

„Waldbaden ist längst kein Hype mehr“

Loslassen, achtsam sein, den Wald spüren – Jasmin Schlimm-Thierjung, Geschäftsführerin der Waldbaden-Akademie, hat genügend Menschen bei ihrer Sinnesreise in den Wald begleitet, um zu wissen: Das ist gar nicht so einfach. Zum Glück kann man’s lernen.



Was wollen Menschen erfahren, die unter Anleitung eines Coachs in den Wald gehen?

Viele Menschen gehen lieber in der Gruppe in den Wald, weil sie sich gern austauschen oder etwas teilen mögen, es kommen ja durchaus manche Gefühle hoch, wenn wir uns fokussieren auf das Absichtslose und mit unseren Sinnen in die Natur eintauchen. Es gibt auch Menschen, die wegen eines schlechten Erlebnisses nicht allein in den Wald gehen möchten.

Ich kann mir vorstellen, dass manche Schwierigkeiten damit haben, sich aufs Waldbaden einzulassen.

Ja, gerade in unser schnelllebigen Zeit fühlen sich manche schon selbst, wenn sie plötzlich mit sich und dem Wald allein sind. Bei einem Wald-Solo merkt man das gut. Dabei sitze ich eine Zeitlang auf einem Platz, der mir gut gefällt, und höre in mich oder in den Wald, oder schaue einfach, was mir der Wald gibt. Das ist schon schwierig für Menschen, die es nicht gewohnt sind, Stille auszuhalten. Aber wie bei jeder anderen Stressbewältigungs- oder Entspannungsstrategie gilt, dass man auch das Waldbaden lernen darf. Dass es am Anfang schwieriger ist, merken wir als Coaches zum Beispiel, wenn der Teilnehmer wenige Minuten, nachdem er die Übung begonnen hat, wieder vor dem Coach steht und sagt, ich hab’s ausprobiert, wie geht’s jetzt weiter?

Welche Übungen machen Sie besonders gern?

Es gibt viele Übungen aus dem Bereich der fünf Sinne, die wir den Teilnehmern ans Herz legen. Ein Beispiel

JASMIN SCHLIMM-THIERJUNG,
Coach für Paare, Familien und Unternehmen, hat 1999 in Plum Village bei dem thailändischen Mönch Thich Nhat Hanh die Verbindung zwischen Natur und Achtsamkeit für sich neu entdeckt. Sie bildet seit 2017 Kursleiter an der Waldbaden-Akademie aus. Auf der Internetseite www.waldbaden-akademie.com finden Interessierte Trainerinnen und Anleiter zum Waldbaden in ihrer Umgebung.

ist, den Wald zu riechen. Nicht nur, wenn’s geregnet hat, riecht der Wald gut, sondern zu jeder Jahreszeit und jeder Tageszeit. Schön ist sich irgendwo hinzustellen oder hinzusetzen und eine Hand voll Wald zu riechen. Ich kann die Augen schließen und erschnuppern, ob der Ast genauso riecht wie das Rindenstück oder das Blatt.

So stark wie Waldbaden in Mode gekommen ist – gibt es da manchmal Konflikte mit Jägern, Waldbesitzern oder Umweltschützern?

Wir bilden unsere Kursleiter so aus, dass sie die Waldgesetze kennen, außerdem müssen sie ein Waldsicherheitstraining absolviert haben. Alle Kursleiter müssen sich, sobald

sie selbst mit Gruppen losziehen, ans zuständige Forstamt oder an den Privatwaldbesitzer wenden und sich erkundigen, auf was sie achten müssen, also zum Beispiel in Erfahrung bringen: Was ist in der Brut- und Setzzeit zu beachten, wo ist Jungwild unterwegs, wo ist Treibjagd, wo wird gerade Forstwirtschaft betrieben? Eine gute Zusammenarbeit mit den Zuständigen ist uns wichtig.

Was ist die Voraussetzung für einen guten Platz im Wald?

