



## *Shinrin Yoku - Waldbaden*

*Annette Bernjus*

Mein Name ist Annette Bernjus, meine Leidenschaft ist neben dem Taijiquan das Waldbaden. Hiermit möchte ich mich und "mein" Waldbaden kurz vorstellen

### *Die Wurzeln des Shinrin Yoku's*

Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet übersetzt "ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen" - oder kurz "Waldbaden"

Bereits 1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei den Begriff Shinrin Yoku.

Inzwischen ist Shinrin Yoku in Japan und Südkorea zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden, ja hat sich sogar zur so genannten Wald-Therapie und Wald-Medizin entwickelt.

Dafür wurden und werden viele wissenschaftliche Arbeiten in Auftrag gegeben. Eigentlich sind die Ergebnisse nicht verwunderlich:

Ein Bad im Wald senkt den Blutdruck, reguliert den Puls und reduziert auf natürliche Weise Stresshormone. Doch die Wissenschaftler stellten auch fest, dass ein Aufenthalt in der Waldluft sogar unsere natürlichen Killerzellen vermehrt und aktiviert.

Pflanzen sind fähig zu kommunizieren - und sie kommunizieren mit dem Immunsystem des Menschen! Das ist sensationell. Und die Wissenschaft ist noch lange nicht am Ende ihrer Forschungen angekommen. In den nächsten Jahren werden wir hier wohl noch viele interessante Fakten über den Wald erfahren.

Dieses Wissen macht Shinrin Yoku - Waldbaden für alle Menschen interessant - und auch für das westliche Gesundheitssystem. In der heutigen stressgeplagten Gesellschaft ist eine Methode, die fast nichts kostet, so effektiv wirkt und auch noch Spaß macht ein großer Segen.

In den Wald gehen müssen die Menschen jedoch selbst - ich bin gerne dabei behilflich als Vermittler zwischen Mensch und Natur.

## *Shinrin Yoku - wie geht das?*

Shinrin Yoku - das Waldbaden ist nicht schwer - der Mensch hält sich *einfach* für einige Zeit im Wald auf. Punkt.

Oder ist es doch nicht so *einfach*?

Meine Erfahrungen zeigen, dass es für viele Menschen gar nicht mehr so selbstverständlich ist, in den Wald zu gehen.  
Da gibt es Ängste, sich alleine aufzumachen.  
Oder es langweilt, Bäume anzuschauen.  
Die Zeit könnte doch besser genutzt werden...  
Wenn schon in den Wald, dann zum Joggen oder um mit dem Wanderverein von einem Punkt zum anderen zu wandern.  
Auf jeden Fall wird mit dem Aufenthalt im Wald ein messbares Ziel verfolgt.  
Messbar, leistungsbezogen und am besten steigerungsfähig.

Aber so geht Shinrin Yoku nicht.

## *Mein Shinrin Yoku - mein Waldbaden*

Shinrin Yoku - das Waldbaden ist nicht schwer - der Mensch hält sich *einfach* für einige Zeit im Wald auf. Punkt.

Das sagte ich oben schon einmal.

Und das hier meine ich damit:

Wir verfolgen kein bestimmtes Ziel.  
Wir bewegen uns gemächlich mit vielen Pausen, denn wir wollen nirgendwo ankommen.  
Wir bewerten nicht.  
Wir befinden uns ganz im gegenwärtigen Moment.  
Wir nehmen uns Zeit (mindestens 2 Stunden).  
Wir tauchen ein in die Waldatmosphäre - oder besser: tauchen ab...  
Wir lauschen, riechen, sehen, schmecken, fühlen...  
Wir nehmen wahr - ganz bewusst und intensiv.  
Wir atmen.

Und wir genießen einfach die Natur um uns herum.

## *Der Ablauf eines Waldbades*

Ich vereinbare einen Termin mit meinen Kursteilnehmer/innen und einen Treffpunkt. Vorab informiere ich schriftlich über alles Wichtige zu unserem Waldspaziergang: wo, wann und wie lange, was sollte man mitbringen usw. Natürlich können vorher alle Fragen gestellt werden, die sich ergeben.

Wir treffen uns am vereinbarten Ort - und es geht los.

Am Beginn steht das Kennenlernen und ein kleines Ritual. Wir gehen in den Wald (den ich natürlich gut kenne). Ich lade meine Kursteilnehmer/innen ein, Übungen zu machen oder sich bestimmten Themen zu stellen. Ganz bewusst nenne ich es "Einladungen", denn alles, was wir machen, machen die Teilnehmer/innen aus sich heraus; und es bedarf auch keiner Erklärung, wenn irgendetwas nicht oder anders gemacht werden möchte.

Shinrin Yoku ist Wahrnehmung - und das geht nur, wenn wir uns auf den Ort, an dem wir sind, ganz und gar einlassen, das heißt wir werden in der Regel in 2 Stunden nur etwa 2 bis 3 Kilometer laufen. Im Winter etwas mehr, im Sommer vielleicht auch mal weniger.

