Ausbildung

KursleiterIn für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

Die Wurzeln des Waldbadens

- 1982 – der Name **Shinrin Yoku** (auch Shinrinyoku) wird von Akiyama Tomahide, dem obersten Chef für Wald- und Forstwirtschaft im japanischen Landwirtschaftsministerium, „erfunden“.

- Die Idee der Erholung im Wald bringt der japanische Forstwissenschaftler Murao Koichi *a*us Deutschland mit, wo er sich in den 70er Jahren aufhält, um eigentlich die deutsche Forstwirtschaft kennenzulernen.*

- Ab 1982 gibt es deshalb staatliche Waldveranstaltungen, um die Japaner in den Wald zu bekommen.

- * Quelle: „Eintauchen in den Wald“ von Miki Sakamoto

Die Geschichte des Akasawa Waldes – die Wiege des Shinrin Yoku

- 1708 - Alle Nadelbäume einschließlich der Hinoki-Zypressen werden vom Holzeinschlag ausgeschlossen
- 1950 - Akasawa National Forest wird als geschützter Wald für akademische Zwecke gegründet
- 1969 – der Akasawa Wald tritt in die erste Phase der Ausweisung als Naturerholungswald ein
- 1970 – der **Akasawa Natural Recreational Forest** wird offiziell eröffnet

Der Akasawa Wald

- Im Südwesten der Stadt Agematsu
- 728 ha groß
- von 1.080 m bis zu 1.558 m Höhe
- seit 1982 staatliche Waldveranstaltungen
- 8 Shinrin-Yoku – Wege von 1,5 bis 3 Kilometer lang
- 1 Forschungspfad
- Therapiezentrum, Waldinformationszentrum
- Barbeque House, Waldeisenbahn und mehr
- jährlich besuchen 100.000 Menschen den Wald

AKASAWA course map

There are eight walking courses where you can fully enjoy nature.

- Fureai no Michi (Walking path)
- Tsumetazawa Course
- Komadori Course
- Kamiakasawa Course
- Mukaiyama Course
- Keiryu Course
- Nakadachi Course
- Keiryu Course (Himemiya Route)

Akasawa Natural Recreation Forest is one of the three most beautiful forests in Japan

