

Waldbaden mit religionspädagogischen Impulsen

-In der Schöpfung den Schöpfer erleben-

„...und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!“

Vor dem Start in den Tag:

Herzlich willkommen und Hallo! Heute ist dein Tag. Und ich bin Deine Stimme, die dich durch den Tag begleiten will. Vielleicht erkennst du sie ja, weil wir uns schon einmal begegnet sind? Mein Name ist Petra Illing. Ich leite den evangelischen Kindergarten Paula Heck in Rohrbach und bin seit letztem Jahr mit zwei Kolleginnen als Referentin für die religionspädagogische Basisfortbildung tätig.

Du brauchst noch ein Gesicht zur Stimme? Hier ist es...

Ich erlaube mir, dich heute einfach „Du“ zu nennen.

Das ermöglicht uns ein wenig mehr Vertrautheit, auch wenn wir uns nicht von Angesicht zu Angesicht gegenüber treten können.

Ich lade dich heute ein, mir zu folgen, wenn du mir folgen willst – und dies nicht zu tun, wenn dir deine innere Stimme etwas anderes sagt... Es ist dein Tag und du bist eingeladen, deine Gefühle achtsam wahrzunehmen – zu erkennen, wann du vielleicht etwas wagen möchtest und zu erkennen, wann du eine Grenze erreichst oder es dir einfach ausreicht.



Ich möchte dir heute gerne ein „Waldbad einlassen“, wenn du dich auf ein Waldbad einlassen möchtest.



Waldbaden ist eine sinnliche Erfahrung für Körper, Geist und Seele. Dein heutiges Waldbad erhält eine weitere Ingredienz unter dem Motto: „In der Schöpfung den Schöpfer erleben“. Das Waldbad im Rahmen des religionspädagogischen Fachtages soll dir vor allem etwas Ruhe und Entspannung schenken. Dieser Tag soll ein Oasentag sein. Und Oasen der Ruhe findet man besonders in der Natur des Waldes. Vielleicht entdeckst

du im Wald den „Zauber des Neuanfangs!“

Vielleicht entdeckst du am Ende dieses Winters, im erwachenden Frühling, den Kreislauf des Lebens...?“

Dieser Tag gehört dir und wenn du magst, dann verbringst du gleich einen Teil dieses Tages im Wald mit mir, der Stimme, die dir Impulse zum Waldbaden geben wird und deiner Zeit, die du dir schenkst, um den Wald „anders“ zu erleben.

Wenn du wissen willst, wie Wald wirkt, dann folge ich dir in den Wald deiner Wahl! Dann wirst du erfahren: Der Wald ist nicht genug! Es gibt weitaus mehr zu entdecken!

Bereit zum Aufbruch?

Bevor du und ich gleich in den Wald gehen, solltest du dich dem Wetter entsprechend kleiden. Für das Waldbaden empfehle ich dir einen „Zwiebellook“, denn selbst wenn es etwas wärmer ist, kann es dir beim Waldbaden kühl werden.

Nimm dir außerdem ein kleines Sitzkissen mit und etwas Proviant für eine kleine Rast. Vielleicht auch eine Thermoskanne mit einem wärmenden Getränk. Wenn du dich mit meiner Stimme leiten lassen willst, lade die Audio-Datei auf dein Mobiltelefon. Falls du die Anleitung lieber lesen möchtest, drucke dir das Handout aus. Beides ist auf der Homepage zum heutigen Fachtag für dich bereitgestellt.



Falls du dich nicht alleine in den Wald wagen willst, dann hast du vielleicht schon eine Wahl getroffen und willst mit einer Kollegin oder einem Kollegen aufbrechen. Sobald du das Waldbad startest, gönne dir die Zeit für dich...eine Auszeit zum Erleben und zur Ruhe zu kommen. Nach dem Waldbad hast du wieder Gelegenheit, dich mit deiner Begleitung auszutauschen.

Vielleicht hast du dir ein ganz bestimmtes Waldgebiet für den heutigen Tag ausgewählt...vielleicht möchtest du zu einer ganz bestimmten Stelle in diesem Waldgebiet vordringen... Wichtig für dich, ist zu wissen, dass Waldbaden „Entschleunigen“ heißt.



