



Loslassen für Anfänger

Waldbaden liegt im Trend, doch was genau verbirgt sich dahinter? Macht die Methode auch für solche Leute Sinn, die von sich aus gern in den Wald gehen? Unsere Autorin hat sich in die Hände einer ausgebildeten Kursleiterin begeben und einige überraschende Entdeckungen gemacht.

TEXT CHRISTINA FRANZISKET FOTOS RONALD CLAUSS

Mein Waldbad nehme ich im Luitpoldpark in Landau. Ein Fleckchen Wald mitten in der Stadt. Um kurz nach halb zehn an einem sonnigen Samstagmorgen erwartet mich eine zierliche blonde Frau auf dem Parkplatz am Stadion Landau. Es ist Jasmin Schlimm-Thierjung, Leiterin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit.

Ich habe keine Ahnung, was auf mich zukommt. Viel lässt sich in letzter Zeit vom sogenannten Waldbaden hören und lesen. Was genau ein Waldbad ist, hat sich mir aber noch nicht erschlossen. Meine Vorstellungen reichen vom Tanzen durch den Wald samt Umarmen von Bäumen, bis hin zum Suhlen im weichen Waldboden. An diesem Morgen erwarte ich ein wenig von allem. Am meisten wünsche ich mir ein schönes Erlebnis in der Natur, bin aber skeptisch, wie dies gelingen wird. Zu viel Esoterik oder Suhlen und es würde sich albern für mich anfühlen.

Wir wollen zu dritt baden. Jasmin Schlimm-Thierjung begrüßt ihre Teil-

nehmerinnen. Normalerweise gehe sie mit größeren Gruppen in den Wald, sagt sie. Ihr Angebot ist begehrt. Waldbaden liege nicht nur im Trend, es wird bleiben wie Yoga, meint die 42-Jährige. Über ihrer Schulter hängt eine schwarze Tragetasche. Statt Erklärungen und Anweisungen unterhalten wir drei uns erst einmal über uns, während wir in den Wald hineinspazieren.

Nach einer Weile halten wir an. »Nun beginnen wir euer Waldbad«, sagt Schlimm-Thierjung. Sie selbst badet nicht mit: »Ich bin eure Leiterin und Begleiterin«, sagt sie und erklärt, dass das Waldbaden ursprünglich aus Japan kommt. Shinrinyoku nenne man es dort, übersetzt bedeutet es »Baden in der Atmosphäre des Waldes«. Seit 1982 werde es in Japan als Entspannungsmethode praktiziert und gelte als ein anerkannter Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. »Der Wald hat viele positive Einflüsse auf unseren Körper. Ein Aufenthalt im Wald stärkt unser Immunsystem, senkt den Blutdruck und reduziert Stresshor-



Wahrnehmungsübungen mit Hilfsmitteln: Wie geht es sich in einer Reihe? Welche Ausschnitte liefert der Diarahmen auf dem Waldboden? Und wie sehen die Baumkronen von ganz unten aus? Christina (links) probiert es aus, Kursleiterin Jasmin freut sich.

mone. Außerdem wirken die Bäume wie ein natürlicher Feinstaubfilter, sie reinigen die Luft, die wir atmen«, sagt Jasmin. Um diese Einflüsse des Waldes auf unsere Körper geht es heute.

Entspannung mit Hindernissen

»Zehn Zutaten gehören zum Waldbad«, sagt Schlimm-Thierjung, »die erste ist das Schlendern.« Wir erhalten die Aufgabe, hintereinander Schritt für Schritt langsam den Weg entlangzugehen. »Im Alltag sind wir oft viel zu schnell unterwegs«, sagt sie. Wir reihen uns ein und gehen los, langsam und konzentriert. Dabei sehe ich auf meine Füße und auf den Waldboden. Ich gehe selbst gern und oft in den Wald, doch dann zum Spazieren oder Joggen. Die Bewegung an der frischen Luft tut mir gut. Die Langsamkeit des Waldbadens wirkt zunächst noch nicht besonders entspannend auf mich. Wir gehen so langsam, dass ich mit meinem Gleichgewicht kämpfen muss. Ich fühle mich unbeholfen, als tanze ich einen Tanz, dessen Schrittfolge ich nicht kenne.

Für die zweite Zutat, »die Sinne weit öffnen«, dürfen wir vom Weg abschweifen. Wir sollen uns von der Vorstellung

treiben lassen, wir seien zum ersten Mal im Wald. Wir dürfen uns von allem anziehen lassen, was uns neugierig macht, sollen hingehen, schauen, anfassen, riechen. Etwas erschrocken stelle ich fest, dass ich zunächst kaum Interesse für den Wegesrand aufbringen kann. Ich lasse meinen Blick über Kleines und Großes schweifen – vertrocknete braune Blätter, Samenhülsen, Äste, Steine, dazwischen Grünes. Doch nichts zieht mich an. Der Gedanke an meinen vierjährigen Sohn kommt mir zu Hilfe. Nach seinem Vorbild stapfe ich einfach in das Laub am Wegesrand, gehe ein wenig die Böschung hinauf und zwischen den Bäumen her. Es raschelt und knackt unter meinen Füßen. Ich reiße ein junges, hellgrünes Ahornblatt ab, zerkrümelte es zwischen meinen Fingern und rieche daran. So muss es gemeint sein, denke ich. In der Hoffnung, die Aufgabe richtig erledigt zu haben, kehre ich auf den Weg zur Leiterin zurück. »Wir nehmen dem Wald nichts, das er uns nicht freiwillig gibt«, sagt sie. Meine Finger, an denen noch grüne Reste des Ahornblatts kleben, brennen vor Scham. Ich fühle mich, als hätte ich eine Schneise der Zerstörung durch den Wald gefräst.

