

„Waldbaden“ von den Gesundheitsministerien als anerkannte Anti-Stress-Management-Methode gefördert. Und bereits seit 2012 existiert an japanischen Universitäten der Forschungszweig „Forest Medicine“, der die Wirkung des Waldes auf die menschliche Gesundheit untersucht. Die Wissenschaftler haben in verschiedenen Experimenten den gesundheitsfördernden Effekt des Aufenthaltes im Wald nachgewiesen. Beispielsweise wurde bei einer Studie mit 280 Teilnehmern die Hälfte der Gruppe für einige Stunden in den Wald geschickt, die andere Hälfte in die Stadt. In der anschließenden Untersuchung der Gruppen wurde festgestellt, dass die Waldgänger deutlich niedrigere Blutdruckwerte, einen niedrigeren Puls und einen auffallend niedrigen Stresshormonspiegel im Vergleich zu den Stadtbesuchern vorwiesen. „Waldbaden“ ist in

Japan heute überaus populär und bereits ein einfacher Waldspaziergang wird als „Shinrin Yoku“ bezeichnet.

## **Und wie praktiziert man „Shinrin Yoku“ richtig?**

Die wichtigste Regel ist, dass es keine festen Regeln gibt. Es gibt kein Ankommen an einem definierten Ziel, es zählt einzig der jeweilige Augenblick. Es bedeutet nicht, viele Kilometer zu absolvieren oder ein hohes Gehtempo einzuhalten. Es bedeutet auch nicht, einen Waldlehrpfad zu absolvieren und die einzelnen Bäume und Pflanzen richtig benennen zu können. Im Vordergrund steht die bewusste und intensive Wahrnehmung der Natur, der Atmosphäre sowie die Wahrnehmung seiner selbst. Alle Sinne sollen sowohl im Einzelnen als auch zusammen aktiviert werden. Das einzige Ziel ist Entspannung und Achtsamkeit!

Klingt eigentlich ganz einfach, oder? In meiner Praxis bei der Arbeit mit unterschiedlichen Klienten, ungeachtet des Geschlechts oder Alters, musste ich aber sehr oft feststellen, dass die wenigsten von sich aus achtsam und entspannt sein können. Zwar gehen nicht wenige regelmäßig zu Kursen in Yoga, Autogenem Training oder Progressiver Muskelentspannung, kaufen sich Ratgeber zu den Themen oder hören abends im Bett noch eine Meditations-CD, dennoch können die wenigsten diese Entspannungstechniken in stressigen Alltagssituationen einsetzen und nutzen. Die meisten meiner Klienten erleben eine richtige Tiefenentspannung das erste Mal bei einer geführten Entspannung wie beispielsweise einer Hypnose.



Aus diesem Grund habe ich eine Methode entwickelt, die aus vielen verschiedenen Entspannungstechniken das Beste und Wirkungsvollste herausfiltert und Ihnen einen „Anti-Stress-Werkzeugkoffer“ an die Hand gibt. Wenn Sie die einzelnen Komponenten trainieren und üben, können Sie diese in jeder Situation abrufen. Ob bei Schlafstörungen, im

Berufsalltag, beim Umgang mit schwierigen Mitmenschen oder anderen Momenten, in denen Sie eine Form von „Entstressung“ benötigen. Trainieren bedeutet in der Tat echtes Training: Es reicht nicht, alle paar Wochen mal wieder eine Übung zu absolvieren. Wie beim Erlernen einer neuen Sportart sollten Sie konsequent die Übungen aus diesem Buch täglich wiederholen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Sie müssen nicht immer das volle Programm bewerkstelligen. Aber jeden Morgen eine Atemübung oder am Abend eine Körperübung sind zehn Minuten gut investierte Zeit in Ihre Entspannung und Gesundheit.