

Susanne Enners

Waldbaden im Zen-Geist

- Shinrin Yoku -

森
林
浴

 tredition®

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Übungen und Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig aus-
gesucht und erprobt. Sie bieten allerdings keinen Ersatz für
einen Arzt- oder Heilpraktikerbesuch. Sie dienen als Beglei-
tung und als Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben
in diesem Buch sind ohne Gewährleistung und Garantie sei-
tens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin
oder des Verlages für Personen-, Sach- und Vermögensschä-
den ist daher ausgeschlossen.

Waldbaden im Zen-Geist - Shinrin Yoku

ISBN Paperback: 978-3-7482-7192-5

ISBN e-Book: 978-3-7482-7194-9

Autorin:	Susanne Enners
Umschlag:	Sandra Langsdorf
Layout:	Susanne Enners
Fotos:	Susanne Enners & Sandra Langsdorf
Umschlagfoto:	Susanne Enners (Zen-Garten des Benediktushofes in Holzkirchen/Würzburg)
Verlag & Druck:	tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

© 2019 Susanne Enners (Autorin), **www.shinrin.de**

Inhalt

Seite 5	Vorwort
Seite 7	Über die Anwendung dieses Buches
Seite 9	Shinrin Yoku, Zen & Shintoismus
Seite 15	Was beim Waldbaden geschieht
Seite 23	Warum Shinrin Yoku & nicht ein Waldspaziergang?
Seite 27	Achtsamkeit
Seite 31	Vor dem ersten Waldbaden
Seite 35	Dr. Qing Li's Empfehlungen
Seite 37	Verpflegung für das Waldbaden
Seite 43	Vor dem Eintritt in den Wald
Seite 47	Im Wald
Seite 61	Sesshin - Meditation im Wald
Seite 79	Haiku
Seite 83	Hals- und Nackenmuskulatur lockern
Seite 85	Nach dem Waldbesuch

Seite 87	Unser Wald
Seite 91	Nachwort
Seite 93	Die Übungen im Überblick
Seite 95	Über die Autorin
Seite 97	Danksagung
Seite 99	Nachweise
Seite 100	Glück

Vorwort

Vor einigen Jahren spürte ich eine große Leere und Sinnlosigkeit in meinem Leben. Diese Gefühle wurden so überwältigend, dass mein Körper mit Panikattacken reagierte. Mein Arzt erkannte die Situation und riet mir zu einem Klosteraufenthalt. Ich in einem Kloster? Was sollte ich dort? Damals kam mir eine Auszeit im Kloster sehr radikal vor. Ich verstand noch nicht, wofür das gut sein sollte. Aber bevor es mir immer schlechter gehen würde, entschied ich mich lieber für einen Zen-Meditationskurs. Das war meine Rettung! Dort lernte ich Zazen kennen, die Meditationspraxis im Zen: Sitzen - Atmen - präsent sein.

So kam ich sehr schnell in den Kontakt mit meiner Intuition, welche mir riet, täglich das Waldgebiet in meiner Nähe aufzusuchen. Tag für Tag setzte ich mich unter die wunderschönen grünen Bäume, mitten in die Stille und meditierte. Ich fühlte mich dort geborgen und aufgehoben. Meine seelischen und körperlichen Kräfte kamen sehr schnell wieder und meine Panikattacken verschwanden. Ganz ohne Therapie und Tabletten! Es war wie ein Wunder. Ich war bald wieder ausgeglichen und gesund. In dieser Verfassung war es ein leichtes,

meinem Leben eine positive Richtung zu geben und weitere heilsame Veränderungen vorzunehmen.

Was ich damals noch nicht wusste: Ich praktizierte Shinrin Yoku!

Die Hintergründe und Übungen, welche meine Genesung unterstützten, möchte ich Ihnen in diesem Buch gern weitergeben. Sie sind von mir ausgiebig praktiziert worden, und ich gebe sie seit Jahren in meinen Waldbaden-Seminaren erfolgreich weiter. So konnte ich immer wieder an den Teilnehmerinnen und Teilnehmern direkt erleben, was im Wald mit uns Menschen heilsames geschieht...

