

# Gutes aus dem Wald

## Baden im Grünen

Wer mit allen Sinnen in den Wald eintaucht, hilft, Körper und Seele gesund zu halten.

Text: **Janina Stilper**

spüre  
dich  
selbst

eintauchen

Foto: Adobe Stock/Piotr Krzeslak

**S**hinrin Yoku, zu Deutsch das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre, stammt aus Japan und ist dort eine anerkannte Therapieform. Der Wald als Ruheort und Gegenpol zur Alltagshektik verspricht viele positive und wissenschaftlich belegte Effekte. Die Verbundenheit zur Natur ist in der japanischen Kultur tief verwurzelt. Das Waldbaden ist dort schon lange üblich, aber keine klassische Tradition. Als Reaktion auf den Stress in der Bevölkerung lud das Forstministerium in den 1980er Jahren dazu ein, Zeit im Wald zu verbringen. Das Waldbaden sollte nicht nur heilen, sondern auch die Wertschätzung gegenüber dem Wald stärken. Nur so würden die Menschen spüren, warum die Natur so schützenswert ist. Ganz nach dem Motto: Was man kennt, schätzt man.

Deutschland zählt zu den walddreichsten Ländern Mitteleuropas – ein Drittel seiner Fläche ist vom tiefen Grün überzogen. Ursprünglich verbrachten die Menschen noch wesentlich mehr Zeit im Wald. Er bot ihnen eine wichtige Lebensgrundlage, sie haben in ihm und von ihm gelebt. Tiere wurden erlegt, um sich zu ernähren, Pflanzen gepflückt, um zu heilen. Betrachtet man die Evolution des Menschen, zeigt sich, weshalb er sich intuitiv mit dem Wald verbunden fühlt.

### „Den Verstand verlieren“

Während der Industrialisierung flammte die Sehnsucht nach Ursprünglichkeit wieder auf. Ein Verlangen, das sich auch in der Epoche widerspiegelte, die lange Zeit Kunst und Kultur prägen sollte: die Romantik. Bis heute zeichnen sich Parallelen ab: In einer immer „smarteren“ Welt scheint der Mensch der Natur ferner denn je – und kommt doch zu ihr zurück, um Ruhe zu finden. Daher überrascht es nicht, dass das Waldbaden auch in Deutschland Anklang findet.

Doch wie macht man das eigentlich? Der amerikanische Naturforscher John Muir (1838-1914) beschreibt es bereits treffend: „In den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden.“ Der Kopf hat Sendepause und die Instinkte übernehmen. Eifer und Ehrgeiz haben hier keinen Platz. Die kindliche Neugier ist wieder gefragt. Welche Vögel zwitschern in den Baumkronen? Wie fühlt es sich noch mal

### So geht Waldbaden!

#### Anleitung zum Selbstversuch

- ▶ Den Wald respektieren und auf den Wegen bleiben
- ▶ Versuchen, aktiv nur im Moment zu sein
- ▶ Ablenkungen vermeiden – Handy aus, Kopfhörer raus
- ▶ Bewusst und tief atmen
- ▶ Stehen bleiben, Augen schließen, die Natur hören, riechen und spüren

*Eintauchen. Wald & Bergsport ist Teil der Kampagne „Spüre dich selbst“, die der DAV gemeinsam mit seinem Partner Bergader ins Leben gerufen hat, um für einen gesundheitsorientierten Lebensstil und Achtsamkeit für das eigene Körpergefühl zu sensibilisieren. Weitere Infos rund um das Thema Wald & Gesundheit gibt es unter [alpenverein.de/spuere-dich-selbst](http://alpenverein.de/spuere-dich-selbst)*

1/3 Anzeige



Manuela Goerlich ist Waldbademeisterin, Kräuterpädagogin, Wald-Gesundheits- und ganzheitliche Entspannungstrainerin. [waldbaden-natur.de](http://waldbaden-natur.de)

## Interview: Der Wald kann viel geben

Waldluft ist Medizin zum Einatmen, sagt Manuela Goerlich. Ihr umfangreiches Wissen gibt sie in Kursen und Führungen all jenen weiter, die auf der Suche nach einer grünen Auszeit sind.