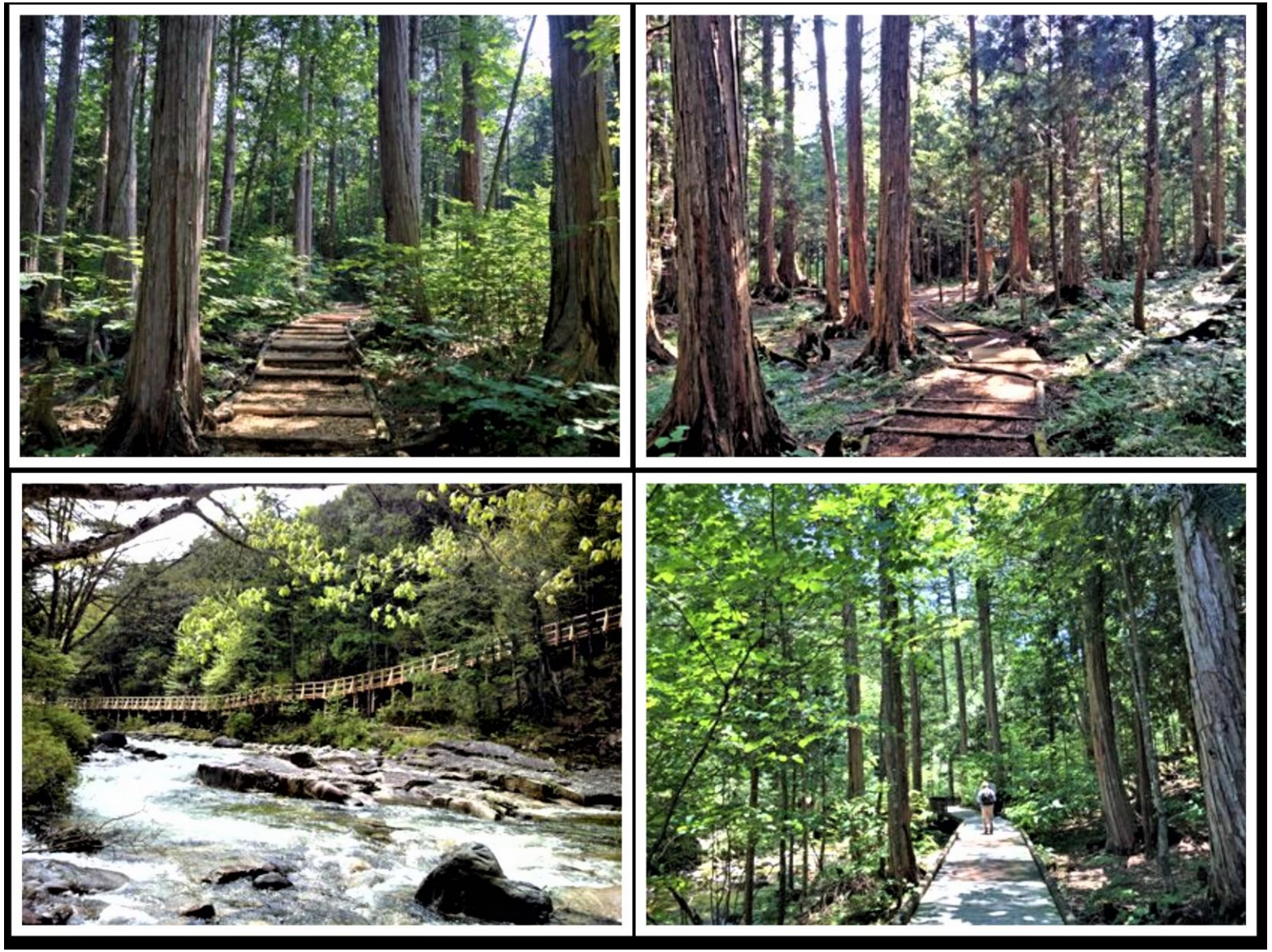
In the early Edo period (at the beginning of the 1600s), Japanese cypress forests were desolated due to destructive lumbering. However, the implementation of the forest protection policy by the Owari Domain has achieved its goal, leading to the current cypress forests with trees over 300 years old.

As the birthplace of the concept of forest bathing, this forest is one of the forests that has academically proven its health-promoting effects.

Learn about forest maintenance and forestry by getting on the Forest Railway train and looking around the Shinrin Shiryokan (Forest Library). Walk in the beautiful forest, and you will be refreshed both physically and mentally.

