

Waldbaden fördert die Gesundheit und ist Entspannung pur

Im Einklang mit der Natur sein

Mit allen Sinnen, achtsam und langsam den Wald erleben, das ist Waldbaden. Shinrin-Yoku, wie Waldbaden auf Japanisch heisst, aktiviert das Immunsystem und senkt Blutdruck sowie Stresshormone. Entwickelt wurde die wissenschaftlich fundierte, angeleitete und ganzheitliche Entspannungsmethode in Japan.

Text: Doris Averkamp-Peters

Vorsichtig setzen wir einen Fuss vor den anderen, immer wieder halten wir inne, lauschen, schnupern, schauen. Trotz der Schuhe spüren wir bei jedem Schritt die Beschaffenheit des Waldbodens – das Ästchen, den Stein, einen Zapfen, das weiche Moos. «Versucht euch so fortzubewegen, wie ihr denkt, dass es der Fuchs tut», sagt Hassan Hjajj. Zuvor hatten wir mit einfachen Übungen unsere Sinne (wieder)belebt, unsere Alltagsorgen vor dem im-



Gesundheitsprävention im Wald heisst, mit allen Sinnen erleben, bewusst wahrnehmen und sich dabei entspannen.

Bild: zVg.

provisierten Waldtor deponiert und waren einzeln und ganz bewusst durch das Tor geschritten. Der junge Ostschweizer ist der erste in der Schweiz zertifizierte Shinrin-Yoku-Guide und er leitet heute die fünfköpfige Gruppe im Wald bei Roggwil im Waldbaden an. Wir, das

sind drei Frauen und zwei Männer zwischen 26 und 69 Jahren.

Shinrin-Yoku heisst übersetzt Eintauchen in die Waldatmosphäre. Nicht spazieren oder Sport treiben im Wald, sondern den Wald als vielfältigen Organismus wahrnehmen, erleben und im besten Fall eine Verbindung zu ihm knüpfen, ist das, was diese Entspannungstechnik anstrebt. Auch wenn es so klingt, Waldbaden ist keine uralte, fernöstliche Lehre. Dass der regelmässige, achtsame Aufenthalt im Wald einen positiven Effekt auf den Organismus hat, entdeckte der japanische Professor Yoshifumi Miyazaki in den frühen 1980er-Jahren.

Seither wird weltweit geforscht. Mediziner und Wissenschaftler sind sich einig: Die Natur, besonders der Wald, hat eine starke positive Wirkung auf unsere Gesundheit. In Japan ist diese Therapie darum als Gesundheitspräven-



Hassan Hjajj versteht es, seine Verbundenheit mit dem Wald weiterzugeben.

Bild: zVg.

tion anerkannt. Mit Esoterik hat Waldbaden nichts zu tun, die Prozesse sind mess- und dokumentierbar.

Wir sind an einer Lichtung angekommen. Hassan Hjaj pflückt vorsichtig je ein paar Tannenschösslinge von einer Fichte und einer Weisstanne. «Probiert mal, schmeckt ihr einen Unterschied?», fordert er uns auf. Tatsächlich, ich empfinde die Nadel der Weisstanne als milder im Geschmack, fast ein bisschen süsslich. Die restlichen Schösslinge landen in der grossen Thermoskanne, die unser Waldbaden-Guide aus dem Rucksack holt.

Für die Ausbildung und für Waldbaden-Veranstaltungen gibt es verschiedene Anbieter in der Schweiz. Einer davon ist die Waldbaden Akademie Schweiz, bei der Hassan Hjaj seine Ausbildung absolvierte. Er war 2020 der erste in der Schweiz zertifizierte Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainer und einer der ersten ausgebildeten Waldbaden-Guides schweizweit. In Deutschland widmet sich unter anderem die Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen dem Thema Waldbaden.

Unter Hassan Hjajs Anleitung tauchen wir immer weiter in die Waldatmosphäre ein, erfahren, dass die Bäume um uns herum Duftstoffe, sogenannte Terpene abgeben, die unser Immunsystem anregen. Er macht uns auf die Geräuschkulisse aufmerksam, in die sich neben Vogelstimmen auch ein weit entferntes Alphorn einfügt. Mal sind wir einzeln unterwegs, mal als Gruppe. Immer formuliert unser Begleiter seine Anregungen als Einladung und es fühlt sich richtig an, hier zu sein und in den Wald einzutauchen.

Warum tut der Wald so gut? Professor Yoshifumi Miyazaki sieht die Ursache im Bereich der Evolution. Der Mensch war die längste Zeit seiner Existenz in der Natur zu Hause und mit ihr verbunden. Mit der industriellen Revolution entfernten sich die Menschen Schritt für Schritt von der Natur und heute leben rund 57 Prozent von ihnen in Städten, Tendenz steigend. Natur wird in der Regel als Freizeitvergnügen konsumiert. Doch in unserer genetischen Entwicklung

verbrachte er viel Zeit im Wald. Dort habe er sich lebendig, entspannt und glücklich gefühlt und eine tiefe Verbundenheit zur Natur gespürt. Damals fehlten ihm noch die Worte und das Wissen, um das alles zu erklären. Dieses Hintergrundwissen eignete er sich in seiner Ausbildung zum Shinrin-Yoku-Gesundheitstrainer an und er gibt es heute in professionell angeleiteten Waldbaden-Veranstaltungen weiter. Die ruhige und kompetente Art des jungen Ostschwei-



Mit dem Genuss eines Tannschösslingtees schliessen wir das Waldbaden ab.

Bild: Doris Averkamp-Peters

hinken wir der gesellschaftlichen Entwicklung hinterher. Städte, in denen Grünflächen rar sind, stressen, hemmen das Immunsystem, jagen den Blutdruck hoch und all das macht uns anfälliger für Zivilisationskrankheiten wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Übergewicht. Der bewusste, langsame und intensive Aufenthalt im Wald bringt uns wieder ein Stück näher an unser Menschsein heran.

«Es gibt keinen Ort, den ich so liebe und an dem ich so gerne Zeit verbringe wie im Wald», sagt Hassan Hjaj von sich selbst. Schon als Kind und Jugendlicher

zers macht es leicht, auf diese ungewohnte Art im Wald zu sein, sich darauf einzulassen. Mit einem Ritual wird das Waldbaden abgeschlossen. Hassan Hjaj hat ein Mandala aus Tannenzapfen, Moos, Rinden und Zweigen gelegt. Darin verteilt stehen kleine Schalen, die er mit dem aromatisierten Wasser aus der Thermoskanne gefüllt hat. Noch einmal schmecken wir den Wald auf der Zunge und schlendern dann ebenso langsam aus dem Wald hinaus, wie wir ihn vor drei Stunden betreten haben.

Quellen: www.erwaos.ch; Bayerischer Rundfunk: Wald als Therapeut: Waldbaden mit dem Schmidt Max | Doku