

Porträt  
Szenenwechsel

# Im Grünen baden

Den Alltagsstaub abklopfen ist eines der Einstiegsrituale von Hassan Hjaij. Damit gestaltet der Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainer den Übergang bewusst: raus aus dem Alltag, rein in die Natur und sie mit allen Sinnen fühlen und erleben. Warum Waldbaden als präventive Heilmethode an Interesse gewinnt, erklärt der Waldbadeguide während eines Spaziergangs im St.Galler Berneggwald.

Text: Judith Supper, Bilder: Judith Supper, Katharina Nüesch

«Bäume umarmen? Das ist das klassische Klischee. In meinen Kursen habe ich noch nie jemanden angeleitet, einen Baum zu umarmen», sagt Hassan Hjaij. Er ist der erste und jüngste Schweizer, der den 2019 gegründeten Ausbildungslehrgang «zertifizierter Shinrin-Yoku Gesundheitstrainer» bei der Waldbaden Akademie Schweiz absolviert hat. Warum nicht umarmen? «Es wirkt oft lächerlich. Einen Baum zu berühren, sich an ihn anzulehnen, ist eigentlich genauso erholsam und beruhigend, wie ihn zu umarmen. Bäume strahlen Energie aus, ähnlich wie diejenige, die man bei einer Umarmung zwischen Menschen fühlt.»

## Eine «Fünf-Sinne-Erfahrung»

An einem unwolkten Montag im August treffen sich eine Journalistin und ein Waldbadeguide an der Busstation Riethüsl in St.Gallen. Am Verkehrsknotenpunkt in ländlicher Umgebung rauschen aus allen Richtungen Kraftfahr-

zeuge vorbei. Hassan begrüsst mit freundlichen braunen Augen. Kinn- und Schnurrbart, darüber dunkles, zu einem Knoten zusammengebundenes Haar umrahmen sein Gesicht.

Es geht zu den Bäumen. Eine Strasse mit dem Namen «Demut» passierend, führt der Weg in den Berneggwald. Dessen höchster Punkt bietet eine herrliche Aussicht auf die Stadt St.Gallen. Wäre es wolkenlos, könnte man den Bodensee sehen. Mit jedem Schritt verebbt der Autolärm stückweise. Erst verblasst er zum Brummen, schliesslich ebbt er ganz ab. Dafür nimmt man andere Geräusche wahr: eine schimpfende Amsel, den Wind, wie er Blätterkleider sanft umstreichelt. Das «Waldbaden», japanisch «Shinrin Yoku», wurde 1982 vom japanischen Gesundheitsministerium und dem Ministerium für Landwirtschaft, Forstwirtschaft und Fischerei eingeführt. Damit wollte man ein Gegenmittel für die vom Tech-Boom geplagten und somit vom →

Im Waldbaden hat der 26-jährige Hassan Hjaij seine Bestimmung gefunden.



Burnout betroffenen Menschen finden. Und gleichzeitig einen Ansporn bieten, wieder Kontakt zu den Wäldern des Landes aufzunehmen und sie zu schützen. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten, was jeder Mensch intuitiv spürt: Ein Aufenthalt in der Natur tut gut. Als Heiltechnik stellt «Shinrin Yoku» die physische und psychische Gesundheit des menschlichen Körpers durch eine «Fünf-Sinne-Erfahrung» – Sehen, Riechen, Hören, Tasten und Schmecken – wieder her. Damit sich Blutdruck, Cholesterinspiegel, Herzfrequenz und Muskelanspannung senken und sich die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol reduziert, muss man sich bewusst auf die Welt der Bäume einlassen. Den Geruch würziger Tannennadeln atmen. Den Anblick von Grün in allen Schattierungen erleben. Den markanten Gesang des Zilpzalps hören. Weiches Moos unter den Füßen spüren.

#### Eine neue Art der Begegnung

Mit 14 Jahren begann der gebürtige St. Galler mit Kickboxen. Noch heute übt Hassan leidenschaftlich den Kampfsport aus. Passt das zum Waldbaden? «Es hat sich so ergeben», erzählt der Waldbadeguide. «Schon als Kind war mir der Wald ein wichtiger Rückzugsort. Zwischen Baumstämmen, unter Buchenblättern und Fichtennadeln fand ich Ruhe und Zeit für mich und meine persönliche Entwicklung. Auch als ich mich auf meine Militärzeit vorbereitete, verbrachte ich viel Zeit im Wald, trainierte intensiv und merkte: Der Wald macht etwas mit mir. Ohne zu begreifen, was genau.» 2019 unterbrach er sein Studium der Sozialpädagogik. Zeitgleich entdeckte seine damalige Partnerin das Waldbaden. «Bis dahin wusste ich gar nicht, dass es so etwas gibt.» Spontan entschied er sich, die Ausbildung zum Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainer zu absolvieren. «Ein ganz anderes Level», sagt er. «Eine komplett neue Art, dem Wald, der Natur und auch mir selbst zu begegnen.»

