

## Waldbaden im Mai 2021

**Ort:** Suche Dir einen schönen Waldweg aus. Nach Möglichkeit sollten nur wenige weitere Waldbesucher unterwegs sein, damit Du die Stille und die Atmosphäre des Waldes genießen kannst.

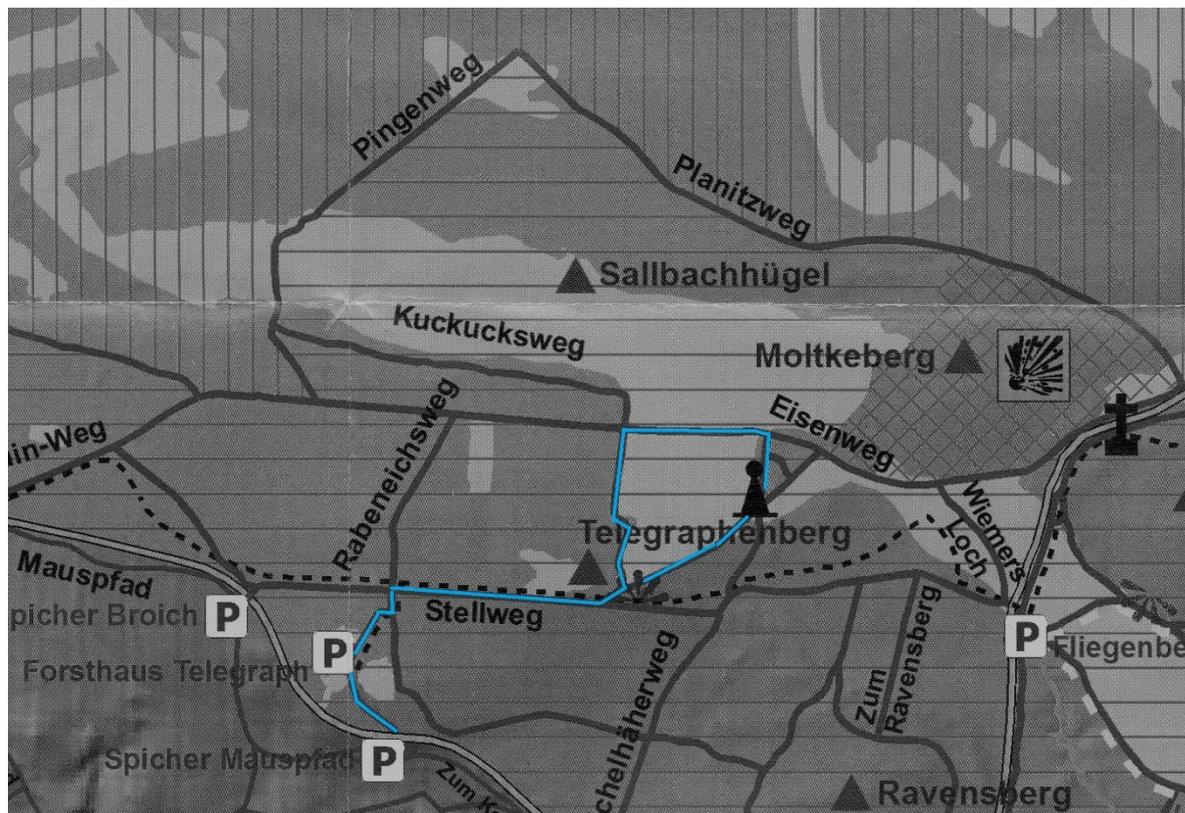
**Start:** Ein möglicher Weg könnte sein: Start am Heidekönig, Mauspfad in Troisdorf. Dort kannst Du sehr gut parken.

Beachte, dass Du Dich in einem Naturschutzgebiet der besonders schönen Art befindest. Hier darfst Du die Wege nicht verlassen, keine Pflanzen abpflücken und keine Tiere erschrecken. Müll sollte natürlich niemals hinterlassen werden. Dafür findest Du eine atemberaubende Landschaft, die Dich verzaubert und entspannen lässt.