Lange, stramme Wanderungen sind nicht vorgesehen.

Sollte dies jedoch von Nöten sein, um dein Ziel zu erreichen, dann starte die weiteren Impulse erst, wenn du angekommen bist. Möchtest du sofort beginnen, wenn du im Wald angekommen bist, dann suche dir einen Platz, an dem du bequem stehen kannst.

Im Wald...

Wissenswertes in aller Kürze.

Angekommen? Sieh dich um? Wenn mehr als ein Baum in deiner Nähe steht, dann dürftest du angekommen sein... :)



Zu Beginn möchte ich noch ein paar wenige Worte zum Waldbaden verlieren:

Waldbaden gewinnt zunehmend an Bedeutung – vor allem im Rahmen der Stressbewältigung. Es stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck und wirkt sich günstig auf das Stresshormon Cortisol aus.

Darüber hinaus kann es noch sehr viel mehr bewirken. Wenn es dich interessiert, dann findest du auf der Homepage weitere Hinweise zur Vertiefung. Folge nur dem Link zur Akademie Waldbaden, dann wirst du fündig.

Ein Waldbad hat immer ähnliche Zutaten und es orientiert sich daran, ob du in der Gruppe oder alleine unterwegs bist. Heute bist du alleine unterwegs – na, vielleicht seid ihr auch zu zweit. Dennoch widme ich meine Stimme heute nur einer Person.

So in etwa darfst du dir den Ablauf eines Waldbades vorstellen.

Zutaten:



Atem schöpfen

Entschleunigen

Innehalten

Aufmerksamkeit auf kleine Dinge richten

Zeit für dich mit kleinen Impulsen

Abschlussimpuls

Anhand dieses Aufbaus führe ich dich heute in dein Erleben. Wenn du nun nicht der Audio-Anleitung folgst, empfehle ich dir, die Anleitung zuvor zu lesen und sie danach durchzuführen, so gut es dir eben gelingt oder falls du mit einer Begleitung im Wald bist, diese zu bitten, die Anleitung vorzulesen...

Ein Auftakt zur Entspannung: Standhaft wie ein Baum Atem schöpfen!

Kaum angekommen, bitte ich dich Wurzeln zu schlagen...

Sieh dich um. Gibt es einen Platz, an dem du bequem stehen kannst. Einen Platz, der dich spontan anzieht...? Stelle dich an diesen Ort und achte darauf, dass deine Füße einen guten Halt haben.



Richte dich gerade auf – Wirbel für Wirbel – vielleicht musst du auch dein Becken noch etwas ausrichten...

Lasse es sanft kreisen und stelle fest, in welcher Position es für dich am angenehmsten erscheint. Stehe bequem mit lockeren Knien und lasse deine Arme und Schultern hängen.

Vielleicht bewegst du nochmals deinen Nacken nach rechts und nach links und

richtest deinen Hinterkopf vorsichtig auf, so dass deine Kopf gerade ist und dein Gesicht nach vorn zeigt.

Schließe deine Augen und spüre einen Augenblick nach, ob du noch etwas verändern willst.

Denn jetzt ist gleich die Zeit gekommen, Wurzeln zu schlagen.

Spüre deinen Atem, wie er natürlich und ganz ohne dein Zutun deine Lungen füllt.

Folge deinem natürlichen Atem ein paar Atemzüge lang...

Jetzt atme tief durch die Nase ein.

Fülle deine Lungen satt mit der Luft, die dich umgibt.

Fülle sie bis zu den Lungenspitzen – halte sie für einen Moment in dir.

Jetzt lasse sie langsam über deine sanft geöffneten Lippen wieder ausströmen.



Wiederhole dieses Atmen 3 x in deinem eigenen Tempo.

Dann lasse ihn wieder los, deinen Atem und vertraue auf seinen natürlichen Rhythmus.



Stell dir vor, wie sich kleine Wurzeln aus deinen Füßen bilden und in den Waldboden hineindrängen auf der Suche nach Halt.

Sie werden stärker und kräftiger und schlingen sich um Steine und andere Wurzeln. Immer tiefer wachsen sie in die Erde hinein. Jetzt hast du festen Halt. Du bist verwurzelt und selbst dann, wenn du vorsichtig hin und her wankst, wirst du deinen Halt nicht verlieren.