Mischwälder mit Laub- und Nadelbäumen sind super Kraftplätze, weil Nadelbäume das ganze Jahr über grün sind, das heißt, die Terperne, die unseren Atemwegen und unserem Immunsystem gut tun, sind hier sehr häufig. Wichtig ist, dass die Baumbestände mindestens 150, 200 Jahre alt sind und dass es ein zusammenhängendes Wald-

stück ist. Waldbaden geht auch im Stadtpark, wobei man sich natürlich eine Zeit aussuchen sollte, zu der nicht so viele andere Menschen unterwegs sind, schließlich wollen wir uns ja in die Stille begeben und im Wald abtauchen. Mit Gruppen gehen wir manchmal sogar morgens um vier Uhr raus, sehr schön ist es bei Sonnenaufgang oder um sieben für Berufstätige, die vor dem Arbeitsbeginn noch mal waldbaden können. Die Empfehlung ist, zweimal anderthalb Stunden zu gehen, damit wir unsere Antikörper und Antikrebsproteine aufgefrischt haben, um gegen Erkältungen oder Infektionskrankheiten immun zu werden.

Wie betrachten Sie die Entwicklung des Waldbadens?

Waldbaden ist längst kein Hype mehr, sondern etabliert sich in Deutschland allmählich als Präventionsmaßnahme zur Stressbewältigung. Bestes Beispiel: Die Krankenkassen haben die Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald evaluiert und für gut befunden. Seit diesem Jahr hat die Zentrale Prüfstelle für Prävention das Präventionskonzept unserer Waldakademie anerkannt, das heißt, man kann bei

Silbergenerator
Ionic-Pulser® PRO 3
für die Herstellung von kolloidalem Silber

Kolloidales Silber
mit einem höheren Anteil wirksamer Silberionen sowie ohne Zusätze

Medionic GmbH & Co. KG, 02627 Radibor
Tel.: 035935 - 21763 | eMail: service@silberstab.de

unseren Kursleitern von den Kassen bezuschusste Kurse buchen. Ich bin überzeugt: Mittelfristig wird sich Waldbaden genauso etablieren wie zum Beispiel Yoga. 🌿

Das Interview führte Helena Obermayr

LÄSST SIE IHR GEDÄCHTNIS MANCHMAL IM STICH?

Brahmi (Bacopa monnieri) ist eine traditionsreiche Pflanze aus dem indischen Ayurveda, die seit Jahrhunderten in der ayurvedischen Medizin eingesetzt wird*. Studien zeigen, dass schon ab frühem Alter unsere geistige Leistungsfähigkeit nachlässt**.

Unsere speziell konzipierten Ergänzungsmittel können den natürlichen Stoffwechsel für Mann und Frau positiv beeinflussen.

20%
Mit Rabattcode V3001 erhalten Sie 20% auf Ihre Erstbestellung!

BRAIJN - Für das stark beanspruchte männliche Gehirn und zur Steigerung der Energetik (Inhaltsstoffe: Brahmi, Goji, Ginkgo, Rote-Beete, Zink, neuroaktive B-Vitamine)
N1: 60 Kapseln à 420 mg (PZN 12479373)
N2: 120 Kapseln à 420 mg (PZN 12479396)

BRAHMI PLUS - Für das beanspruchte weibliche Gehirn und zur Steigerung der Energetik (Inhaltsstoffe: Brahmi, Ginkgo, Spirulina, Folsäure, Zink, neuroaktive B-Vitamine)
N1: 60 Kapseln à 440 mg (PZN 12479350)
N2: 120 Kapseln à 440 mg (PZN 12479367)

Mehr Informationen, Heilpraktiker-Infos und Bestellmöglichkeiten unter: www.medicalfox.de oder über E-Mail: info@medicalfox.de oder Tel. 040-48096 771

BRAIJN und **BRAHMI PLUS** sind Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

*1 Peth-Nui et al: Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 201
*2 Salthouse TA: Neurobiol Aging 2009; 30: 507–514; Thompson JJ et al: PLoS One 2014; 9: e94215

Faxantwort bitte an: 040 48096-772 oder per E-Mail: info@medicalfox.de

Bitte senden Sie mir:

- Mehr Informationen über Ihre Produkte und die Konditionen für Therapeuten
- Ein kostenloses Produktmuster BRAIJN BRAHMI PLUS