

# AB IN DEN FORST

In Japan zählt „Waldbaden“ mittlerweile zur Gesundheitsvorsorge. Auch in Deutschland gibt es Kurse, wie hier im Taunus. Vom Schlendern, Entdecken und Durchatmen.

Von Sonja Werner

Gerade heruntergefahren von der Autobahn, zirka 15 Kilometer von Frankfurt entfernt, geht es die ersten Schritte in den Oberurseler Wald. Die Schritte rascheln im Laub, über den Wipfeln des Taunus weht der Wind. Jasmin Schlimm-Thierjung nimmt uns mit auf eine Zwei-Stunden-Tour. Sie arbeitet als Trainerin bei der Deutschen Akademie für Waldbaden und möchte den Menschen die Natur wieder näher bringen. Aber was hat es mit dem Bad im Wald eigentlich genau auf sich?

In Japan ist man bereits seit den 1980er Jahren von der heilenden Wirkung des Waldes überzeugt. „Shinrin Yoku“ – was so viel wie „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ heißt – ist dort inzwischen ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Japanische Universitäten bieten sogar „Waldmedizin“ als fachärztliche Spezialisierung an. Und auch zahlreiche Studien in Japan belegen die positive Wirkung des Waldbadens: Vor allem das Einatmen der sogenannten „Terpene“ in der Waldluft, also der chemischen Verbindungen, die Pflanzen abgeben, um zu kommunizieren, sollen den Untersuchungen nach die Abwehr stärken und die Zahl der Killerzellen im Blut ansteigen lassen. „Wenn man vier Stunden waldbadet, stärkt man für die nächsten sieben Tage sein Immunsystem und ist weniger anfällig für Krankheiten, vor allem der Atemwege“, sagt Jasmin Schlimm-Thierjung.

Rituale helfen, bei der Ankunft im Wald abzuschalten

Zunächst gilt es jedoch im Wald an- und auch ein bisschen herunterzukommen. Hierbei helfen verschiedene Rituale: Eines davon entführt in die Bergwelt Tibets. Trainerin Schlimm-Thierjung lässt zum Start des Rundgangs eine Zimbel erklingen, die „Glocke der Achtsamkeit“. Mit ruhiger, beruhigender Stimme erklärt sie, dass nun die Auszeit im Wald beginnt und damit eine Zeit, um wieder zu sich zu kommen. Anschließend bittet sie die „Mitbadenden“, sich einen Baum als eine Art ideelle Garderobe auszusuchen, indem sie so tun, als würden sie am Baumstamm Jacke, Mütze, Schal und Kleidung aufhängen, um ohne Ballast auf den Rundgang zu starten.

Den einen fällt es schwerer, sich darauf einzulassen, den anderen leichter: Ganz unterschiedliche Menschen führt Jasmin Schlimm-Thierjung in

den Wald. Manager und Mitarbeiter von Behörden, Hausfrauen, Familien, Tourismus-Experten und Naturpark-Mitarbeiter. Die einen machen daraus ein Teambuilding-Event, die anderen wollen sich einfach mal anders erleben, mal rauskommen und dem Lärmpegel entkommen. „Der Wald kann mitunter 90 Prozent des Lärms abhalten“, sagt Schlimm-Thierjung. Im Rhein-Main-Gebiet ist es allerdings auch im Wald selten ganz still. Nebenan hört man heute das Klopfen einer Baustelle, ein Flugzeug fliegt am Himmel vorbei. Trotzdem gelingt es auch hier, Stück für Stück in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen.

Ein wichtiges Stichwort ist dabei: „Entschleunigung“. 60 Prozent langsamer als ein Spaziergänger schlendern die Waldbadenden. Wichtig ist auch, dass sie, im Gegensatz zum Spaziergehen, kein bestimmtes Ziel wie eine Gaststätte zum Einkehren, einen Aussichtsturm oder einen Spielplatz für die Kinder anpeilen. Vielmehr handelt es sich um ein „absichtsloses Eintauchen in den Wald, um die Schönheit der Natur wiederzuentdecken und das Gedankenkarussell auszuschalten“, betont die Trainerin.

Wie das alles funktioniert, wollen auch viele Touristiker lernen: Gut 200 Trainer für Waldbaden wurden in der Akademie bereits seit 2018 ausgebildet – und bringen ihr Wissen nun in ihrer Heimatregion, vom Allgäu bis zur Ostsee, ein.