Wenn die Sonne scheint, dann drehe deinen Kopf in Richtung der Sonne...
Nimm wahr, wie die Sonne dein Gesicht wärmt.
Wärmt sie auch andere Teile deines Körpers?
Welche Regionen kann sie mit ihren Strahlen nicht erreichen?
Wo fühlst du Wärme, wo ist es kühler...

Deine Aufmerksamkeit richtet sich wieder auf deinen Atem.
Nun atme tief ein, atme tief in den Bauch hinein, so dass sich dein Bauch wölbt.
Dann lasse deinen Atem sanft über die leicht geöffneten Lippen ausströmen.

Wiederhole dieses Atmen 3 x und halte deinen letzten Atemzug fest.
Spüre wie die Energie des Atems durch deinen ganzen Körper strömt und atme schließlich kräftig aus. Spüre nach..



Die Sonne massiert deine geschlossenen Augen mit ihren Strahlen.

Nimm die Farben wahr, die sich hinter deinen geschlossenen Lidern zeigen.
Vielleicht magst du deine Augen bewegen?

Vielleicht nimmst du Veränderungen wahr?
Licht und Schatten...

Verabschiede dich von den bunten Farben, die die Sonne dir geschenkt hat und richte deine Aufmerksamkeit auf die Geräusche, die dich umgeben.

Welche Geräusche nimmst du wahr?

Ist die Zivilisation noch hörbar?

Sind die Stimmen des Alltags noch gegenwärtig?

Was liegt hinter dir – was liegt vor dir?

Welche Geräusche nimmst du wahr, die dir eine andere Welt offenbaren?

Kannst du den Ruf des Waldes hören?

Oder ist es gar deine innere Stimme, die dir etwas zu sagen hat?



**Baum sein. Manchmal möchte ich tauschen.
Baum sein. Einer von vielen im Wald.
Grün sein. Blätter haben und rauschen.
Stark sein. Riese werden und alt.**

von Frantz Witzkamp

Ich lade dich ein, langsam deine Augen zu öffnen, lade dich ein, eine sanfte Bewegungswelle vom Kopf bis zu den Füßen rollen zu lassen. Wenn diese Bewegung in deinen Füßen mündet, verspürst du vielleicht den Drang, deine Füße bewegen zu wollen...

Löse sie aus der Verwurzelung und setze bewusste Schritte nach vorn, nach hinten, zur Seite – wohin es dich auch zieht...

Diese ersten Schritte nach einem langen Stehen – manchmal nehmen wir diese ganz bewusst wahr, manchmal wirken sie erleichternd, manchmal unsicher...



Heute setzt du deine Schritte bewusst. Wähle deinen Weg durch den Wald, folge deiner inneren Stimme, hinterlasse deine Spur und entdecke, was hinter den Dingen steckt.

Wo führt sie dich hin, deine Stimme...nach links, nach rechts, weg von den ausgetretenen Pfaden?

Folge ihr, ohne sie zu hinterfragen.

Dem Ruf des Waldes folgen...

Und nun schau dich um. Wohin hat sie dich geführt? Höre auf den Ruf des Waldes und folge ihm. Dem Rascheln der Blätter am Boden. Dem sanften Rauschen des Windes zwischen den Zweigen, dem Gezwitscher der Vögel.

Setze bewusst und langsam Schritt für Schritt...

Suche dir weiter deinen Weg in den Wald. Vielleicht folgst du noch den angelegten Wegen, vielleicht wagst du es auch, einen neuen Weg einzuschlagen.

Nimm bei jedem Schritt wahr, wie die Erde dich trägt.

Kannst du den Untergrund durch die schützenden Sohlen deiner Schuhe wahrnehmen?

Ist er weich wie Moos oder eine dichte Laubdecke, ist er hart wie Stein oder ausgetrocknete Erde, ist er federnd wie ein wurzeldurchdringender, bemooster Waldboden, ist er matschig und glitschig...?





Was kannst du fühlen?
Was kannst du hören?

Knirscht der Boden unter deinen Schritten oder sind sie kaum hörbar...

