



Um sich zu erden, umarmen Menschen erst die Bäume, nun wird sogar im Wald gebadet. Ein Trend, der nicht jedem gefällt...

Ein neuer Trend treibt Menschen auf der Suche nach Ruhe ins Unterholz

## Die Waldbademeisterin

Den Wald spüren, riechen, fühlen: Beim Waldbaden will sich der Mensch bewusst „erden“.

Menschen wieder öfter mit offenen Augen und allen Sinnen durch den Wald gehen und die Schönheit dieses Lebensraums besser begreifen. Dennoch bewegt man sich im Wohnzimmer vieler Wildarten“, sagt Schreder. Und ergänzt: „Solange man sich auf den Forstwegen befindet, solange man sich nicht in den Zeiten der Hauptaktivität des Wildes, nämlich in der Dämmerung oder mitten in der Nacht, im Wald aufhält, ist die Störung für das Wild überschaubar.“ Daher wünscht er sich von Annette Bernjus und allen zukünftigen Waldbademeistern vor allem Respekt vor dem Wald und seinen Bewohnern. Bernjus' Kurse seien völlig legitim, weil viel Menschen die Gruppe suchen, weil sie niemals allein in den Wald gehen würden. Es ist oft eine Initialzündung, bewusst zu hören, zu riechen, zu fühlen und hinzusehen.

„Ich war auch Wanderführerin. Am Ende der Tour erinnerten sich die Leute meist nur noch an den Wurstatlat bei der Einkehr“, lacht Bernjus. Bei Bernjus muss man keinen Baum umarmen, man darf aber. Dem Baum wird es wurscht sein, frei nach dem Motto: Was kümmert es die stolze Eiche, wenn sich eine Wildsau an ihr reibt. Volker Pürckhauer hat dazu ein Gstanzl gereimt: „Heut muss a jeder aus Selbstfindungs- und Wellnessgründen, zur Löschung aller Körpersünden, sich unter Bäumen in den Wald neigen, statt dass er bleibt auf Wanderwegen. Weil der Mensch nicht versteht, so ist er eben, dass das Tier im Wald will in Ruhe leben.“

VON NICOLA FÖRG

Annette Bernjus streift mit sieben Frauen im Schlepptau durch den Wald. Auf einer Lichtung sollen die Damen einen Steinkreis legen: „Legt alle Kümmernisse mit dem Stein ab“, sagt sie. Und fordert alle auf, sich auf den Waldboden zu setzen. Sie zitiert Konstantin Wecker: „Einfach wieder schlendern, nirgendwohin denken, in die Himmel sehn. Und die Bäume nicken dir vertraulich zu. Und in ihren Blicken find'st du deine Ruh.“ Die Bäume nicken wirklich. Es ist kühl heute, Wind pfeift durch die Kronen. Der Boden ist feucht. Bernjus reicht ein Stück Rinde herum, eine Frau sagt überrascht: „Das riecht wie ein Pilz.“ Die Damen sind beim Waldbaden. Und Bernjus ist Waldbademeisterin – ein Gag, der

sich für sie ein wenig schal anhört. Die Mittfünfzigerin entstammt einer Generation, in der Kinder nach der Schule in die Natur zogen, barfuß in Bächen Staudämme bauten, auf Bäume kletterten, runterfielen, Kastanienmännchen bauten und sich die Flieger der Ahornsamen auf die Nase pappten. Das ist lange her... Und als Bernjus, die u. a. als Entspannungstrainerin und QiGong-Lehrerin arbeitet, erstmals vom japanischen „Shinrin Yoku“ – „Baden in Waldluft“ hörte, war auch sie überrascht. Beim Waldbaden geht es den Japanern darum, sich treiben zu lassen und den Wald bewusst wahrzunehmen. Ihre Tochter meinte pragmatisch: „Das tust du doch eh schon in deinen Kursen.“ In der Tat machte Bernjus viele ihre Atemübungen und Achtsamkeitsübungen im

Wald, wohl wissend, dass Wald der Seele guttut. Doch sie fasste nach: Studien aus Japan und den USA belegen, dass sich bereits nach einem 15-minütigen Spaziergang im Wald der Herzschlag normalisiert, der Blutdruck sinkt und das Immunsystem gestärkt wird. Verantwortlich dafür sind pflanzliche Duftstoffe, die sog. Terpenoide. Und schon ist man mittendrin im Thema Waldbaden: Bernjus kann nämlich allen, die den „Fichtenstangerwald“ bemängeln, entgegenen, dass der besonders viele Terpenoide absondert. Sie bügelt Diskussionen über Waldschäden, Monokulturen, Harvester oder Rückegassen nieder: Waldbaden heißt, „vom Denken ins Fühlen zu kommen“. Und es unterscheidet sich massiv von der Walderlebnispädagogik, die (Wald-)Wissen vermitteln will.