Andere Kursteilnehmer suchen Heilung im Wald: Denn auch für Erwachsene und Kinder mit psychischen Erkrankungen kann Waldbaden positive Effekte haben. „Wieder so rausgehen wie die Kinder, draußen springen, das haben wir verlernt“, sagt Schlimm-Thierjung. Dabei habe der Glaube an die Heilkräfte der Natur bereits bei Hildegard von Bingen oder Sebastian Kneipp eine Rolle gespielt. „Der Sehnsuchtsort deutscher Romantik, der zum Holzwirtschaftsraum verkommen ist, soll zum Behandlungszimmer für Naturmedizin werden“, hieß es vor Kurzem in einem Bericht über den Trend Waldbaden in der „Zeit“.

Aber wie geht das Baden im Wald nun eigentlich? Ein fester Bestandteil des Waldbadens ist das „Waldsolo“, bei dem man sich still auf den Boden setzt oder legt – und einfach abwartet, was passiert. Für Menschen, die mit einem hohen Tempo durchs Leben ziehen, kann das eine erste Hürde sein.



„Ich habe Manager, die nach nur vier Minuten die nächste Übung machen wollen.“

Jasmin Schlimm-Thierjung, Kursleiterin

## DREI ÜBUNGEN:

► Wer einmal ausprobieren will, ob das Waldbaden etwas für ihn ist, kann folgende drei Übungen testen:

► **Schlendern:** „Schlendern“ beschreibt das „Gehen in Langsamkeit“, bei dem die Füße bewusst abgerollt werden. Beim Schlendern geht es nicht darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern darum, den Wald um sich herum bewusst wahrzunehmen.

► **Stauen:** Die Sinneswahrnehmung schärfen und sich etwa Baumrinden, Blätter, Moos oder Spuren genauer betrachten. Gibt es Risse im Blatt, wie fühlt sich die Rinde unterschiedlicher Bäume an? Wer genauer hinschaut, wird auf jeden Fall mehr entdecken.

► **Waldsolo:** Sich im Wald hinsetzen oder an einen Baum lehnen und zehn bis 30 Minuten ganz in Stille sein. Tipp: im Winter hierfür eine Isomatte, Rettungsdecke oder einen Schlafsack als Unterlage mitnehmen.

„Ich habe Manager, die nach nur vier Minuten die nächste Übung machen wollen“, berichtet Schlimm-Thierjung. Dabei könne man das Waldsolo bei einer Ganztagestour bis zu einer oder zwei Stunden lang machen – manchmal auch in einer Hängematte zwischen Bäumen.

Nächste wichtige Zutat ist das Schlendern: „Wir laufen bei einem Workshop zirka 3,5 Kilometer in vier Stunden“, erklärt Schlimm-Thierjung, was der Unterschied zu einem strammen Waldspaziergang ist. Der Blick soll wieder Zeit haben, kleine Dinge zu entdecken. Die Pilze am Wegesrand etwa, den Tau auf den Kleeblättern oder das Moos auf einem Baumstamm.

Manchmal hilft auch ein Wechsel der Perspektive: Schlimm-Thierjung packt kleine Kosmetik-Spiegel aus ihrer Tasche aus und zeigt, wie sich der Wald aus unbekanntem Winkeln betrachten lässt. Zum Beispiel wenn es unten am Waldboden gerade ganz ruhig ist, während die Baumwipfel hoch über einem heftig im Wind wehen.

„Muss ich jetzt Bäume umarmen?“

„Muss ich jetzt Bäume umarmen und mich auf dem Boden wälzen?“, das ist eine Befürchtung, die am Anfang eines Kurses immer wieder zu hören ist. „Nein“, meint Schlimm-Thierjung, „aber es ist eine Möglichkeit“. Etwa wenn es darum geht, bei einer Achtsamkeitsübung „die Rinde zu spüren“ oder das Wasser im Baumstamm zu hören.

Ob „Stauen“ oder bewusstes Waldpicknick – viele der Übungen kann man natürlich auch alleine machen. Trotzdem empfiehlt die Trainerin, sich eine Anleitung bei einem Profi zu holen. Das lasse sich wunderbar zu jeder Jahreszeit machen – auch im Winter sei im Wald vieles zu entdecken. Jasmin Schlimm-Thierjung ist überzeugt, dass es sich beim „Waldbaden“ nicht nur um einen Hype handelt, der irgendwann wieder vorüber ist. „Das ist eher ein Zurückkommen – und hoffentlich etwas Beständiges.“

VRMStories



Eine multimediale Story zum Thema mit weiteren Übungen gibt es hier.

<https://stories.vrm.de/reportagen/waldbaden-wie-geht-das/>



Mit der tibetischen Zimbel läutet Waldbaden-Trainerin Jasmin Schlimm-Thierjung den Rundgang ein. Bei diesem helfen Übungen wie das „Palmieren“ zur Augenentspannung (Mitte) oder Spiegelübungen dabei, in den Wald einzutauchen. Fotos: Rene Vigneron, Friedberg – stock.adobe