Zum Glück lenkt Jasmin unsere Aufmerksamkeit sogleich auf die nächste Aufgabe. Während wir schlendern, sollen wir umherschauen und einen Bereich, der unsere Aufmerksamkeit anzieht, fokussieren. Dafür sollen wir mit den Händen einen Rahmen formen, nah rangehen und den Ausschnitt betrachten wie durch einen Fotoapparat. Ich betrachte die Struktur der Rinde eines großen Baumes durch meinen Handausschnitt. Sie ist wunderschön, das Abwechseln von tiefen und flachen Furchen mit starken und sanften Wölbungen schafft eine scheinbar unendliche Vielfalt aus Grautönen. Dennoch fühle ich mich auch bei dieser Aufgabe wie in einem Schauspiel, spüre die verwunderten Blicke der Spaziergänger im Wald, Entspannung fühlt sich anders an.

Perlen im Laub

Erst der Blick durch eine Lupe lässt mich schließlich in den Wald eintauchen. Aus ihrer Umhängetasche hat unsere Leiterin kleine schwarze Lupen geholt. Für die Waldbad-Zutat »Staunen« knie ich mich hin und stelle meine Lupe auf den Waldboden. Ich sehe mitten hinein in ein Schmuckkästchen. Da liegt eine



Kette aus grünen Perlen, ein Krönchen aus rund angeordneten, rosafarbenen Trichtern, darunter elfenbeinfarbene Edelsteine. Auf einem dunkelbraunen Pergament ist mit schwarzer Tinte eine Schatzkarte gezeichnet. Der Blick ohne das Glas der Lupe verrät: Es ist ein vertrocknetes Eichenblatt. Ich bin hin und weg und suche immer neue Schätze auf dem Waldboden. »Das sieht ja wunderschön aus«, strahle ich Jasmin Schlimm-Thierjung an. Ich frage sie, welcher Baum Samen wie rosa Krönchen formt, doch meine Leiterin erklärt, dass das Bestimmen von Pflanzen und auch das Bewerten von dem, was wir sehen, nicht zum Waldbad gehört. »Wir baden ohne Ziel, nehmen den Wald mit unseren Sinnen auf.«

Wieder greift sie in ihre schwarze Umhängetasche. Dieses Mal holt sie kleine Kosmetikspiegel hervor. Wir halten sie uns waagrecht vor die Augen, sodass wir im langsamen Gehen hineinschauen

können und der Spiegel uns einen Blick nach oben in die Baumkronen eröffnet. Die neue Perspektive lässt mich staunen. Die kleinen Hilfsmittel haben mich mit einem Ruck im Wald ankommen lassen. Die spielerische Herangehensweise, die unerwarteten Einblicke wecken meine Neugier. Es gibt also auch für 35-Jährige noch viel zu entdecken im Wald. Durch den Spiegel sehe ich, wie die Baumkronen sich sanft im Wind wiegen. Ich sehe die Sonne, wie sie durch die Kronen blitzt und das Grün zum Leuchten bringt. Die dunklen Stämme der Bäume erscheinen wie senkrechte Linien, die Sonne ist ihr Fluchtpunkt. Und dort, wo die Strahlen der Sonne die Stämme streicheln, haben sie ihre prachtvollen Kronen entfaltet. Ich lasse den Spiegel sinken und gehe Schritt für Schritt. Immer wieder bricht das Sonnenlicht durch die Blätter hindurch und fällt in mein Gesicht. Ganz sacht spüre ich seine Wärme auf meiner Haut. Für einen Augenblick

schließe ich meine Augen und atme tief ein. Und dann schlendere ich von ganz allein durch den Wald, ohne Anleitung. Als hätte ich die Schritte des Tanzes nun gelernt, nein, verinnerlicht, denn ich denke nicht mehr daran, sie richtig auszuführen, ich tanze einfach.

Annäherung ans Menschsein

»Draußen zu sein ist eine Sehnsucht von uns Menschen«, sagt Jasmin Schlimm-Thierjung, »immer haben wir in und mit der Natur gelebt, wir finden alles in ihr, was wir brauchen. Das lässt uns nur unser moderner Lebensstil vergessen.« Sie fordert mich auf, mich mit meinem Spiegel in der Hand auf den Waldboden zu legen. Nebeneinander liegen wir im Laub am Wegesrand und betrachten den Wald durch unsere Schmuckspiegel. Für einen Moment vergesse ich alles andere um mich herum. Ich komme mir nicht einmal seltsam vor, mitten im Wald auf dem Bauch zu liegen. Schließlich nehme

ich unter Anleitung ein Waldbad. Erst als ein Pudel meine Füße anbellt, reißt es mich aus meinem meditativen Staunen. Wir schlendern weiter.