Über die Anwendung dieses Buches

Dieses kleine Büchlein ist, wie die japanische Ästhetik auch, auf das wesentliche beschränkt. Neben der Herkunft und Entstehung von Shinrin Yoku, den grundlegendsten gesundheitlichen Wirkungen, sind zusätzlich verschiedene Atem- und Körperübungen beschrieben. Um Shinrin Yoku effektiv durchzuführen, benötigen Sie nicht viel mehr als genau das: Ihren Atem. Eben wie bei der Zen-Meditation auch.

Lesen Sie am besten diesen kleinen Ratgeber vorab durch. So lernen Sie das Wichtigste über Shinrin Yoku kennen und können sich für Ihr erstes Waldbaden bestmöglich vorbereiten.

Es ist hilfreich, die hier im Buch beschriebenen Übungen in Ruhe, im geschützten Raum Ihres Zuhauses, zu üben. Sie haben dann eine Vorstellung davon, wie diese Übungen für sich allein genommen, eine starke beruhigende Wirkung auf Sie haben. Bei den Atemübungen gehen Sie bitte nach der Nummerierung vor, denn sie bauen aufeinander

der auf. Sie lassen Ihre Atmung immer tiefer werden, sodass Sie wieder lernen, richtig „durchzuatmen“ und sich von Ihren Gedanken zu befreien.

Nehmen Sie später diesen Ratgeber am besten mit in den Wald. Zur Erinnerung an die korrekte Ausführung der Übungen und zum Zeitvertreib.

Tipp: Probieren Sie einmal einzelne Atemübungen vor dem zu Bett gehen aus. Sie helfen, leichter in den Schlaf zu finden und besser durchzuschlafen.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen und bei den Übungen viel Freude.

Mögen Sie sich inspirieren lassen!

Herzlichst Ihre Susanne Enners

Shinrin Yoku, Zen und Shintoismus

Mich begeistert die Lebensart der Japaner. Japan ist durchzogen von Achtsamkeit. Im Alltäglichen ist überall in Nippon der Zen-Geist zu spüren. Das Selbstverständnis darüber, dass wir alle EINS sind, die Gegenwärtigkeit, die Ästhetik, die japanische Höflichkeit und die Naturverbundenheit der Japaner beeindruckten mich.

An diesem Lebensstil haben der Zen und der Shintoismus einen großen Anteil. Daher möchte ich Ihnen kurz einige Begriffe und Zusammenhänge beschreiben:

Shintoismus

Die Urreligion Japans, der Shintoismus (übersetzt: „Weg der Götter“) ist eine Naturreligion, die viele Götter verehrt, diese heißen Kami. Sie sind die

Beherrscher der Naturgewalten. So kann im Shintoismus alles Kami sein, z.B. ein Berg, ein Baum, ein Fluss.

Da Japan eine große Inselkette mitten im Pazifischen Ozean ist und zum sogenannten Feuerring gehört, wird dieses Land seit jeher von Vulkanausbrüchen, starken Erdbeben und Tsunamis heimgesucht. Diese unsichere Lage brachte die starke Bindung Japans zu dieser natur- und götterbezogenen Religion.

ZEN

Der Japaner Eisai Zenji brachte im 12. Jahrhundert den chinesischen Chan in seine Heimat. Chan bekam in Japan den Namen Zen. Auf der Suche nach dem unverfälschten Zen, ging etwas später Dōgen Zenji nach China. Er lehrte nach seiner Rückkehr in Japan den reinsten und klarsten Zen, welcher noch heute für uns unglaublich modern ist.

Zen ist eine meditative Geisteslehre, mit der formalen Praxis des Zazen (sitzen in Stille) und der informellen Praxis, den Achtsamkeits-Übungen.

