

Online-Kurs Waldbaden von ruhewerk

Wem die Natur ihr offenbares Geheimnis zu enthüllen anfängt, der empfindet eine unwiderstehliche Sehnsucht nach ihrer würdigsten Auslegerin, der Kunst.

- Johann Wolfgang von Goethe -



Land Art

Ende der 1960er Jahre entstand in den USA die sogenannte Land Art, eine Kunstform, bei der die Natur als Kunstraum genutzt wird. Die Künstler gestalten in der Natur, mit den Materialien, die sie dort finden Kunstwerke. Faszinierende und wunderschöne Kunstwerke kannst du dir bei einer Suche im Internet anschauen. Du findest Fotos verschiedenster Projekte dieser vergänglichen Kunst. Sorgfältig gelegte Mandalas, Spiralen oder Labyrinth, kunstvoll geflochtene Weidenruten und gestapelte Steine. Zum Einsatz kommt alles, was du im Naturraum findest: Steine, Blätter, Blüten, Eicheln, Federn, Kastanien und und und ...

Werde Land Art Künstler

Lass dich von der Idee Land Art inspirieren und erschaffe deine eigenen vergänglichen Kunstwerke. Das Foto der Titelseite zeigt eins meiner Kunstwerke - ein Labyrinth aus Eicheln. Es macht unglaublich viel Spaß so ein kleines Kunstwerk zu schaffen. Das Sammeln des Materials, das Suchen eines passenden Ortes und schließlich das Herstellen des Kunstwerkes - es macht einfach viel Freude. Wichtiges Element der Land Art ist die Fähigkeit des Loslassens, denn du kannst dir sicher vorstellen, lange hat mein Labyrinth nicht überlebt in der freien Wildbahn ;-)

Und nun **Ab in den Wald!**

Packliste für diese Woche

- Iso-Sitzkissen oder -matte, Hängematte
- dem Wetter angepasst Kleidung (für die Pause vielleicht eine extra Schicht oder Decke)
- Trinkflasche
- Snack
- eventuell Seifenblasen (Übung Geh mit dem Wind)
- eventuell gewaschene Waldfrüchte, getrocknete Apfelscheiben, Haselnüsse oder ähnliches (Schmecken)
- Notizheft und Stift, wenn du etwas notieren möchtest

Dein Waldbad (Schwerpunkt Riechen & Schmecken)

Ankommen

Beginne mit deinem Ritual oder mit ein paar tiefen Atemzügen und achtsamen ersten Schritten in den Wald.

Um dich auf das Wochenthema Riechen und Schmecken einzustimmen, fokussierst du dich bei den ersten Schritten im Wald (gerne als Übung Schlendern und Staunen) auf den Geruch im Wald. Bleibe dafür einfach einmal stehen, schließe die Augen und rieche die Waldluft bewusst.

Dauer

Mindestens: 2 Minuten.

Meine Empfehlung: 5 Minuten

Achtsamkeit

Geruchsgang

Eins steht fest, die Tiere des Waldes sind uns was den Geruchssinn angeht deutlich überlegen. Rehe wittern uns lange bevor sie uns sehen. Dennoch lohnt es sich die Nase einmal ganz bewusst im Wald in die Luft zu halten.

Die Übung Schlender und Staunen kannst du gut mit einem Geruchsgang kombinieren. Nachdem du also eine Weile geschlendert bist und vielleicht schon bewusst auf den Duft der Waldluft geachtet hast, suchst du dir nun am Wegesrand verschiedene Dinge, die du einmal an deine Nase hältst und ganz aufmerksam riechst.

Schließe am besten deine Augen und nimm den Geruch sehr bewusst wahr. Probiere viele verschiedene Materialien aus. Wie riecht Moos? Hat ein Baum einen Geruch?

Nimm Waldboden in die Hand oder halte deine Nase in einen Laubhaufen.

Wie riecht es im Wald, an verschiedenen Stellen?

Kannst du einen Unterschied wahrnehmen, wenn du die Luft ganz bewusst an einer sonnigen Stelle oder im Schatten einatmest?

Riecht es am Waldrand oder auf einer Lichtung anders als tiefer im Wald?

Dauer

Mindestens: 5 Minuten

Meine Empfehlung: 10-15 Minuten

Partnerübung Geruchsprobe

Sucht, getrennt von einander, Geruchsproben aus dem Wald: also Moos, Laub, Erde, Rinde oder ähnliches Material.