Der Wald des Luitpoldparks birgt das mächtige Fort Landau aus dem 18. Jahrhundert. Seine meterhohen Festungsmauern, Torbögen und Treppen prägen das Bild des Waldes. Doch sie stören mein Gefühl, in der Natur zu sein, nicht. Im Gegenteil. Die Natur hat sich über die Jahrhunderte die Mauern einverleibt und ziert nun die grauen Steine der Mauern mit ihren Farben und Formen, einem zarten Dekor aus Wurzeln, Moos, Efeu und Spinnweben. Die Natur ist eine Künstlerin, die Steine ihre Leinwand.

Konzentration auf Abwegen

Unsere Leiterin vergibt die nächste Zutat unseres Waldbads. Für die »Solozeit« nehme ich auf einer Bank mitten im Grün Platz. Meine Aufgabe ist es, einfach nur dazusitzen, eine Pause einzulegen und im Augenblick zu sein. Als Hilfsmittel bekomme ich eine »Gedankenpalette«, ein Stück Papier in Form einer Farbpalette

und einen Kugelschreiber, um meine Gedanken aufzuschreiben. Kaum sitze ich auf der Bank im Wald, sind sie schon da. Am liebsten würde ich mein Denken abschalten. Ich schaue einer Hummel nach, die über den Waldboden brummt, und versuche, meine Gedanken nur auf sie zu richten. Im Kopf sage ich: »die Hummel, die Hummel, die Hummel«. Doch die anderen Gedanken sind lauter. Ich kapituliere und lasse sie zu. »Was soll ich nun Schönes auf die Farbpalette schreiben? Was würde die Waldbadeleiterin gerne lesen? Und wenn ich nun nichts schreibe? Ich habe keine Ahnung, wie spät es ist, ob ich nachher noch in Ruhe einkaufen gehen kann. Dann wandern meine Gedanken zu einer Freundin, deren Vater vor wenigen Tagen plötzlich ums Leben kam. Ich nehme meinen Kugelschreiber und schreibe meinen Verdruss über die lästigen Gedanken auf, die alle gleichzeitig zu kommen scheinen, und sobald ich versuche, sie zu beruhigen, immer lauter und bohrender werden. Dabei möchte ich doch einfach nur hier sein, denke ich, im Wald. Ich schließe die Augen und lausche. Ich höre das Rauschen der Blätter im Wind, das Konzert der verschiedenen Vogelstimmen und das Knirschen von Kieselsteinen unter den Schuhen der Spaziergänger. Im Frühling hat der Wald ein besonderes Grün, denke ich und öffne wieder die Augen. Knospen und junge Blätter tragen dieses saftige, lebendige Hellgrün. Ich richte meinen Blick auf alles Hellgrüne ringsum. Nach einer Weile stehe ich auf und gehe auf den Waldweg zurück. Die Gedankenpalette hat mir tatsächlich geholfen. Erst als ich mir meine Gedanken erlaubt habe und mir den Verdruss über sie niedergeschrieben hatte, konnte ich mich auf den Augenblick und meine Umgebung einlassen.

Kurz darauf gelangen wir wieder zum Parkplatz. Ich sehe auf die Uhr und bin überrascht. Wir waren zweieinhalb Stunden im Wald unterwegs, haben dabei aber nur rund zwei Kilometer zurückgelegt. Unser Waldbad ist zu Ende. Es hatte von allem etwas, vom esoterischen Tanz und dem Suhlen im Waldboden. Es war das, was ich mir erhofft habe: ein schönes Erlebnis in der Natur. ▲

Am liebsten ist die freie Reporterin Christina Franzisket nah dran: etwa bei Straßenkindern am Berliner Alexanderplatz, bei Transsexuellen in Südtirol oder eben im Stadtwald von Landau.



Gewinnen Sie ein Duftset von PRIMAVERA! Mehr auf S. 41

Waldbaden daheim mit ätherischen Baumölen

Fit for Learning

- 2 Tr. Riesentanne
- 2 Tr. Weißtanne
- 2 Tr. Douglasfichte
- 2 Tr. Bergamotte

Mit dieser Duftmischung zur Unterstützung der Konzentrationsfähigkeit kommt der Wald ins Homeoffice. Für Inhalierstift, Duftstein und Duftlampe geeignet. Rezept aus »Waldmedizin – Die Heilkraft der ätherischen Baumöle« von Anusati Thumm und Maria M. Kettenring. Joy Verlag, Oy-Mittelberg 2018



Gedankenspiele mit Hintersinn: Was denkt man, wenn man nur den Augenblick spüren soll? Wie sieht es hoch über unseren Köpfen aus? Und was wird sichtbar, wenn die kleinsten Lebensformen im Fokus stehen? Alle Antworten gibt der Wald.