**Dauer:** ca. 2 Stunden

*Herzlich Willkommen liebe Teilnehmerin und lieber Teilnehmer,*

aufgrund der Corona-Situation erhältst Du unser Angebot schriftlich. Ich bin aber davon überzeugt, dass es trotz allem, vielleicht gerade deswegen, viel Spaß macht.



## Wegbeschreibung

Jetzt geht es los! Du folgst ab Heidekönig dem Weg in den Wald, bis dass Du auf den Hauptweg (Stellweg) triffst und gehst nun nach rechts. Immer weiter, bis Du nach links abbiegen kannst und einige Meter weiter einen Bunker siehst. Hier gehst Du vorbei und folgst dem Weg links. Es geht nun leicht bergab, bis dass sich der Weg zweigt. Du kannst hier eine tolle Fernsicht bewundern und erfassen, wie groß das Wald- und Heidegebiet ist. Gehe nach rechts. Der Weg ist nun ganz sandig. Er lädt Dich ein, einen Barfußgang anzuschließen. Der Weg erinnert an eine tolle Sanddüne. Folge dem Weg nach unten. Unten angekommen, solltest Du Deine Schuhe wieder anziehen. Biege nun nach rechts auf den großen Waldweg ab.

Nachdem Du eine kurze Weile geschlendert bist, erkennst Du einen Weg nach rechts in ein Kiefergebiet. Folge dem Weg nach oben. Weiter oben gibt es eine Abzweigung nach rechts. Es ist hier wieder wundervoll sandig, Du kannst hier wieder einen Barfußgang anschließen. Folge dem Weg nach oben, bis Du auf dem Telegrafenberg bist. Hier kannst Du ein wenig ausruhen und in die Ferne blicken.

Wenn Du dem Weg weiter folgst, kommst Du wieder an den Bunker und biegst später nach rechts auf den Hauptweg, zurück zum Heidekönig ein, der nach einigen hundert Metern nach links zu finden ist.

*Gehe gemütlich und bewusst durch den Wald. Halte immer wieder an einladenden Plätzen an. Hier kannst Du die Meditation machen und die Texte lesen. Oder sei ganz still und lausche dem Wald.*

## Die Waldluft ist ein Heiltrunk zum Einatmen

Rücken wir mit Waldluft gegen Viren, Bakterien, Krankmachern und dem Stress entgegen. **Terpene** sind sekundäre Pflanzenstoffe, die in den ätherischen Pflanzenölen zu finden sind. Terpene werden beständig von den Bäumen und Pflanzen im Wald abgegeben. Wir können sie bei heißem Wetter als blauer Dunst über den Wäldern sehen (Sonnenschutzmittel der Bäume). Es sind auch Lockmittel für Insekten und Tiere. Sie warnen den Baum vor Schädlingen, werden von Baum zu Baum weitergegeben. Konkurrenzpflanzen werden verjagt, wenn sie nicht verwandt sind. Der Mensch nimmt Terpene über die Haut und Lunge auf, sie sind in der Lage mit unserem Immunsystem zu kommunizieren.

Die Waldatmosphäre sorgt für Entspannung und die Wiederherstellung unserer körperlichen und geistigen Reserven, sie stärkt nachweislich unser Immunsystem. Doping für unser Immunsystem sind Waldluft und Fantasiereisen. Durch Fantasiereisen können wir die Bilder mit der Natur verbinden und verinnerlichen.

## 1. Ankommen

Versuche die Hektik des Alltages hinter Dir zu lassen - Lasse den Wald auf Dich wirken:

die knorrigen Wurzeln

die raue Borke der Bäume

das weiche Moos am Boden

das buschige Farn

Nehme die Gerüche des Waldes wahr

Der Wald ist erfüllt von Leben, nehme die Anwesenheit wahr, auch wenn Du sie nicht siehst - über und unter der Erde.

