

LOS GEHTS!

Dein erstes Waldbad



DAS KANNST DU AUSPROBIEREN:

- > Zum Start deine Gedanken und Sorgen ablegen
- > Gehe auf die Jagd nach gutem Verhalten bei deinem Hund
- > Aktiviere deine Sinne
- > Spüre den Boden und sei Barfuß unterwegs



Sorgen & Gedanken ablegen

Ein Starritual für den Menschen

Ich möchte dich einladen, dir ein kleines Starritual für dein Waldbad zu überlegen. Wenn wir am Wald ankommen, tragen wir noch eine Menge Alltagsballast mit uns mit. Im Kopf schwirren vielleicht noch Gedanken, die uns nicht gut tun. Wenn du im Wald ankommst, spüre in dich hinein, und sammel deine negativen oder aufwühlenden Gedanken!

Nimm dir dann einen Stock, einen Tannenzapfen oder einen Stein und stecke all die Sorgen und das Kopfkino dort gedanklich hinein - stelle dir ganz bildlich vor, wie alles Negative dort hineinfließt. Atme noch mal tief und dann lege deinen Gegenstand ab. Dort bleiben nun all die Dinge, die dich belasten, am Beginn des Waldes liegen und du kannst mit klarem Kopf losgehen.



2

Auf zur Jagd...

... Nach gutem Verhalten



Laufe langsam und bedacht mit deinem Hund los. Am besten ist dein Hund bei dieser Übung an der langen Leine. So kann er sich frei bewegen, du musst aber keine Angst haben, dass er jagdlichen Verlockungen nachgeht.

Beobachte deinen Hund gut, sobald er Kontakt mit dir aufnimmt oder sich so verhält wie es dir gefällt (z.B. an lockerer Leine läuft, auf dich wartet oder über einen Wildwechsel läuft ohne sich festzusaugen ;) lobe und belohne ihn dafür. Falls du ein Markersignal als Trainingswerkzeug nutzt, perfekt - dann markiere jedes Verhalten, das dir gefällt. Fokussiere dich drei Minuten wirklich nur auf das, was dein Hund von selbst an schönem Verhalten zeigt und das wird ganz sicher eine Menge sein.

Wenn wir uns ein paar Minuten wirklich nur auf positive Dinge konzentrieren hebt das unsere Stimmung und macht uns glücklicher.

Der schöne Nebeneffekt, wenn wir die Kommunikationsangebote unseres Vierbeiners honorieren und schönes Verhalten belohnen wird unser Hund auch in ablenkenden Situationen aufmerksamer und kooperativer.

Probier es mal aus!



3

Aktiviere deine Sinne

Zu Beginn jeder Übung, die du für dich machst, spüre in dich hinein. Was fühlst du? Gibt es Bereiche in deinem Körper, die sich verspannt anfühlen? Versuche deinen Körper noch mal zu lockern und atme tief und gleichmäßig. Erlaube dir alles wahrzunehmen, ohne zu urteilen und staune dabei als würdest du das erste Mal im Wald sein!

Im Wald gibt es so viele Reize, die sehr heilsam für uns sind und die uns gut tun, besonders wenn wir sie achtsam und bewusst wahrnehmen.

Die Sinne einzeln zu benutzen ist anstrengend und fordert uns viel Konzentration ab, aber stetes „Training“ durch gezielte Wahrnehmung zahlt sich aus, denn es hilft uns auch in Situationen außerhalb des Waldes Informationen und Eindrücke genau zu prüfen.

Du kannst die einzelnen Übungen im Sitzen, Liegen, aber auch im Laufen praktizieren und auch zwischen den Übungen wechseln. Wichtig ist lediglich die achtsame Konzentration auf die einzelnen Sinne.

Hören

Der Hörsinn ist im Gegensatz zum Sehsinn immer aktiv. Wir können ihn nicht willentlich ausschalten. Unser Gehirn nimmt so dauerhaft akustische Informationen auf. Zu Hören ist für die menschliche Kommunikation unabdingbar und die Ohren sind rund um die Uhr das Tor zu unserer Wahrnehmung. Genau deshalb ist es so wichtig auch dem Hörsinn mal eine wohltuende Pause zu gönnen. Die Geräusche im Wald sind sanft und angenehm und helfen so genau hierbei.

Vergewissere dich, dass es deinem Hund gut geht, er entspannt ist und die Leine gut befestigt ist. Überprüfe noch ein mal, ob auch keine anderen Störfaktoren im nahen Umfeld sind. Dann schließe deine Augen und konzentriere dich voll und ganz darauf, was du hörst. Der Wald erzählt uns viel! Versuche die Geräusche wirklich einzeln wahrzunehmen und aus dem Geräuschteppich herauszufiltern. Du kannst deine Ohren auch kurz zuhalten, um nach dem Öffnen noch bewusster wahrzunehmen, welche Geräusche du hörst. Was hörst du in der Nähe, was in der Ferne? Welche Tiere hörst du und welche Geräusche machen die Pflanzen um dich herum? Hörst du das Atmen deines Hundes? Ist es zwischen den Geräuschen auch mal ganz still? Kommen vielleicht bei bestimmten Geräuschen bestimmte Assoziationen? Wenn du die Augen wieder öffnest kannst du auch deinen Hund beobachten. Reagiert er vielleicht auf bestimmte Geräusche? Du kannst auch immer nur ein Ohr öffnen und das andere zuhalten. Wie fühlen sich die Geräusche dann an?

Sehen

Der Sehsinn ist bei uns Menschen, im Gegensatz zum Hund, bei dem der Riechsinn dominiert, sehr bedeutend. Wir nehmen Gegenstände fokussiert wahr und oder überblicken eine ganze Fläche mit dem peripheren Sehen. Beides ist wichtig, damit wir unser ganzes Potential ausschöpfen.

In unserem Alltag wird dieser Sinn durch die Arbeit am Bildschirm sehr eingeschränkt.

Bevor du deinen Sehsinn trainierst, spüre kurz in deinen Nacken und oberen Hals hinein. Oft stecken hier Verspannungen, die sich direkt auf die ...

auswirken. Versuche deine Nackenmuskulatur mal gezielt ein paar Sekunden anzuspannen und ziehe

die Schultern nach oben. Atme tief ein dabei und beobachte, wie sich deine Muskeln anspannen und fallen. Stellen dir vor, wie deine Nackenmuskulatur ganz weich und geschmeidig werden! Manchmal tut es auch gut sich selbst am Nacken oder die Schultern zu massieren. * Setze dich hin, schließe kurz die Augen und nimm wahr, was du trotz geschlossener Augen sehen kannst.

Ich freue mich dich im Kurs zu begrüßen!

