

OKONOM

Energie. Balance. Gesundheit



WELLNESS & BEWEGUNG

WALDBADEN – EIN GESPRÄCH MIT ANNETTE BERNJUS

MAI 17, 2019

Von [Felix](#), Ernährungsexperte und immer auf der Suche nach den neusten Trends

Nach den vielen positiven Reaktionen und Anfragen nach unserem Beitrag über [Waldbaden](#) haben wir [Annette Bernjus](#), eine der bekanntesten Vertreterinnen von Waldbaden in Deutschland interviewt. Sie gibt nochmal weitere Einblicke rund um das Thema Waldbaden und stellt verschiedene Einstiegs- und Ausbildungsmöglichkeiten vor.

Sie sind eine der bekanntesten Waldbademeisterinnen in Deutschland. Was genau ist Waldbaden und wie unterscheidet es sich von einem klassischen Spaziergang im Wald?

Waldbaden ist die deutsche Übersetzung des japanischen Begriffes „Shinrin Yoku“, was so viel bedeutet, wie „Baden in der Atmosphäre des Waldes“. Wir schlendern dabei sehr langsam und achtsam durch den Wald, öffnen unsere Sinne und entdecken die Natur (wieder) ganz neu in ihrer ganzen Fülle.

Das Waldbaden ist eher ein bewusstes Ankommen im Wald, statt eines Hindurchlaufens wie man es beim Spaziergehen macht. Wir haben dabei kein bestimmtes Ziel vor Augen, bleiben stehen oder setzen uns hin, wo immer es uns gerade gefällt. Kleinere Achtsamkeits- und Atemübungen, einfache Meditationen und Wahrnehmungsübungen für alle Sinne ergänzen das Naturerlebnis und führen zu einer tiefen Entspannung. Das macht den entscheidenden Unterschied zum gewöhnlichen (Wald-) Spaziergang.

In der Vergangenheit war Waldbaden immer wieder in der Presse. Woher kommt das steigende Interesse der Deutschen?

Wir leben in Deutschland inzwischen in einer Gesellschaft, die stark auf Leistung und Effizienz ausgerichtet ist. Und das beginnt bereits bei unseren Kindern im Kindergarten. Der Blick wird stets in die Zukunft gerichtet: wie kann ich mein Kind am besten fördern, damit es in 12 oder 14 Jahren das beste Abitur macht, was muss ich noch tun, damit ich dem Konkurrenzdruck im Berufsleben besser standhalten kann, wie kann ich noch schneller meine Aufgaben in Beruf und Freizeit erledigen? Selbst das Sportprogramm, das zur Entspannung dienen soll, wird auf Leistung ausgerichtet.

Wir erhöhen permanent die Geschwindigkeit, in der wir leben.

Annette Bernjusz

Zu dieser Beschleunigung kommt jedoch auch noch eine steigende Naturentfremdung hinzu, für die wir nicht programmiert sind: Der Mensch lebt viel länger mit und in der Natur als in Städten. Doch nun dreht es sich um, immer mehr Menschen ziehen in Städte. Bis zu 95 % unserer Zeit verbringen wir in Räumen. Und wir merken es selbst: dieser Lebensstil macht uns auf Dauer krank. Dafür sind wir nicht geschaffen – wir brauchen Naturaufenthalte draußen, um gesund zu bleiben (werden). Das liegt einfach in unseren Genen. Da kommt das Waldbaden gerade wie geschaffen daher – denn Waldbaden ist einerseits die Entschleunigung, die wir insgeheim suchen, und das Ganze geschieht dann auch noch in der Natur, im Wald.

Beim Waldbaden nehmen wir uns Zeit, haben nicht mal ein bestimmtes Ziel vor Augen. Wir entdecken das Kleine, Unaufgeregte in der Natur und damit entdecken wir uns selbst wieder – unsere Wünsche, unsere wahren Bedürfnisse und das, was wir wirklich brauchen, um gesund und glücklich zu sein. Das klingt jetzt fast wie eine „Wunderpille“ – manchmal kommt es mir tatsächlich so vor.