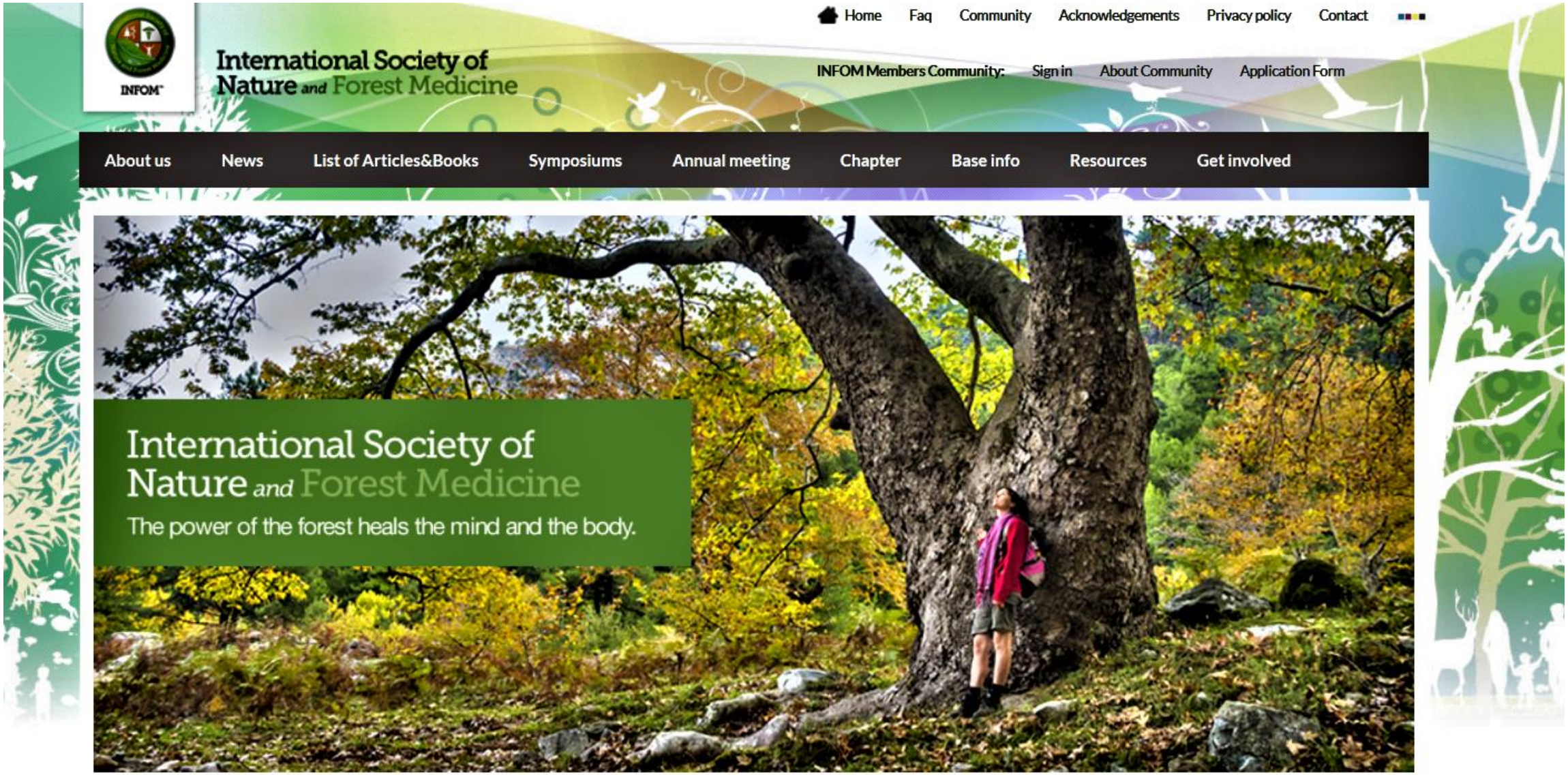
Attention

- No Smoking, camping, bonfire and BBQ in this area.
- No pets allowed in this area.
- Don't go into the area outside the walking courses.
- Don't take, catch, or collect animals, plants, insects, or fish in this area.
- Please take your litter home with you.



Waldmedizin in Japan

- **2004 bis 2006** erster Forschungsauftrag des Ministeriums für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei – „Therapeutische Wirkungen von Wäldern auf die menschliche Gesundheit aus wissenschaftlicher Sicht“
- **2007** Japanische Gesellschaft für Waldmedizin (Society of Forest Medicine) – Präsident Dr. Qing Li
- Inzwischen: Internationale Gesellschaft für Natur- und Forstmedizin (Int. Society of Nature and Forest Medicine)
- Empfehlenswerte Website**:** **infom.org**


Home
Faq
Community
Acknowledgements
Privacy policy
Contact
INFOM
International Society of Nature and Forest Medicine
INFOM Members Community:
Sign in
About Community
Application Form
About us
News
List of Articles&Books
Symposiums
Annual meeting
Chapter
Base info
Resources
Get involved
International Society of Nature and Forest Medicine
The power of the forest heals the mind and the body.

Deine inneren Wurzeln des Waldbadens ??

10 Tipps von Dr. Qing Li

- Spazierplan nach persönlicher Konstitution
- Nicht müde werden, sondern eine Rast einlegen
- Wasser oder Tee trinken
- 1 Tag = 4 Stunden = 5 Kilometer
- ½ Tag = 2 Stunden = 2,5 Kilometer
- Finde einen Platz, der dir gefällt
- Waldbaden nach deinen persönlichen Zielen
- Ein warmes Bad im Anschluss des Waldbadens nehmen
- 3 Tage Waldbaden, um das Immunsystem zu stärken
- Tagesausflug Waldbaden bei Stress

Dr. Qing Li sagt auch:

„Wenn du dich krank fühlst, gehe nicht in den Wald, sondern zum Arzt.

