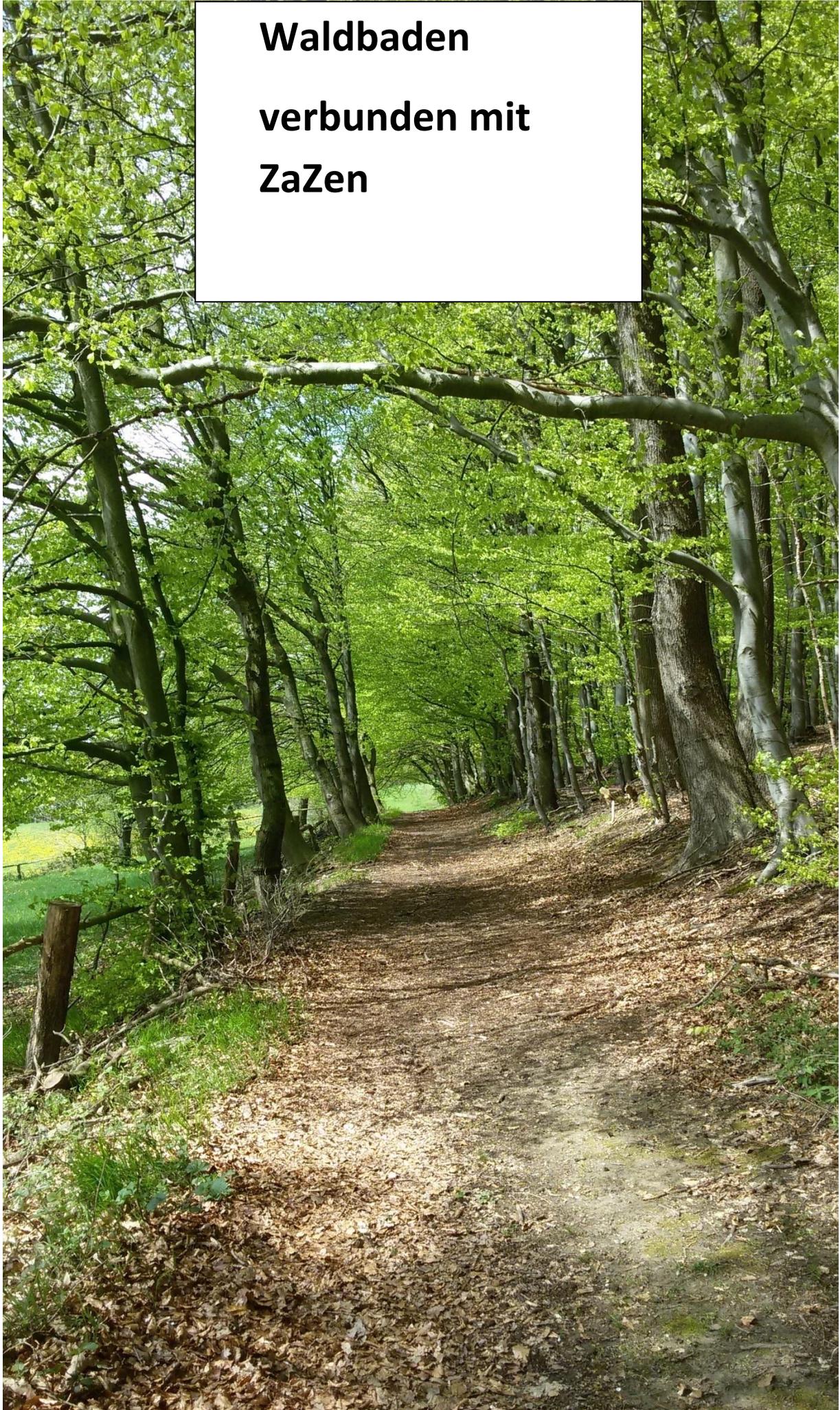


**Waldbaden  
verbunden mit  
ZaZen**



## Waldbaden verbunden mit Zazen

Lärm, Hupen, Reizüberflutung, Handygebimmel. Viele Menschen nehmen in der heutigen Zeit wahr, wie sich die Welt, ihr Leben und Umfeld rasend schnell verändert und uns dabei immer mehr fordert. Es ähnelt der Fahrt in einem Karussell, welches sich mit jeder Runde schneller dreht. In den Menschen reift der Wunsch, die Sehnsucht, das Karussell anzuhalten und auszusteigen, durchzuatmen, still zu werden. Aber wie?