Die Hüte der Pilze sind nur die Fruchtkörper, stelle Dir das wunderschöne Geflecht unter deinen Füßen vor, es ist vielfach verzweigt und durchzieht das Erdreich.

Pilze wachsen oft in Symbiose mit den Wurzeln der Bäume und anderen Pflanzen.

Stelle Dir vor, wie das Pilzgeflecht in die Wurzeln der Bäume hineinwächst und Nährstoffe austauscht.

Pilze vernetzen praktisch alle Bäume miteinander und auch andere Pflanzen des Waldes.

Tauche in dieses Gewebe ein und verschmelze mit ihm.

Dein Immunsystem ist ebenso ein komplexes und kommunikationsfähiges System, das längst mit dem Wald und seinen Substanzen interagiert und kommuniziert.

(Clemens G. Arvay, der Biophilia Effekt)

## 2. Entspannungsübung

Mache es Dir bequem, nehme eine angenehme Sitzposition ein (Du kannst Dich auch legen oder an einen Baum lehnen)

öffne Dich dem Wald gegenüber, drehe z. B. die Handflächen nach oben in den Schoss oder öffne deine Arme leicht.

Schließe deine Augen und konzentriere Dich auf deinen Atem.

Nehme wahr, wie die Luft durch deine Nase strömt, wie sich dein Brustkorb und Bauch heben und senken und durch deine Nase oder deinen Mund wiederausströmt.

Atme in deiner Zeit.

Stelle Dir nun vor, wie die Dich gesundmachenden und stärkenden Terpene aus der Waldluft beim Einatmen in Dich einströmen.

Stelle Dir silbergrüne Nebelschwaden vor, die von den Baumkronen und den Sträuchern auf Dich zu schweben

Beim Einatmen nehme wahr, wie dieser heilsame Nebel schneller wird, so, als würde er von Dir angesaugt werden. Er strömt nun über die Nase in deine Lunge ein.

Beim Ausatmen wird der silbergrüne Nebel ringsum etwas langsamer und wartet auf deinen nächsten Atemzug.

Er sammelt sich rund um Dich, wie ein geheimnisvoller Schleier, aus dem Du tiefe Atemzüge nimmst und der dem Luftstrom in Deinen Körper folgt.

Vor Deinem geistigen Auge siehst Du, wie der Nebel deine Lunge ausfüllt, in Deine Blutbahn übertritt und durch deinen gesamten Körper pulsiert.

Er lässt Dich mit dem Wald verschmelzen, verbindet Dich mit den Bäumen und Sträuchern, den Pilzen und Kräutern, ähnlich wie das unterirdische Geflecht der Pilze die Wurzeln umfasst und alle Bäume miteinander vernetzt.

Der heilsame Nebel sammelt sich immer dichter rund um Dich und strömt schließlich auch über deine geöffneten Handflächen in Dich ein.

Er umfasst deinen ganzen Körper:

### **Du bist ein Teil des Waldes**

Komme nun langsam und in Deiner Zeit in das Hier und Jetzt zurück.

Recke und strecke Dich, lockere deinen Kiefer

(Clemens G. Arvay, der Biophilia Effekt)

Anmerkung:

Die Kraft der Fantasie wird übrigens auch in der Psychotherapie seit langem erfolgreich genutzt. Die Tiefenpsychologie (zu der auch Sigmund Freuds Psychoanalyse gehört) geht davon aus, dass in uns Menschen unbewusste Kräfte wirken. Wir können die Sprache der Fantasie nutzen, um unserem Unterbewusstsein Botschaften zu schicken und dadurch unsere Psyche zu beeinflussen.

### 3. Dein Lieblingsbaum

Stelle Dir vor, dass die Sonne scheint, es ist warm und dass Du von einer wunderschönen Wiese nun einen hellen lichten Wald betrittst.

Die Sonne wirft durch die Blätter helle Inseln auf den Waldboden.