Mit seinen 26 Jahren wirkt Hassan weiser als manch ein 62-Jähriger. Gleichzeitig sieht sich der Kampfsport-Experte nicht als jemanden, der über «absolutes Wissen» verfügt. Sehr esoterisch veranlagte Kursteilnehmende, die hoffen, im Wald einem Baumgeist zu begegnen, muss er enttäuschen. «Natürlich können auch sie Schönes erleben, aber ich forcieren keine solche Erfahrungen.» Mit seinem 2019

gegründeten Unternehmen ERWAOS, eine Abkürzung für «Erlebniswelt Waldbaden – Ostschweiz», spricht Hassan gezielt Firmen an, bietet Teamevents, Stressmanagement und Burnout-Prävention an. Familienkurse und Einzel-Settings ergänzen das Angebot.

#### Raus aus der Komfortzone

Wer einen Waldbaden-Kurs bei Hassan bucht, begegnet ihm jenseits des Waldes. Sein Ziel ist es, alle Kursteilnehmenden aus dem gewohnten Trott in eine Welt zu entführen, wo sie Abstand finden. Den Übergang von Beton und Glas in die Welt des Waldes gestaltet er sehr bewusst durch ein Einstiegsritual, zum Beispiel durchs Abklopfen des Alltagsstaubs. «Danach geht es darum, aus dem Kopf, aus dem Denken, ins Wahrnehmen zu gelangen. In unserem alltäglichen Leben spielen wir viele Rollen – bei der Arbeit, in der Familie, unter Freunden. Ich möchte, dass die Kursteilnehmenden alle diese Rollen ablegen und einfach sie selbst sind. Dadurch schaffen sie Distanz zum Alltag oder zu quälenden Problemen. Es ist wie eine Reise, bei der du deine Komfortzone verlässt. Viele Menschen sind es gar nicht mehr gewohnt, wirklich langsam zu gehen und zehn Minuten irgendwo zu sein und nichts zu tun.»

#### Was ist wichtig, was nicht?

Achtsamkeitstrainer, Meditationstrainer und transpersonaler Coach: Ausbildungen wie diese haben Hassans Weg zum Waldbadeguide begleitet. Das dabei Erlernte – Körperübungen, Atemtechniken, Wahrnehmungsübungen – setzt er in seinen Kursen ein. Der spirituelle Aspekt steht nicht im Vordergrund. «Es geht darum zu lernen, wie man als Mensch wieder zur Ruhe kommt. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass unser Gehirn zahlreiche Filterfunktionen hat. Ständig muss es auswählen, welche Reize wichtig und welche unwichtig sind, um sich vor einem Informationsüberfluss zu schützen. Als Konsequenz wird die Wahrnehmung eingeschränkt. Aber der bewusste Aufenthalt im Wald öffnet diese Filter. Im Gehirn passiert etwas, das es zur Ruhe kommen lässt.» Für ihn als Trainer ist relevant wahrzunehmen, was das Gegenüber benötigt, um individueller Wegbegleiter sein zu können. Es sind überwiegend Frauen, die seine Kurse besuchen. «Viele Männer denken: Als Mann brauche ich das nicht. Das finde ich spannend. Ich selbst habe →



Das Aroma würziger Tannennadeln einatmen. Grün in allen Schattierungen sehen. Den Gesang des Zilpzalps hören. Weiches Moos unter den Füßen spüren: Sinnliche Erlebnisse wie diese sind zentral für die aus Japan stammende Heiltechnik «Shinrin Yoku».