Waldbaden ist eine vorbeugende Maßnahme, um gesund zu bleiben“

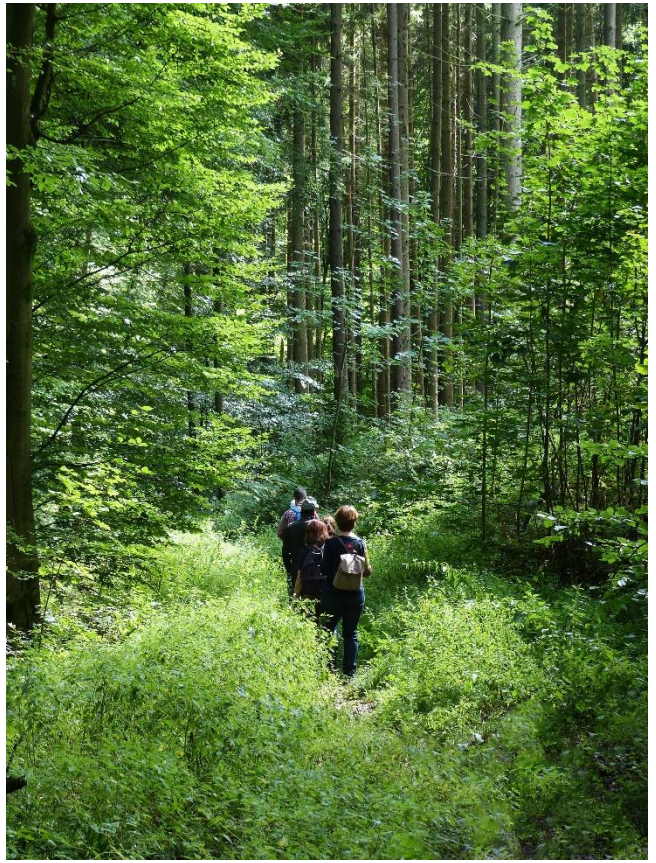
Waldbaden ?

Langsamkeit und Schlendern

„Einfach wieder schlendern,
Ohne höh’ren Drang
absichtslos verweilen,
in der Stille Klang . . .

Und die Bäume nicken
dir vertraulich zu
Und in ihren Blicken
find'st du deine Ruh. . .“

Konstantin Wecker



Innehalten

Rasten

Alle Sinne weit öffnen

Schauen

Fühlen

Riechen

Hören

Schmecken

Staunen

- *"Kinder und Weise schauen nicht, sie staunen. Was immer sie wahrnehmen und sehen, sie betrachten alles mit staunenden, strahlenden Augen„*

Hanspeter Ruch

Staunen

- *"Wenn wir staunen,*
  leben wir in der Gegenwart...
- *Wenn wir staunen, nehmen wir das Dasein an, wie es ist.*
- *Wenn wir staunen, sehen wir mit dem Herzen und nicht mit dem denkenden Geist.*
- *Wenn wir staunen, werten und urteilen wir nicht.“*

  - *Hanspeter Ruch*

Achtsamkeit

Achtsamkeit

- Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen und das freundlich-wohlwollende Annehmen von dem*, **was gerade ist***,…
- ohne Wertung und ohne Zweck!
- Achtsamkeit ist also eine innere Haltung, die sich im Wald gut trainieren lässt – denn Achtsamkeit kann man lernen ☺

Achtsamkeit ist trainierbar …

- strukturelle Veränderungen im Gehirn werden bewirkt
- glücklichere Lebensgestaltung insgesamt
- positiv bei Stress, Ängsten und chronischen Erkrankungen und im Umgang mit schwierigen Emotionen
- Selbsteinfühlung und die Selbstführung kann verbessert werden
- die Gehirnfunktion nimmt zu, Leistungsfähigkeit und Konzentration
- das Immunsystem wird aktiviert,
- die Bereitschaft zu sozialem Verhalten und Mitgefühl nimmt zu