Wir können die Welt nicht anhalten, doch kann jeder von uns Innehalten, Anhalten, um sich selbst und die Natur wahrzunehmen. Ruhig zu schauen: wo stehe ich? Chronischer Stress und ein Zuviel an Unruhe sind anstrengend machen uns Menschen auf Dauer krank. Hier ist es wichtig, dass wir einen – oder eher zwei - Schlüssel in die Hand bekommen.

Shinrin-Yoku, das Waldbaden, ist der erste Schlüssel. Das Waldbaden wurde in den 1980er Jahren in Japan entwickelt. Es ist dort seit vielen Jahren ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge um Stress abzubauen und achtsam mit sich selbst umzugehen. Heilsam für Körper und Geist, so wird seine Wirkung erfahren und beschrieben: Waldbaden senkt nachweislich den Blutdruck, erleichtert die Regeneration, stabilisiert den Schlaf und senkt die überhöhten Spiegel der Stresshormone.

Das Shinrin-Yoku mit dem Zazen zu verbinden liegt da sehr nahe und unterstützt das „Heilsame für Körper und Geist“ auf umfassende Weise.

Was ist der zweite Schlüssel, was ist Zazen? Zazen bedeutet „Sitzen in Kraft und Stille“. Es geht auf Buddha Shakyamuni zurück und wird seit über 2.500 Jahren von Generation an Generation weitergegeben – von Indien über China und Japan - bis es am heutigen Tag uns erreicht hat.

„Zazen ist wie, wenn man zu einem riesigen Baum wird mit tiefen Wurzeln, den Sauerstoff des Himmels einatmend und zum Zentrum der Erde hin ausatmend.“ Zenmeister Hinnerk Polenski

„In unseren Tagen und unserem Zeitalter ist Zazen nötiger denn je – es gibt unserem Leben die Qualität gelassener Heiterkeit und geistiger Zufriedenheit“  
Kogetsu Tani

Mittels Zazen können wir an jedem Morgen Kraft tanken und auch – beispielsweise in der Pause oder am Abend, sich den Ballast des Tages absetzen lassen. So können wir uns ruhiger, in zunehmender Gelassenheit unseren Mitmenschen und der Erfüllung der gestellten Aufgaben widmen: voller Konzentration, mit Klarheit und in wachsender Freude. Ideal kann diese tägliche Praxis der inneren Stille um die besondere Erfahrung der äußeren Stille im Wald ergänzt werden.

Viele Antworten unserer Zeit sind fadenscheinig geworden, sie tragen nicht mehr richtig. Was es braucht ist eine stabilisierende Herangehensweise.

Shinrin-Yoku verbunden mit Zazen kann der Beginn eines Weges sein, dies möglich zu machen. Ein Weg, der nichts kostet und zudem nicht viel braucht: zuallererst Dich, einen Ort zum still werden und das Bad inmitten des Waldes.

Theorie → Praxis

Im Folgenden möchten wir Dir näher bringen, wie wir diesen Weg ein Stück gemeinsam gehen können.

Wir beginnen gemeinsam mit Zazen, dem Sitzen in Kraft und Stille. Zazen blickt auf über 100 Generationen praktizierender Menschen zurück. Zen ist ein Weg zu uns selbst. Die seit Jahrtausenden bewährte Übung der Sitzmeditation ist Zazen.

Nun betreten wir mit Achtsamkeit den Meditationsraum, die Zendo. Die Zendo ist der Ort der Stille.



Das Sitzen auf diesen Bänkchen findet in einer klaren Position statt, der sogenannten Form. In dieser Form befindet sich der Körper in einer guten Haltung, um den Atem frei fließen zu lassen. Fließt der Atem, fließt das Ki. Ki ist die Lebensenergie. Stockt das Ki, geraten wir aus dem Gleichgewicht; daraus folgt, dass im heilsamen Fließen die Gesundheit fußt. So wird der Körper gut versorgt und wir gelangen – durch regelmäßiges Üben – in eine gesunde, wesensgerechte Lebensweise.