Manche Menschen kommen oft erst einmal „aus Neugierde“, um das Waldbaden auszuprobieren. Und stellen fest, wie wirkungsvoll es ist, und wie sie damit auch ihren Stress und andere gesundheitliche Probleme in den Griff bekommen. Ich denke, dass insbesondere das „Weitersagen“ der positiven Auswirkungen das Interesse am Waldbaden immer mehr werden lässt. Hinzu kommt, dass Waldbaden vom Ursprung

her nicht esoterisch ist, und so auch Menschen überzeugt, für die die fundierten, wissenschaftlichen Erkenntnisse wichtig sind. Doch keine Angst: noch ist der Wald bei Weitem nicht überlaufen und wir finden viele ruhige Plätze und Wege.



Seit wann bieten Sie Waldbaden an?

Von Beruf bin ich Lehrerin für Taijiquan – eine Kampf- und Bewegungskunst, die vom Ursprung her draußen praktiziert wurde. Nachdem ich 2007 meine Ausbildung abgeschlossen hatte, verlegte ich immer mehr Stunden in die Natur und als Waldeigentümerin auch gleich in unseren Wald. Ich merkte, wie gut das den Menschen tat, dass keine vier Wände mehr ihre Energie bremste. Und es dauerte nicht lange, dann waren alle meine Taijiquan- und Bewegungs-Kurse draußen.

Waldbaden entdeckte meine Tochter in einem winzigen Artikel in einer Gartenzeitschrift, wo es hieß „Die Japaner machen jetzt Shinrin Yoku“ – und von da an, war ich von dieser Idee fasziniert. Zuerst probierte ich Waldbaden mit meinen bestehenden Gruppen aus. Auch sie waren begeistert, – und so biete ich seit 2014 Kurse für alle Interessierte an und bilde seit 2017 in diesem Bereich sogar Kursleiter aus.

Für wen eignet sich Waldbaden ganz besonders?

In Japan, seinem Ursprungsland, ist Waldbaden als Stressbewältigungsmethode von den Gesundheitsbehörden anerkannt. Und so ist es für Menschen, die eine wirkungsvolle Methode suchen, ihren Stress in den Griff zu bekommen, sehr sinnvoll. Auch für Menschen, die sich mehr bewegen möchten, ohne gleich zu wandern oder zu joggen, ist es eine gute Wahl, denn wir sind langsam und achtsam unterwegs und zwischendurch gibt es auch immer kleinere besondere Bewegungsübungen.

Inzwischen hat das Waldbaden auch Einzug in Reha-Kliniken gefunden. Und natürlich ist es für alle Menschen geeignet, die den Wald besser kennenlernen wollen.

Kinder sind übrigens die „besten Waldbader“, denn sie können stundenlang durch das Laub schlendern – wenn man ihnen und ihrer Fantasie Zeit lässt. Also einfach mal mit einem Kind den Wald entdecken, ohne den Anspruch zu haben, dass das Kind hier „etwas lernen muss“.

Wo kann ich überall in Deutschland Waldbaden und was kostet mich das?

Inzwischen geht das fast in ganz Deutschland – dort wo man Wald findet, auch wenn es nur ein kleines Stückchen ist, sehr gut. Es gibt das [Netzwerk Waldbaden](#) mit ausgebildeten Kursleiter*innen, an die man sich wenden kann. Auch Volkshochschulen und Hotels bieten Waldbaden an – von einigen Stunden bis zu mehreren Tagen.

Die Preise dafür sind noch recht unterschiedlich – für eine Stunde kann man ca. 7 bis 10€ rechnen. Es gibt aber auch immer mal Schnupperangebote, die sogar noch günstiger sind.

Was sind Ihre 3 Lieblingsübungen?

