



WALDBADEN

Die Krone der Entspannung

**Viel mehr als ein
Spaziergang im Grünen.
Beim Waldbaden tauchen
wir tief in die Natur
und in uns selbst ein.
alverde hat Naturcoach
Heike Böhm mit einer
zehnköpfigen Gruppe
auf der meditativen
Erkundung begleitet.**

WALDBADEN



JEDER BAUM HAT SEIN EIGENES PROFIL: DIE TEILNEHMER ERTASTEN ES.

Einen Baum umarmen? Damit halten sich alle zurück. Aber Tuchföhlung nehmen wir schon auf. Mit verbundenen Augen tastet ein jeder einen Baum ab, zu dem ihn ein anderer aus der Gruppe geföhrt hat. Einige Meter quer durch die Lichtung und einige Minuten später gilt es dann, mit freier Sicht „seinen“ Baum wiederzuerkennen. Es klappt! Diese Übung ist typisch für die Idee des Waldbadens: Es geht darum, den Wald mit allen Sinnen aufzunehmen und auch das zu bestaunen, woran man bei einem flotten Spaziergang achtlos vorbeigeht.

DIE SINNE AUF EMPFANG

„Schlendern ist das Zauberwort“, hat „Waldbademeisterin“ Heike Böhm gleich zu Anfang unseres Ausflugs durch den Berliner Grunewald erklärt. Während auf den Hauptwegen einige Jogger ihre Runden drehen, bewegen wir uns sehr langsam auf kleinen Nebenwegen und versteckten Lichtungen. Fast jeder findet auf dem Boden sein persönliches Waldsouvenir: Ein gezacktes Blatt, ein Stück Rinde oder ein paar Brösel Totholz, die angenehm nach würzigen Pilzen riechen. Und zu hören gibt es auch einiges: In einer kurzen Meditation nehmen wir den Natur-Soundtrack aus Vogelstimmen, feinem Regen und knackendem Gehölz wahr.

ZUM AUFWÄRMEN GIBT ES ZWISCHENDURCH EINEN TEE AUS BIRKENBLÄTTERN.



STRESSKILLER WALD

„Egal wie viel Stress ich habe, im Wald fällt alles von mir ab“, sagt Diane Sage. An den Wochenenden unternimmt sie mit ihrem Mann regelmäßig kilometerlange Waldwanderungen, an das gemächliche Tempo beim Baden muss sie sich erst gewöhnen. Auch die anderen Teilnehmer erzählen von schönen Kindheitserinnerungen, der Ruhe und dem Gefühl von Freiheit, das sie im Wald spüren. Es ist mehr als eine Ahnung. In Japan, wo „Shinrin-Yoku“ entwickelt wurde, widmen sich Wissenschaftler an Universitäten den heilenden Kräften des Waldes. Wichtige Erkenntnis: Der Aufenthalt im Wald reduziert Stresshormone und vermehrt Killerzellen des Immunsystems – und dieser Effekt hält noch Tage nach dem Waldbad an.*

„Es muss nicht der urtümliche Wald im Nationalpark sein“, sagt Heike Böhm. „Walderfahrungen, die die Sinne beröhren, kann man auch im Stadtwald um die Ecke machen.“ Das Ende unseres Ausfluges im Grunewald ist eine schöne Bestätigung dafür, dass das kleine Abenteuer auch im gezähmten Grün steckt. Obwohl wir in den zwei Stunden weniger als einen Kilometer zurückgelegt haben, finden wir den Ausgangspunkt nicht gleich wieder. Wir schlagen uns ein kleines Stück durch den unbefestigten Wald durch, bis wir plötzlich auf die Straße zu Parkplatz und S-Bahnhof stoßen. Die Großstadt hat uns wieder – aber das waldselige Gefühl hält an.



HEIKE BÖHM

KURSLEITERIN WALDBADEN IN BERLIN

AUF NATUR GEPOLT

Wie wird man Kursleiterin für Waldbaden?

Durch eine 80-stündige Ausbildung. Diese ist anerkannt durch die Deutsche Akademie für Waldbaden, die als Plattform für das Waldbaden in Deutschland, Österreich und der Schweiz geründet wurde. Die Kursteilnehmer kommen aus ganz unterschiedlichen Bereichen: Ich selbst initiiere und leite Ferien camps für übergewichtige Kinder und Jugendliche und führe als Coach Teamentwicklungsmaßnahmen in der Natur durch. Bis vor einiger Zeit sah mein Berufsalltag als Abteilungsleiterin in einer Bank ganz anders aus. Nun setze ich eigene Ideen um und realisiere Projekte, die mir am Herzen liegen.

Der Wald ist allgemein als Thema sehr angesagt. Woran liegt das?

Eine Erklärung ist sicher, dass viele Menschen in ihrem Alltag wenig Naturerfahrungen machen und das Großstadtleben nachweislich ein Stressfaktor ist. Ich glaube aber nicht, dass die Wiedereckung des Waldes nur eine Mode ist. Biologen und Soziologen sprechen von Biophilie – die Liebe zur Natur und das Bedürfnis sie zu erleben, sei dem Menschen quasi angeboren. Wir können sie eine Zeit lang vernachlässigen, aber wir können sie uns nicht austreiben. Ob die Wirkung des Waldes vor allem eine psychologische ist, oder das Mikroklima mit den Duftstoffen der Bäume physiologisch wirkt, wird weiter erforscht. Sicher spielen viele Faktoren zusammen.

WEB-TIPP

Unter netzwerk-waldbaden.com finden Sie die KursleiterInnen nach Postleitzahlen geordnet. ●