich selbst am Baum aufhängt, um das geheime Wissen bei den Wurzeln Yggdrasil's zu erlangen, kann man in Yggdrasil auch einen *Wissensbaum* sehen, über den man zum geheimen Wissen gelangt. Durch *Odin's* Selbstopfer wird Yggdrasil zum *Opferbaum*.

Welche Baumart meint Yggdrasil?

In der nordischen Mythologie glaubte man, dass die Quelle allen Lebens auf der Erde ein Welt-Eschenbaum sei. Doch wenn man tiefer recherchiert lässt einem diese Vorstellung zweifeln. So finden sich in der älteren Literatur Aufzeichnungen, dass es sich bei Yggdrasil um eine Eibe gehandelt haben soll. Für diese These spricht zum einen, dass der Weltenbaum in der *Edda* als „immergrün“ beschrieben wird, was auf die Esche nicht zutrifft. Zum anderen war bereits in der Antike die Giftigkeit der Eibe bekannt. Man kann sich gut vorstellen, dass man sich diese Giftigkeit in geringen Dosen als Mittel zu Nutze machte, um sich in einen tranceähnlichen Zustand zu versetzen. *Odin* soll neun Tage am Weltenbaum gehangen haben. Während dieser Zeit sind ihm die *Runen* erschienen. Man könnte also von Visionen sprechen. Wieso sollte es sich somit um eine Esche handeln, wenn die Eibe doch über ein Gift verfügt und sie (im Gegensatz zur Esche) immergrün ist? Eine der *Runen* steht sogar für die Eibe, nämlich *Eihwaz*.

Die Eibe war früher sehr viel verbreiteter als heutzutage. Und so taucht sie auch an anderer Stelle in der Mythologie auf. Der Gott *Ullr* wohnt in *Ydalir*, was Eibenwald bedeutet. Sein Pfeil und Bogen sind aus Eibenholz, wofür die Eibe aufgrund ihrer

Holzeigenschaften sehr beliebt war. Auch hat man Pfahlbauten aus Eibenholz gebaut.

Darüber hinaus können Eiben sehr alt werden. Manche Eiben werden auf bis zu 1.000 Jahre alt geschätzt und können bis zu 18 Meter groß werden. Eschen werden dagegen nur etwa 300 Jahre alt und nur zirka 5 Meter groß. Das Erscheinungsbild einer ausgewachsenen Eibe ist durchaus imposanter als das einer Esche.

Achtung! An der Eibe ist alles giftig, mit Ausnahme der Beeren, welche die Samen umhüllen. Wer also mit Pflanzen experimentiert, sollte dies stets mit einem Arzt oder einer fachkundigen Person abklären und vor Selbstversuchen Abstand nehmen!

Du kannst den Wald verlassen, der Wald aber verlässt dich nie.

Wolf Dieter-Storl

QUELLENVERZEICHNIS

DRUCK

Anna E. Röcker – Mit Yoga Nidra das Leben meistern – Das Energiepotenzial des Unbewussten erkennen und die Kreativität der Alpha-Ebene nutzen. Vianova 2007

Arnulf Krause, Die Edda des Snorri Sturluson. Verlag – Philipp Reclam jun., Stuttgart 2017

Britta Hölzl et al. Mindfulness Based Cognitive Therapie for Bipolar Disorder. Guilford Publications 2014

Bruno P. Kremer, Grünes Wunder Wald, Eine kleine Achtsamkeits-, Erlebnis- und Wahrnehmungsanleitung, Springer 2022

Clemens G. Arvay. Das Biophilia Training – Fitnesscenter Wald. Edition a 2016

Clemens G. Arvay. Der Heilungscode der Natur – Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken. Goldmann 2018

Clemens G. Arvay. Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald. Edition a 2015

Dr. Qing Li, Die wertvolle Medizin des Waldes. Wie die Natur Körper und Geist stärkt. Verlag: Rowohlt Polaris, 2018

Erwin Thoma, Maximilian Moser. Die sanfte Medizin der Bäume – Gesund leben mit altem und neuem Wissen. Goldmann 2018

