

## Waldbaden – eine Auszeit im Grünen

**Braucht man zum Waldbaden eine Badehose? Und werden dort vor allem stundenlang Bäume umarmt? Zwei Klischees über Waldbaden, die sich schnell in Luft auflösen, wenn man sich näher mit dem Thema beschäftigt.**



Das Waldbaden findet seinen Ursprung im Land der aufgehenden Sonne: In Japan stellte man seit den 1970er Jahren besorgt fest, dass viele Menschen an Überarbeitung starben und die Burn Out- Fälle auch in Managerkreisen zunahmen, bis hin zu Selbstmorden aufgrund von Überlastung im Beruf. Daher schlug die japanische Forstagentur 1982 „Waldbäder“ zur Förderung der Entspannung vor. Der japanische Begriff für Waldbaden, „Shin Rin Yoku“, bedeutet wörtlich übersetzt: „Baden im Wald“. Interessant ist hier zu erwähnen, dass das japanische „Yoku“ sowohl „Baden“ als auch „Heilen“ bedeuten kann. In den folgenden Jahren etablierte sich das Waldbaden in Japan als anerkannte Aktivität zur Stressbewältigung. Zwischen 2004 und 2006 wurden Studien zur therapeutischen Wirksamkeit des Waldbadens vom japanischen Ministerium für Landwirtschaft, Forstwirtschaft und Fischerei initiiert. Das Ergebnis zeigte eindeutig, dass der Aufenthalt im Wald sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. So nimmt im Wald messbar die Aktivität des Ruhenervs Parasympathicus zu; der Blutdruck sinkt, die Atmung wird vertieft. Es sinkt auch der Pegel der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Das Immunsystem wird gestärkt, da sich NK Killerzellen, die der Infektabwehr dienen, vermehren.

Die körperliche und psychische Entspannung im Wald kann auf verschiedene Faktoren zurückgeführt werden. So geht die psychoevolutioäre Theorie davon aus, dass der Anblick bestimmter Landschaftsformen beruhigend und entspannend auf Menschen wirkt, wie z.B. der Anblick von Lichtungen und Wiesen mit Bäumen oder von ruhigen Plätzen, an denen Pilze wachsen. Auch die Farbe Grün hat eine beruhigende, harmonisierende Wirkung auf das menschliche Gehirn.

Ein weiterer Faktor, der die Entspannung begünstigt, sind die von Bäumen ausgeschütteten Terpene. Hierbei handelt es sich um Botenstoffe, die besonders in Nadelwäldern in der Luft vorhanden sind und eine stimulierende Wirkung auf das menschliche Immunsystem haben. Außerdem ist die Waldluft durch den hohen Gehalt an Sauerstoff und den niedrigen Gehalt an Schadstoffen sehr gesund.

Wie nutzt man diese Erkenntnisse nun beim Waldbaden? Reicht nicht einfach ein Waldspaziergang aus, um die heilsame Wirkung des Waldes zu erfahren?

Natürlich kann man auch bei einem einfachen Waldspaziergang entspannen und von der Heilkraft der Umgebung profitieren. Doch beim Waldbaden wird diese Auszeit im Grünen dadurch intensiviert, dass man die Natur ganz bewusst und achtsam wahrnimmt. Bei einem klassischen „Waldbad“ verweilt man zwischen drei und vier Stunden im Wald und legt dabei nur eine kurze Gehstrecke zurück. Dies unterscheidet das Waldbad vom Wandern oder Spazierengehen. Beim Waldbad geht man bewusst sehr langsam und hält immer wieder an, um, von einer Begleitperson angeleitet, mit unterschiedlichen Übungen die Umgebung und auch den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen: Meditation und Atemübungen richten unsere Aufmerksamkeit auf unsere Körperempfindungen, auch Elemente des Qi Gong kommen zum Einsatz. Kreative Aufgaben, wie z.B. das Verfassen von Elfchen oder das Schaffen eines Kunstwerks aus Waldmaterial lassen die Teilnehmenden ganz in ihrer Tätigkeit aufgehen. Andere Übungen schulen die Wahrnehmung von kleinen Details, z.B. wenn man sie durch eine Lupe betrachtet oder mit kleinen Taschenspiegeln unter Blätter und in hohle Baumstämme hineinblickt. So entdeckt man eine neue Welt, an der man als Spaziergänger oft achtlos vorbeigeht.

Das klassische „Bäumeumarmen“ ist eine Übung unter vielen, und doch symbolisiert es in besonderem Maße die innige Verbindung zwischen Mensch und Natur, die in unserer Zivilisationsgesellschaft oft verloren gegangen ist, und die durch das Waldbaden wiederhergestellt werden kann, wenn man sich mit offenen Sinnen auf dieses kleine Abenteuer einlässt.

Sicher ist, dass diese heilsame Auszeit im Grünen neue Perspektiven und Eindrücke eröffnet und die Faszination für die Natur (neu) erweckt werden kann.