



Redakteurin Franziska
Peschel umarmt
einen Baum: Spinneret?
Keineswegs! Bäume
geben Terpene -
immunstärkende
Substanzen - ab

Waldbaden im Taunus

Den Wald genießen lernen



Das japanische Wort „Shinrin Yoku“ bedeutet übersetzt „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“. Doch wie macht man das eigentlich, und kann man dabei etwas falsch machen? *wanderlust* ist dem Trend aus Japan und Südkorea gemeinsam mit Waldbaden-Expertin Annette Bernjus im Taunus nachgegangen.

Text: David Vinzentz | Fotos: Sabine Stein



Alles im Blick: Waldbaden-Expertin Annette Bernjuns zeigt den wanderlust-Redakteuren „ihren“ Wald.

Annette Bernjuns empfängt uns freudestrahlend an der Tür ihres beschaulichen Fachwerkhäuses in Lorsbach, einem Ortsteil von Hofheim, gelegen im Naturpark Hochtaunus. Hier gibt sie in „ihrem Wald“ Kurse zum Waldbaden. Dass sie den Wald liebevoll ihren Wald nennt, ist durchaus nachvollziehbar, denn in dessen unmittelbarer Nähe in Lorsbach ist sie aufgewachsen, und niemand kennt die Waldgebiete hier so gut wie sie.

Heute will ich gemeinsam mit meiner Kollegin Franziska herausfinden, was es mit dem Phänomen Waldbaden auf sich hat. So viel vorab: Wirklich neu ist die Idee nicht. Das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei prägte den Begriff „Shinrin Yoku“ bereits 1982. Wald-Therapie und Wald-Medizin sind seitdem dort und in Südkorea feste Bestandteile der Gesundheitsvorsorge. Auch in den USA nähert man sich dem Wald von wissenschaftlicher Seite aus. Ergebnis: Waldaufenthalte senken den Blutdruck, regulieren den Puls und reduzieren die Stresshormone. In Deutschland ist das Waldbaden allerdings noch nicht weit verbreitet. Annette ist also Pionierin und Expertin zugleich auf diesem Gebiet.

Sie zeigt uns den kurzen Weg von ihrem Haus durch das Dorf bis hin zu einem klei-



Fühlen: Über weiches Moos und Farne zu streichen kann durchaus etwas Entspannendes haben.

nen Pfad, der leicht ansteigt und direkt in den Wald führt. „Etwas matschig kann es schon werden“, sagt Annette lachend und sieht sich unsere Schuhe an. Ich fühle mich ertappt, denn ich habe heute auf meine zweite Garnitur zurückgreifen müssen. Nach treuen Diensten in unwegsamer Vegetation hatte vor kurzem ausgerechnet das New Yorker Straßenpflaster meine Schuhsohlen zerlegt.

Rechts neben uns verläuft zunächst eine Straße, deren Autogeräusche uns eine Weile begleiten. „Die Geräusche verschwinden gleich“, stellt sie in Aussicht.

Und tatsächlich: Nach einer Biegung ist mit einem Schlag nichts mehr zu hören außer ein paar zwitschernden Vögeln und dem Rauschen des Windes, der in die Kronen der Bäume greift.

Eine Regel – keine Regeln!

An einer kleinen Weggabelung bleiben wir stehen. Hier sind wir bereits beim „Du“ angekommen und nähern uns konkret dem Thema Waldbaden. Annette fragt, ob wir sagen können, was Wald für uns bedeutet, in einem Wort. Gar nicht so einfach. „Düfte“, sagt Franziska, und Annette nickt

bestätigend mit dem Kopf. Mir fällt spontan das Wort „Sehnsucht“ ein, kurz darauf überlege ich bereits, ob es das auch tatsächlich trifft. Aber auch das gilt.

Hier an der ersten Station liest uns Annette ein kleines Gedicht über das Waldbaden vor und erklärt, was sie darunter versteht. „Für viele ist es gar nicht so selbstverständlich, in den Wald zu gehen; entweder weil sie Ängste haben oder weil es sie langweilt, Bäume anzuschauen“, sagt sie und fährt fort: „Unter Waldbaden kann man vieles verstehen. Mir ist es letztlich

wichtig, dass die Menschen Zeit im Wald verbringen. Ich setze zusätzliche Impulse, lade die Teilnehmer zu Atemübungen oder bestimmten Themen ein. Wenn irgendjemand etwas nicht machen möchte, bedarf das aber keiner Erklärung.“ Wann immer Annette etwas beschreibt oder erklärt, wird es von ihrem sympathischen, verschmitzten Lächeln begleitet.

