

Durch die Fichte Friede finden

„Waldbaden“ ist ein aus Japan kommendes Achtsamkeitstraining zwischen Bäumen. Es stößt nicht nur im hektischen Rhein-Main-Gebiet auf Interesse, sondern in ganz Hessen. Doch brauchen Menschen wirklich ein kommerzielles Angebot, um Ruhe in der Natur zu finden?

HOFHEIM (lhe). Waldbademeisterin Annette Bernjns deutet auf einen Stromkasten neben einem Waldweg in Hofheim im Taunus. „Das hier ist quasi mein letzter Zivilisationspunkt“, sagt die 58 Jahre alte Frau. Danach geht es schlendernd weiter und um Natur- und Selbstwahrnehmung, um Entspannung und Stille. Bernjns bietet den Kursteilnehmern etwa an, sich an einen kleinen Bach zu stellen und zu spüren, ob es sich angenehmer anfühlt, wenn das Wasser auf den Körper zufließt oder davon weg. Oder einfach bei geschlossenen Augen auf den Atem zu achten.



Annette Bernjns

Was sie den Teilnehmern der mindestens zweistündigen Kurse lieber nicht direkt sagt: Ab dem Stromkasten gibt es keinen Mobilfunkempfang mehr. „Irgendwann vergessen die Menschen ihr Smartphone von ganz alleine, das ist viel schöner, als wenn ich es direkt verbiete.“ Ein Funkloch löse bei vielen inzwischen enormen Stress aus.

Manager, Lehrer, Handwerker oder junge Mütter – die Interessierten gehören zu allen Alters- und Gesellschaftsschichten. Alle vereine die Schwierigkeit, in einem oft schnellen Leben voll Reizüberflutung zur Ruhe zu finden. Der Wald kann dafür aus Expertensicht eine wertvolle Unterstützung bieten. Unter dem Namen „Shinrin Yoku“ wird das Eintauchen in die Natur seit Jahrzehnten in Japan praktiziert und erforscht. Der Aufenthalt im Grünen soll positive Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele haben – etwa eine gehobene Stimmung und eine bessere Immunabwehr. In Hessen organisieren zahlreiche Anbieter solche Touren, die ehemalige Bankerin Bernjns kann als eine der Pio-



Kontaktaufnahme: Beim „Waldbaden“ werden nicht nur Fichten berührt, sondern auch Eichen.

Foto dpa

niere das Interesse an Kursen, Ausbildungen und Beratungen nach ihren Angaben kaum befriedigen. Unter anderem die AOK bietet Waldbaden in Hessen an.

Konflikte mit anderen Waldnutzern gibt es bisher kaum. „Grundsätzlich sehen wir das positiv, wenn Interesse am Wald besteht“, sagt der Pressesprecher des Landesjagdverbandes Hessen. Die achtsamen Naturbesucher seien gerngesehen, solange sie tagsüber kämen und die Tiere nachts Ruhe fänden. Auch der Jagdverband beobachte ein steigendes Interesse am Thema Wald und der Naturwahrnehmung. „Es ist einer der letzten Rückzugsorte, die es noch gibt.“

Der „moderne Mensch“ finde im Dickicht Erdung, Kraft und Ruhe und erkenne, dass er Teil des natürlichen Kreislaufs sei, so der Sprecher. „Es gibt immer mehr Naturentfremdung, da können solche Seminare helfen, wieder zurückzufinden.“ Viele Menschen schafften das nicht aus eigener Kraft und brauchten organisierte Angebote als Hilfestellung. Was Waldba-

demeisterin Bernjns bestätigt: Vielen Kursteilnehmern mache der Wald Angst, mancher müsse sich überwinden, etwas Erde in die Hand zu nehmen. „20 Minuten ruhig ohne Aufgabe oder Ablenkung zu schlendern, das überfordert heute viele.“

Vor zu viel Heilsversprechen des Tanzengrüns warnt allerdings die Psychotherapeutenkammer Hessen, die den Trend und die Forschung mit Interesse beobachtet. Grundsätzlich sei es positiv, wenn Menschen den Aufenthalt in Wäldern als Hilfe empfänden und vielleicht auch zur Prävention nutzten. „Für die meisten Erkrankungen oder Störungen, mit denen Patienten zu Psychotherapeuten kommen, kann Waldbaden bisher jedoch keine wirksame Therapie sein“, sagt Kammerpräsidentin Heike Winter. Bei einigen Diagnosen könnten Waldspaziergänge eine sinnvolle Ergänzung zur Therapie sein, „das funktioniert dann aber auch ohne Begleitung durch Waldbademeister.“ Kritisch sieht Winter auch den kommerziellen Aspekt: Waldbademeister sei

ein neues Geschäftsmodell, der medial verstärkte Trend eröffne Einnahmequellen. Darüber freuten sich auch Tourismusregionen, die ihren Wald besser vermarkten könnten. „Diese Erholungsmöglichkeiten in der Natur, im Wald mit seinem Grün, dem Duft ätherischer Öle und der Ruhe, werden schon seit Jahrhunderten genutzt“, sagt die Therapeutin.

Laut Hessen Forst brauchen Waldbademeister wie alle gewerblichen Nutzer des Forstes einen Gestattungsvertrag des Eigentümers. Was die Nutzung letztendlich koste, hänge vom Einzelfall ab, sagt André Schulenberg von Hessen Forst. Anders als mit Mountainbikern gebe es keinen Streit: „Die friedlichen, stillen Erholer sind uns herzlich willkommen.“ Da Hessen Forst auch waldpädagogische Angebote habe, könne es sein, dass man künftig auch Waldbaden anbiete. Momentan hätten die Mitarbeiter allerdings genug mit den Hitzeschäden zu tun. „Wir müssen uns erst mal darum kümmern, dass der Wald als Erholungskulisse überhaupt erhalten bleibt.“