Zum Abschluss gibt es ein ausführliches Feedback - von mir und nach Möglichkeit auch von den Kursteilnehmer/innen. Sollte eine Wahrnehmung oder ein Erlebnis eine Teilnehmerin/ einen Teilnehmer besonders bewegen und möchte sie/möchte er es nicht in der Gruppe austauschen, biete ich an, auch nach dem Termin sich mit mir in Verbindung zu setzen, damit das Erfahrene gemeinsam reflektiert werden kann.

Natürlich auch dann, wenn die Begebenheit oder Erfahrung erst einige Tage nach dem Termin in den Sinn kommt.

Es gibt noch ein Abschieds Ritual und unsere Wege trennen sich. Manchmal für immer, für lange Zeit oder manchmal auch nur für kurz. So, wie das Leben es eben mag.

Bei mehreren Terminen hintereinander oder Wochenendterminen ist der Ablauf ähnlich. Jedoch besonders dann, wenn die Gruppe mehrere Tage zusammen ist, erlebe ich immer wieder einen besonderen Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Begeisterung.

### *Auf den Punkt gebracht:*

- Ich lade Menschen ein, sich dem Wald anzuvertrauen.
- Ich setze Impulse.
- Ich gebe meinen Kursteilnehmer/innen viel Freiraum
  
- Mitzubringen sind neben den "materiellen" Dingen
- ein offener Geist, ein offenes Herz und schlichte Neugierde,
  
- um abzuwarten und anzunehmen, was kommt.

## *Das bin ich: Annette Bernjusz*

Ich wurde 1961 in den schönen Taunus geboren. Meine Kindheit verbrachte ich oft mit meinen Freunden im nahe gelegenen Wald. Es war eine Zeit, da das Spielen und Erkunden draußen und das Auf-die- Bäume-Klettern noch gang und gäbe war.



(2015 schrieb der Focus: Jedes 2. Kind heutzutage ist noch nie auf einen Baum geklettert und aus Ängstlichkeit der Eltern dürfen Kinder nicht im Wald spielen)

Mit meinen Eltern und meiner älteren Schwester bewanderte ich den gesamten Taunus (und die Alpen).

Alexander von Humboldt nannte einst den Taunus das schönste Mittelgebirge der Welt - und er musste es wissen, so weit, wie er in der Welt herum gekommen ist.

Ich schließe mich seiner Meinung gerne an.

Natürlich ist es ein Glück den Wald so nahe vor der Haustüre zu haben. Ich bin noch immer begeistert im Wald unterwegs und entdecke stets Neues. Selbst dann, wenn ich den Weg schon tausendmal gegangen bin, wird es mir nie langweilig. Inzwischen begleitet mich mein Podenco-Mix Funny auf den Erkundungstouren. Nur beim Waldbaden in der Gruppe bleibt sie zu Hause.

Ich freue mich sehr, wenn ich von meiner Begeisterung für den Wald etwas abgeben darf an meine Kursteilnehmer/innen.

Hier noch einige meiner wichtigsten Berufungen:

- 2008 Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit
- 2007/2009 Übungsleiterin für "Sport in der Prävention" und "Sport in der Rehabilitation"
- 2014 Entspannungspädagogin
- 2015 Stress- und Burnout-Beraterin/Stressmanagementtrainerin
- 2015 Meditationslehrerin
- seit 2016 Fortbildung in Geomantie

## *Meine Angebote*

- Feste Kurse für Gruppen von mindestens 2 Stunden bis zu mehreren Tagen
- Kurse für Familien mit Kindern (Dauer je nach Alter der Kinder)
- Kurse für geschlossene Gruppen nach eigenen Wünschen, bei mir im Wald oder an einem Ort der Wahl
- Kurse für Einzelpersonen bei mir im Wald oder bei den Kursteilnehmer/innen, ganz nach eigenen Wünschen und Vorstellungen
- Burnout-Beratungen im Wald für Einzelpersonen: ich erstelle anfangs gemeinsam mit meinem Klienten ein persönliches Burnout-Profil. Anschließend machen wir einen Termin zum Waldbaden. Beim Gehen im Wald kann man loslassen und kommt an seine eigenen, oft kreativen Lösungen. Angebot erfolgt einschließlich Nachbereitung
- Waldbaden für Unternehmen:
  - "Nur" Waldbaden für die Mitarbeiter zur Stressbewältigung, Entspannung und Gesundheitsvorsorge
  - Ein Angebot mit Theorie zum multimodalen Stressmanagement und als Praxisteil das Waldbaden
  - Stressmanagement und Waldbaden, verbunden mit den Prinzipien der chinesischen Kampfkunst Taijiquan
  - Ich erstelle ein Angebot nach Vorstellungen des Unternehmens, zum Beispiel für betriebliche Gesundheitstage oder als Fortbildung zum Thema Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge
- Waldbaden für Mitarbeiter/innen in der Pflege oder in Hospizeinrichtungen, Waldbaden für Betreuungsfachkräfte für Menschen mit Demenz und ehrenamtliche Hospizhelfer/innen

## *Weitere Informationen*

Näheres zu mir und meinen Angeboten sowie Termine auf

- [www.waldbaden.com](http://www.waldbaden.com)
- [www.annette-bernjus.de](http://www.annette-bernjus.de)

Aktuelle Nachrichten und Neuigkeiten zum Waldbaden auch auf meinem Facebook:

- [www.facebook.com/waldbaden/](https://www.facebook.com/waldbaden/)