Eine Person schließt die Augen oder lässt sie sich verbinden. Der Partner hält ihr dann etwas zum Riechen vor die Nase und lässt an dem Material riechen. Es geht nicht unbedingt darum richtig zu raten um welches Material es sich handelt (obwohl man das natürlich machen kann), sondern darum, sehr achtsam zu riechen und den Geruch so gut es geht für sich zu beschreiben. Das Material kann auch nach den ersten Atemzügen in die Hand der riechenden Person gegeben werden. Wenn der Geruch eine Weile bewusst wahrgenommen und beschrieben wurde, nimmt sich die Person noch etwas Zeit und achtet auf Gefühle, Empfindungen oder vielleicht aufkommende Erinnerungen und Assoziationen. Erst dann tauscht ihr die Rollen.

Dauer

Mindestens: 5 Minuten

Meine Empfehlung: 10-20 Minuten

Geschmacksprobe

Im Herbst kannst du Bucheckern sammeln und als Kostprobe des Waldes genießen. Wenn du Beeren pflückst ist es besser diese vor dem Essen zu waschen (Fuchsbandwurm). Daher empfehle ich, für eine Achtsamkeitsübung zum Schmecken etwas von zu Hause mit zu bringen.

Beim achtsamen Schmecken geht es dann darum, dir bewusst Zeit zu nehmen und vorher mit allen Sinnen deine Geschmacksprobe zu betrachten, zu ertasten und auch daran zu riechen bevor du zum Beispiel deine Buchecker aus der Schale pulst und langsam zum Mund führst.

Auch im Mund nimmst du erst einmal alles was du mit der Zunge ertasten kannst und lässt dir Zeit bevor du schließlich mit dem Schmecken beginnst.

Beiße achtsam zu und achte auf den Geschmack, das Gefühl im Mund, auf der Zunge und Empfindungen die in dir entstehen.

Wie lange kannst du dem Geschmack noch im Mund wahrnehmen?

Bewegung

Baum

Die Übung Baum kennst du vielleicht aus dem Yoga. Du kannst diese Übung barfuß oder mit Schuhen an einer geeigneten Stelle im Wald durchführen.

Stelle dich aufrecht hin und achte auf einen geraden Rücken.

Atme einmal tief und bewusst ein und aus und verlagere dein Gewicht auf das linke Bein.

Drücke die linke Ferse fest in den Boden und stell dir vielleicht vor, du wurzelt an dieser Stelle wie ein Baum in den Waldboden.

Hebe dann behutsam das rechte Bein und platziere es entweder an die Innenseite des linken Unterschenkels oder wenn du geübter bist direkt an die Innenseite des Oberschenkels.

Der Körper ist dabei gerade aufgerichtet und der Beckenboden angespannt.

Hebe dann langsam die Arme über die Seiten und lege die Handflächen über dem Kopf zusammen.

Die Schultern sind entspannt und du lässt sie sanft nach unten und außen sinken.

Es ist hilfreich, wenn du den Blick auf einen Fixpunkt vor dir auf dem Waldboden oder in Augenhöhe vor dir richtest.

Verweile für ein paar Atemzüge in dieser Position.

Löse die Haltung dann auf, indem du die Arme sinken lässt und das Bein wieder abstellst.

Wiederhole mit dem rechten Bein als Standbein.

Dauer

Mindestens: Je Bein einmal

Wenn du Yoga oder andere sanfte Bewegungsarten kennst, kannst du diese natürlich immer in dein Waldbad integrieren. Ob Sonnengruß im Wald, oder Qi Gong Übungen, du kannst viele Übungen auch im Wald machen und wirst sicher feststellen, dass es einen Unterschied macht ob du diese Übungen draußen oder in einem Raum machst.

Geh mit dem Wind

Diese spannende Bewegungsart ist eine Idee des sogenannten Windnomaden Harald Granswindt, der mit Hilfe des Windes ganze Reisen unternimmt.

Du kannst im Kleinformat auch beim Waldbaden einmal mit dem Wind gehen.

Lass einfach eine Feder, Pusteblumen-Samen oder, wie der Windnomade, Seifenblasen von deinem Startpunkt aus davon wehen und schlage die so ermittelte Richtung ein.

Während der Windnomade nun noch Windstärke misst und daraus ableitet wie weit er in diese Richtung geht, gehst du einfach so weit du magst.

Du kannst vorher eine feste Zeit bestimmen zum Beispiel fünf Minuten oder du nimmst dir eine Anzahl Schritte vor, die du in die Richtung des Windes gehst.