Wie sieht diese bereits erwähnte Form konkret aus? Wir sitzen aufrecht auf einem Holzbänkchen oder einem Meditationskissen, unter uns liegt eine weiche, dabei Stabilität verleihende Matte. Die rechte Hand ruht unterhalb des Bauchnabels auf dem unteren Energiezentrum und die linke Hand wird auf die Rechte gelegt. Liegen die Hände stabil, entspannt sich auch schnell der Schulterbereich und die aufgebaute Anspannung aus Gedanken, Aufgaben und Gefühlen kann beginnen abzufließen. In erster Linie geht es nun darum einfach in dieser Position eine gewisse Zeit still zu sitzen: nicht jedem Impuls direkt nachzugehen, sondern einfach zu erfahren, was passiert, wenn ich nicht hinter jedem Geräusch, Zwicken oder Gedanken hinterherlaufe. Wir schließen die Augen oder lassen den Blick circa einen Meter vor uns auf dem Boden ruhen.



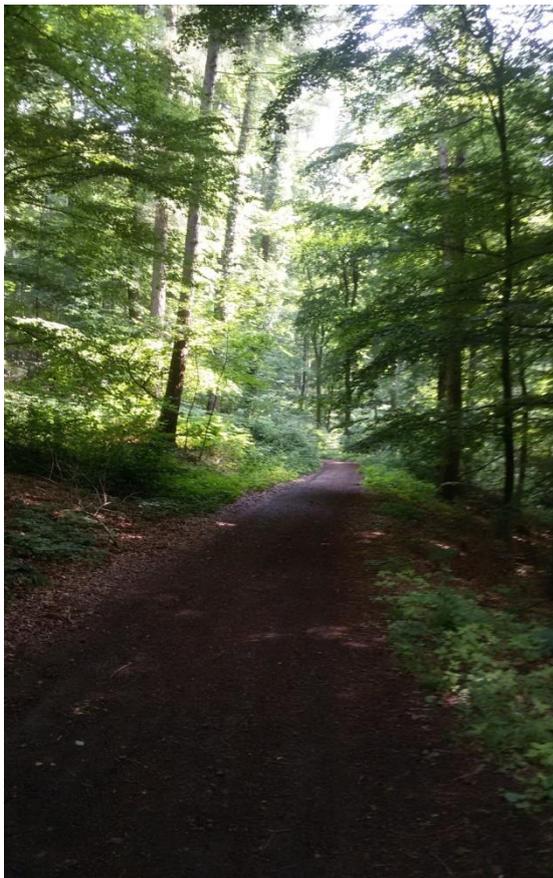
Klänge begleiten uns nun in die Stille. Einfach still werden, unbewegt da sein, nur beobachten wie sich das anfühlt. Wir kommen an, in diesem Raum, auf unserem Bänkchen, ganz bei uns selbst. Spüren die Sitzhocker, wie sie fest auf dem Bänkchen sitzen, die Knie auf der Matte, die Schienenbeine, bis hin zu den Fußrücken. Tief verwurzelt, fest verzweigt. Sitzen und ganz still werden. Den Atem ruhig fließen lassen. Körperempfindungen kommen und gehen, Gefühle und Gedanken kommen und gehen. Nur sitzen.

„Die Gedanken nicht abschießen wie Tontauben“ (Pema Chödrön), sondern sie wie Wolken vorüberziehen lassen.



Nachdem nun Klänge die erste Runde der Zazen-Übung beenden, öffnen wir unsere Augen. Lasst uns diese Ruhe, die in uns und durch uns entstanden ist halten, wenn wir nun zum Waldbaden übergehen.

Wir können so mit allen Sinnen viel intensiver wahrnehmen, was die Bäume uns geben, was wir sehen, riechen und hören. Im Alltag werden viele Worte genutzt und oft sind diese doch „nutzlos“. Daher genießen wir das Schweigen während des Waldbades und können so in unserer Kraft bleiben, die wir gerade durch Zazen aufgenommen haben. Um dies zu erleichtern legen wir unsere Hände übereinander auf unseren Solarplexus. Das ist die Stelle unterhalb unseres Brustbeins, mittig. Auch dies ist die Form, die Form des gesammelten Gehens.



