

«WALD TUT GUT!»

Waldbaden im Glück

TEXT zug FOTO Shutterstock

«Shinrin Yoku» kommt aus Japan und bedeutet «ein Bad in der Atmosphäre des Waldes zu nehmen», «Baden in der Waldluft» oder auch «Waldbaden». In der Weihnachtszeit kommt diese Form der Entschleunigung gerade recht.

Schon Mitte des 16. Jahrhunderts galt der Akasawa Natural Recreational Forest in Japan mit seinen über 300 Zypressen als Erholungsort. Er wurde unter Schutz gestellt und 1970 offiziell als «Erholungswald» benannt. 1982 schlug das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forst und Fischerei den «Forest bathing Trip» als gesunden Lebensstil vor. Seither wurde das Waldbaden stetig untersucht und ist heute in Japan – und mittlerweile auch in Deutschland und der Schweiz – als präventive Methode zur Stressbewältigung anerkannt. Waldbaden hat etwas mit Achtsamkeit zu tun – und Achtsamkeit im Wald bietet sich geradezu an. Denn ein Aufenthalt zwischen den Bäumen wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus, das bestätigen viele Studien. Durch bioaktive Substanzen wird die körpereigene Abwehr gestärkt, sogenannte Terpene stärken unser Immunsystem. Aber nicht nur das: Die Bäume «kommunizieren» mit der Umgebung, also auch mit uns Menschen. Die Farben des Waldes wirken beruhigend und Heilungsprozesse werden gefördert. Durch die Ruhe im Wald entspannt sich unser Gehör, die Konzentration steigert sich. Gelenke und Rückenmuskulatur werden durch den federnden Waldboden geschont und lockern sich. Gleichzeitig entlasten sich die Atemwege und können sich regenerieren. All das hat einen positiven Effekt auf Herz- und



Vitalfunktionen sowie den Blutdruck. Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes tut auch der Psyche gut: Indem die Entspannung gefördert wird, stabilisiert sich das Nervensystem. Symptome von Depression und Ängstlichkeit werden abgebaut, der Schlaf wird besser.

Mit allen Sinnen

Waldbaden ist nicht einfach ein Spaziergang im Wald und auch kein «Survival Trip». Es ist ein Erlebnis mit allen Sinnen. Das absichtslose Schlendern mit anderen Menschen zu teilen, gehört ebenso dazu, wie sich eine Weile Zeit für sich allein zu nehmen. Man verbringt eine Auszeit in der freien Natur, tankt frische Luft und entfernt sich zumindest temporär vom gewohnten Alltagseinerlei. So weit, so gut. In diesen Punkten sind sich das Wandern



und das Waldbaden ähnlich. Trotzdem gibt es einige kleine, aber wichtige Unterschiede, die sich wohltuend auf Körper und Geist auswirken. Etwa die Geschwindigkeit: Beobachtungsstudien haben gezeigt, dass die bevorzugte Gehgeschwindigkeit von Menschen bei etwa 5 km pro Stunde liegt. Bei einer flachen und anspruchslosen dreistündigen Wanderung durch den Wald würden die meisten Personen daher einen Weg von rund 15 km hinter sich lassen. Beim Waldbaden wird in derselben Zeit maximal ein Zehntel der Distanz zurückgelegt. Wenn Sie in Zukunft einen normalen Waldspaziergang in einen Waldbaden-Spaziergang umwandeln möchten, dann können Sie damit beginnen, dass Sie zehnmal so langsam gehen, wie Sie das normalerweise tun. Anfangs werden Sie bemerken, dass dies gar nicht so einfach ist. Beim Waldbaden geht es darum, bewusst in die Waldatmosphäre einzutauchen und so viele Sinneseindrücke wie möglich aufzunehmen. Je langsamer Sie sich dabei bewegen, desto mehr werden Sie von Ihrer Umgebung bemerken. Durch die psychophysiologischen Zusammenhänge zwischen Körper und Geist wird Ihnen diese entschleunigende Art des Gehens mit der Zeit dabei helfen, Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Der Weg ist das Ziel

Gerade das Wandern wird häufig als zweckgerichtete Aktivität ausgelegt. Viele wandern, um den Gipfel eines Berges zu erklimmen, einen Aussichtspunkt zu erreichen oder um eine empfohlene Berg-hütte zu besuchen. Das Wandern wird so zu einem Mittel zum Zweck, um schnell, sicher und effektiv von A nach B zu gelangen. Beim Waldbaden gibt es kein festgelegtes Ziel: keinen Gipfel, keinen Aussichtspunkt und auch kein Restaurant. Beim Waldbaden geht es darum, was sich zwischen Punkt A und Punkt B von Moment zu Moment erleben und erfahren lässt. Der Waldbaden-Weg ist das Ziel. Denn wenn der Kopf bereits auf ein Ziel in der Zukunft ausgerichtet ist, schwindet die Aufmerksamkeit für den jetzigen Moment und die allermeisten Waldeindrücke werden verpasst. Es kann geschehen, dass Sie dann vor lauter Zielen den Wald nicht mehr sehen. Glück ist an den Augenblick geknüpft, Glücksmomente verspüren wir

durch den Wechsel von unterschiedlichen Gefühlen. Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, nur die chemischen Abläufe beim Empfinden von Glück sind bei uns allen gleich. Zufrieden sind wir dann, wenn das Erlebte mit der Erwartung übereinstimmt oder sie sogar noch übertrifft. Da der Grundgedanke beim Waldbaden darin liegt, möglichst ohne Ziel und Absicht durch den Wald zu streifen und sich auf das zu konzentrieren, was um einen herum ist – nämlich die Waldatmosphäre mit allen Sinnen zu geniessen und auf sich wirken zu lassen –, werden Soll und Ist nicht weit auseinanderliegen, wofür wir dankbar sein werden. Dankbarkeit wird definiert als «ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird». Wenn wir Dankbarkeit empfinden, steigt in uns ein befriedigendes, wohliges Gefühl auf, das selbstverständlich vom Gehirn abgespeichert und als Erfahrung an gute Dinge in unserem Leben bewertet wird. Dankbarkeit verleiht dem Leben eine besondere Note und ist wie Mitgefühl und Geselligkeit eine wichtige Eigenschaft für das Zusammenleben. Denn wie sagte schon der Maler Francis Bacon: «Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.» •

Mehr Infos: www.waldbaden.institute

Buchtipps

Der Wald, unsere uralte Heimat, ist ein wunderbarer Ort, stimulierend für die Sinne, wie geschaffen für Erholung. Das Buch erzählt Wissenswertes rund um Wälder und Bäume und erläutert die Besonderheiten der Waldatmosphäre. Mit vielen Anregungen und zahlreichen Übungen, die dazu anleiten, im Wald alle Sinne zu schärfen, zu entschleunigen und achtsam zu werden. **«Wald tut gut!»,** Karin Greiner und Martin Kiem, gebunden, 264 Seiten, 19,5 × 26,5 cm, AT Verlag, Aarau, ISBN 978-3-03800-073-0, ca. CHF 30.–; Bestellung via Talon in der Mitte dieser Ausgabe

