

PLANLOS? NEIN, GANZ OHNE ZIEL!

Eintauchen ins Grün.

WALDBADEN ENTWICKELT SICH DERZEIT
ZUM TREND, „RAUS“ STELLT IHN NÄHER VOR

Es geht ums Baden. Und ums Eintauchen. An einem heißen Sommertag gibt es nichts besseres, als ins kühle Nass zu springen und den Moment zu genießen, wenn man komplett im Wasser versinkt. So ähnlich ist das auch mit dem Waldbaden, nur eben ohne Wasser. Klingt vielleicht komisch, ist aber wissenschaftlich bewiesen: Wer richtig in den Wald eintaucht, tut Gutes für seine Gesundheit.

Wie so häufig, wenn es um Entspannung, Achtsamkeit und Wahrnehmung geht, hat auch das Waldbaden einen fernöstlichen Ursprung. „Shinrin Yoku“ ist japanisch für Waldbaden und bedeutet Wald(luft)baden. Das japanische Landwirtschaftsministerium führte Shinrin Yoku schon Anfang der achtziger Jahre ein und förderte ein millionenschweres Forschungsprogramm, um die medizinische Wirkung des Waldbadens nachzuweisen, 2012 wurde an japanischen Universitäten sogar ein eigener Forschungszweig für „Waldmedizin“ eingerichtet. Dies hat auch international Aufmerksamkeit erregt und weltweit begannen Wissenschaftler sich an diesen Forschungen zu beteiligen.

Heute hat Waldbaden auch in Europa seinen Platz gefunden und wird in Zeiten von ständiger Erreichbarkeit, Stress und immer höherer Lebensgeschwindigkeit gerade zum Trend. Also eine Modeerscheinung für gestresste Manager, die vergessen haben, dass man sein Smartphone auch mal ausschalten kann und statt dessen Bäume umarmen gehen? Ein klares Nein. Das achtsame und mit allen Sinnen wahrnehmende, langsame Schlendern durch den Wald, das Verweilen und Innehalten wird von allen Zielgruppen praktiziert. In „Waldbad“-Seminaren findet sich ein Querschnitt durch die Bevölkerung, alters- wie einkommensunabhängig. Zunehmend rückt der Wald zudem in den Fokus der Gesundheitstherapie. So entsteht an der Maximilian Universität in München gerade ein Ausbildungsplan für Waldgesundheitstrainer, in der Waldtherapie ist Waldbaden ein Bestandteil therapeutischer Arbeit. Und wer den ersten europäischen Kur- und Heilwald besuchen möchte, der begibt sich auf die Insel Usedom. Von einer Modeerscheinung kann man bei der Kraft des Waldes also wohl kaum sprechen.

Fotos: Manfred Bernius/embe-foto

Entschleunigung

Beim Waldbaden zählt
Langsamkeit und Achtsamkeit
als Gegenpol zum Stress.



Fortsetzung auf der nächsten Seite >>

WALDBADEN MIT UND OHNE ANLEITUNG

Mittlerweile gibt es im gesamten Bundesgebiet sowie auch in Österreich und der Schweiz ein Netzwerk von Kursleitern zum Waldbaden. Wer selbst einmal geleitetes Waldbaden ausprobieren möchte, der kann online unter

www.netzwerk-waldbaden.com

ausgebildete Seminarleiter finden. Aber auch alleine kann man unter Beachtung einiger einfacher Regeln das Waldbaden probieren, die wir auf dem Merkzettel für euch zusammengefasst haben!

WALDBADEN SOFORT-TIPPS

- **LANGSAM GEHEN** Für etwa 2 Stunden braucht man nicht mehr als zwei bis drei Kilometer zu laufen. Die Gesundheitswirkung des Waldbadens ist also auch für Menschen mit ganz wenig Kondition gegeben.
- **BEWUSST WAHRNEHMEN** Öfter stehen bleiben und herumschauen: Was gibt es rechts und links, vorne und hinten, oben und unten zu sehen?
- **MIT ALLEN SINNEN WAHRNEHMEN** Nicht nur sehen, sondern auch riechen und hören: Wie riecht Laub? Kommt ein leichter Wind auf? Was raschelt in den Bäumen?
- **BEWUSST ATMEN** Die Augen schließen und dem Atem lauschen, so wie er kommt und geht - ohne irgendetwas am Rhythmus des Atmens zu verändern.
- **ACHTSAM SEIN** Achtsam gehen, aufmerksam, ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen weiter und mit allen Sinnen die Natur erleben.
- **INNEHALTEN** Rasten, wann und wo man möchte. Dabei etwas essen und trinken oder in einem schönen Buch lesen. Auch das ist Waldbaden. Erlaubt ist, was gut tut. Ganz nach den eigenen Bedürfnissen.
- **Wirken lassen** Am Anfang und Ende eines Waldbades sollte man bewusst für einige Minuten zur Ruhe kommen.