In dieser Form des gesammelten Gehens, fällt es uns leichter mit Achtsamkeit durch den Wald zu gehen. Langsam, Schritt für Schritt nehmen wir wahr, wie sich unsere Sinne für den Wald schärfen.

Gelegentlich bleiben wir stehen und konzentrieren uns auf „Nur Sehen“.

Was nehmen unsere Augen wahr?

Was geben uns die Farben des Waldes?

Während der Achtsamkeitsübung „Nur Hören“, folgen wir den Klängen des Waldes . Da gibt es eine Menge zu entdecken. Das Rauschen von Blättern in der Krone der Bäume, das Geraschel im Gestrüpp und im Laub, die Geräusche der vielen großen und kleinen Waldbewohner

Unter Espen zum Beispiel....



... die Hände an die Ohren gehalten,  
lächelnd dem lustigen Rauschen folgen.

Unsere Nasen nehmen die Düfte des Bodens und des Waldes auf. Dafür halten wir etwas Waldboden in den Händen und atmen tief durch unsere Nase ein.

Auch das Hineinlegen in einen Blätterhaufen lässt uns spüren, wie weich und warm wir dort liegen. Gleichzeitig ist unser Blick in die Baumkronen gerichtet um das leichte Hin und herschwingen wahr zu nehmen.



Durch die tiefe, gleichmäßige Atmung können wir unsere Körpermitte, unsere Lebensenergie spüren. Wir konzentrieren uns auf das, was uns hier und jetzt begegnet.

Sorgen, Kummer, und Nöte dürfen sich einmal zurückziehen indem wir uns Energie und Kraft von den Bäumen holen.



Viele verschiedene Menschen und auch Tiere gehen täglich durch den Wald. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir fröhlich, traurig oder sogar wütend bist.

Wie viel Trauer, Wut und auch Hass die Bäume in all den Jahren wohl schon abbekommen haben ... und sie haben es geduldig aufgenommen und mit den nächsten Winden über ihre Kronen davongetragen.

Unsere Achtsamkeit, unser Still werden, das Staunen und die Freude an der Natur lassen etwas Wertvolles für sie zurück.



Verschiedene Übungen und Rituale die wir gemeinsam ausführen, geben unseren Sinnen weiter die Möglichkeit sich zu öffnen.

Zum Beispiel:

- mit geschlossenen Augen, geführt durch einen Partner, einige Schritte durch den Wald gehen. Das bestärkt Vertrauen in sich und anderen
- Bei passenden Temperaturen, die Schuhe und Socken ausziehen um Barfuss ganz intensiv den Boden zu spüren. Hierbei gibt es gleich einen gesundheitsfördernden Nebeneffekt. Durch das drücken verschiedener Fusszonen werden bestimmte Bereiche in unserem Körper aktiviert. Die Fußreflexzonenmassage des Waldes.
- Auch für Qui-Gong oder Yoga Übungen ist der Wald ein wunderbarer Übungsort.
- Ein Ritual, in dem wir uns durch bestimmte Bewegungen und Worte (nur von der Waldbadleitung gesprochen) unsere Verbindung zu Himmel und Erde bewusster machen und wie sehr die Bäume mit ihren tiefgehenden Wurzeln und ihren Kronen hoch oben für diese Verbindung stehen.
- Eine geführte Meditation oder auch das Vorlesen einer Geschichte helfen, unser Denken „was war Gestern oder wird Morgen sein“ an zu halten um diesen jetzigen Moment wahrzunehmen und zu geniessen.

All diese Übungen lassen uns mehr und mehr in die Ruhe kommen. Das Karussell der Gedanken anhalten.

Und dieses „zur Ruhe kommen“ ist in unserer heutigen schnelllebigen Zeit besonders wichtig! Die Zeit Entschleunigen!

## Ein Beispiel

Dieses Blatt im Schoß seines Mutterbaums entfaltet sich sehr langsam, ähnlich wie ein Schmetterling.



Etage für Etage wächst dieser kleine Stiel immer weiter ... bis er irgendwann zu einem kleinen Bäumchen geworden ist. Mit viel Geduld und Glück erlebt dieses Bäumchen den Tag, an dem es weiter in die Höhe wachsen darf.