Natürlich musst du im Wald eventuell einen Bogen gehen um eine Schonung oder Hindernis zu umgehen. Diese Übung kannst du nur dort machen, wo du die Wege verlassen darfst und gut durch den Wald gehen kannst.

Bist du dann am ermittelten Ziel angekommen, schau dich an dem Ort bewusst um und nimm ihn achtsam wahr.

Hierher hat dich der Wind geleitet.

Ist das ein besonderer Ort für dich?

Gibt es etwas zu entdecken?

Wie fühlst du dich hier?

Du kannst es dabei belassen und hier deine Pause machen, wenn es dir an diesem Ort gefällt oder du lässt dich vom Wind noch weiter treiben, und bestimmst neu die Richtung mit Feder, Pusteblume oder Seifenblasen und reist so lange mit dem Wind, wie es dir gefällt.

Du kannst auch mit der Übung Land Art kombinieren und an dieser Stelle ein kleines Kunstwerk erstellen bevor du weiter mit dem Wind gehst.

Ruhe

Pause

Du kennst die Möglichkeiten im Wald zu pausieren und wählst die für dich schönste Art deine Pause zu verbringen.

Solo-Picknick

Für das Wochenthema Riechen und Schmecken bietet sich an dieser Stelle ein Picknick an. Mach doch einmal nur für dich ein richtig schönes Picknick, mit allem was für dich dazu gehört. Genieße es nur für dich alleine ein tolles Picknick vorzubereiten. Im Wald das Picknick in Ruhe und Stille zu genießen wird sicher ein schönes Erlebnis für dich sein.

Picknick in Stille

Wenn du nicht alleine bist, macht das Picknick zu einem Picknick in Stille. Richtet euch an der ausgewählten Stelle ein und bereitet alles vor.

Picknickt dann gemeinsam, aber in Stille, ganz ohne zu reden.

Körperreise

Eine effektive Entspannungsmethode ist die Körperreise.

Lege dich bequem hin und schließe die Augen.

Mache drei tiefe Atemzüge in denen du dich bewusst entspannst.

Stell dir dann deinen Körper vor, als würdest du ihn von oben sehen.

Wandere nun deinen Körper entlang und stell dir vor, du würdest mit einem Stift die Körperkonturen abmalen.

Beginne am Scheitelpunkt des Kopfes und zeichne ganz langsam einmal ganz um deinen Körper herum. Konzentriere dich auf jede Körperstelle bis du wieder am Scheitelpunkt des Kopfes angekommen bist.

Variante

Anstatt deine Körperkonturen nachzumalen, kannst du dich auf jedes Körperteil für einen Atemzug konzentrieren. Diese Übung kannst du auch sitzend oder stehend durchführen.

Beginne beim rechten Fuß: Zehen, Fußsohle, Fußrücken, Unterschenkel, Kniescheibe, Oberschenkel, linker Fuß, Zehen, Fußsohle, Fußrücken, Unterschenkel, Kniescheibe, Oberschenkel, Wirbelsäule, Rücken, Schulter, Nacken, Hinterkopf, Stirn, Gesicht, Hals, Brust, Bauch, rechter Oberarm, Ellenbogen, Unterarm, Handrücken, Handinnenfläche, Finger, linker Oberarm, Ellenbogen, Unterarm, Handrücken, Handinnenfläche, Finger.

Naturmeditation

Die bekannte Naturmeditation kannst du nun um die Aspekte Riechen und Schmecken ergänzen.

Vorbereitung

Lege dir Proben zum Riechen und Schmecken in Reichweite.

Naturmeditation (Riechen und Schmecken)

Führe die Meditation an einem schönen und ruhigen Ort im Wald durch.

Mache es dir in der Sitzhaltung bequem (achte auf einen geraden Rücken und entspannte Schultern) und nimm dir einen kurzen Moment um an dem Ort anzukommen.

Schließe die Augen und spüre deinen Atem und beobachte ihn für ein paar Atemzüge.

Atme tief ein und öffne beim Ausatmen für einen Moment die Augen. Nimm dir eine Probe zum Riechen und schließe wieder die Augen. Atme weiter in deinem natürlichen Rhythmus.

Rieche dann ganz bewusst an deiner Probe und nimm den Duft in dich auf. Was kannst du über deinen Geruchssinn wahrnehmen? Was empfindest du?

Du kannst es bei einer Probe belassen, oder ein paar verschiedene Dinge riechen.