„ICH BIN EIGENTLICH EIN ERLAUBER“

Annette Bernjus ist eine Pionierin des Waldbadens. Die 57-jährige lebt in Lorsbach, mit dem Wald direkt vor der Haustür. Sie bietet nicht nur Seminare zum Waldbaden an, sondern bildet auch selber Seminarleiter aus und hat unter anderem die Akademie fürs Waldbaden ins Leben gerufen.

Als Lehrerin für Taijiquan und Qigong sowie ausgebildeter Stress- und Burn-out Coach beschäftigt sie sich schon sehr lange mit verschiedenen Entspannungstechniken. Bereits als kleines Kind ist sie gerne im Wald herumgestrolcht - eine Leidenschaft, die heute Berufung ist.



RAUS!: Was unterscheidet Waldbaden von einem ganz normalen Spaziergang?

Annette Bernjus: Beim Waldbaden kommt man eher im Wald an, als dass man durch ihn hindurchgeht. Waldbaden entsleunigt. Und gerade das sehr langsame Gehen und Wahrnehmen fällt vielen am Anfang wirklich schwer.

RAUS!: Gibt es bestimmte Wälder, die sich besonders gut zum Waldbaden eignen?

Annette Bernjus: Nadelwälder sind hervorragend geeignet. Sie liefern besonders viele Terpene, also pflanzliche Duftstoffe, die sich erwiesenermaßen positiv auf das Immunsystem auswirken. In der Praxis ist es aber so, dass es Menschen gibt, denen diese Duftstoffe unangenehm sind oder denen ein dichter Nadelwald zu dunkel ist. Der perfekte Wald ist der, in dem ich mich wohlfühle. Das kann ein Mischwald sein, das kann aber auch eine Streuobstwiese sein oder auch der Stadtpark um die Ecke. Hauptsache, ich fühle mich wohl und kann mich entspannen.

RAUS!: Wie können wir uns Ihre Rolle als Seminarleiterin beim Waldbaden vorstellen?

Annette Bernjus: Ich bin eigentlich ein „Erlauber“. In einer Zeit, in der alles zielgerichtet und vor allem schnell erledigt werden muss, erlaube ich meinen Teilnehmern, kein Ziel zu haben, langsam zu sein, sich Zeit zu nehmen. Ich gebe deswegen verschiedene Impulse für die Sinne: Hören, Sehen, Schmecken, Achtsamkeit, Atem. Es sind Einladungen an meine Teilnehmer, auch gedanklich den Alltag loszulassen. Diese Übungen können sie später

alleine wiederholen. Auch eine „Solozeit“ ist wichtig - sich auf sich selbst und den Wald zu konzentrieren.“

RAUS!: Wann ist Waldbaden erfolgreich?

Annette Bernjus: Erfolg zu definieren ist im Zusammenhang mit Waldbaden natürlich schwierig. Ich empfinde es als einen Erfolg, wenn meine Teilnehmer glücklich aus dem Wald wieder herauskommen. Man sieht es ihnen tatsächlich an. Stress wird unter anderem durch eine verkrampfte Kiefermuskulatur sichtbar. Wenn wir aus dem Wald kommen, sind die Gesichtszüge entspannt. Wir machen uns ja häufig selbst Stress und erhöhen die Geschwindigkeit, auch wenn es gar nicht unbedingt nötig ist. Erfolg ist also auch, wenn das Waldbaden im Alltag nachklingt.

RAUS!: Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Waldbadens?

Annette Bernjus: Mein Wunsch ist es zunächst, dass der aktuelle „Hype“ wieder etwas abklingt und das Waldbaden sich als eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung etabliert, ähnlich wie autogenes Training, das sogar von den Krankenkassen bezuschusst wird. Und zum zweiten wünsche ich mir, dass sich das Waldbaden auch positiv auf den Naturschutz auswirkt. Wenn ich achtsam und wertschätzend durch den Wald gehe und mir bewusst bin, was ich dort Tolles und Einzigartiges vorfinde, dann rückt Naturschutz und seine Bedeutung auch noch einmal mehr in den Fokus.



Fotos: Manfred Bernjus/fembe-foto



MEHR INFORMATIONEN UNTER:
NETZWERK-WALDBADEN.COM