Du kennst diesen Wald und diesen Weg, Du bist ihn schon viele Male gegangen.

Du fühlst Dich ganz sicher.

Deine Fusssohlen berühren lautlos den weichen Waldboden. Du hörst Vögel zwitschern. Der Weg führt Dich zu einer großen runden Lichtung mitten im Wald. Es ist eine große Wiese und in ihrer Mitte steht ein großer mächtiger Baum. Es ist Dein Lieblingsbaum zu dem Du immer gehst, wenn Du Stärkung brauchst. Du kommst näher zum Baum und er begrüßt Dich indem er leise mit seinen vielen Blättern raschelt. Die Zweige reichen bis tief auf den Boden. Du trittst durch diese Zweige hindurch und kommst unter den Baum in einen nach allen Seiten geschützten Raum.

Du lehnst Dich an den dicken Stamm an, der so dick und alt ist, dass Du ihn nicht umfassen kannst. Durch viele kleine Lücken im Zwischendach kannst Du alles sehen, was auf der Lichtung geschieht, ohne dass Du selber gesehen wirst. Du siehst ein Reh furchtlos über die Lichtung laufen, Vögel fliegen langsam vorbei. Du schmiegst Dich fest an den Baumstamm und spürst wie sich die Kraft des Baumes auf Dich überträgt. Du fühlst Dich hier sicher und ruhig. Du kannst dem Baum alles erzählen was Dich bewegt. Er hört Dir ruhig zu. Zustimmung hebt und senkt er leicht seine Zweige. Bedächtig raschelnd spricht er leise zu Dir.

Du spürst wie Du mehr und mehr ruhig zufrieden und glücklich wirst. Du siehst dass die Sonne langsam sinkt und es wird Zeit Dich langsam von Deinem Lieblingsbaum zu verabschieden.

Du streichelst mit der Hand nochmal liebevoll über seine rauhe Rinde und trittst durch die Zweige auf die Lichtung hinaus, gehst den selben Weg zurück durch den Wald und kommst wieder ruhig im Hier und Jetzt an.

Nun atmest Du ganz ruhig ein und aus, räkelst und streckst Dich und öffnest langsam die Augen.

#### 4. Ein ansprechender Stein

Suche Dir unterwegs einen Stein, der Dich anspricht. Nimm in die Hand. Er begleitet Dich. An einer geeigneten Stelle kannst Du Dich hinsetzen.

Welche Gedanken begleiten Dich momentan. Du kannst sie in den Stein legen und Dich davon befreien, wenn Du es möchtest. Lasse sie im Wald. Vielleicht hast Du auch einen besonderen Wunsch. Gebe ihn in den Stein. Wenn Du möchtest, suche eine geeignete Stelle und überlasse Deine Gedanken dem Wald. Der Wald weiß, was damit zu tun ist, er wird sich liebevoll darum kümmern.

Dr. Ruediger Dahlke  
(Arzt, Psychologe und Autor)  
sagt:

...und irgendwann werden wir erkennen, dass Mutter Natur es schon  
recht macht und wir nur auf sie hören und  
sie aufsuchen müssen.

Und das schönste: Sie ist immer für uns da, kostet nichts und  
beschenkt uns reichlich.

Sie ist die beste Ärztin, über alle Maßen klug,  
ganzheitlich orientiert,  
sowie wunderschön und zu allem auch  
zu Wundern fähig.

Nehme ruhig eine Handvoll Waldboden in Deine Hände, rieche daran, fühle, wie er sich anfühlt. Mit diesen schönen Gerüchen und Erinnerungen gehst Du nun nach Hause. Du bist entspannt. Der Wald freut sich, Dich bald wieder zu sehen.

Wenn Du wöchentlich 2-3 Stunden ganz entspannt in den Wald gehst, aktivierst Du Dein Immunsystem nachhaltig.

Bleib Gesund, ich wünsche viel Spaß und gute Entspannung

Deine

*Myriam Papon*