

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit e.K.

## Kraft tanken im Wald

Um Missverständnissen gleich vorzubeugen: Der Badeanzug bleibt beim Waldbaden zu Hause. Eingetaucht wird nicht in einen Fluss oder einen See, sondern in die Atmosphäre des Waldes. In ihrer Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit in Landau vermittelt Jasmin Schlimm-Thierjung diese Methode zur Stressbewältigung.

Das Heimatland des Waldbadens ist Japan. Dort heißt die entschleunigte Wiederentdeckung der Natur mit allen Sinnen „Shinrin Yoku“, was „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ bedeutet – und wurde 1982 von der staatlichen japanischen Forstbehörde aus der Taufe gehoben. Die Idee: Die Japaner wieder mehr zu Ausflügen in den Wald zu motivieren, um ihre Gesundheit zu stärken. Einen Anstieg der Vitalität, eine Verbesserung des Immunsystems, eine Verringerung von Angstzuständen und Depressionen haben japanische Wissenschaftler zwischenzeitlich belegt – und das Waldbaden ist im Land der aufgehenden Sonne inzwischen als eine Stress-Management-Methode anerkannt, die vom Staat gefördert wird.

Auch die Gruppe von Erziehern und Lehrern, die sich in Esthal auf den Weg zu einem zweistündigen Waldbad in der Nähe des Klosters St. Marien aufmacht, möchte im Wald die Natur ganz neu entdecken. Sie absolvieren eine einwöchige Ausbildung zum „Kursleiter für

Waldbaden – Achtsamkeit im Wald“, Kenntnisse, die sie an Erwachsene, aber auch an Kinder und Jugendliche weitergeben wollen.

### Bewusstes Ankommen

„Das Waldbaden ist ein ganz bewusstes Ankommen im Wald – kein einfaches Hindurchlaufen, wie man es vom Spaziergehen kennt“, erklärt Schlimm-Thierjung, die die Gruppe als Kursleiterin begleitet. „Es geht nicht um die Vermittlung von Wissen oder um das Thema Umweltpädagogik, sondern um ein Naturerlebnis und die damit verbundene tiefe Entspannung.“ Und so startet das Waldbaden in Esthal mit der Umstellung der Fortbewegung auf ein gemütliches Schlendern, das Zeit lässt, die Sinne zu öffnen und die vielen Kleinigkeiten wahrzunehmen, an denen man sonst achtlos vorbeigeht. Ein wichtiger Begriff des Waldbadens, denn die Achtsamkeitslehre, bei der es darum geht, im Hier und Jetzt zu leben und dem Moment mehr Aufmerksamkeit zu schenken, ist wichtiger Bestandteil.

An einem Baum hängen die Kursteilnehmer symbolisch ihre Garderobe auf – und erleben den Wald ganz neu. Kleinen Gegenständen gilt das Augenmerk, einfache Übungen wie das Suchen nach einem ganz besonderen Stein oder Zweig und das Sammeln von Pflanzen einer gemeinsamen Farbpalette erschließen die Schönheit der Umgebung. Schon nach rund 20 Minuten scheinen Alltag und Hektik Vergangenheit.

### Kleinigkeiten entdecken

„Beim Waldbaden nehmen wir uns Zeit und haben nicht einmal ein bestimmtes Ziel vor Augen. Wir entdecken das Kleine, Unaufgeregte in der Natur und damit uns selbst, unsere Wünsche und Bedürfnisse“, beschreibt Schlimm-Thierjung das Konzept. „Und das brauchen wir, denn neben einer ständig steigenden Geschwindigkeit, mit der wir leben müssen, kämpfen wir mit einer zunehmenden Entfremdung von der Natur, denn bis zu 95 Prozent unserer Zeit verbringen wir in geschlossenen Räumen. Dafür sind wir eigentlich nicht geschaffen.“



Jasmin Schlimm-Thierjung vermittelt den Teilnehmern ihrer Kurse die Freude an der Natur.

2017 gründete sie gemeinsam mit Annette Bernjus, einer der „Pionierinnen“ beim Thema Waldbaden in der Republik, die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit in Landau und erweiterte die Angebotspalette der Aus-, Fort- und Weiterbildung „Waldbaden und Achtsamkeit im Wald“ im vorigen Jahr um gesundheitspräventive Themen wie die Ausbildung zum „Natur-Resilienz-Trainer“. Als bei der IHK ausgebildete Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement ist die erfahrene Trainerin und Pädagogin auch in vielen Firmen und Behörden aktiv, wo sie sich mit ihren Mitarbeitern in einem breiten Feld von Gesundheitsförderung über Teambuilding, Mental- und Kom-

munikationstraining bis zu Einzelcoachings engagiert.

#### **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

„Im Bereich Stressbewältigung bieten wir vor allem Führungskräften gerne das Waldbaden an, um sie von ihrem Schreibtisch weg in die Natur zu locken. Unsere Methode wird dabei inzwischen von den Kassen bezahlt.“ Für viele Manager sei der Ansatz etwas ungewohnt, berichtet Schlimm-Thierjung. „Doch spätestens wenn klar wird, dass wir nichts mit Esoterik zu tun haben und dass man bei uns keine Bäume umarmen muss, werden die Teilnehmer offener und freuen sich, in eine andere

Welt einzutauchen. Dies hilft, die Sinne zu schärfen, neue Blickwinkel und Perspektiven zu erschließen, und gibt häufig den Anstoß für neue Impulse auch bei der Arbeit.“

Mit ihrem Aus- und Weiterbildungsprogramm ist die Akademie in ganz Deutschland unterwegs. Zum Team von Schlimm-Thierjung und Bernjus gehören neben zahlreichen Trainern und Kursleitern drei festangestellte Mitarbeiterinnen, die das Backoffice betreuen – ergänzt durch zwei Auszubildende für den Beruf Kaufmann/Kauffrau für Büromanagement. ■ (Ulla Cramer)

 [www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)