

WALDBADEN – AUFTANKEN IM GRÜNEN

Am Telefon sagte mir Reto Frank, Coach und Psychologe: «Waldbaden ist nicht so leicht zu erklären. Man muss es selbst erlebt haben.» Mein Interesse ist geweckt und ich freue mich, als sich der erste Samstag im Juni mit sommerlichen Temperaturen ankündigt. Morgens um 9 Uhr trifft sich eine bunt gemischte kleine Gruppe vom Teen bis zum Senior vor der katholischen Kirche in Ennetbürgen. Dann fahren wir mit einigen Autos nach Buochli und laufen in den Nas-Wald. Hier fängt das Waldbaden an. Nach einer kurzen Begrüssung mit Erläuterungen zum Ablauf und einigen Regeln (z. B. nicht reden) folgt eine kleine Balance-Übung: Die Augen sind geschlossen, der Geist nach innen gekehrt... Mit einem harten «Tock» knallt mir eine Bucheckern-Hülle auf den Kopf. Autsch! Diese Begrüssung fällt etwas hart aus!



Wurde der Baum wiedererkannt?



Mit nackten Füssen übers Moos

ANKOMMEN – LOSLASSEN

Mit langsamen, ja bedächtigen Schritten folgen wir dem schmalen Pfad und sollen erstmal im Wald «ankommen». Hier geht es nicht um Tempo oder Strecke machen, auch muss kein Ziel erreicht werden, sondern alles dreht sich um Entschleunigung, Entspannung und Achtsamkeit. Diese trainieren wir schon beim ersten Halt: eine offene Stelle, an der man über eine Wiese zum Waldrand schaut. Hier erhalten wir die

erste Aufgabe: Wir sollen auf die unterschiedlichen Farben und Formen achten. Wer meint, der Wald sei grün, hat noch nicht genau hingeschaut: hier eine sattgrüne Buche, da eine grosse Linde mit gelbgrünen Akzenten, dort eine dunkle Tanne übersät von braunen Zapfen. Neben einer schlanken Birke mit flirrenden Blättern totes, querstrebendes Geäst. Es gibt viel zu entdecken, wenn man die Augen ihren Job machen lässt.

SINNE SCHÄRFEN, ACHTSAMKEIT TRAINIEREN

In der zweiten Aufgabe geht es um Geräusche. Was hören wir? Welche Geräusche kommen von der Gruppe, vom Wald, von ausserhalb? So werden nach und nach die verschiedenen Sinne geschärft – mit Ausnahme des Geschmackssinns. Anfangs schweifen meine Gedanken noch häufig ab, aber das Konzentrieren auf die Aufgabe hilft, sich zu sammeln, zu fokussieren und im Augenblick zu sein. Auf einer Lichtung im Wald machen wir Pause. Das Schweigen hält an. «Es tut einfach auch mal gut, nicht reden zu müssen», meint der neunzehnjährige Valentin später. «Das hat man ja sonst selten – ausser, man schläft!» Jetzt macht der «sprechende Zapfen» die Runde und wer will, darf nun doch etwas sagen. Die meisten ergreifen die Gelegenheit und berichten von Details, die ihnen auffallen, von Vogelgezwitscher, das berührt, oder von tiefer Dankbarkeit, die einen gerade erfüllt.

INTUITION ZULASSEN

Es folgen verschiedene Übungen, darunter eine Zweierübung, bei der eine Person mit geschlossenen Augen durch



1. Greifen Sie zum Smartphone
2. Scannen Sie dieses Bild mit dem Watch This!-Logo
3. Profitieren Sie von einer Bildergalerie und einer kurzen Aufnahme

Kostenloser App Download via Smartphone auf www.watch-this.ch

den Wald zu einem Baum geführt wird, diesen ertasten darf und später versuchen wird, den Baum mit geöffneten Augen wiederzuerkennen. Ich habe zwar etliche Details gespürt, aber «meinen» Baum trotzdem nicht wiedererkannt. Ich hatte das Gefühl, viel weiter gelaufen zu sein. Dabei stand der Baum ganz nah. Ich merke: Mit Logik kommt man hier nicht weiter. Besser ist es, auch mal auf die Intuition zu hören! Dafür wähle ich dann «meinen» Baum aus, als Reto eine Meditation anleitet. Nachdem es sich jede und jeder an einem Baum bequem gemacht hat, werden mithilfe der geführten Meditation unsere Füße zu Wurzeln, der Kopf zur Krone und wir schicken Energie, Kraft und Ruhe durch den Körper.

