

# Freie Presse

Interview mit der Freien Presse im Rahmen ihrer Serie an  
Weihnachten 2022: Was ist Glück?

## Waldbaden - weniger Stress, mehr Wohlbefinden

Erschienen am 22.12.2022



Natur entspannt und macht auf diese Weise glücklich. Foto: Daniel Vogl/dpa Foto:  
Daniel Vogl/dpa

Von Wunderlich, Florian

Die Japaner nennen es Baden in Waldluft und bekommen es zur Anti-Stress-Therapie vom Arzt verschrieben. Macht Natur glücklich? Die "Freie Presse" sucht das Glück in einer neuen Serie, stellt Menschen vor, die es gefunden haben, und gibt Tipps fürs Glücklichein.

Hofheim/Dresden.

"Ich ging im Walde, so für mich hin, um nichts zu suchen, das war mein Sinn", so formulierte es Goethe in seinem Gedicht "Gefunden" aus dem Jahr 1813. Für Annette Bernjusz ein wundervoller Text, den man sehr gut als Beschreibung für das Waldbaden verwenden

könnte. Bernjus ist Waldbademeisterin im hessischen Hofheim im [Taunus](#). Sie gibt dort Kurse für das Waldbaden. Baden wo? Ja, tatsächlich im Wald. Dieser Gesundheitstrend heißt ursprünglich "Shinrin Yoku" - frei übersetzt: Baden in der Waldluft - und wurde 1982 in [Japan](#) erfunden. Inzwischen hat es sich dort als Anti-Stress-Therapie bewährt und wird sogar von Ärzten verschrieben. Seit einigen Jahren erfährt es auch hierzulande immer größerer Beliebtheit.

## Öffnen aller Sinne

Doch worum geht es eigentlich bei einem Waldbad? "Um Achtsamkeit und das Öffnen aller Sinne", sagt Bernjus, die 2018 die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit mitgründete. Ein Kurs dauert gerne mal zwei bis drei Stunden. Allerdings werden keine großen Distanzen zurückgelegt. Meist laufe man nur drei Kilometer oder noch weniger. "Waldbaden geht am besten, wenn wir sehr langsam unterwegs sind, schlendern, stehenbleiben, uns hinsetzen, innehalten und rasten", erklärt sie. Mit dem klassischen Spaziergehen habe das wenig gemeinsam. Zu ihren Waldbädern kommen viele Städter aus [Frankfurt](#) am Main, um sich vom Großstadtrummel zu erholen, aber auch viele Menschen, die auf dem Land leben und den Wald ständig um sich haben. "Anfangs ist bei ihnen bisschen Neugierde dabei. Es interessiert sie, was es mit dem Waldbaden auf sich hat", sagt Annette Bernjus. Die Altersspanne der Teilnehmer reiche von Anfang 30 bis ins hohe Alter, aber auch prüfungsgestresste [Schüler](#) und Studierende suchen bewusst die [Entschleunigung](#) im Wald der Waldbademeisterin.

## AOK unterstützt Stressbewältigung im Wald

Inzwischen werden Kurse zum Waldbaden auch von einigen Krankenkassen bezahlt. Die [AOK Plus Sachsen/Thüringen](#) bezuschusst beispielsweise Gesundheitskurse, die nach dem Konzept "Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald" geprüft und zertifiziert sind. Derzeit habe man zwei Partner in [Radeberg](#) und Dresden, deutschlandweit seien 22 Kurse zertifiziert. Im Kurs "Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald" fließen Übungen des Stressmanagements und des Achtsamkeitstrainings ein - immer in Verbindung mit der [Natur](#). Teilnehmer "erleben die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur, sowie deren stressreduzierende Wirkung, Atem und Bewegung", sagt Hannelore Strobel, Pressesprecherin der AOK Plus. Angebote aus dem Themenfeld "Multimodales Stress- und Ressourcenmanagement", wozu auch das Konzept "Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald" zählt, haben sich aus Sicht der Krankenkasse bewährt. "Grundsätzlich sollen unsere Gesundheitskurse unsere Versicherten dazu befähigen und motivieren, sich gesundheitsförderlich zu verhalten", sagt Strobel. Derzeit könne man Versicherten zweimal pro Jahr die kostenfreie Teilnahme an diesem Kurs ermöglichen, der insgesamt acht Einheiten zu je 90 Minuten umfasst. Von Januar bis November 2022 nahmen jedoch nur acht Versicherte diese Leistung in Anspruch, die Ausgaben beliefen sich der AOK Plus zufolge auf überschaubare 784 Euro.