**Porträt** Szenenwechsel: Im Grünen baden

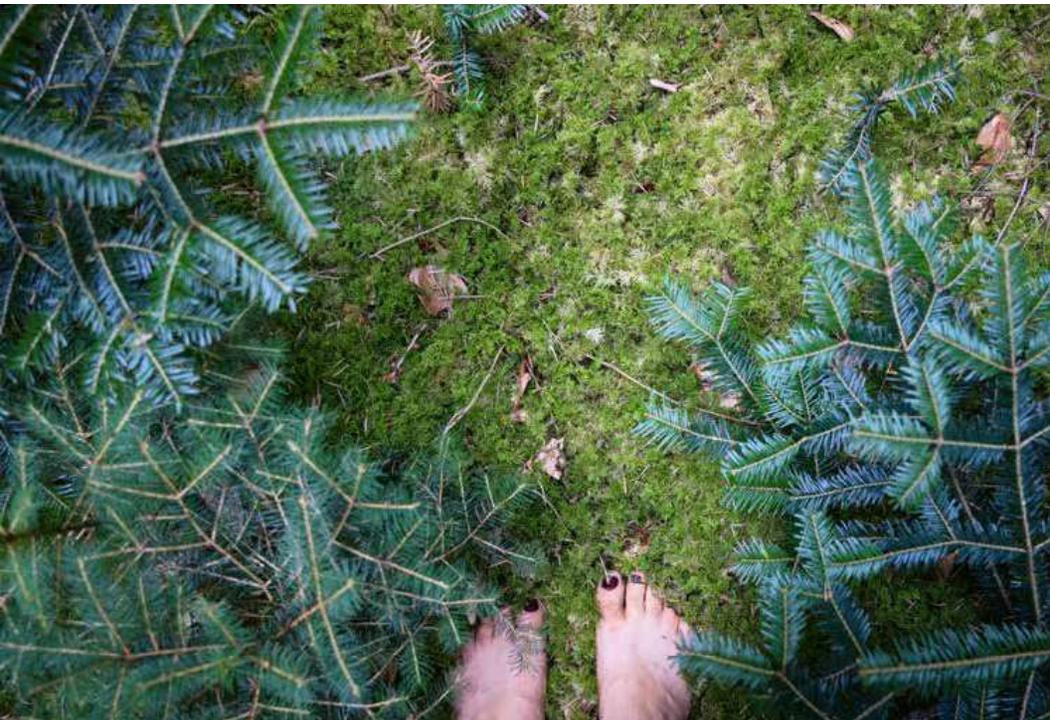
ja keinen Esoterik-Background, bin gelernter Dachdecker, habe im Sicherheitsdienst gearbeitet und war im Militär. Sich selbst kennenzulernen, seine sensiblen Seiten zu leben und zuzulassen, hat mindestens genauso viel mit Männlichkeit zu tun wie Muskeln und Durchsetzungsvermögen.»

**Was zählt, ist, dass es passiert**

Wer Waldluft einatmet, nimmt flüchtige organische Substanzen – sogenannte Terpene und Phytonzide auf, mit denen Pflanzen untereinander Botschaften austauschen oder sich gegen Krankheitserreger und Schädlinge schützen. Substanzen wie diese stärken das menschliche Immunsystem und fördern das allgemeine Wohlbefinden. Bereits 1984 erschien eine Studie zur gesundheitlichen Wirkung des Waldes im Wissenschaftsmagazin «Science». Sie belegte, wie positiv sich der Anblick von Bäumen auf den Heilungsprozess nach einer Operation auswirkt. Solche wissenschaftlichen Fakten lässt Hassan gerne in seine

Kurse einfließen, denn sie bieten dem Verstand Nahrung. Persönlich legt er grösseren Wert auf das Erlebnis. «Da ist es wissenschaftlich wenig relevant, was genau passiert, sondern vielmehr, dass etwas passiert.»

Obwohl Schweizer Krankenkassen das Bad im Wald als wichtigen Schritt für eine körperliche und geistige Gesundheit anerkennen, ist es keine krankenkassenpflichtige Leistung. «Dabei steckt im Waldbaden ein riesiges Potenzial. Wenn Waldbaden präventiv gefördert würde, könnte das Gesundheitswesen massiv Kosten einsparen.» Hassans Ziel: «Der Nutzen des Waldbadens sollte offiziell anerkannt und als Heilmethode eingesetzt werden, sowohl im Bereich der privaten Gesundheitsförderung als auch in Unternehmen. Denn es gibt kaum einfachere Massnahmen, um psychisch und physisch im Gleichgewicht zu bleiben und Menschen zu stärken und zu fördern.» Japan ist uns dabei weit voraus: Seit den 1980er-Jahren ist dort das begleitete Erholungskonzept eine kassenpflichtige Therapieform.



Bäume zu umarmen ist das klassische Waldbaden-Klischee. Hassan leitet seine Kursteilnehmenden nicht gezielt dazu an. «Aber wer möchte, ist herzlich eingeladen.» An erster Stelle steht das Erlebnis. «Da ist es wissenschaftlich wenig relevant, was genau passiert, sondern vielmehr, dass etwas passiert.»