### Wie bist du denn zum Waldbaden gekommen?

Ich bin über meine Kräuterpädagogikausbildung zum Waldbaden gekommen. Damals ist das unter Shinrin Yoku erstmals aufgetaucht

und wurde von vielen zunächst belächelt und in die esoterische Ecke geschoben.

### Wie kann man sich Waldbaden vorstellen?

Wir machen viele Übungen zur Sinneswahrnehmung, um die Achtsamkeit zu fördern. Ich biete auch Atemübungen und Gehmeditationen an. Man ist ganz bewusst langsam unterwegs.

### Du legst großen Wert darauf, deine Kurse naturverträglich zu gestalten.

Als Privatperson darf man die Wege im Wald nicht verlassen. Ich kann gemeinsam mit der Gruppe in Absprache mit der Forstverwaltung auch mal einen kleinen Schritt neben den Weg gehen, weise aber deutlich auf einen sorgsamem Umgang mit der Natur hin.

### Was ist das Beste an deinem Job?

Waldbademeisterin zu sein, ist eine extrem abwechslungsreiche Aufgabe. In meinen Kursen begegne ich immer wieder ganz unterschiedlichen

Menschen und finde es toll zu sehen, was die Zeit im Wald bei ihnen bewirken kann.

### Sind wir mittlerweile zu entfremdet von der Natur?

Ja, das nehme ich erschreckenderweise so wahr. Manche haben noch nie einen Tannenzapfen in der Hand gehabt. Vor allem Stadtmenschen wachsen einfach anders auf und dadurch bilden sich oft große Wissenslücken.

### Was hast du vom Wald gelernt?

Dass man mit der Natur leben muss. Wenn ein Gewitter aufzieht, kann ich meinen Kurs eben nicht abhalten. Man ist einerseits von vielen Faktoren abhängig, auf der anderen Seite bietet uns der Wald so vieles. Und die Natur ist wahnsinnig widerstands- und anpassungsfähig. Ich denke, wir könnten uns da ganz viel anschauen, wenn wir bewusst wahrnehmen.

### Umarmt man beim Waldbaden auch Bäume?

(Lacht) Ja, wenn man möchte. Da gibt es öfter mal Berührungssängste. Vor allem bei jenen, die nicht von klein auf mit der Natur aufwachsen. Dabei hat das Waldbaden ja wirklich ausschließlich positive Effekte und das kann die Forschung inzwischen auch gut belegen. Denen, die sich dem gegenüber nicht öffnen, entgeht etwas.

an, wenn ich meine Finger in die Erde stecke? Und was rieche ich, wenn ich einen Baum umarme? Das Meer aus Grün, der erdige Geruch und die vertrauten Klänge erfrischen den Geist. Wer den Wald ganz bewusst in sich aufnimmt, spürt sich selbst.

Viele sind ständig mit den Gedanken in der Zukunft und werden beim Waldbaden sanft ins Hier und Jetzt geholt. Denn wer regelmäßig in der Natur unterwegs ist, wird feststellen, dass der Kopf irgendwann verstummt. Wenn es schwer fällt, loszulassen, kann man von einer Waldbademeisterin wie Manuela Goerlich lernen, sich dem Moment hinzugeben. Die geführten Ausflüge durch die Botanik sind oft nur wenige hundert Meter lang, dauern aber ein paar Stunden.

Für den heilsamen Effekt sorgen unter anderem die Terpene und Phytonzide. Die Bäume produzieren diese speziel-

len Wirkstoffe, um untereinander zu kommunizieren und sich vor Schädlingen zu schützen. Sie strömen aus den Poren von Blättern und Nadeln – und wir nehmen sie mit der Atemluft auf.

Darüber hinaus gibt es aber auch Belege dafür, dass das „Gesamterlebnis Wald“ dem Menschen gut tut. Zahlreiche Studien belegen jedenfalls, dass Waldbaden das Immunsystem und den Kreislauf stärkt, die Konzentration und die Gelassenheit fördert und sogar Depressionen und Burnout lindern kann. Regelmäßig mindestens zwei Stunden sollen dafür ausreichen. Grund genug, um öfter mal im satten Grün abzutauchen – und vielleicht sogar einen Baum zu umarmen. ■



Janina Stilper ist Redaktions- und PR-Volontärin in der DAV-Bundesgeschäftsstelle. Im Zuge der Artikel-Recherche hat sie den Vorsatz gefasst: möglichst oft im Wald abschalten.