## Wie wird man Waldbademeisterin?

Braucht man für das Waldbaden eigentlich eine Begleitung? "Natürlich kann man auch allein Waldbaden, wenn man darauf achtet, dass man nicht in ein Gedankenkarussell abdriftet",

sagt Annette Bernjus. Da das allein doch öfter passiert, habe sie in ihren Kursen immer wieder Teilnehmer dabei, die die angeleiteten Waldbäder für sich entspannender empfinden. Laut Bernjus kann grundsätzlich jeder Waldbademeister oder -meisterin werden, der sich für den Wald und die Menschen interessiert. Es sei aber wichtig, eine fundierte Ausbildung in diesem Bereich zu machen. "Einmal natürlich, damit man etwas über das Ökosystem Wald lernt, aber auch von den vielfältigen Übungen erfährt", sagt Bernjus. 2017 hat sie die erste Ausbildung in Deutschland ins Leben gerufen. "An der Akademie Gesundes Leben in [Oberursel](#) (Hessen) kann man sich nach meinem Konzept dazu ausbilden lassen", sagt sie.

## Im Wald sitzen und Vögel beobachten

Macht Waldbaden glücklicher und zufriedener? Bernjus beantwortet das mit einem "Jein". Die meisten ihrer Waldbadenden sei - wie sie selbst - rundum zufrieden und glücklich, wenn sie mitten im Wald sitzen, Vögel beobachten und vielleicht außergewöhnliche Pilze oder Moose entdecken. Es gebe aber auch Menschen, "die sich im Wald fürchten. Jedes Knacken lässt sie zusammenschrecken und das Adrenalin ins Blut schießen. Glücklich sind sie erst, wenn sie wieder die Zivilisation sehen", sagt sie. Für diese Menschen sei der Wald nicht der Ort, an dem sie ihr Glück finden. Für die Ängstlichen empfiehlt die Waldbadetrainerin, lieber einen Park, eine Streuobstwiese oder zumindest den Waldrand aufzusuchen. Da habe man dennoch Natur um sich und die meisten Menschen werden mit der Zeit erkennen: "Ja, Natur macht doch glücklich." Bernjus verweist in diesem Zusammenhang auch auf eine Studie.

## Zwei Stunden im Wald bringen Wohlbefinden

Von 2014 bis 2016 hat man in Großbritannien rund 20.000 Menschen befragt, wie lange sie sich pro Woche in der Natur aufhalten und untersucht, ob das Einfluss auf Gesundheit und [Wohlbefinden](#) hatte. Das Ergebnis der repräsentativen Studie stellten die Forscher der University of [Exeter](#) Medical School im Juni 2019 vor. Demnach fühlten sich die Teilnehmer gesünder und berichteten über ein gestiegenes Wohlbefinden, wenn sie sich mindestens 120 Minuten pro Woche in der Natur aufgehalten haben. Dieses Muster war in allen Personengruppen gleich, darunter ältere Erwachsene und Menschen mit langfristigen Gesundheitsproblemen. Mathew White, Umweltpsychologe und Hauptautor der Studie sagte: "Wir waren wirklich erleichtert, dass es zwei Stunden und nicht zwölf Stunden waren." Dabei spiele es keine Rolle, ob man sich zwei Stunden am Stück im Grün aufhält oder mehrere kurze Besuche bevorzugt. Den stärksten Mehrwert beobachteten die Forscher, als die Studienteilnehmer 200 bis 300 Minuten pro Woche in der Natur verbracht haben. Noch längere Aufenthalte brächten zwar keine weiteren Zugewinne an Wohlbefinden, schaden aber nicht. Als Natur zählen hierbei nicht nur [Wälder](#), sondern auch Stadtparks, Felder und Strände. Das Leben in grüneren Städten sei außerdem mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit, Diabetes, Asthma-Krankenhausaufenthalten, psychischen Problemen und folglich geringerer Sterblichkeit verbunden, hieß es weiter. In der Studie konnte jedoch nicht nachgewiesen werden, dass die Natur auch ursächlich für das subjektiv gestiegene Wohlbefinden war.

## Entschleunigung als erstes Ziel

Veränderungen beobachtet Annette Bernjus auch bei ihren Kursteilnehmern, wenn diese einige Zeit im Wald ohne Leistungsdruck und Anstrengung verbracht haben. "Ihre Gesichtszüge sind entspannter, ihre Augen strahlen und insgesamt wirken sie ausgeglichener", sagt sie. Wichtig sei auch, dass sie als Kursleiterin die Teilnehmer behutsam mit der [Langsamkeit](#) vertraut macht. "Wir sind es gewohnt, immer schnell zu sein. Langsamkeit gehört nicht zu den bevorzugten Eigenschaften im Alltag", so Bernjus. "Deshalb ist es auch für die meisten anfangs etwas schwierig, das Tempo zu drosseln." Mit den richtigen Übungen, sagt sie, gewöhnen sich die Waldbadenden sehr schnell an die Entschleunigung und sind glücklich, "dass sie einmal nicht getrieben und gehetzt werden". Waldbaden kann man übrigens zu jeder Jahreszeit - auch jetzt im Winter. In den Kursen von Annette Bernjus werden bei Schnee und Kälte mehr Bewegungsübungen gemacht, das Tempo etwas erhöht und die Länge des Waldbades leicht reduziert. "Wichtig ist mir bei solchen Angeboten, die Menschen überhaupt nach draußen zu bringen und ihnen zu zeigen: Auch im Winter findet man Grünes im Wald", sagt sie und schwärmt, wie still und angenehm es im Wald ist, wenn man ihn bei Nebel durchschreitet.