Meditation

Atmen

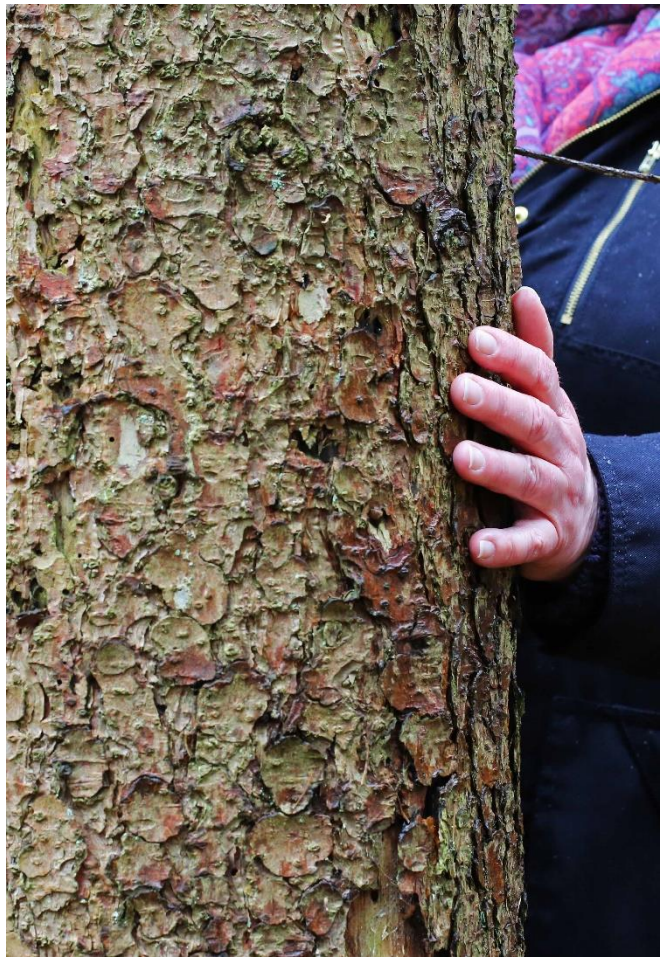
Sanfte Bewegungen

Augenentspannung

Solozeit

Arbeiten im Wald ?

Bäume umarmen ?



10 Zutaten für ein entspannendes Waldbad

- ✓Langsamkeit
- ✓Rasten
- ✓Sinne öffnen
- ✓Staunen
- ✓Achtsamkeit
- ✓Meditation
- ✓Atmen
- ✓Sanfte Bewegungen
- ✓Augenentspannung
- ✓Solozeit

Waldbaden - wissenschaftlich

Nervensystem

Hormonsystem

Immunsystem

Nervensystem

Sympathikus Aktivität nimmt ab
Parasympathikus Aktivität wird aktiviert (Ruhenerv)
u.a. Blutdruck sinkt
Atmung wird vertieft
Blutzucker sinkt

Exkurs:

Stressreaktion

- <u>Erste Stressachse</u>
- **Reiz**
- Informationen über die Sinneszellen zum Gehirn

  - Thalamus (erkennt Gefahrensituation)
  - **Sympathikus (Noradrenalin)**
  - **Nebennierenmark (Adrenalin)**

- <u>Zweite Stressachse</u>
- Kommt ins Spiel, wenn nach der ersten Stressachse die Situation nicht bewältigt ist

  - Hypothalamus (CRF – Corticotropin-releasing Hormone)
  - Hypophyse (ACTH - Adeno-corticotropes Hormon)
  - **Nebennierenrinde (Cortisol)**

Hormonsystem

Adrenalin sinkt

Noradrenalin sinkt

Cortisol sinkt

DHEA steigt an (Dehydroepiandrosteron)

DHEA

Das „Wunderhormon“

Herzschutzhormon

Verhindert altersbedingten Kollagenabbau (Jungbrunnenhormon)

Positiver Einfluss auf immunologische Abläufe

Aufbauender Effekt auf fast alle Zelltypen

….

