

PINSELOHR

Das GPS-Halsband von Luchsen liefert Informationen zu den Wanderungen (rechts). Jede Freilassung ist für Mensch und Tier aufregend (unten links). Jungtiere in ihrem Versteck (unten rechts).



Foto: Conchita Arens/KLIC/Eschstation



Foto: SNU-RLP/Martin Greve



Foto: SNU-RLP/Alexander Sommer



Foto: Phatboy

Waldbaden – der Natur ganz nah sein

Die Beziehung zwischen Mensch und Natur zu stärken ist das Ziel des Waldbadens. Basierend auf einer bereits in den 1970er-Jahren entwickelten japanischen Therapieform (Shinrin Yoku) gründeten Jasmin Schlimm-Thierjung und Annette Bernjus im Jahr 2018 die „Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit“ mit Sitz in St. Martin. Das Konzept für die neue Stressbewältigungsmethode, die Natur und Nachhaltigkeit stehen im Fokus, hat Schlimm-Thierjung selbst entwickelt, indem sie das japanische Vorbild für Deutschland angepasst hat. Zentral für „das absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen“ sind verschiedene „Zutaten“, unter anderem Schlendern, Staunen, Rasten, Achtsamkeit und Meditation, wie Schlimm-Thierjung erklärt. Uhren und Smartphones werden beim Einstieg zurückgelassen und Wegstrecken bewusst langsam zurückgelegt. Übungen wie „Ich bin der erste Mensch im Wald“, Fühlmassagen und auch Essen in Achtsamkeit lassen die Verbindung mit der Natur und deren bewusstes Erleben deutlich werden. Die Akademie bietet sowohl Ausbildungen für Waldbaden-Kursleiter als auch Seminare wie „Waldbaden Extrem“ an. Die Kursleiterinnen und Kursleiter „kennen viele geheime Plätze und Wege“, die naturbelassen seien und ungestörte Naturerfahrungen ermöglichen, versichert Schlimm-Thierjung. „Aber die Idee der Wildnis ist auch vom Betrachter abhängig.“ Manche Teilnehmer fühlten sich an zu einsamen Plätzen unwohl, denn der Wald sei durch Geschichten und Mythen auch negativ belegt. „Ein ausgewiesener Pfad ist für manche beruhigend.“ [mnb]



Foto: Dt. Akademie für Waldbaden

INFO waldbaden-akademie.com