



Foto: © Deep-Entwicklungs.com

## Der Wald ruft

Mit Waldbaden zurück zu den natürlichen Wurzeln der Menschheit, um Heilung zu erfahren und sich neu zu entdecken.

Von Jasmin Schlimm-Thierjung

Unsere hochentwickelte, technisierte Gesellschaft kennt viele (Zivilisations-) Krankheiten. Zum Beispiel durch Übergewicht verursachte Diabetes, Gelenk- und Kreislaufbeschwerden, aber auch auch seelische Erkrankungen wie Burnout, Depressionen oder Sucht in vielen Formen. Manche Autoren gehen so weit, dass sie auch ein bestimmtes kriminelles Verhalten oder soziale Entgleisungen als Krankheit unserer Gesellschaft ansehen. Darüber hinausgehend empfinden immer mehr Menschen etwas Grundlegendes: einen Mangel. Er wird unterschiedlich beschrieben, beispielsweise als sinnentleertes Leben oder als Gefühl, „keine Wurzeln“ zu spüren.

In der Natur, im „Grünen“, suchen Menschen daher immer öfter Heilung. Während die einen in der Natur die Kulisse für sportliche Betätigung sehen, suchen die

anderen Ruhe, Stille und Einsamkeit. In diesem Findungs- oder Orientierungsprozess spüren viele Menschen den Verlust einer persönlichen Beziehung zur Natur. Doch eine Beschäftigung mit der Natur durch eine bloße Ansammlung von Wissen mittels Sachbüchern und schönen Naturfilmen bringt oft nicht die erhoffte Befriedigung. Eine emotionale, spirituelle oder mystische Beschäftigung mit der Natur ist viel eher geeignet, seinen „Seelenfrieden“, seine innere Mitte oder innere Ruhe wiederzufinden.

### Waldbaden – innere Ruhe wieder lernen

In den letzten Jahren kam ein Begriff auf, den wir in Europa oder Deutschland bisher nicht kannten: „Waldbaden“. In Japan hat die damit beschriebene gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes schon lange Einzug in die Gesundheitsvorsorge

gehalten und wird dort, wie in anderen asiatischen Ländern, seit Jahrzehnten gezielt genutzt. Die medizinische Wirkung des fernöstlichen Trends ist dort schon seit den achtziger Jahren nachgewiesen. Es geht darum, wieder richtig in die Natur einzutauchen. „Shinrin-Yoku“, der japanische Begriff für „Baden im Wald“ bedeutet, sich mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes zu versenken. Es setzt auf die Heilkraft der Bäume und wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils kultiviert.

Das Wissen um die Heilkraft der Natur ist auch in Europa nicht neu. Von Hildegard von Bingen über Sebastian Kneipp bis hin zur Reformbewegung – allen ist die Einbeziehung der Natur in Fragen der menschlichen Gesundheit gemeinsam.

Im Moment gibt es zwei wissenschaftlich akzeptierte Thesen für unser „Verlangen“



nach Natur bzw. den positiven Effekten, die ein Aufenthalt in der Natur mit sich bringt: eine „evolutionär“ fundierte Erklärung und eine „biochemisch“ begründete Theorie.

### Die „evolutionäre These“: Der Mensch als Teil der Natur – das „verlorene Paradies“

Der (Ur-)Mensch kam aus einem Biotop – man geht von Wald- bzw. Savannenslandschaften aus –, für das er evolutionär optimal körperlich ausgestattet war.

Der Mensch hat dort die längste Zeit seiner Entwicklung als Jäger und Sammler gelebt. Unsere heutigen körperlichen und geistigen Fähigkeiten und Bedürfnisse sind immer noch daran ausgerichtet. Änderungen der Umweltbedingungen, begleitet von kultureller Entwicklung, haben den Menschen allerdings Lebensräume erschließen lassen, die oft suboptimal für ihn waren.

Aufgrund der Sesshaftwerdung begann der Mensch, aktiv die Natur zu seinen Gunsten zu verändern. Durch den Anbau von Nahrung und das Halten von Nutztieren konnten sich immer mehr Menschen problemlos versorgen. Das Leben in solchen Agrargesellschaften hat die Basis für jenen sozialen und ökonomischen Entwicklungsprozess geschaffen, der uns in das urbane und technikgeprägte Umfeld geführt hat, in dem wir heute leben.

In der letzten Phase seiner Evolution hat der Mensch dabei aber massiv in seine natürliche Umwelt eingegriffen, indem er sie seinen Ansprüchen angepasst und mit immer mehr Möglichkeiten fortwährend verändert und umgestaltet hat. Seit 2008 leben mehr Menschen in Städten als auf dem Land. Die Urbanisierung setzt sich bis heute ungebrochen fort, besonders in Asien und Afrika. Dies hat den Menschen vollends von der Natur entfernt.