Immunsystem

Natürliche Killerzellen vermehren sich

Natürliche Killerzellen werden aktiver

Anti-Krebs-Proteine steigen an

Immunsystem

- Ein Tag im Wald =

  NK - Zellen + 40 %

  hält 7 Tage lang an

- 2 – 3 Tage im Wald =

  NK – Zellen + 50 %

  Leistungssteigerung um 50 %

  hält bis zu 30 Tage an

- NK-Zellen leiten den programmierten Zelltod entarteter Tumorzellen und Zellen, die von viralen Erregern befallen wurden, ein.

Die **Psyche** steht mit allen Körpersystemen in einer Wechselbeziehung,

deshalb …

haben Waldbesuche einen positiven Einfluss auf das

Psycho-neuro-endokrino-immunologische Netzwerk

des Körpers

Wie wirkt der Wald

Terpene

- sekundäre Inhaltsstoffe in Organismen
- leiten sich formal vom Isopren (ungesättigter Kohlen-Wasserstoff) ab
- 8.000 Terpene
- 30.000 Terpenoide
- Hauptbestandteil der in Pflanzen produzierten ätherischen Öle
- biogene Wirkstoffe (Phytonzide), die Pflanzen zum Schutz vor Schädlingen und Krankheitserregern bilden

Terpene

- Clemens Arvay: "Im Wald kommunizieren Pflanzen untereinander. Sie schütten chemische Verbindungen aus, so genannte Terpene *(„Pflanzenvokabeln“)*, und geben sie an die Luft ab. So warnen sie andere Pflanzen vor Angreifern oder Schädlingen, die daraufhin ihr Immunsystem hochfahren, um sich zu schützen.„
- Atmen wir diese bioaktiven Substanzen ein oder nehmen sie über die Haut auf, produziert unser Immunsystem deutlich mehr NK-Zellen.

Waldluft ist ein Heiltrunk zum Einatmen

Clemens Arvay

- **Außerdem …**

- Wald schluckt Lärm
- Grün beruhigt, wirkt entzündungshemmend und stärkt die Augen

- Braun wirkt ausgleichend
- Federnder Boden ist gut für die Gelenke
- Waldluft ist staubarm
- Negativ geladene Ionen in der Waldluft