Wechsel dann zum Schmecken und nimm deine Geschmacksprobe und schmecke sie ganz bewusst wie bei der Achtsamkeitsübung beschrieben.

Spüre in dich hinein. Wie fühlst du dich gerade?

Du kannst die Meditation jetzt beenden, indem du deinen Körper nochmal bewusst wahrnimmst und nach einem tiefen Atemzug (mit Atempause) langsam die Augen öffnest.

Kurzfassung Naturmeditation Riechen und Schmecken

- Meditationshaltung (gerader Rücken, entspannter Körper, Augen schließen)
- kurze Atem-Achtsamkeit
- Riechen an Naturmaterial (Moos, Rinde, Laub)
- Schmecken zum Beispiel Buchecker oder Mitgebrachtes (zB. getrocknete Apfelscheiben)
- Einatmen - Pause - Ausatmen und Augen öffnen

Naturmeditation (Sehen, Hören , Tasten, Riechen und Schmecken)

Vorbereitung

Lege dir Proben zum Riechen und Schmecken in Reichweite.

Führe die Meditation an einem schönen und ruhigen Ort im Wald durch.

Mache es dir in der Sitzhaltung bequem (achte auf einen geraden Rücken und entspannte Schultern) und nimm dir einen kurzen Moment um an dem Ort anzukommen.

Spüre deinen Atem und beobachte ihn für ein paar Atemzüge.

Schau nun auf einen weiter entfernten Punkt im Wald (siehe Tunnelblick).

Fixiere diesen Punkt für ein paar ruhige Atemzüge.

Weite dann dein Sichtfeld in den Weitwinkelblick. Verweile für ein paar Atemzüge im Weitwinkelblick.

Schließe dann die Augen und atme ruhig in deinem Rhythmus weiter.

Lausche nun auf die Geräusche um dich herum.

Analysiere nicht was du hörst, sondern nimm die Geräusche einfach wahr.

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit von einem Geräusch zum anderen.

Wenn du möchtest konzentriere dich auch ferne Geräusche und komm mit der Aufmerksamkeit langsam zu den Geräuschen in deiner Nähe.

Auch das Fokussieren auf die Geräusche von rechts oder links (vorne und hinten) kannst du hier einbauen.

Atme ein paar Mal bewusst ein und aus.

Nun greife langsam zu den vor dir liegenden Naturmaterialien und nimm eines in die Hand.

Fokussiere dich nun ganz auf das Spüren. Sicherlich meldet dir dein Geist sofort "Das ist der Stein/die Feder", versuche aber von der Benennung und eventuell Bewertung einfach ins Fühlen zu kommen.

Was spürst du unter deinen forschenden Fingern? Wie fühlt sich der Gegenstand an? Ist er leicht, schwer, glatt, rau, weich, hart,...?

Du kannst mit dem Gegenstand sanft über deine Haut (Hand, Gesicht) streichen. Was spürst du dort? Wie fühlt es sich an?

Rieche dann an dem Material und nimm bewusst wahr, was du über den Geruchssinn erfahren kannst.

Du kannst den zweiten Gegenstand auf die selbe Art erforschen und dann zum Geschmackssinn übergehen. Nachdem du auch hier erst mit den anderen Sinnen alle Eindrücke gesammelt hast, fokussiere dich aufs Schmecken, wie bei der Achtsamkeitsübung beschrieben.

Wenn du die Meditation beenden möchtest nimm dir etwas Zeit nach zu spüren. Wie fühlst du dich? Wie geht es dir?

Du kannst die Meditation jetzt beenden, in dem du deinen Körper nochmal bewusst wahrnimmst und nach einem tiefen Atemzug (mit Atempause) langsam die Augen öffnest.

Kurzfassung Naturmeditation (Sehen, Hören , Tasten, Riechen und Schmecken)

Vorbereitung: Naturmaterial zum Tasten und Riechen und etwas zum Schmecken bereit legen

- Meditationshaltung (gerader Rücken, entspannter Körper, Augen schließen)
- Tunnelblick - Weitwinkelblick
- kurze Atem-Achtsamkeit
- Aufmerksamkeit Geräusche:
 - von einem zum anderen wandern
 - von fern zu nah wandern
 - rechts - links oder vorne - hinten
 - oder vorne - rechts - hinten -links
- Naturmaterial tasten - riechen
- Geschmacksprobe
- Körper wahrnehmen
- Einatmen - Pause - Ausatmen und Augen öffnen

Einzelne Unterpunkte kannst du auslassen.