Bernjus bildet auch weitere „Waldbademeister“ aus – und ganz ohne Wissen geht das nicht. Es gibt eine rechtliche Seite, es gibt Eigentumsverhältnisse. In Bayern bewirtschaften die Bayerischen Staatsforsten etwa ein Drittel der Wälder, zwei Drittel sind in Privatbesitz. Zwar gibt es ein Betretungsrecht im Wald, das ist im Naturschutzgesetz verankert, aber das heißt nicht, dass man quer durch die Schonungen rennen soll. Gerade wenn Tiere Junge haben und die Aufwuchszeit beginnt. Jede Wiese gehört einem Bauern, auch Streuobst-

wiesen, wo der alte Apfelbaum lockt. Und: Man darf hierzulande im Wald keine Hütten oder Unterstände bauen, um dort zu übernachten. Will Bernjus auch gar nicht: „Das ist ja kein Survival Camp!“ Das Wort „Achtsamkeit“ fällt sehr oft, beim Waldbaden mit Bernjus überwindet man nur einen Kilometer pro Stunde und achtet darauf, leise zu sein, keine kleinen Bäumchen zu zertrampeln und nichts abzureißen. „Mit gefallenen Blättern kann man schön ein Mandala legen. Mountainbiker, die quer durch den Wald rasen oder Wandergruppen, die laut redend voranstürmen, die richten Schaden an.“ Das ist völlig richtig. Fakt ist aber auch, dass sich da eine weitere Gruppe in den schützenswerten Wald aufmacht. Die heile Waldwelt ist längst passé. Staatsforsten und Waldbauern argumentieren rein wirtschaftlich. Jagdpächter fühlen sich alleingelassen mit Abschusszahlen für Wild, das es nirgendwo mehr gibt. Sie sind allein mit all den Störern, die das Wild noch weiter in die Tiefe des Forstes treiben, wo es dann eben verbeißt. Im Wald tummeln sich Jogger und Hunde, Geocacher, Mountainbiker, Reiter, Schwammerlsucher – und neuerdings Waldbader.

„Zu dem modernen Blödsinn fällt mir leider wenig ein, ebenso wie zu den nächtlichen Fackelwanderungen oder Schneeschuhwanderungen in die idyllischen Winter-

einstände des Wildes“, betont Volker Pürckhauer, seit 29 Jahren Jagdpächter in Peiting. Thomas Schreder vom Jagdverband sagt es so: „Man umarmt nicht mehr seinen Partner, sondern einen Baum, man geht nicht mehr zum Arzt, sondern lehnt sich an einen Baum, um den Rücken zu stärken. Man geht ‚Waldba-



Bietet Kurse im Waldbaden an: Annette Bernjus. PRIVAT

### INTERESSANTE LINKS

>> [www.pefc.de](http://www.pefc.de)  
Die Waldschutzorganisation PEFC hat auch PEFC-Erholungswälder, z. B. in Augsburg.  
>> [www.waldbaden.com](http://www.waldbaden.com)  
Homepage von Annette Bernjus.  
>> [www.jagd-bayern.de](http://www.jagd-bayern.de)  
Flyer „Lebensraum\_Wald“ und die Broschüre „Mit meinem Hund in der Natur“.  
>> [www.wildland-bayern.de](http://www.wildland-bayern.de)  
Flyer „Spurensuche im Wald“.



Auf Tuchfühlung mit den Leberblümchen: Das kann man – wie diese Frau im letzten Frühjahr – bald auch wieder am Samerberg. PANTHERMEDIA

### DIE DEUTSCHEN UND IHR WALD

Einst war ganz Mitteleuropa von dichten Urwäldern bedeckt. Der römische Geschichtsschreiber Tacitus (58 bis 120 n. Chr.) beschreibt den Wald als gewalttätig. Die germanische Mythologie verehrte dagegen Bäume, die Eiche war Thor gewidmet, der Weltenbaum, die Esche Yggdrasil verband Himmel, Erde und Unterwelt. Im Mittelalter waren Wälder gefährliche Orte, in dem wilde Tiere

und Räuber hausten, auch böse Dämonen. Mit dem Christentum mussten auch die heidnischen Götzen weg, auch Bäume. Baumheiligtümer wurden auf Geheiß von Gregor II. im 8. Jh. gefällt. Noch gab es Urwälder, im 17. Jh. holzten Köhler, Schiffsbauer und Bergleute, die einen riesigen Bedarf an Holz hatten. Die Welt strebte in die Industrialisierung, das Leben in den Städten war vor allem

in Frankreich und England menschenunwürdig. Doch dann passierte das, was heute wieder passiert. Aus einer städtischen Intellektuellenszene heraus wurde der Wunsch nach der Idylle geboren. Die Romantiker überhöhten den Wald, der Maler Caspar David Friedrich und der Dichter Joseph von Eichendorff waren die Stimmen des Waldes im 19. Jh. Auch viele Märchen der Gebrüder

Grimm spielten im dunklen Tann. Die Bauern hingegen konnten der Waldsehnsucht weniger abgewinnen, genauso wie heute: Wald war eine Sache von Ressourcen: Holz, Beeren, Schwammerl. Dann kam die Nazi-Zeit und der Wald wurde „deutsch“. Die Eiche wird Symbolbaum, Förster pflanzten Bäume so, dass sie von der Luft aus gesehen Hakenkreuze bildeten. Schon 1947 gründete sich die

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW), um dem durch die Kriegsfolgen bedingten Raubbau am Wald etwas entgegenzusetzen. In den 1980er- und 1990er-Jahren war das Waldsterben Thema, eine von Angst und Sorge getragene Diskussion begann. Jetzt ist eine neue Phase purer Emotionen erreicht: der Wald als Gegengewicht zu Globalisierung, Internet und Smartphone!



Wer Bäume umarmt, kann seinen Blutdruck senken. Dieselbe Wirkung hat allerdings auch schon ein normaler Waldspaziergang... PANTHERMEDIA