Zen und Shintoismus beeinflussen bis zum heutigen Tag den japanischen Alltag. Beide Religionen leben in friedlicher Koexistenz.

Japaner leben nach der einfachen Formel: Leben als Shintoist, sterben als Buddhist. So verwundert es nicht, dass ein Land, welches beides lebt, Shinto und Zen, Shinrin Yoku hervorbrachte...

Shinrin Yoku

Das japanische Shinrin Yoku wird zumeist mit „Waldbaden“ übersetzt.

Dieser Begriff ist sehr treffend, da man mit all seinen Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken, spüren...) in den Wald „eintaucht“. Es ist ein Waldbesuch, wo die Heilkraft des Waldes mit Achtsamkeitsübungen verstärkt wird.

„Die Heilkraft des
Waldes nutzen & mit Achtsamkeit
verstärken.

Das ist Shinrin Yoku.“

- Susanne Enners -

Entstehungsgeschichte des Waldbadens:

- 1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei den Begriff „Shinrin Yoku“ (Japanisch: 森林浴, 森 Shin = großer Wald, 林 rin = kleiner Wald, 浴 Yoku = Baden).
- Seit 1982 wird zu diesem Thema geforscht, und es wurde wissenschaftlich bestätigt: Waldbaden senkt den Blutdruck, reguliert den Puls, reduziert die Stresshormone im Körper, erhöht die Killerzellen zur Bekämpfung z. B. von Krebs und stärkt allgemein das Immunsystem.
- 2007 wurde in Japan die „Gesellschaft für Wald-Medizin“ gegründet. Präsident ist Dr. Qing Li.
- 2012 wurde an japanischen Universitäten der Forschungszweig „Forest Medicine“ (Wald-Medizin) gegründet.
- Dr. Qing Li lehrt an der „Nippon School“ in Tokio das Fachgebiet Wald-Medizin. Er erforscht die positiven Auswirkungen des Waldbadens auf den Menschen in Bezug auf Stimmung, Stress und Immunsystem.



Was beim Waldbaden geschieht

Die Terpene

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass besondere pflanzliche Botenstoffe, die sogenannten Terpene, das Kommunikationsmittel der Pflanzen und Bäume in der Natur sind. So kann ein Baum über die Luft mit diesen gasförmigen Terpenen, welche von den Blättern, Nadeln und Baumrinden abgesondert werden, Signale an seine Artgenossen weiterleiten, um so zum Beispiel Insekten anzulocken, welche Fressfeinde bekämpfen. Das hilft, den Waldbestand gesund zu erhalten.

Nicht nur die Bäume senden mit Terpenen Nachrichten, auch Sträucher, Büsche, Pilze, Moose und Farne sind dazu in der Lage. So entsteht im Wald eine wahre Mixtur von gesunden Terpenen in der Luft!

Forscher in Japan konnten nachweisen, dass die Terpene gleichfalls mit unserem Immunsystem kommunizieren. Kein Wunder, denn schließlich

sind auch wir ein Teil der Natur. Daher erklärt sich, neben der frischen Luft und der körperlichen Bewegung, warum der Aufenthalt im Wald das Immunsystem stärkt.

Anhand von Blut- und Urinproben konnte Dr. Qing Li nachweisen, dass die Stresshormone Adrenalin und Cortisol nach einem Tag Waldbaden bei Männern um 30 Prozent gesenkt wurden und am zweiten Tag im Wald sogar um 35 Prozent. Bei Frauen ist der Effekt sogar noch deutlicher: Bei Frauen war der Wert des Adrenalins um mehr als 50 Prozent gesunken und am zweiten Tag um mehr als fantastische 75 Prozent!

Dr. Qing Li und sein Team erforschten auch die Erhöhung von Killerzellen im Körper durch Terpene und sie führten ein spannendes Experiment durch: Sie reicherten in einem Hotelzimmer die Atemluft mit Terpenen an. Und auch hier, ohne Waldaufenthalt, stieg die Zahl der Killerzellen im Blut an! Killerzellen gehören zu den weißen Blutkörperchen und helfen beim Bekämpfen von Tumoren und Infekten ⁽¹⁾.