Wenn die Sonne, die Erde und der Regen ihn gut versorgen und der Mensch ihn wachsen lässt, wird nach vielen, vielen Jahren ein wunderschöner stattlicher Baum daraus. Wenn man ihn begleitet kann er zu einem Treffpunkt der Ruhe werden. Bei jedem Besuch kann eine Veränderung festgestellt werden. Dieser Baum wird eine sehr lange Zeit da sein! Er ist ein wahrer Freund, dem Geschichten anvertraut werden können. Er „hört“ zu ... ohne zu werten und zu urteilen.

Der Baum hält an Ort und Stelle das aus, was die Welt zu bieten hat. Sturm, Regen, Hitze, Trockenheit, auch Zerstörung.

Aus allem, was ihm geboten wird versucht er das Beste zu machen!

„Jeder Mensch sehnt sich nach Glück und Freiheit. Wir haben es selbst in der Hand, Entscheidungen zu treffen, aufzubrechen und uns auf den Fluss des Lebens einzulassen.“ (aus Meditatives Wandern, Norbert Parucha, S.)



Während des Waldbades haben wir auch die Möglichkeit mit einem Baum Kontakt aufzunehmen. Seine Rinde zu ertasten, seine Größe wahrzunehmen und Vieles mehr. Wichtig dabei ist:

- Sich Zeit nehmen beim wählen des Baumes. Langsam auf ihn zugehen. Etwa 4 Schritte vor ihm stehen bleiben und in Resonanz gehen.
- Spüren, ob man sich für diesen Kontakt öffnen möchte oder lieber zu einem anderen Baum gehen möchte.
- Wir verweilen dann mit dem Rücken an seinen Stamm gelehnt stehend oder sitzend zu seinen Wurzeln, in absoluter Stille.

Gerade wenn wir uns in einer zu klärenden Lebenslage befinden und eine Entscheidung treffen müssen, kann diese Übung helfen Lösungen zu finden.



Bäume unterstützen sich gegenseitig, auch im tiefen Netzwerk ihrer Wurzeln durch zahlreiche Helfer des Waldbodens. Sie leben in Symbiose

Wenn wir uns nun aus dem Kontakt mit einem Baum lösen, entfernen wir uns achtsam von ihm. Indem wir uns bedanken, vielleicht fürs Zuhören, fürs Schatten spenden oder einfach fürs Dasein zeigen wir unsere Wertschätzung gegenüber der Natur.

Weitere wichtige Informationen zum Thema das Leben der Bäume und des Waldes sind in zahlreichen Büchern des Autors und Försters Peter Wohllebe zu finden.

Bereits 2 bis 4 Stunden im Wald haben schon eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit.

- Es stärkt das Immunsystem
- Lässt den Blutdruck sinken
- Baut Stress ab
- Die natürlichen Killerzellen sind aktiver
- Das Herz wird gestärkt
- Depression und vieles mehr wird gelindert.

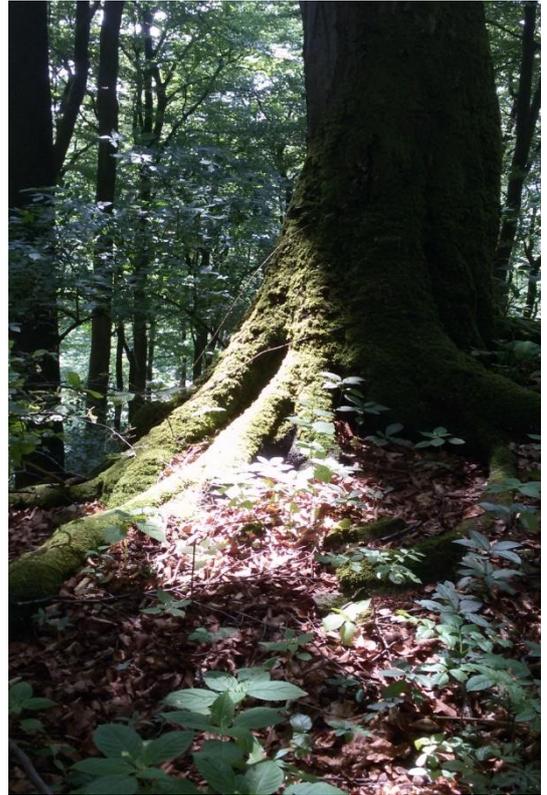
Das Buch „Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald.“ von Clemens G. Arvay ist dazu sehr empfehlenswert.