Knistert das Laub oder dämpft es, fast zu Humus geworden, jedes Geräusch ab?

Vielleicht begegnen dir auf deinem Weg in den Wald auch Düfte...?
Vielleicht sind sie dir bekannt, vielleicht wecken sie Erinnerungen?

Es gibt angenehme Gerüche und jene, die daran erinnern, dass etwas zu Ende geht.
Doch jetzt – im erwachenden Frühling – dürfte auch ein Hauch von Frühlingsduft in der Luft liegen.

„...jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,“ heißt es.

Manchmal kommt er als zarter zauberhafter Duft daher.

Ich lade dich ein zu einer intensiven Zeit mit dir und dem Wald.

In dieser deiner Zeit kannst du dich an einem Ort niederlassen oder du schlenderst langsam umher und nimmst zunächst einen größeren Bereich des Waldes wahr, dann verkleinerst du den Bereich, den du in Augenschein nehmen möchtest und versuchst ihn näher kennenzulernen.

Doch zuerst treffe eine Wahl. Wo möchtest du deine „Waldzeit“ beginnen?

Zeit zum Eintauchen – Geschehen und Entstehen lassen...

Lasse deinen Blick schweifen. Schau dich um!

Was nimmst du wahr?

Wohin zieht dich dein Blick?

Kannst du eine kindliche Neugier spüren?

Hast du etwas entdeckt, was dich lockt?

Was du näher erkunden willst?



Ist es der Boden unter deinen Füßen, das Moos auf dem Baumstumpf, die Rinde des Baumes, die Äste des Baumes oder sind es die Baumkronen über dir...?

Nimm dir die Zeit, um deine Umgebung kennenzulernen.

Was möchtest du näher in Augenschein nehmen?
Oder beschnuppern?
Vielleicht ertasten?
Oder lauschen?

Was verändert sich, wenn du einen anderen Blickwinkel einnimmst?
Gibt es Besonderheiten, die du auf den ersten Blick nicht wahrgenommen hast?



Ich möchte ein paar Gedanken einfließen lassen:
Nach dem langen Winter. Nach der langen Zeit der Entbehrung. Nach Rückzug und Einkehr – ein Erleben, das wir alle seit Beginn dieser Pandemie teilen – verspricht der Kreislauf des Lebens einen Neuanfang. Verspricht Hoffnung: Sie birgt so viel Kraft und Zuversicht. Sie verspricht Wandlung.

Mitten in der Passionszeit vollzieht sich der Wandel der Natur. Was tot schien, erwacht zu neuem Leben.
Tod und Angst haben nicht alle Macht.

Die Wiederkehr des erwachenden Lebens lässt uns Vertrauen schöpfen.
Lässt sich Gott im zarten, keimenden Grün entdecken?

Entdecken wir das keimende Leben vielleicht schon weitaus früher?
Erkennen wir in dem, was leblos scheint, vielleicht schon das Versprechen eines Neuanfangs.
Erkennen wir darin vielleicht bereits einen Mehrwert?



„Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt und stirbt, bleibt es allein;
Wenn es aber stirbt, bringt es reiche Frucht.“
(Joh 12,24)

Eine Deutung von Jesu Sterben und Auferstehung verheißt einen großen Gewinn:
im Vergehen, Verarbeiten, Verwandeln von Leid
entsteht in der Auferstehung eine Fülle von Lebensreichtum.



Wo kannst du neues Leben entdecken?

Findet dein Blick erstes, zartes Grün, das zum Licht strebt?

Ist es an Ästen und Zweigen der Bäume sichtbar?

Oder noch verborgen unter Laub des letzten Herbstes?

Vielleicht noch tiefer in der Humusschicht des Waldbodens...?

Vielleicht möchtest du mit geschlossenen Augen kräftig in die Erde greifen oder sie sanft berühren? Vielleicht fühlst du das alte Laub, vielleicht riechst du die duftende Walderde...?



Begib dich auf die Suche nach dem Zauber des Anfangs.

Betrachte es aufmerksam...das neue Leben.

Vielleicht zeigt sich schon, was es werden will?

Vielleicht hat es bereits ein Stadium erreicht, das den nächsten Entwicklungsschritt erahnen lässt?