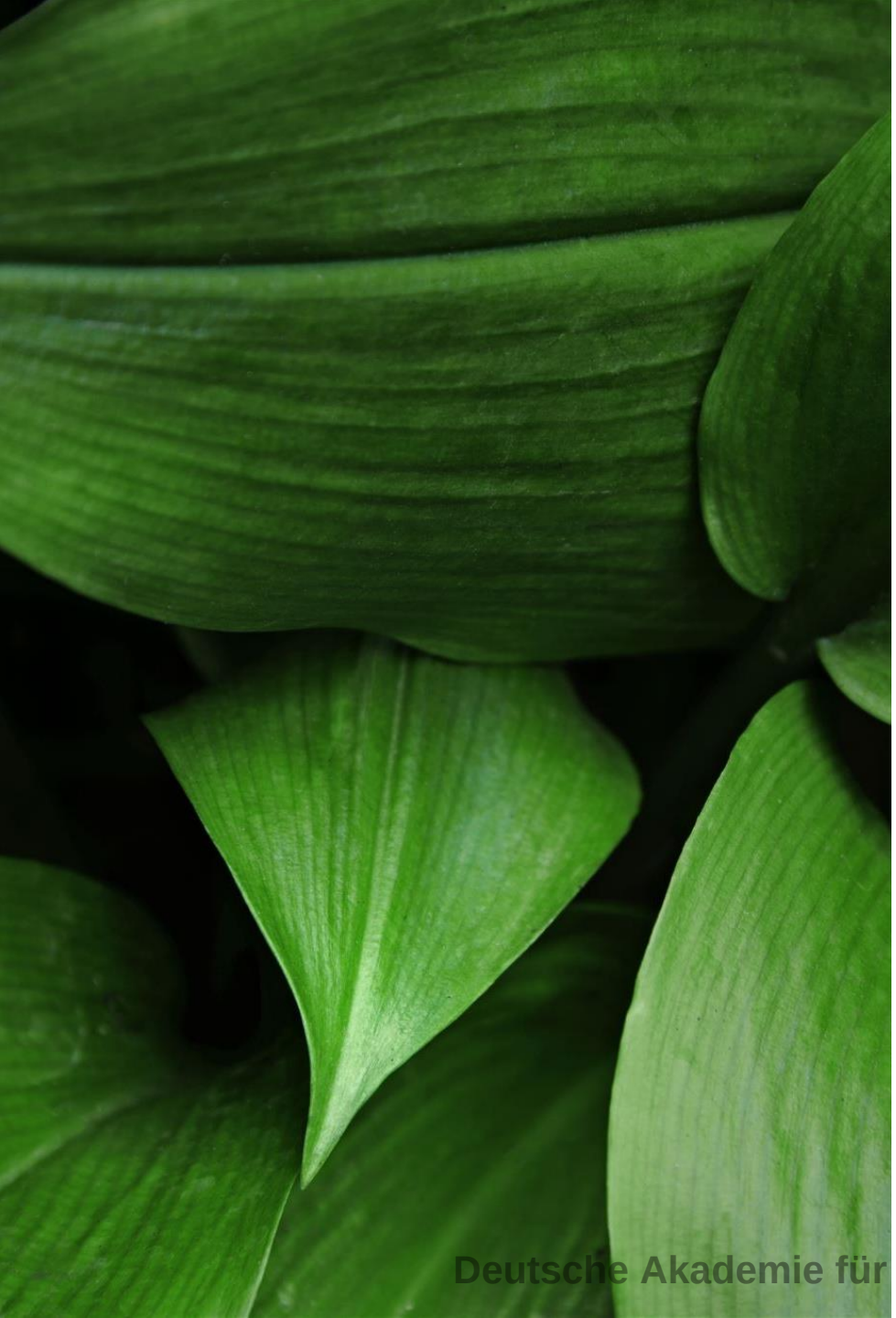
- Stimulation der Sinne
- Baumkronen sorgen für Kühle, Feuchtigkeit, weniger Wind und angenehme Lichtverhältnisse
- Allein der Anblick von Wald heilt

Natur und Mensch

Auswirkungen eines Waldbades aus psychologischer Sicht.

- Biophilie: Erich Fromm (1964)
- Biophilia-Hypothese: Edward O. Wilson (1984))

- Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie von Kaplan und Kaplan 1989
- Psycho-evolutionäre Theorie von Roger Ulrich 1984



Biophilie

(altgriech. *bios* „Leben“ und *philia* „Liebe“griech)

- *„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.“*

- Erich Fromm (1964) in *„Die Seele des Menschen“*

Biophilia

- Edward O. Wilson
- Evolutionsbiologe 1929
- 1984 Biophilia-Hypothese:
- *„Die menschliche Identität und die persönliche Erfüllung hängt von der Beziehung des Menschen zur Natur ab.“*

Aufmerksamkeits-Erholungs-Theorie von Rachel und Stephen Kaplan 1989

- Beim Aufenthalt in der Natur erleben wir eine „indirekte Aufmerksamkeit“ oder „sanfte Faszination“
- Diese wirkt erholend und fördert
- die Konzentrationsfähigkeit,
- die Ruhe und eine Erholung des Geistes und
- die achtsame Wahrnehmung von dem was ist im Hier und Jetzt

Die sanfte Faszination …

. . . beinhaltet auch die Faszination über das Leben selbst.

Sie erweckt Neugier und Ehrfurcht gegenüber dem Wunder des Lebens und vermittelt damit ein Bewusstsein darüber wie fantastisch das Leben selbst ist.

Psychoevolutionäre Theorie

von Roger Ulrich (1984)

- Natürliche Umgebungen bzw. Symbole aktivieren das autonome Nervensystem.
- Savannenartige Umgebung, in der auch Wasser zu finden ist, und die als nicht oder nur geringfügig gefährlich empfunden wird, ruft automatisch eine positive affektive Reaktion hervor.