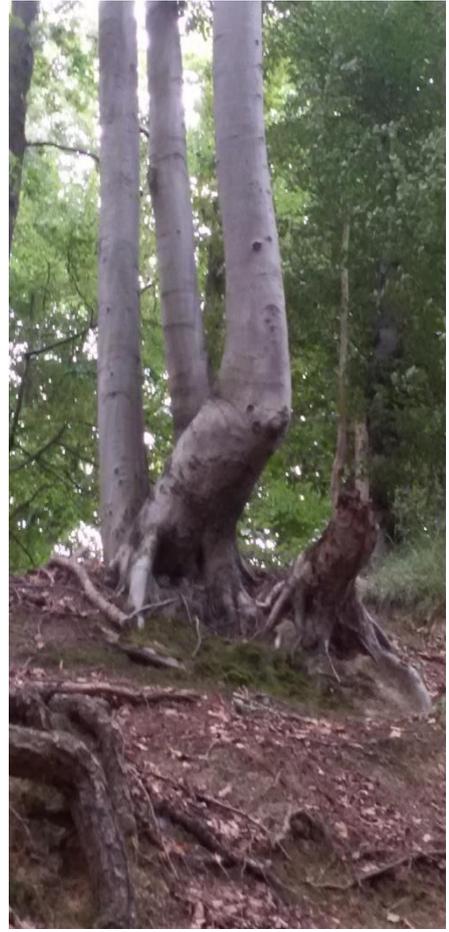
„Biophilia“ – das ist laut Erich Fromm, dem Psychoanalytiker und Philosoph, die Liebe der Menschen zur Natur, zum Lebendigen. Der Begriff stammt aus dem Griechischen und bedeutet wörtlich übersetzt „Liebe zum Leben“!

Wenn wir unsere Augen gut öffnen und bei uns sind, sehen wir oft Dinge, an denen wir sonst einfach vorbeilaufen würden. Das ist doch schade ... oder?

Das können wunderschöne Blumen sein, eine gigantische Baumwurzel und Vieles mehr.









„Dieses aufmerksame Wahrnehmen des Waldes im Gesamten und der vielen einzelnen Bäume, Pflanzen und Tiere, die seine Natur ausmachen, lässt Wertschätzung und Empathie wachsen. Mein erster Waldbesuch fällt in eine extrem trockene Phase und ich bekomme wirklich Mitgefühl, mit der durstenden Pflanzenwelt, die hier um ihr Überleben kämpfen muss. Bäume (und nicht nur die) bekommen durch diese Art des Hinschauens und Hinfühlens durchaus wesenhafte Züge. Sie werden zu Individuen, zu unterschiedlichen Charakteren!“ (Worte einer Teilnehmerin)

Aus dem Wald heraustretend lassen wir die gemeinsame Zeit der Sammlung mit einer Runde Zazen ausklingen. Im Anschluss daran kann jeder in Stille bleiben, oder auch gern bei einer Tasse Tee in den wohldosierten Austausch mit seinen Mitmenschen kommen.

So wird das ZaZenWaldbad zu einer Erfahrung, wie sich das zu schnell drehende Karussell immer mal wieder anhalten lässt um in die Stille zu kommen, Kraft zu tanken und Gelassenheit zu üben.

Großartig ist es, wenn wir DICH als Leser mit diesem Weg ein wenig inspirieren konnten um in das für DICH angemessene Handeln zu kommen.

Schaut gerne mal auf die Seite [www.zen-kloster.de](http://www.zen-kloster.de) , um weitere Informationen für Euch zum Thema ZaZen zu gewinnen und/oder schreibt uns Eure Anregungen und Fragen. Wir freuen uns darauf

Ute Lemke (Waldbadleitung, Zendoleitung) [ute.lemke@hotmail.de](mailto:ute.lemke@hotmail.de)

Christian Schulz (Zendoleitung)