Terpene sind jedoch nicht nur in der Waldluft zu finden. In ätherischen Ölen und Harzen, welche aus Pflanzen und Bäumen gewonnen werden, sind sie ebenso vorhanden.

Tipp: Im Winter, wenn der Wald ruht und sich regeneriert, ist die Anzahl der Terpene niedriger als im Frühling, wenn das Blattgrün so richtig sprießt. Des Weiteren sind Waldwege im Winter oft unzugänglich, und wir können Waldbaden evtl. längere Zeit nicht durchführen. Zum Ausgleich können Sie eine Aromaöllampe verwenden und ätherische Baumöle wie z. B. Tanne, Kiefer, Zypresse einsetzen. Denn auch dort sind die Terpene zu finden.

Übrigens: Wussten Sie, warum den meisten spirituellen Wegen der Welt (wie z.B. Katholizismus, Hinduismus und Buddhismus) Räucherwerk abgebrannt wird? Weihrauch besteht aus dem Baumharz des Weihrauchbaumes, dessen intensiver Duft befreit mit seinem ätherischen Öl den Geist, wirkt Verspannungen entgegen und fördert

damit einen erholsamen Schlaf. Bei Sandelholz, oft der Hauptbestandteil von Räucherstäbchen, haben wir dieselben Auswirkungen auf die Psyche. Nachweislich sinkt die Konzentration von Stresshormonen im Blut beim Abbrennen und Inhalieren von Sandelholz. Herz und Nervensystem kommen ins Gleichgewicht. Kein Wunder, denn Sandelholz wird aus dem Sandelholzbaum, sowie aus dem Balsambaum hergestellt. So werden bei diesen Räucherwerken die bekannten, heilsamen Terpene freigesetzt, und wir können sie über die Atemluft aufnehmen.

Der Vagus-Nerv

Durch die vielen Forschungen zum Thema „Shinrin Yoku“ wurde bestätigt: eine Waldumgebung sorgt durch Reizung der Sinnesorgane für eine Aktivierung des Vagus-Nervs.

Er ist unser längster Gehirnnerv und läuft an der Wirbelsäule entlang. Er wird auch Ruhe-Nerv genannt, da er Ruhe und Regeneration in unserem Nervensystem auslöst.

Somit führt auch hier der Wald zur Verstärkung der inneren Ausgeglichenheit.

Durch Aktivierung des Vagus-Nervs regulieren sich fast alle unsere inneren Organe wie z. B. Herz, Lunge, Magen und Darm. Sie nehmen dann Ihre ausgeglichene Tätigkeit wieder auf.

Zusätzlich können wir den Effekt auf diesen fantastischen Ruhe-Nerv mit einer tiefen Bauchatmung, genauer gesagt einer Zwerchfellatmung, verstärken.

Die Farbe „Grün“

Grün ist die Farbe, welche am häufigsten in der Natur vorkommt und Ruhe, Regeneration beim Menschen auslöst. Die Medizinische Farbtherapie setzt Grün unter anderem für ein Ausbalancieren des Herz- und Nierenrhythmus ein.

Selbst in unserer Sprache finden wir einen Zusammenhang zwischen der Farbe Grün und dem Herzen. Der Spruch: „Wir sind uns grün“ bedeutet, wir verstehen uns gut. Also: unsere Herzen sind miteinander verbunden.

Übrigens: Aus dem Yoga kommt das Chakren-System. Es sind insgesamt sieben Energiezentren im menschlichen Körper. Ihnen werden bestimmte Farben zugeordnet. Grün ist die Farbe des Herz-Chakras. Ebenso gehört das Tönen des Buchstaben „A“ zu diesem Chakra (mehr auf Seite 73).