

Wenn man die Natur wahrhaft liebt, so findet man es überall schön.

Vincent van Gogh

Heute nähere ich mein Herz mit der Natur. Und möchte dich einladen, das auch mal zu machen. Du denkst jetzt vielleicht "wie jetzt, ich bin doch oft draußen?", aber vielleicht bist du noch nie richtig eingetaucht.

Die Natur hat mit all ihren Wundern, Pflanzen, Tieren, Gewalten und atemberaubenden Landschaften schon immer die Faszination der Menschen für sich gewonnen. Wir leben mit ihr und natürlich sollten wir sie auch dementsprechend schützen. Wenn du dir diese Selbstcoaching Einheit also zu Herzen nimmst und in die Tat umsetzen willst, sei bitte immer rücksichtsvoll mit der Natur und ihren Bewohnern.

Es ist noch gar nicht allzu lange her (auch wenn wir uns wahnsinnig an ein festes Dach, den Schreibtisch und Laptop gewöhnt haben), dass wir der Natur ganz nah waren. Diese Verbindung spüren wir auch heute noch. So zieht es uns zum spazieren, radfahren, laufen, wandern in die Wälder, aber viel zu selten nehmen wir wirklich wahr, sind wirklich im Moment.

Mal abgesehen davon, dass ich Vincent van Gogh nur zustimmen kann und die wahrhaftige Liebe zur Natur uns so sehr bereichert, dass wir überall auf der Welt Schönheit entdecken können, kann sie noch so viel mehr. Wenn wir sie einmal wirklich bewusst spüren, riechen, hören, schmecken, mit allen Sinnen wahrnehmen, können wir Sicherheit, Gelassenheit und sogar Heilung in ihr finden.

In Japan gibt es das sogenannte "Waldbaden" (japanisch Shinrin Yoku), welches sich dort schon zur Gesundheitsvorsorge etabliert hat. Darüber gibt's übrigens auch sehr spannende Studien (du kennst mich ;-)), die zeigen, dass uns dieses Bad in der Atmosphäre des Waldes sehr positiv beeinflussen kann. Es soll Herzfrequenz, Blutdruck und Cortisol-Werte senken und unser Immunsystem stärken.

Waldbaden ist denkbar einfach, man muss sich nur drauf einlassen. Nimm dir im nächsten Wald eine kleine Auszeit, ohne Blick auf die Uhr. Es gibt keine Regeln, aktiviere einfach deine Sinne und lass dich fallen. Im wahrsten Sinne des Wortes.. du kannst dich hinsetzen und den Vögeln zuhören - wie viele unterschiedliche hörst du? Du kannst dich hinlegen, die Augen schließen und den Waldboden unter deinem Körper spüren oder barfuß laufen - was spürst du unter deinen Füßen? Tannennadeln, weicher Nadelbaumboden, Steinchen, kleine Äste, vielleicht ein bisschen Wiese oder Moos? Du kannst dir einen Baum aussuchen, zu welchem zieht es dich? Und ihn dann umarmen. Ja, ich weiß, das klingt merkwürdig, aber probier es mal aus! Es fühlt sich ganz anders an, als man denkt. Man spürt, dass dieser Baum lebt. Fühlst du es? Du kannst an Tannenzapfen oder an Kiefern riechen und ganz ehrlich, für mich ist das pure Wellness! Mach einfach das, wonach dir ist. Hör zu, wie die Äste quietschen, das Laub raschelt, atme tief ein und aus, tauch ein, sei einfach nochmal Kind und genieße den Moment.

"Auch streift der Mensch in den Wäldern seine Jahre ab wie die Schlange ihre Haut und ist, in welchem Jahre seines Lebens er auch stehen mag, doch immer ein Kind." - Ralph Waldo Emerson

Ich bin gespannt, welche Erfahrungen du beim Waldbaden machst und wünsche dir viel Spaß.

Alles Liebe
Deine Bianca