Bewusste Wahrnehmung, Entschleunigung, kein bestimmtes Ziel verfolgen, gemächlich bewegen mit vielen Pausen, die Waldatmosphäre aufsaugen, lauschen, rie-

chen, schmecken, sehen, fühlen – all das sind Stichworte, die Annette nennt. Wie es die Teilnehmer umsetzen oder für sich interpretieren, überlässt sie ihnen. Das lässt viel Spielraum, aber es funktioniert, wie wir später feststellen.

Vielen Menschen hat Annette ihren Wald schon gezeigt. Dass das Waldbaden nicht jedem leichtfällt, ist ihr bewusst. „Man muss sich zu einem Teil schon darauf einlassen können“, erklärt sie und fügt an: „Manche Leute verfallen auch in Panik, wenn ich ihnen sage, dass es

Riechen: Eine Handvoll Laub – wonach riecht das eigentlich? Redakteur David Vinzentz ist sich noch nicht sicher.



Hören: Das Rauschen des Baches, ein Vogel, ein unbestimmbares Klopfen – wir erhörchen die Waldgeräusche.



Wandern rund um Lorsbach



Lorsbach liegt im Naturpark Hochttaunus in der sogenannten Nassauischen Schweiz.

Drei Naturparkwege umrunden Lorsbach. Sie beginnen alle an der Wandertafel in

der Talstraße 1 gegenüber dem Gemeindezentrum:

Rundweg „Gundelhard“ mit der Markierung Wildschwein (anspruchsvoll, Länge 8,2 Kilometer, Dauer 120 Minuten).

„Historischer Rundweg“ mit dem Ringwall Alteburg und vorbei am Aussichtsturm an der Alteburg mit Blick ins Tal und auf Lorsbach, Markierung Eichhörnchen (familienfreundlich, Länge 4,5 Kilometer, Dauer 85 Minuten).

Rundweg „Melibokusblick“ mit Markierung roter Hirsch. Ausblick sowohl in die Rhein-Main-Ebene, den Melibokus im Odenwald als auch auf den Großen Feldberg im Hochttaunus (anspruchsvoll, Länge 5,1 Kilometer, Dauer 90 Minuten).

Alle drei Touren können im Online-Wanderführer „Naturpark Hochttaunus“ angeschaut und als GPX-Datei heruntergeladen werden. www.karte.naturpark-hochttaunus.de



Waldbaden mit Annette Bernjüs



Für Interessierte gibt es zahlreiche Informationen zum Thema Waldbaden auf der Website von Waldbaden-Profi Annette Bernjüs. Auch ihre Kurse lassen sich hier buchen.

Kontakt:

Annette Bernjüs
Hofheim/Lorsbach
Tel.: 06192/24021
www.waldbaden.com

es hier im Wald zu Funklöchern kommen kann.“

Für uns geht es weiter über weichen Waldboden. Es ist kühl, und die frische Waldluft nehme ich nach Annettes Beschreibung ganz besonders wahr. Das Waldstück, durch das wir nun gehen, heißt „Im Gründenhang“. Hier stehen hauptsächlich Buchen, vereinzelt finden sich auch einige stattliche Eichen. „Deshalb mag ich dieses Waldstück auch besonders gern“, erzählt Annette. „Der Wald in Deutschland würde, hätte der Mensch nie eingegriffen, hauptsächlich aus Buchen bestehen“, sagt die Waldexpertin und erklärt: „Heute ist leider nur noch ein Drittel der Fläche Deutschlands mit Wald bedeckt, und von diesem Drittel sind gerade mal knapp 15 Prozent Buchenwälder. Die Buchen werden übrigens auch als „Mütter des Waldes“ bezeichnet, da sie ihre Nachkommen mit Nährstoffen versorgen.“ Annette zeigt uns an einem Hang einige der kleinen Buchen, die von ihren „Müttern“ umringt werden. Eine glückliche Baumfamilie.

Bewusste Entschleunigung

Der Waldaufenthalt mit Annette ist nicht nur entspannend, sondern auch interessant. Wenn man sie fragt, weiß sie zu jedem Pflänzchen etwas Interessantes zu berichten. Nach kurzer Zeit folgt auch schon eines ihrer Angebote an uns: eine kleine meditative Übung. Franziska und ich nehmen das Angebot an. Bei der beruhigenden Stimme der gelernten Meditationslehrerin und Entspannungspädagogin fällt es – begleitet von Vogelgezwitscher – nicht



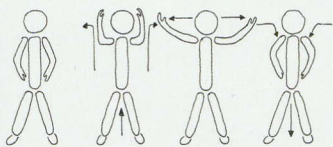
Halb so wild: Was aussieht wie eine Waldgeistbeschwörung, ist nur eine Atemübung aus der chinesischen Meditationsform Qigong.

schwer, sich bei geschlossenen Augen vorzustellen, wie wir selbst Wurzeln schlagen und sich diese mit denen der Bäume verbinden. Diese Übungen dauern nicht lange, erzielen aber ihre Wirkung. Tiefenentspannt gehen wir weiter.