- Weitere Landschaftselemente, die das Gehirn auf „Entspannung“ umschalten, sind unter anderem:
  - Stehende, glitzernde Gewässer und ruhige Fließgewässer,
  - ruhige Plätze, an denen Pilze wachsen,
  - Bäume, die Schutz bieten oder auf die man klettern kann,
  - Lichtungen und Wiesen, auf denen verstreut Bäume und Büsche wachsen
  - Vogelgezwitscher

- Gründe für diese automatisch entspannende Wirkung sind die menschliche Entwicklungsgeschichte.
- Der Mensch entwickelte sich in einer natürlichen Umwelt (Pflanzen, Tieren, Flüssen, Seen, Berge).
- Diese Umgebung aktiviert das Stammhirn (ältester Teil des Gehirns) und das limbische System, welches u.a. für Emotionen und Gefühle verantwortlich ist und signalisiert wann sich der Mensch entspannen kann.
- Das limbische System, welches für unsere archaische Verbindung zur Natur von großer Bedeutung ist, fühlt sich in seinem natürlichen Lebensraum am wohlsten und findet sich dort am besten zurecht. Es ist also nicht überraschend, dass sich der Mensch in der Natur wohl fühlt (sofern die Umgebung nicht als bedrohlich empfunden wird). (Jordan, 2015).

Abgrenzung

- Wald- (Natur-) therapeut
- Coaching im Wald
- Wald- (Natur-) pädagoge
- Forest Therapy Guide

- Waldbaden

Wald- (Natur-) therapie

- Keine einheitliche Definition
- Spezielle Indikation (Atemwege, Herz-Kreislauf, Psyche …)
- Es gibt eine Diagnose
- Therapeut – Patient
- Wald als therapeutischer Zweck und Therapieraum

- Waldbaden als „Methode“ innerhalb der Therapie möglich

Coaching im Wald

- Klient kommt mit einem speziellen Anliegen
- Coach – Klient
- Coach ist Begleiter, das Anliegen des Klienten stets im Blick
- Spezielle „Übungen“ zum lösungsorientierten Arbeiten
- Wald ist Coachingraum

- Waldbaden zur Entspannung dazwischen immer möglich

Wald- (Natur-) pädagogik

- Waldbezogene Umweltbildung
- Vermittlung von Wissen über Ökosystemen (bei Waldpädagogik auch Wald als Rohstofflieferant und Arbeitsplatz)
- Vermittlung von Kompetenzen zur Übernahme globaler Verantwortung
- Menschen sollen zu einem bestimmten Handeln oder Verhalten (im Wald) bewegt werden.

Forest Therapy Guide

- In USA (und inzwischen darüber hinaus)
- Vergleichbar mit Kursleiter*innen für Waldbaden
- **Keine Ausbildung zu Therapeuten**
- Standardsequenzen (Kontakt mit Ort und Zeit, Übungen nach den Bedürfnissen der TN, Teezeremonie, 2-4 Stunden)
- 1 Woche Ausbildung, 6 Monate Mentoring ($ 3.570,00 USD) Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs (www.natureandforesttherapy.org)

Waldbaden - vom Denken ins Fühlen

- Einfache Praxis
- Für Jedefrau und Jedermann – auch alleine gut zu machen
- Absichtsloses Tun (oder Bleiben-lassen)
- Präventiv wirksam – auch in den Alltag hinein
- Wissensvermittlung über das Ökosystem nur im Hintergrund – der Wald wird über das Spüren erkundet und erforscht
- Waldbaden-Kursleiter*innen sind jedoch „Wald-Gesundheits-Experten für Stressbewältigung“

Was macht mich als Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald aus?

Was braucht es zu einer “guten” Kursleiterin, einem “guten” Kursleiter für Waldbaden – Achtsamkeit?

Was macht eine “gute” Waldbaden-Veranstaltung aus?

Immer ganz viel Freude beim Baden im Wald wünscht dir

Annette

- annette-bernjus@gmx.de
- www.waldbaden.com
- www.annette-bernjus.de
- www.waldbaden-akademie.com