Erwin Thoma. Holzwunder – Die Rückkehr der Bäume in unser Leben. Servus 2016

Eknath Easwaran – Die Essenz der Upanishaden. Was passiert, wenn ich sterbe? Goldmann Arkana 2010

Erwin Thoma, Die Geheime Sprache der Bäume. – Die Wunder des Waldes für uns entschlüsselt. Verlag: Fischer 2017

Frank Berzbach – Die Kunst ein kreatives Leben zu führen – Anregung zu Achtsamkeit. Verlag Hermann Schmidt, 2013

Hatha Yoga Pradipika. Sivananda Yoga Vedanta Center. 2004

Jon Kabat-Zinn. Im Alltag Ruhe finden – Meditationen für ein gelassenes Leben. Knauer 2015

Julia Gruber, Erwin Thoma. Bäume für die Seele – Welches Holz stärkt mich? Ueberreuter 2019

Maximilian Moser et al. Die sanfte Medizin der Bäume: Gesund leben mit altem und neuem Wissen. Verlag: Servus 2018

Peter Wohlleben. Bäume verstehen – Was uns Bäume erzählen. Pala 2011

Peter Wohlleben. Das geheime Leben der Bäume – Was sie fühlen, wie sie kommunizieren. Ludwig 2016
Richard Louv. „Das letzte Kind im Wald. – Geben wir unseren Kindern die Natur zurück!“. Beltz

Petra Meibert. Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Zur inneren Ruhe kommen mit MBSR. Kösel Verlag 2010

Richard Louv. „Das Prinzip Natur: Grünes Leben im digitalen Zeitalter“. Beltz

Sri Ramanasramam – Wer bin ich? – Die Lehren von Bhagavan Sri Ramana Maharshi. V.S. Ramanan, 2011

Sukadev Volker Bretz. Die Yogaweisheit des Patanjali für Menschen von heute. Via Nova 2001

Ulli Felber, Waldbaden im Jahreskreis. Verlag: Schirner, 2018

Wolf-Dieter Storl, Wir sind Geschöpfe des Waldes: Warum wir untrennbar mit den Bäumen verbunden sind. Verlag: Gräfe und Unzer 2019

Yogazeit Nr. 25 – Oktober 2018

WEB

www.baumkunde.de

www.baumpflegeportal.de/aktuell/wissenswertes_mykorrhiza_pilzen/

www.chemie.de/lexikon

www.elle.de/baumtest-psychologie

www.forest-medicine.com

www.gartenjournal.de

www.proholz.at/wald-holz/wald-in-zahlen

www.wald.de

www.waldbaden-akademie.com

www.wikipedia.com

www.sdw.de/waldwissen/oekosystem-wald/geschichte-des-waldes/index.html

FILM

Arte: Das Geheimnis der Bäume von Luc Jacquet

Arte: Unser geheimer 6. Sinn – Wie wir unseren Körper wahrnehmen

SFR Sternstunde Philosophie (14.2.2016) Achtsamkeit – die neue Glücksformel? | Interview mit Jon Kabat-Zinn

ORF: Modern Times: Josef Glanz. Gesundheitselixier Wasserfall – Gesundheitsfördernde Wirkung von Wasserfällen.
17.09.2004 (ORF – Modern Times)

FORSCHUNGSARBEITEN aus aller Welt

Eine digitale Sammlung evidenzbasierter Forschungsarbeiten, größtenteils in englischer Sprache, wird auf Anfrage gerne übermittelt.

I M P R E S S U M

© ShinrinYoga – Mag. Angelika M. Gierer
Löhnergasse 4/1/9
+43 664 88 92 69 58
office@shinrinyoga.at
www.shinrinyoga.at

Die von ShinrinYoga ausgegebenen Unterlagen, Textpassagen und Bilder dürfen NICHT ohne ausdrückliche Genehmigung digital oder auf anderem Wege veröffentlicht, vervielfältigt oder in anderer Weise für unternehmerische Zwecke genutzt werden.