



**Jasmin Schlimm-Thierjung**  
ist Leiterin der Deutschen Akademie  
für Waldbaden und Gesundheit in  
St. Martin in Rheinland-Pfalz

## INTERVIEW

# „Die Wirkung der Natur hält lange an“

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einem Spaziergang und einem sogenannten Waldbad? Wie verhilft uns das Grün zum Glück? Jasmin Schlimm-Thierjung von der Waldbaden-Akademie hat darauf Antworten

**F**rau Schlimm-Thierjung, wie sind Sie denn in den Wald gekommen?

Ich war als Kind sehr viel mit meinem Großvater im Wald. Wir hatten immer eine tolle Zeit, und er hat mir sehr viel über Waldpflanzen und -tiere beigebracht, zu allen Tages- und Jahreszeiten. Das hat mich schon damals begeistert und dauerhaft geprägt. Die Ruhe, die Düfte, das beruhigt nicht nur ungemein, es macht mich richtig glücklich.

Später habe ich in meinem Berufsalltag als Therapeutin festgestellt, dass ich Menschen viel schneller draußen in einem „grünen Natur- oder grünen Seminarraum“ begeistern kann. Jeder war gleich aufmerksam, und wir hatten interessantere Gespräche, wenn wir uns im Wald aufhielten.

Mich hat schnell fasziniert, wie Kinder mit Konzentrationsproblemen profitieren und länger bei einer Sache bleiben. Oder dass demente Menschen über das Naturerlebnis sofort wieder einen Zugang zu ihren Erinnerungen finden.

**Kann ich mich nicht auch einfach so unter Bäumen bewegen?**

**Was ist der Unterschied zwischen einem ganz normalen Spaziergang und einem Waldbad?**

Natürlich können Sie das. Auch das tut gut. Doch beim Waldbaden legen wir Wert auf Entschleunigung, langsames Spazieren, dabei regelmäßig stillhalten und absichtslos eintauchen in die Atmosphäre der Natur mit allen Sinnen. Wenn man so will, ist es ein achtsamer Spaziergang in gedrosseltem Tempo.

**Für wen ist die Entspannungsmethode überhaupt geeignet?**

Jeder sollte sich regelmäßig ein Bad im Wald gönnen. Ob jung oder alt, es gibt keine Altersgrenze. Wenn kein Wald in der Nähe ist, funktioniert die bewusste Wahrnehmung der besonderen Atmos-

phäre im Park, auch ein Garten ist besser als nichts. Wer ein ganzes Wochenende in der Natur verbringt, gönnt Körper und Seele eine so nachhaltige Regeneration, dass die Wirkung einen ganzen Monat anhalten kann.

**Warum ist das Waldbaden denn gerade für pflegende Angehörige und diejenigen, die gepflegt werden, bereichernd?**

Ein Wald ist ein kraftvoller Ort der Ruhe. Menschen, die privat oder beruflich pflegen, können hier ein wenig Zeit für sich allein genießen. Und wenn Sie zusammen mit dem zu Pflegenden unterwegs sind, stärkt das gemeinsame Erlebnis in der Natur die Beziehung.

Ich empfehle oft die sogenannte „360-Grad-Übung“. Ich drehe mich um meine eigene Achse und schaue eine Minute lang in jede Richtung. Denn egal, aus welcher Perspektive ich die Dinge oder meine Situation betrachte: Wir erfahren einen Perspektivenwechsel. Es eröffnet den Blick von einer anderen Seite. Das wiederum hilft dabei, vielleicht auch in der jetzigen Situation noch einmal ein Umdenken zu veranlassen und etwas zu verändern oder anders wahrzunehmen.

**Stimmt es, dass der Wald auch noch unsere Augen stärkt?**

Ja, schon die natur- und heilkundige Universalgelehrte Hildegard von Bingen berichtete, dass die gefühlt 1 000 Grün-

töne des Waldes sich positiv auf unseren Sehnerv auswirken. Das heißt, mit regelmäßiger Entspannung im Wald kann ich meine Sehstärke lange erhalten. Der Blick in die Ferne, besonders nach viel Zeit vor einem Bildschirm, entspannt und beugt Kurzsichtigkeit und trockenen Augen vor. **In Japan wird das Waldbaden bereits seit den 1980er-Jahren für einen gesunden Lebensstil empfohlen und finanziell gefördert.** Ja, es gab eine Zeit lang besorgniserregende Umfragen in Japan, die Menschen hatten zu wenig Freizeit, waren zu gestresst.

**„Das gemeinsame Erlebnis, stärkt die Beziehung. Man nimmt vieles anders wahr“**

Gerade die Bewohner großer Metropolen wie Tokio benötigten eine Möglichkeit, um die Menschenmengen, die Geräusche und den Stress hinter sich zu lassen. So entdeckten Wissenschaftler in Studien das sogenannte Shinrin Yoku, das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, als Therapieform. Denn zu ihren Ergebnissen gehörte, dass

die Stresshormone Adrenalin und Cortisol nach Waldbädern abnehmen. Außerdem sinken der Blutdruck und die Pulsfrequenz. Die Anzahl der Killerzellen und der Anti-Krebs-Proteine steigt dagegen. **Deutschland hat ungefähr ein Drittel Waldanteil und bietet damit genug Möglichkeiten, die Entspannungsmethode in der Natur umzusetzen.**

Auch bei uns gibt es immer mehr Kurse und Seminare, in denen man unter Anleitung in einer Gruppe waldbaden kann. Erfahrene Kursleiter können Interessenten beibringen, wie verschiedenen Pflanzen versteckt und welche Kräuter man essen kann. Außerdem zeigen sie Shinrin-Yoku-Übungen, die zur inneren Ruhe beitragen und uns Kraft geben können. Dazu gehören neben Atemtechniken und Meditations-Einheiten auch Tai Chi zwischen den Bäumen, ein Kunstkurs oder ein Picknick.

**Wie lange dauern solche Übungen und Kurse?**

Zwei Stunden wöchentlich sind bereits super. Firmen bieten mittlerweile sogar schon „Waldbaden-to-go“ in der Mittagspause für ihre Mitarbeiter an. Ebenso zahlreiche Pflegeeinrichtungen und Krankenhäuser. Als schnelle Entschleunigung. Drei bis sechs Stunden pro Waldbad finde ich ideal. Nur meinem Großvater wäre das nicht genug gewesen (*lacht*).