Vielleicht schält es sich aus einer schützenden Knospe?

Vielleicht beginnt es sich zu entfalten?

Vielleicht strebte es schon kräftig und zielstrebig der Sonne entgegen?

Aus jedem noch so kleinen grünen Keimling kann ein großer Baum gedeihen...

Vielleicht entdeckst du kleine Keimlinge am Fuße der großen Bäume...? Möchtest du den unterschiedlichen Qualitäten der „Lebensstufen“ nachspüren. Die Zartheit des Keimlings fühlen und die kräftigen Wurzeln des großen Baumes entdecken, seinen Stamm, seine Struktur der Rinde wahrnehmen?

Wie viele Jahre Leben er schon gelebt hat.

Wie viele Jahre wohl vor dem kleinen Keimling liegen...

Möchtest du am Fuße eines Baumriesen rasten?

Dich an seinem Stamm anlehnen. Still werden und lauschen und dich am Grün berauschen...Zeit für eine Rast?

Dann mach es dir bequem und versorge dich mit allem, was dir jetzt guttut.

Der Wald – die grüne Lunge der Natur - ein Lebensraum. Ein Ruheraum.

„Das Leben ist ein ewiger Kreis. Altes vergeht, Neues entsteht!
Ein ewiger Kreis, der unsere Welt mit all ihren Wundern zusammenhält!“

Lasse deinen Blick schweifen und finde den Kreislauf aus Werden und Vergehen.

Das Wunder der Schöpfung. Ein Naturwunder.

Heute ist Zeit zum Staunen und Zeit die Wunder der Natur zu entdecken. Staune über die Vielfalt des Grüns.

Staune über Kraft und Wille zum Werden!

Vielleicht möchtest du eine Spur hinterlassen, eine Markierung, die zeigt: hier habe ich etwas Besonderes entdeckt, hier habe ich mich besonders verbunden gefühlt.. Das kann ein Kreuz sein, ein Kreis oder ein Herz...



Vielleicht möchtest du etwas gestalten.

Einen Turm aus Steinen, ein Mandala aus Naturmaterialien.

Zeit zum Aufbruch:

Nimm Abschied von deinem Rast-Platz, deiner Ruhezone...

Nimm an, deine Erinnerung lädt dich an manchen Tagen ein, in Gedanken hierher zurückzukehren. Vielleicht kann dieser Ort eine Kraftquelle für dich sein?

Vielleicht hast du hier eine Verbindung zur Natur gefühlt oder du warst dir selbst sehr nahe? Mag sein, dass du dich als Teil des großen Ganzen empfunden hast?

Vielleicht warst du hier in Gottes Schöpfung, Gott auch besonders nah?



Und wenn du magst, dann kannst du einen Segen sprechen, um dir zu verdeutlichen, dass dir hier Gott begegnet ist.

Ein Segen ist eine Signatur oder ein Siegel, das du hinterlässt. Er dient der Förderung von Glück und Gedeihen oder der Zusage von Schutz und Bewahrung. Vielleicht hast du schon Worte gefunden mit denen du diesen besonderen Platz segnen möchtest...

Vielleicht denkst du: „Ein Segen, dass ich heute hier sein kann!“

Vielleicht möchtest du aber auch Worte verwenden, die ich für dich gesucht habe: „Gesegnet sei der Kreislauf des Lebens, der verlässlich und immer wieder kehrend neue Kräfte hervorbringt. Gesegnet die Natur, die mein Vertrauen in den Kreislauf des Lebens stärkt und meine Seele nährt.“

Oder du möchtest gerne einen Segen erhalten.

Wenn du an diesem besondern Ort von Gott gesegnet werden möchtest sind deine Worte vielleicht: „Gott, segne und behüte mich!“



„Es grünt so grün...“

Auf deinem Weg zurück, entdecke die Vielfalt des Grüns.

Lasse deinen Blick noch einmal umherwandern.

Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um genau hinzusehen...

Findest du bereits verschiedene Nuancen des Frühlings-Grün?

Wie viele verschiedene Grüntöne kannst du ausmachen?

Wo ist das Grün schon so kräftig, dass das Licht es nicht mehr durchdringen kann?
Wo ist es zart und durchlässig?

