



Andreas Schwab

Waldauszeit zu zweit

Achtsam-sinnliche Waldbadeübungen für Paare

***„Ein hübsches Pärchen ging einmal tief in des
Waldes Gründe. Sie pflückte Beeren ohne Zahl,
er schnitt was in die Rinde!“****

Wilhelm Busch

*(*Anmerkung des Autors: Letzteres machen wir beim
Waldbaden unter keinen Umständen!)*

Für meine Frau Claudia, die mich auf meiner Lebenskreuzung zu den Themen Natur und Achtsamkeit immer motivierend begleitet und mir stets den Rücken gestärkt hat.

Inhalt

Vorwort

Ein Buch für wen und für was?

Was ist eigentlich Waldbaden?

Die zehn Zutaten für ein Waldbad

Achtsamkeit und Empathie

Und los geht´s – der Übungsteil

 Gemeinsam atmen

 Paar-Schlendern

 Klangspiele im Wald

 Blind riechen

 Blind fühlen

 Blindes Vertrauen – WaldverFÜHRUNG

 Finde und erkenne deinen Baum

 Mit den Augen des anderen

 Der Waldspiegel

 Wer bist du?

 Waldkunst

 Teezeremonie und Gaumenfreuden

 Waldduett mit Hängematte

 Zwei Bäume im Wind

Zu guter Letzt

Danksagung

Literaturverzeichnis

Fotoverzeichnis

Über den Autor

Vorwort

Lieber Leser¹,

jetzt habe ich es tatsächlich getan. Das vor Ihnen liegende Buch ist das Ergebnis eines langwierigen Prozesses, in dem ich mir klar wurde, ob und wie ich ein Buch schreiben wollte. Und dann noch über das Thema Waldbaden! Es gibt schon so viele Bücher von Waldbade-Pionieren und Shinrin-Yoku-Expertinnen, die die Entstehungsgeschichte und die Entwicklung des Waldbadens in Japan, Deutschland und der ganzen Welt beschreiben und erläutern. Die die therapeutischen Wirkungen der Natur und insbesondere des Waldes auf Körper, Geist und Seele naturentfremdeter Zivilisationsmenschen benennen und erklären. Und die ihre Geheimtipps und Waldbadeübungen zum Besten geben, um die Anhängerschaft der Waldbadenden zu vergrößern und mit den vielfältigen Variationen wohltuender Sinnes-, Achtsamkeits- und Meditationsübungen in der Natur zu versorgen. Was kann ich also zu dem Thema noch beitragen?

Als Kursleiter für Waldbaden und als Natur- und Achtsamkeitstrainer habe ich die größte Freude, wenn ich Partnerübungen anleiten darf und die Pärchen beim Ausprobieren beobachte. Meist entsteht hier eine ganz besondere Dynamik, und man kann die Interaktion zwischen der Natur und den beiden Akteuren noch deutlicher wahrnehmen als bei Einzelpersonen - eine weitere Dimension wird sichtbar und erlebbar. Es ist berührend zu sehen, wie ein Paar, das schon sehr lange zusammenlebt, sich und die Natur neu entdeckt. Wie ein Paar sich nach

einer Achtsamkeitsübung staunend anschaut und sich in die Arme nimmt. Oder wie die Partner spielerisch die Zeit im Wald verbringen, neue Aspekte und Verhaltensweisen an anderen wahrnehmen und sich darüber austauschen.

Hiervon bin ich so begeistert, dass es immer mehr zu einer Herzensangelegenheit wurde, diesen Aspekt deutlicher herauszuarbeiten und zu teilen. Dieses Buch nimmt also Sinnes- und Achtsamkeitsübungen als Partnerübungen in den Fokus. Es beschreibt die Idee, die Umsetzung und die wahrgenommene Wirkung auf Paare, wie ich sie in vielen Waldbädern erleben und begleiten durfte.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Ein Buch für wen und für was?

Das Buch richtet sich an natur- und achtsamkeitsinteressierte Paare, die sich eine sinnliche Auszeit im Wald gönnen möchten und die neugierig sind, wie die unterschiedlichen Übungen sich auf ihr Wohlbefinden, ihre Achtsamkeit und ihre Beziehung auswirken. Dabei ist es unabhängig von der Paar-Konstellation – egal ob als Liebespaar, Geschwisterpaar, Eltern-Kind-Paar oder als Freundespaar. Ferner finden hier Waldbade-Kursleiter, Achtsamkeitstrainer, Paar-Therapeuten und Paar-Coaches wertvolle Impulse für ihre tägliche Praxis im Umgang mit ihren Kunden und Klienten. Zudem ergeben sich auch für das betrieblich-organisatorische Umfeld Anregungen und Ideen für die Gestaltung von Führungskräfte trainings oder Teambuilding-Maßnahmen.

Alle Übungen wirken auf die Achtsamkeit und die Sinneswahrnehmung. Damit fördern sie gleichzeitig die Empathie. Eine höhere Empathie führt zu einer festeren, reiferen Beziehung zwischen den Partnern. Das gilt auch zwischen Führungskraft und Mitarbeitern sowie unter Kollegen. Im Privaten fördert eine höhere Empathie, verbunden mit einer gesteigerten Sinneswahrnehmung und Sinneswahrnehmung (Stimulation), zu einer intimeren Beziehung. Die Partner rücken näher aneinander und erhalten doch mehr Freiheit in ihrem gegenseitigen Tun. Das stärkt wiederum die emotionale Intelligenz und ermöglicht persönliches Wachstum. Gewiss ist aber auch eines: Persönliches Wachstum fängt dort an, wo die eigene Komfortzone aufhört. Nicht jede Übung löst im ersten Moment Wohlgefallen aus. Vielleicht braucht es bei der