«EIN BISSCHEN SÜCHTIG»

In der Abschlussrunde am Ende des Waldbadens wird Romy, die als einzige der Gruppe schon mehrmals teilgenommen hat und nach eigener Aussage «fast schon ein bisschen süchtig nach Waldbaden» ist, bemerken, dass das Beste erst noch kommt: Die Ruhe mit in den Alltag zu nehmen und Zuhause davon zu zehren. Tatsächlich ist die wohltuende Wirkung des Waldes nachgewiesen: Im Wald steige die Zahl der Killerzellen, und das Immunsystem verbessere sich, Blutdruck, Kortisol und Puls würden sinken, so die Wissenschaftler, die sich mit diesem Phänomen auseinandersetzen. Ob dies nun psychologisch bedingt ist, da die Mehrheit unter uns mit dem Besuch im Wald positive Erinnerungen verbindet, oder an bestimmten Botenstoffen liegt, die die Bäume aussenden und wir einatmen – darüber sind sich die Wissenschaftler nicht einig.

TREND AUS JAPAN

Das Waldbaden an sich kommt ursprünglich aus Japan. Hier arbeiten Wissenschaftler daran, die Waldmedizin zu einer international anerkannten Wissenschaft zu machen. Shinrin-yoku wird es genannt. Bereits 1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei die-

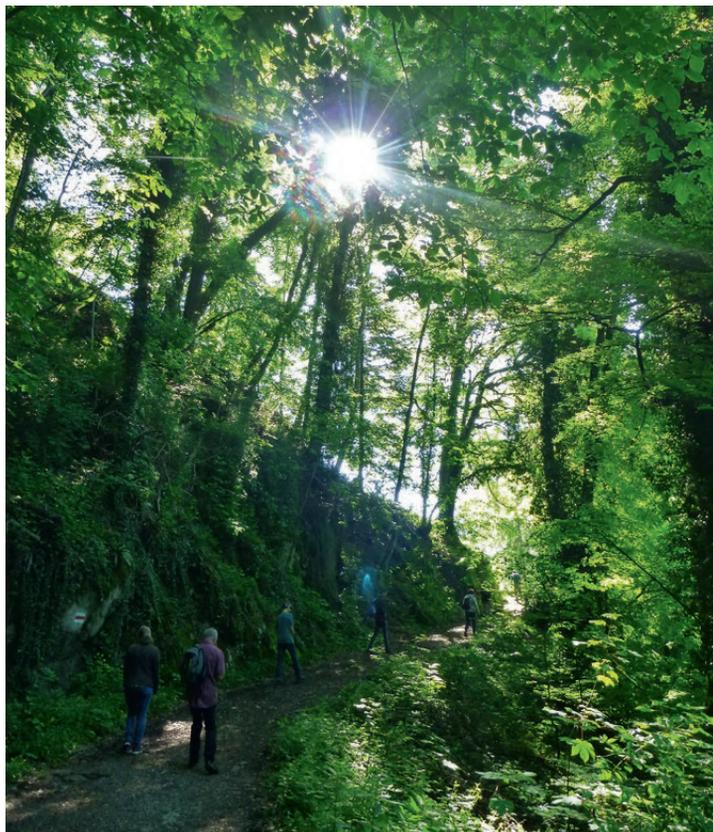
sen Begriff. Er kann mit «Baden in der Atmosphäre des Waldes» übersetzt werden. Heute ist es fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Denn Waldbaden wirkt auch profilaktisch.

WOHLTUENDER WALD

Die wohltuende Wirkung haben auch meine «Mitbadenden» festgestellt – und alle, die zum ersten Mal dabei waren, wollen wiederkommen. Seit letztem Oktober bietet Reto geführtes Waldbaden an – und gehört damit zu einer Handvoll Anbietern in der Schweiz. Er ist zufällig über einen Zeitungsartikel darauf gestossen. Dieser hat in Worte gefasst, was er schon vorher regelmässig gemacht hat. «Ich bin oft in den Wald gegangen, aber nicht zum Spazieren, sondern «einfach sii.» Da es thema-

tisch auch zu seiner Arbeit als Psychologe passe, habe er in Deutschland die Ausbildung zum zertifizierten Coach für Waldbaden absolviert. In kleinen Gruppen – er war auch schon mit nur einer Person unterwegs – geht er alle ein bis zwei Wochen in den Wald, um auch anderen die entschleunigende Wirkung näher zu bringen (Termine auf www.naturpsychologie.ch). «Und ein bisschen Ruhe können wir doch alle gebrauchen», bringt es eine der Teilnehmenden auf den Punkt. Da bei jedem Waldbaden das «Herunterkommen» vom zeitgenössischen Turbo-Trip besser klappt, komme auch ich bestimmt wieder – und bin jetzt schon gespannt, wie der Wald mich dann begrüßen wird.

Text und Fotos: Sonja Press



Achtsam durch den Wald