## Nur drei Prozent des Waldes unberührt

Waldbademeisterin Annette Bernjus ist Mutter zweier erwachsener Töchter und wünscht sich mehr Ruhezeiten, in denen die Forstwirtschaft eingestellt wird. Gerade einmal drei Prozent der deutschen Wälder sind nach Angaben des Naturschutzbundes (Nabu) Naturwälder. Diese sind von der wirtschaftlichen Nutzung ausgenommen. Die Waldbademeisterin weist darauf hin, dass naturnahe Wälder den klimatischen Veränderungen viel besser standhalten. "Diese Wälder haben ein eigenes Klima. Denn durch die vermehrte Verdunstung von Wasser, das im lebenden und im abgestorbenen Holz vorhanden ist, können sie Hitze und Dürre besser überstehen", sagt Bernjus. Mit dem Klimawandel droht die Natur, einige ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften zu verlieren. Ein Beispiel: Der positive Effekt sei am höchsten in einem Wald mit geschlossenem Kronendach. "Wenn hier nun großzügig Bäume gefällt werden oder durch Stürme umfallen, reißt dieses Kronendach natürlich empfindlich auf", sagt die Hessin. Dennoch gehe sie mit ihren Kursteilnehmern auch die Wege durch Kahlschläge, um zu zeigen, mit welcher Kraft sich die Natur zurückkämpft. "Auf diesen [Kreislauf](#) von Werden und Vergehen mache ich gerne aufmerksam. So bleibt die Erkenntnis, wie wichtig es ist, im Einklang mit der Natur zu leben und unsere Wälder zu schützen.", erzählt Bernjus, die 2017 auch ein Buch zum Waldbaden geschrieben hat.

## Es muss kein Gruppenkuscheln mit Bäumen sein

Mit Kritikern geht die frühere Bankkauffrau gelassen um. Es gebe Menschen, die Waldbaden als Hokusfokus abtun. Meist seien das sehr kopflastige Menschen, die sich nicht vorstellen können, dass die Natur positive Wirkung auf uns Menschen hat. "Waldbaden muss nicht Jedem gefallen. Das ist so ähnlich wie mit [Yoga](#) oder Joggen - die einen mögen es, und die anderen können damit nichts anfangen", sagt Bernjus. Bäume umarmen muss bei ihr übrigens niemand. "Auf keinen Fall gibt es eine Übung, bei der ich ein Gruppenkuscheln mit Bäumen anleite. Wer es aber versuchen möchte, kann es ausprobieren". Bei einer



Baumumarmung, erklärt die Waldbademeisterin, ist der Körper ganz aufgerichtet und die bioaktiven Substanzen, die ein Baum abgibt und das Immunsystem stärken, geraten direkt in unsere Nase. Sie selbst lehnt sich lieber an den Stamm oder setzt sich an die Wurzel eines Baumes.

Auf die Frage, wie glücklich sie auf einer Skala von 1 bis 10 ist, antwortet Annette Bernjus: "Für mich ist Glück Gesundheit, eine Familie, die zusammenhält und ein erfüllender Beruf, von dem ich mich am Wochenende nicht ausruhen muss. Und da das alles bei mir gerade zutrifft, sage ich 10 - in Dankbarkeit und Demut."



Annette Bernjus ist Waldbademeisterin im Taunus. Sie gibt Kurse für das Waldbaden. Der Gesundheitstrend aus Japan findet auch in Deutschland immer mehr Anhänger.  
Foto: Manfred Bernjus Foto: embe-foto

## 5 Tipps fürs Waldbaden

- 1) Such dir eine ruhige Stelle im Wald - möglichst ohne Straßenlärm und andere Waldbesucher
- 2) Spaziere langsam dort durch den Wald - was hörst du, was riechst du?
- 3) Fühle den Wald - Blätter, Rinde, Moos - ziehe die Schuhe aus, wenn du magst
- 4) Lausche dem "Rauschen der Natur" - knacken Äste, rascheln Blätter, hörst du Vögel?
- 5) Atme bewusst langsam ein und aus

## **Impressum**

### **Freie Presse**

#### **Herausgeber:**

Medien Union GmbH Ludwigshafen

#### **Verlag (zugleich Diensteanbieter im Sinne von § 5 TMG):**

Chemnitzer Verlag und Druck GmbH & Co. KG

Brückenstraße 15

09111 Chemnitz

oder

09002 Chemnitz, Postfach 261

Service-Telefon: 0800 8080123

Telefon: 0371 656-0

Telefax Redaktion: 0371 656-17084

Telefax Anzeigen: 0371 656-17077

Internet: [www.freipresse.de](http://www.freipresse.de)

E-Mail: [die.tageszeitung@freipresse.de](mailto:die.tageszeitung@freipresse.de)

Handelsregisternummer: Chemnitz HRA 5019

Umsatzsteueridentifikations-Nr.: DE811177299

Komplementär: Verlag "Freie Presse" GmbH, Chemnitz HRB 14661