An einem kleinen, moosbewachsenen Hang in einem Waldstück, das hauptsächlich aus Fichten besteht, bleiben wir stehen. „Hier gibt es viele Moose und Farne. Die Luft ist sehr aromatisch, und die ätherischen Öle wirken sich auf unseren Körper positiv aus“, erklärt Annette. Mit der Innenseite der Hand streichen wir über die weichen Moosflächen. Der typische Moosgeruch ist hier besonders gut wahrnehmbar. Jeder von uns nimmt einen tiefen Zug davon. „Das riecht nach Kindheit“, stellt meine Kollegin Franziska begeistert fest.

Für Annette ist es fast eine Art Passion, den Teilnehmern das Genießen des Waldes nahezubringen. Es ist ein Teil ihres stetigen Versuchs, den Menschen eine Alternative zu ihrem stressigen Alltagsdasein zu bieten, in aller Entspannung. Dazu gehört auch das Entdecken von Kleinigkeiten wie verschachtelte Pilzkolonien auf umgestürzten Baumstämmen, an denen die Waldbesucher im Normalfall vorüber-eilen würden. An einem kleinen Fluss, der sich plätschernd durch den Wald schlängelt, bleiben wir für eine Weile stehen und beobachten verschiedene Stellen im Gewässer. „Es ist wie der Lebensweg“, meint Annette. „Nach unruhigen Momenten kommt auch irgendwann wieder seichtes Gewässer.“ Es sind einfache Formeln, die sie aufzeigt, die im Zusammenspiel mit der

1 Entspannungstipp zum Waldbaden



Um zwischendurch zu entspannen und die Waldluft intensiv einzusaugen, empfiehlt sich die Atemübung „Das Herz öffnen“ aus dem Qigong: Festen Stand mit den Beinen einnehmen. Einatmen und Arme nach oben und nach außen bewegen, als ob man einen dicken Baum umarmen wollte. Beim Ausatmen Arme wieder in die Mitte und nach unten bringen. Die Übung kann immer wieder zwischendurch gemacht werden.

Natur aber gewichtige Bedeutung bekommen. „Das ist der Bach meiner Kindheit“, sagt sie, während wir gemächlich weiter an dem Flüsschen entlangschreiten, und ergänzt lachend: „Hier habe ich früher immer Staudämme gebaut.“

„Wenn du krank bist, such einen Arzt auf!“

Während wir an einer Gruppe Birken entlanggehen, erzählt Annette etwas über das Kommunikationssystem der Pflanzen. Eine spannende Angelegenheit: „Pflanzen kommunizieren über sogenannte Terpene. Das sind chemische Substanzen, die bestimmte Botschaften und Informationen enthalten und von der Empfängerpflanze

entschlüsselt werden können. So können von Schädlingen befallene Pflanzen beispielsweise die anderen Pflanzen in ihrem Umfeld durch die Substanzen warnen. Die Empfängerpflanze kann dann Abwehrstoffe bilden oder sogar natürliche Feinde der Schädlinge anlocken.“ Doch bei der Pflanzenkommunikation bleibt es nicht, wie Annette erklärt: „Beim Waldbaden trifft das kommunizierende Immunsystem der Pflanzen auf das des Menschen und kommuniziert auch mit diesem. Viele der Terpene nehmen wir über die Haut oder beim Einatmen auf, und einen großen Teil davon kann unser Immunsystem entschlüsseln.“ Was das bewirkt? „Die Waldluft erhöht und aktiviert unsere natürlichen Killerzellen. Das ist spannender als jeder Krimi“, sagt Annette mit strahlendem Gesicht. „Und ich habe wirklich viele Krimis gelesen. Präventiv ist das Waldbaden eine wunderbare Sache.“ Dann wird sie jedoch etwas ernster und macht unmissverständlich klar: „Wenn du allerdings krank bist, such einen Arzt auf!“ Als Heilmittel gegen alles will sie das Waldbaden nicht verstanden wissen.

Zwei Stunden sind wir mit Annette durch ihren Wald gestreift. Und ich habe das Gefühl, dass es stundenlang so weitergehen könnte. Vollgesogen mit gesunder Waldluft treten Franziska und ich den Rückweg an. „Das war nicht das letzte Mal“, denke ich im Stillen. Es war äußerst entspannend, auch etwas gesund, und wenn ich dabei ein wenig mit den Pflanzen kommuniziert haben sollte - wunderbar.



Schöne Strukturen: Sich Zeit nehmen, um die kleinen Dinge wertzuschätzen - auch das ist Waldbaden.



Im Alltag oft hinderlich, beim Waldbaden äußerst entspannend: Das Zeitgefühl geht verloren.