



Im Wald kann man die Seele baumeln lassen.

Waldbaden

In die Natur eintauchen

Über die Gesellschaft von Bäumen oder: Mein erstes bewusstes Bad im Wald.

TEXT: Claudia Jucker

Mehr denn je zieht es die Menschen in den Wald. Dort tanken sie Kraft und bauen Stress ab. Waldbaden bietet neue Erfahrungen in einem bereits bekannten Umfeld. Es ist ganzheitlich und für alle, die bereit sind, ihre Sinne zu öffnen.

Warm eingepackt stehe ich an einem winterlichen Sonntagmorgen um 8.30 Uhr am Waldrand des Zürichbergs. Wie immer in diesen frühen Stunden ertappe ich mich beim Gedanken, wie gut es sich anfühlt, diesen morgendlichen Moment für mich zu nutzen. Mein Blick schweift über das wintergraue Zürich und den See. Auf einem Ast über mir krächzt ein Rabe, so als würde er mich auffordern, öfter mal vorbeizuschauen. Schnell noch das Telefon auf Flugmodus stellen und schon bin ich bereit. Zusammen mit acht weiteren erkundungsfreudigen Wald-Touristinnen und einer ausgebildeten Shinrin-Yoku-Begleiterin tauche ich in die Natur ein. Ich freue mich auf mein erstes bewusstes Bad im Wald.

Shinrin-Yoku ist Japanisch und bedeutet wörtlich übersetzt: Waldbaden. Damit ist nicht gemeint, in den nächstgelegenen Weiher oder Bach zu hüpfen. Nein, es ist eine achtsamkeitsbasierte Gesundheitsprävention, die in den 1980er-Jahren gegründet wurde und mittlerweile fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge in Japan ist. Dort gibt es rund 65 Healing Forests mit verschiedenen Trails und dazugehörigen Gesundheitszentren, um Puls und Blutdruck messen zu lassen. Das Ziel von Shinrin-Yoku ist es, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen. Durch die bewusste Her-

angehensweise wird man allein oder in einer Gruppe von einer Fachperson durch den Wald geführt. Es ist erwiesen, dass dabei Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt wird.

Am Waldrand angekommen, hängen wir in Gedanken unsere langen To-do-Listen an einen Ast und lassen unser gedankliches Gepäck unbeaufsichtigt liegen. In den nächsten zwei Stunden gibt es kein Müssen, keine Pflichten und auch kein Leistungsdruck. Nadine Gäschlin, die sich auf professionell angeleitetes Waldbaden spezialisiert hat und heute unsere Reisebegleiterin ist, lädt uns ein, uns vollumfänglich auf den Wald einzulassen. Damit das gelingt, ist Entschleunigung gefragt.

Beim Waldbaden geht es in erster Linie darum, langsam und achtsam zu sein. Pro Stunde bewegt man sich in der Regel nur etwa 500 Meter weit. Schrittweise tasten wir uns an das Hier und Jetzt heran. Ich höre Kirchenglocken, Hundegebell, Musikfragmente aus Kopfhörern, Gespräche, Kinderlachen sowie das Knistern des Laubs, das Knacken der Äste und das Rauschen der Blätter. Ich staune über die Vielfalt der Baumrinden und die Windungen der Bäume. Auch über die vielfältigen Farben. Nadine sagt, Staunen sei wichtig. Sie meint, laut einer Studie der Berkeley University in Kalifornien stärkt auch Staunen das Immunsystem und staunende Menschen nehmen sich selbst nicht so wichtig. Zusammen mit der Gruppe wandle ich durch den Wald, ohne mich für diese Langsamkeit zu schämen. Als uns Nadine zu einer kleinen Qigong-Session einlädt, atme ich dankbar ein und aus und

strecke meine bereits etwas steif gewordenen Arme in die Höhe, lasse sie fallen und richte mich wieder auf, wie ein Baum.

Widerstandskraft, Wachstum, innere Stärke. Bäume werden als Symbol für Widerstandskraft, Wachstum und innere Stärke gesehen. Unter der Baumrinde stecken wertvolle Terpene, die gesundheitsfördernd sind. Von daher stammt die Tree-Hugging-Bewegung: Bei der Umarmung des Baumes mit dem Gesicht nahe am Baum sollen die Aromastoffe am besten aufgenommen werden. Arvenholz beispielsweise ist dafür bekannt, beruhigend auf Herz und Kreislauf zu wirken.

Zum Schluss haben wir einen Moment für uns allein. Ich lehne mich an einen kräftigen Baumstamm, halte meine Augen geschlossen, atme ruhig und spüre in mich hinein. Meine Füße sind kalt und ich freue mich auf eine Tasse Tee. Erleuchtet bin ich nicht, und auch kein anderer Mensch, dennoch fühle ich mich erfüllt und aufgeladent. Ein guter Anfang! Nach der Abschlusszeremonie mit selbstgebrautem Rottannen-Tee lande ich sanft in der Realität und wandere zufrieden zurück in die Stadt.

waldbaden-akademie.ch

Kleiner Wald-Knigge

Benutzen Sie die offiziellen Feuerstellen.

Die Waldwege sollten nicht verlassen werden.

Führen Sie Ihren Hund an der Leine.

Lassen Sie den Abfall nicht liegen.

Stören Sie die Ruhe nicht mit lauter Musik.

Einfach eintauchen:
Bäume haben
eine beruhigende
Wirkung.