Vielleicht findest du ein Motiv, das den Zauber des Anfangs besonders einfängt?

Betrachte es genau.

Präge dir diesen Zauber des Anfangs ein.

Welches Gefühl löst dieses Motiv bei dir aus?

Welche Gedanken begleiten dich, wenn du es betrachtest?

Schließe die Augen und versuche das Bild vor dir aufsteigen zu lassen...

Gelingt es dir? Möchtest du nochmals nachsehen?

Vielleicht stellst du fest, dass es einige „schwarze Flecken“ auf deinem Bild gibt?

Dann sieh es dir nochmals an und schließe abermals die Augen.

Wenn du den Eindruck hast, dass du dir deinen Zauber des Neuanfangs eingepägt hast, halte inne... atme tief ein bis deine Lungen ganz gefüllt sind und lasse den Atem wieder sanft über deine geöffneten Lippen ausströmen...

Öffne deine Augen und nimm diesen letzten Augenblick mit allen Gefühlen und Gedanken in dir auf.

Jetzt lade ich dich ein, das Motiv mit deiner Kamera festzuhalten. Vielleicht magst du es in unserer Galerie zum Fachtag mit den anderen teilen.

Vielleicht magst du es auch mit ein paar Gedanken versehen...? Mag sein, dass es dir als Erinnerung an diesen Tag bleibt und dass du mit Hilfe dieses Motivs Gefühle von Ruhe und Entspannung aufrufen kannst.





Zurück...

Schendere nun ohne Eile zum Waldrand, während ich dir auf deinem Weg zurück in das bunte Leben noch Wissenswertes zur Farbe „Grün“ mitgeben möchte.

Und während du schlenderst, versuche wahrzunehmen, wie gut es tut, sich nicht beeilen zu müssen...

Die Chromotherapie bringt Licht ins Dunkel der Wirkung des Grüns auf unseren Organismus. Grün steht für Wachstum, Heilung, Gleichgewicht, Harmonie, Barmherzigkeit, Hoffnung, Gesundheit. Das Element von Grün ist Holz (Natur). Seine Wirkung ist entspannend und erholend für den ganzen Körper, es wirkt nervenberuhigend.

Grün stärkt das Immunsystem, hilft bei der Regenerierung von Muskel- und Gewebezellen, steigert die Kreativität, stärkt die Bronchien und reguliert den Blutdruck. Grüne Farbtöne werden auch bei Schlafstörungen, Nervosität, Gereiztheit und Trauer eingesetzt.

Und stell' dir vor – selbst das Bild eines grünen Waldes kann dir helfen Entspannung zu finden...und manchmal genügt schon die Imagination, um eine kleine Atempause im Alltag zu finden.

Die Zeit des Abschieds ist gekommen.

Wir sind am Ende unseres Waldbades angelangt. Jetzt ist Zeit wieder aufzutauchen.

Verabschiede dich nun mit der Gewissheit, jederzeit als Teil der Schöpfung in der Natur willkommen zu sein.

Ich danke dir für dein Einlassen und hoffe, dass du in unserer gemeinsamen Zeit ein wenig loslassen konntest. „Der Mensch wird am Du zum Ich“ - ich hoffe, dass ich dir als dein Gegenüber heute etwas dabei helfen konnte, dein Alltags-Ich ein wenig zu verlieren und beim Abtauchen ins Waldbaden dein entspanntes Ich im Wald zu finden.

Zum Abschied wünsche ich dir, dass du viele „grüne Oasen“ im Alltag aufspüren kannst, die dich an dein entspanntes Ich erinnern und dich Atem schöpfen lassen.



„Es gibt ein Bleiben im Gehen, ein Gewinnen im Verlieren, im Ende einen Neuanfang“

Bleib gesund und zuversichtlich – und höre auf die Stimme deines Herzens.
Sie führt dich vielleicht bald wieder einmal auf neuen Pfaden in den Wald.



Vielleicht magst du deine eigenen Worte, mit denen du deinen Platz gesegnet hast, festhalten... Vielleicht möchtest du aber einfach nur, weil dir danach ist, einige Zielen niederschreiben - hier findest du Raum dafür:

