

ERB

ERWACHSENENBILDUNG

Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis



Wellbeing



Monika Kil Keine Angst vor Nebenwirkungen – sich weiterbilden kann gesund sein! | Michael Utsch Die Wellness-Bewegung – eine neue Gesundheitsreligion? | Joachim Thönnessen Wellness für alle? – Rekonstruktion einer Entwicklung | Jan Dettmers, Lina Marie Müller Lernen, die eigenen Arbeitsbedingungen zu gestalten

Annette Bernjus

Ein wohltuendes Bad im Wald

Waldbaden: eine anerkannte Methode der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung

Um gleich Missverständnissen vorzubeugen, die Badesachen brauchen wir nicht einzupacken: beim Waldbaden nehmen wir kein Bad in einem Waldsee, sondern wir baden mit allen Sinnen in der Atmosphäre des Waldes. Wir sind dabei sehr, sehr langsam unterwegs, bleiben auch einmal stehen, setzen uns auf einen Baumstumpf, rasten, wo es uns gefällt und genießen die Natur um uns herum im Schnecken-tempo.

Diese Langsamkeit, das Entschleunigen, ist die Grundstimmung beim Waldbaden. Wir lassen uns dabei von unserem Gefühl treiben, schließen hin und wieder die Augen oder erfreuen uns am Augen-Blick. Ein Waldbad hat einen wohltuenden, heilenden Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht. Einfache Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen während des Waldbadens unterstützen zudem die heilsame Wirkung.

In Japan macht man »Shinrin Yoku«

Die Praxis des Waldbadens kommt aus Japan, dort nennt man es Shinrin Yoku. Shinrin bedeutet »Wald« und »Yoku« das Bad oder baden. So hat in Deutschland der Begriff »Waldbaden« als direkte Übersetzung inzwischen einen festen Platz im Bereich der Gesundheitsvorsorge. Grundsätzlich können wir Japan als die Wiege des Waldbadens annehmen.

Ein bisschen sind jedoch auch die Deutschen als Impulsgeber mitverantwortlich, dass in den 80er Jahren Waldbaden in Japan Einzug hielt. Der japanische Forstwissenschaftler, Professor Murao Koichi hatte während seines mehrjährigen Aufenthaltes in Deutschland in den 70er Jahren fest-

gestellt, dass die Deutschen »einfach so« zur Erholung ihren Wald aufsuchten. Etwas, was er von seine Landsleuten in Japan nicht gewohnt war. Nach seiner Rückkehr nach Japan regte er beim obersten Chef für Wald- und Forstwirtschaft Akiyama Tomohide an, dass man doch ebenfalls für die vielen gestressten Japaner die Wälder zur Erholung nutzen sollte.¹

Damit war der Grundstein für die Entwicklung des Waldbadens gelegt. 1982 macht Akiyama Tomohide den Begriff »Shinrin Yoku« in den japanischen Medien publik. Es gab sodann staatlich geführte Waldveranstaltungen in Japan und die Menschen machten recht schnell regen Gebrauch davon.

Das erweckte das Interesse der japanischen Wissenschaftler, allen voran Dr. Qing Li, Prof. Miyazaki Yoshifumi und Dr. Iwao Uehara. Letzterer war ebenfalls noch einmal in Deutschland, um sich in Bad Wörishofen intensiv mit den Methoden des Pfarrers Sebastian Kneipp zu beschäftigen, die ihm für das Waldbaden gut kombinierbar erschienen.

Seit 2004 wird Waldbaden wissenschaftlich erforscht

Daraus resultierte schließlich, dass man in Japan ab 2004 begann, die Wirkungen des Waldbadens wissenschaftlich zu erforschen.



Angeleitete Waldbäder schärfen mit speziellen Übungen die Sinne.



