

Sie lernen, im Wald zu baden

Ausbildung von „Waldbademeistern“ – Der Bayerwald-Bote tauchte einen Nachmittag mit ein



Zeit für sich beim Waldbaden: Ein Kursteilnehmer entspannt in der Hängematte. Die Waldluft soll sich positiv auf sein Immunsystem auswirken, er kommt zur Ruhe. Eine Teilnehmerin hält ihre Eindrücke auf einer Gedankenpalette fest.

– Fotos: Baumgartner



Ein Pilz? Jonathan Söhl erfasst ein Stück morsches Holz mit allen Sinnen. Der Geruch führt ihn auf eine falsche Fährte.



17 zukünftige Kursleiter für Waldbaden werden unter anderem in einem Waldgebiet in Weißenstein ausgebildet.

Von Benedikt Baumgartner

Weißenstein. Ein heller Zimbel-Schlag erklingt in einem Waldstück hinter der Arberland-Akademie in Weißenstein. 19 Erwachsene bleiben wie angewurzelt zwischen den imposanten Nadelbäumen stehen. Sie verharren für etwa eine halbe Minute, die meisten schließen die Augen, gehen in sich. Ein zweiter klarer Zimbel-Gong, sie setzen sich allmählich wieder in Bewegung, befühlen Moos und Rinde, saugen die Waldluft ein. Sie baden im Wald – und lernen zugleich, wie sie das Waldbaden als Kursleiter vermitteln können.

17 zukünftige „Waldbademeister“ bilden Jasmin Schlimm-Thierjung, Inhaberin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit, und Andreas Schwab, Trainer der Akademie, hier aus. Schlimm-Thierjung erläutert die Übung, das Schlendern. So

soll die Achtsamkeit im Wald geschult werden, gleichzeitig eine Entschleunigung stattfinden. Schwab fügt hinzu: „Das könnt ihr ideal in euren Alltag integrieren, an der Supermarktkasse, bei Rot an der Ampel.“ Wie es für die Teilnehmenden gewesen sei, fragt er in die Runde. „Schön“, lautet die erste Reaktion, „ungewohnt“, die zweite. Auf diese Antwort hat Schwab gewartet: „Genau. Im Alltag kommt das Innehalten kaum vor.“

Die Entdeckung der Langsamkeit im Wald

Beim Waldbaden ist es eine der zehn Grundzutaten: Innehalten. Dazu schlendern und achtsam sein, mit allen Sinnen wahrnehmen, staunen, bewusst atmen und meditieren. Sanfte Bewegungen kommen

hinzu, die Augen sollen sich entspannen, die Teilnehmer Zeit für sich haben. Die Hektik des Alltags soll beim Waldbaden abgestreift werden. Teilnehmerin Regina Martensen, ein Coach aus der Nähe von München, genießt diese Ruhe, die bewusste Langsamkeit beim Waldbaden. Beim Wandern hetzen viele über Stock und Stein, findet sie. Das Schlendern möchte sie nach dem sechstägigen Seminar samt Prüfung ihren Gruppen näherbringen.

Ein, zwei Zentimeter vor Jonathan Söhls Nase wird ein Stück modriges Holz gehalten. In Zweiertteams sollen die Kursteilnehmer einen Gegenstand erst mit geschlossenen Augen beschnuppeln, dann ertasten und seinen Geräuschen lauschen – ihn wahrnehmen mit allen Sinnen. Geräuschvoll zieht Jonathan die Luft in seine Nase. „Mhhh“, entfährt es ihm, der Geruch sei pilzig, erdig. Als

er den Gegenstand befühlt, ist Jonathan überrascht, ein festes, leicht angemodertes Stück Holz zu ertasten, keinen weichen Pilz. Das Staunen im Wald kommt oft erst zustande, wenn man ihn anders wahrnimmt als gewohnt, lautet die Lektion für die Kursteilnehmer.

Jonathan Söhl baut in Köln ein Familienzentrum auf, er möchte nach der Ausbildung zum Kursleiter für Waldbaden Eltern eine Auszeit anbieten. „Denn entspannte Eltern, entspannte Kinder“, meint er. Entspannung soll das Waldbaden bringen, ein reduziertes Stresslevel.

Positiver Effekt auf Körper und Geist

Jasmin Schlimm-Thierjung ist daran gelegen, das Waldbaden nicht in der spirituell-esoterischen Ecke zu verorten. Die

physische Gesundheit profitiere vom Waldbaden ebenso wie die psychische. In Japan, dem Ursprungsland der Idee des Eintauchens in den Wald, gilt Waldbaden als Medizin. Schlimm-Thierjung möchte das Waldbaden im Bayerischen Wald als Teil des Wellness- und Gesundheitstourismus und als Therapieansatz etablieren.

Das Immunsystem werde gestärkt, Blutdruck und Kortisolspiegel sanken, zählt Schlimm-Thierjung die gesundheitlichen Effekte des Waldbadens auf. Nach sechs Stunden im Wald seien noch eine Woche nach dem Waldbaden mehr Krebskiller-Zellen im Blut nachweisbar. Sie empfiehlt, zwei Mal in der Woche für je eineinhalb Stunden im Wald zu baden.

Im Kreis stehen die Kursteilnehmer mit ihrem Trainer Andreas Schwab. Sie halten sich beide Finger hintereinander vor die Nasenspitze, fokussieren zunächst den vorderen, dann den hinteren Finger. Der Effekt: Das „goldene Fingertor“ entsteht, der nicht ins Auge gefasste Finger erscheint doppelt. Solche Übungen sollen die Sehkraft stärken. Das Grün und Braun der Bäume wirke entspannend, ebenso mit den Augen über die licht bewaldete Weite zu schweifen.

Intensivere Gerüche, lautere Geräusche im Wald

Den Abschluss des Nachmittags bildet das Abhängen im Wald. Eine Hälfte der angehenden Waldbaden-Leiter spannt Hängematten zwischen den Bäumen und genießt die Auszeit. Sie schließen die Augen, teilweise schlafen sie ein, während die andere Hälfte der Teilnehmer ins Waldsolo geht, also Zeit für sich hat zur Reflexion, zum Schweifen lassen der Gedanken. Nach 20 Minuten wird gewechselt. Solange die anderen nicht in ihrer Ruhe gestört werden, kann die Zeit freigelegt werden.

Nach zwei Stunden Waldbaden sind die Sinne in dieser Ruhephase geschärft. Der Wald riecht intensiver. In der dreiviertel Stunde Ruhe mit nichts als dem leisen Windrauschen in den Baumkronen werden auch die Geräusche lauter. Als ein Kiefernzapfen fallend durch die Äste raschelt und dumpf auf dem Boden aufschlägt, drehen sich die Köpfe wie bei einem Autounfall. Eine vorbeisummende Biene grenzt an Lärmbelästigung. Die Zimbel erklingt sachte. Die stille Waldzeit geht zu Ende.

Ein Video zum Thema Waldbaden finden Sie online unter www.pnp.de/video