



Foto: Zoë D. Lorek, Waldbaden Institut Schweiz

mit dem Ziel, die kardiovaskulären Aktivitäten zu verbessern, sind vor allem im Mischwald zu empfehlen.

Wie können Menschen mit Bechterew vom Waldbaden profitieren?

Ich kann mir gut vorstellen, dass Menschen mit Bechterew durch den Aufenthalt an der frischen Waldluft profitieren können. Diese hat nachweislich positive Effekte auf das psychische und physische Wohlbefinden. Zudem ist die Gehbewegung die natürlichste Bewegung des Menschen, durch sie werden die Gelenke sanft mobilisiert. Das Gehtempo ist so langsam, dass auch langsame Menschen mitkommen können. Die Natur bietet viel Abwechslung; Altes und Neues, Frisches und Verwelktes, viele Formen, Farben und Daseinselemente, die Vielfalt des Lebens. Es kann Mut geben, diese Widerstandskraft mitten in der Natur zu erfahren. Viele Menschen spüren eine tiefe Verbundenheit mit der Natur. Das geschieht einfach und kann nicht erzwungen werden. Die Menschen dürfen für einen Moment auf andere Gedanken kommen.

Wie lässt sich das Waldbaden mit der für Bechterew-Betroffene so wichtigen Bewegung kombinieren?

Die Verbindung von Bewegung, Gehen und Atmung kann sehr gut in einem Waldbaden-Angebot integriert werden. Eine fachlich versierte Kursleitung kennt viele Übungen z.B. aus dem Taiji, Qi Gong, Gymnastik oder anderen sanften Bewegungsmethoden, welche integriert werden können. Bechterew-Betroffene können aber auch selbstständig in den Wald gehen und sich einen Platz suchen, wo sie sich ungestört fühlen, oder nach zehn bis fünfzehn Minuten schlendern anhalten und ihre Übungen ausführen.

Was sagen Sie Menschen, die das für einen esoterischen Hokuspokus halten?

Waldbaden hat gar nichts mit Esoterik zu tun. Die aktuellen nationalen und internationalen Ausbildungen der Waldbaden-Kursleitenden basieren auf verschiedenen Ansätzen, denn Shinrin Yoku ist noch eine junge Wissenschaft. Die einen legen den Schwerpunkt auf die Prävention, die anderen eher auf den therapeutischen Nutzen mit und ohne botanisches Wissen, je nachdem mit Fokus auf den psychischen oder den physischen Effekt. Der Wald

kann auch als Co-Therapeut oder als Raum für ein Coaching eingesetzt werden. Waldbaden wird häufig in Kombination mit anderen Methoden angeboten. Zudem bringt jede Kursleitung auch aus anderen Bereichen Wissen mit. Wichtig ist, dass sich die Interessenten vorab über den Anbieter informieren. Ich empfehle unbedingt, am Anfang einen Kurs bei einer ausgebildeten Kursleitung zu besuchen.

In einigen Ländern können Ärzte ihren Patienten Zeit in der Natur verordnen. Was halten Sie davon?

Grundsätzlich finde ich es eine gute Idee. Für gewisse Patienten kann die Forest Therapy eine gute Unterstützung sein. Dazu müsste Waldbaden in der Forschung aber noch mehr Gewicht erhalten. Ich meine, dass wir schon viel früher ansetzen sollten, bei der Prävention. In Anbetracht steigender Gesundheitskosten können die Menschen auch eigenverantwortlich handeln und sich selbst einen Waldaufenthalt gönnen.

Die Bedeutung von stressreduzierenden Methoden wird wohl weiter zunehmen. Denn der Stress nimmt durch vielerlei Einflüsse zu. Die Verstädterung ist nur einer von vielen Faktoren. Die Zunahme der Bevölkerung löst bei vielen Menschen das Phänomen des Dichtestresses aus. Lärm, Zeit- und Leistungsdruck sowie eine veränderte Arbeitswelt lösen Stress aus. Auch Ängste, wie sich dies auch während Corona zeigte, sowie die Angst vor Verlust von Einkommen und Arbeitslosigkeit, aber auch Einsamkeit im Alter, um nur einige Beispiele zu nennen. Nur schon der Gedanke an diese Themen lässt bei vielen das Adrenalin und den Blutdruck steigen. Waldbaden ist eine gute Methode, um dem Stress zu begegnen und Momente der Ruhe zu erfahren. Ich spreche da aus Erfahrung als Kursleiterin. Die Entspannung ist sicht- und spürbar. Auch der Schlaf verbessert sich bereits nach einem Tag im Wald, das melden mir viele Kursteilnehmende zurück. Aber: Wir müssen auch dem Wald Sorge tragen, damit wir in Zukunft überhaupt noch Wald haben und waldbaden können.

Zoë D. Lorek ist zertifizierte Forest Therapy Guide, Ausbilderin und Inhaberin des Waldbaden Instituts Schweiz.
→ shinrinryoku.ch, → www.achtsamkeitimwald.ch