Das Entschleunigen ist die Grundstimmung beim Waldbaden

Inzwischen hat man u. a. Folgendes festgestellt²:

- Verringerung der sympathischen Nervenaktivität
- Zunahme der parasympathischen Nervenaktivität (Ruhenerve)
- Senkung des Adrenalins
- Senkung des Blutdrucks
- Verringerung der Pulsfrequenz
- Niedrigere Konzentration des Stresshormons Cortisol
- Beruhigung der präfrontalen Hirnaktivität (deutet auf Entspannung hin)
- Erhöhung der natürlichen Killerzellen im Blut, das heißt unser Immunsystem wird gestärkt und die Wirkung hält Tagelang an
- Steigerung des Herzschutzhormons DHEA (Dehydroepiandrosteron)

All diese Parameter sind messbar. Erfolge kann man jedoch auch hier beobachten:

- Gesteigertes Gefühl von Wohlbefinden
- Größere innere Ruhe
- Gefühl des Erfrischtseins
- Verbesserung des emotionalen Zustandes,
- Verminderte Angstgefühle usw.

Natürlich können die Menschen in den Wald gehen und allein waldbaden. Doch viele fürchten sich im Wald oder

sind gedanklich weiter mit ihrem Alltag beschäftigt.

Das angeleitete Waldbad als Stressbewältigungsmethode

Angeleitete Waldbäder mit speziellen Übungen durch Kursleitende haben durchaus einen Sinn. Wir schärfen beim Waldbaden mit abwechslungsreichen Übungen all unsere Sinne. Über die Sinne kommt die Welt in unseren Kopf – und Sinne, die wir vernachlässigen, verkümmern irgendwann. Die Teilnehmenden lernen zudem Achtsamkeit mit sich, mit ihren Mitmenschen und mit der Umwelt zu praktizieren. Sie stellen fest, dass Meditieren auch in kleinen Schritten große Erfolge hat und sie profitieren von den vielen einfachen Atemübungen.

Und natürlich hat die soziale Komponente eine große Bedeutung. Für viele Teilnehmenden ist der Austausch mit Gleichgesinnten ein nicht zu unterschätzender Faktor, wenn es um das Wohlbefinden und die dabei entstehenden Glücksgefühle geht. Dabei ist es schön, dass Waldbaden für fast jede/-n machbar ist, denn man braucht kaum Kondition, um einen Gesundheitseffekt zu erzielen. Die

Strecken, die wir zurücklegen, sind nur gering.

Waldbaden ist zudem frei von Esoterik oder bestimmten Weltanschauungen. Die meistgestellte Frage »Muss ich einen Baum umarmen?«, kann ich getrost mit »Nein« beantworten. Beim Waldbaden ist jede/-r frei, das zu tun, was ihr/ihm guttut. Im Gegenteil, ich freue mich fast ein bisschen, wenn jemand einmal nicht macht, was ich als Einladung anbiete. Denn es geht beim Waldbaden auch darum, einmal wieder auf seine eigenen Bedürfnisse zu achten. Im Alltag werden diese nämlich oft verdrängt. Die Natur jedoch hilft uns, wieder ganz bei uns selbst anzukommen.

In Deutschland, Österreich und der Schweiz hält Waldbaden langsam in die Gesundheitsvorsorge oder Rehabilitation Einzug – so gibt es immer mehr (Reha-)Kliniken, die das Waldbaden mit in ihr Programm aufnehmen und Ärzt/-innen empfehlen ihren gestressten Patient/-innen das Waldbaden doch einmal auszuprobieren. In Japan und Südkorea ist Waldbaden seit Jahren eine anerkannte Stressbewältigungsmethode, die ärztlich verordnet werden kann.

Anmerkungen

- 1 Sakamoto, M. (2019): Eintauchen in den Wald. München, S. 16 ff.
- 2 Yoshifumi, M. (2018): Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden. München, S. 146 ff.

Weitere Literatur und Hinweise

- Bernjus, A.; Cavelius, A. (2018): Waldbaden. München.
- Li, Q. (2018): Die wertvolle Medizin des Waldes. Reinbek.
- Greiner, K.; Kiem, M. (2019): Wald tut gut. München.

Blog: Der Waldbaden-Blog von Annette Bernjus: <https://waldbaden.blog>.

Website mit Informationen und Angeboten rund ums Waldbaden und den Ausschreibungen für die Ausbildung »Kursleiter/-in für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald«: <https://www.waldbaden.com>

Annette Bernjus ist Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit, Entspannungspädagogin, Meditationslehrerin Trainerin für Achtsamkeit und Resilienz Stress- und Burnout-Coach sowie Ausbilderin für Waldbaden und Waldliebhaberin.