Heute halten wir uns vor allem in Gebäuden auf und bewegen uns zu wenig. Da wir nicht mehr abhängig von den Jahreszeiten sind, ist auch der Bezug zu jedem Naturrhythmus in uns verloren gegangen. Nicht nur unsere Sinne, sondern auch unser Körper und unsere Seele sind aber für ein Leben in der Natur ausgelegt. Das Fehlen unserer natürlichen Umgebung erzeugt ein Gefühl des Mangels, das krank macht.

Wir wissen von noch existierenden Jäger- und Sammlergesellschaften, dass sie sich als Einheit mit ihrer Umgebung sehen – einen Zustand, den wir uns heute wieder (romantisierend) herbeisehnen.

### Die „biochemische“ Theorie

Der Wald ist voller „biochemischer“ Botenstoffe, auf die wir bzw. unser biologisches System – unser Körper und unsere Seele – bewusst und unbewusst reagieren. Bewusst, indem wir spüren, riechen, schmecken, und unbewusst, indem wir etwas spüren, ohne es benennen zu können. Die Ursache für unsere Reaktionen sind Terpene, aromatische, zyklische Kohlenwasserstoffe, die als Duft- und Botenstoffe agieren – produziert von allen Lebewesen des Waldes. Ja, nicht nur Pflanzen kommunizieren mit Hilfe von solchen Duftstoffen, sondern auch Tiere, Pilze und sogar wir Menschen.

Diese „Waldluftinhaltsstoffe“ haben auf unseren Organismus positive Auswirkungen. Forschungen zeigen direkte Auswirkungen auf unser Immunsystem und unsere Stimmung.

Auch Sinneseindrücke, all die Reize, die wir über unsere Sinne aufnehmen, haben Auswirkungen auf unser Innerstes, auf Körper und Seele. So hat das Sehen der Farben Grün und Braun einen positiven Effekt auf unseren Stoffwechsel. Und die Wahrnehmung von Sonnenlicht, Temperaturwechsel, Jahreszeiten oder bestimmten Waldstimmungen wirken auf unsere Emotionen. Der höhere Sauerstoffgehalt, die geringere Feinstaubbelastung und der schwache Geräuschpegel senken die Belastung für den Organismus.

### Positive Auswirkungen

Wissenschaftlich belegt ist, dass Waldbaden folgende positive Auswirkungen auf den Körper hat:

- das Immunsystem wird generell gestärkt
- die Anzahl der Killerzellen (die gegen Krebs wirken) steigt
- Stress wird messbar abgebaut – der Cortisol-Pegel (der Einfluss auf Puls und Blutdruck hat) sinkt
- chronische Schmerzen werden gelindert
- es wurden positive Auswirkungen auf Herzleiden festgestellt

Schon ein kurzer entspannter Spaziergang durch den Wald hat nennenswerte Auswirkungen auf die Gesundheit. Deswegen ist in Japan Waldbaden eine wissenschaftlich anerkannte Stress-Management-Methode.

Was für Naturvölker selbstverständlich ist, müssen wir als „Zivilisationsmenschen“ wieder lernen: uns und unsere Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Achtsamkeit für den Moment im Hier und Jetzt. Den Boden spüren und wieder kraftvolle Wurzeln für unser Leben bilden. Vielfältige Aromen wirken dabei im Unterbewusstsein und wecken Emotionen und Erinnerungen. Durch Düfte kommuniziert die Natur mit unserer Seele. Schließlich waren wir als Ur-Menschen, als wir uns als Jäger und Sammler in der Natur bewegten, auf all unsere Sinne angewiesen. Diese Sinne können wir mit Waldbaden neu entdecken. *rw*



Jasmin Schlimm-Thierjung ist systemischer Life-Coach, Therapeutin, Supervisorin, Betriebswirtin für Gesundheit und Sozialwesen sowie Mentaltrainerin.

Sie unterrichtet zudem als Dozentin an ihrer eigenen Akademie für Waldbaden und Gesundheit.

**Workshops:** Wald und Natur extrem – Tag und Nacht im Wald

18.-19. Juni 2022, 299,- Euro

Ort: 67487 St. Martin, Akademie-Waldhaus

23.-24. Juli 2022, 299,- Euro

Ort: 16928 Pritzwalk, Schutzgemeinschaft Deutscher Wald e. V.

**Buch:** Jasmin Schlimm-Thierjung, *Wir lieben Waldbaden*, LIPPLERBOOKZ Buchverlag GbR 2021

**Info und Kontakt:**  
Tel. 06341-70800-50 oder  
info@zielweiser.de, www.zielweiser.de