Übung 1

Die erste Übung, die ich hier nennen möchte, ist eigentlich gar keine „richtige Übung“ – es ist das ziellose, absichtslose Herumschlendern im Wald. Dafür muss ich nicht mal den Weg verlassen, wenn es ein kleiner naturbelassener Weg ist. Dabei drosselt man merklich sein Gehtempo und schaut rechts und links, oben und unten des Weges, bleibt immer wieder stehen, riecht an Blättern oder der Erde (sehr schön: eine Handvoll feuchtes Laub an die Nase halten), schließt die Augen, lauscht in den Wald das kann man machen, solange man möchte. Man sollte nicht zu früh mit der Übung enden – also sich ruhig 20 Minuten (gerne mehr) bewusst dafür Zeit nehmen.

Übung 2

Die erste Achtsamkeitsübung meiner Wahl ist das „Wahrnehmen in drei Schritten“, bei dem man einen guten Stand im Wald an einem schönen Platz einnimmt. Beide Füße stehen mit der ganzen Sohle auf der Erde. Nach Möglichkeit sollte man die Augen schließen (wenn das im Stehen nicht geht, dann einfach hinsetzen).

- Im ersten Schritt nimmt man wahr, wie man steht (oder sitzt), wie die Gelenke sich anfühlen, wie die Schultern, der Kopf usw.
- Im zweiten Schritt geht man nach innen, man wirft „einen innerlichen Blick“ auf seine Gefühle und Gedanken – und ganz wichtig, man bewertet das, was man

wahrnimmt nicht. Man ist also eher ein stiller Beobachter seiner Gefühle und Gedanken.

- Und im letzten Schritt verbindet man sich mit seinem Atem – auch hier beobachtet man nur. Man schaut, wie der Atem kommt und wieder geht und nimmt dabei einfach den Atemrhythmus wahr, der gerade ist. Diese Atembeobachtung verbindet uns ganz wunderbar mit dem derzeitigen Moment.
- Zum Abschluss nochmal ein, zwei tiefe Atemzüge nehmen, gähnen, sich recken, strecken und die Augen öffnen, wenn sie geschlossen waren.

Diese Achtsamkeitsübung zu erlernen geht ganz prima draußen im Wald – und dann rate ich meinen Teilnehmer*innen diese Übung mit in den (Berufs-)alltag zu nehmen.

Übung 3

Und da ich immer wieder als erstes gefragt werde: „Muss ich einen Baum umarmen“ – hier auch noch eine Übung dazu.

Nein, niemand muss irgendetwas machen, was ihm nicht zusagt. „Alles ist möglich – nichts muss sein“, ist die Waldbaden-Divise. Deshalb lade ich die Menschen dazu ein, sich einfach mal einem Baum zu nähern, ihn genau zu betrachten, zu umrunden, zu schauen, was krabbeln für kleine Tierchen am Stamm entlang, was wächst noch um den Baum herum. Vielleicht die Größe der Krone auf dem Boden einmal abgehen – man sagt, das Wurzelwerk unter der Erde hat den Umfang der Krone über uns.

Und wenn man will, kann man sich dann einfach an seinen Stamm lehnen oder an seinen Fuß setzen – die Augen schließen, vor sich hinträumen. Und wer es danach gerne machen möchte, der darf natürlich seinen Baum auch umarmen und spürt dabei vielleicht eine besondere Kraft. Ich persönlich mag es, mich einfach anzulehnen oder hinzusetzen und die Ruhe zu genießen.

Was macht einen guten Waldbademeister aus?

Als Kursleiter*in für Waldbaden sollte man natürlich „seinen Wald“ gut kennen. Und wissen, wie man eine Gruppe sicher durch den Wald und durch die Veranstaltung führt. Dafür bedarf es auch das Wissen um geeignete „Waldbade-Einladungen“. Das sind dann eher die kopfgesteuerten Erfordernisse. Für mich grundlegend ist jedoch auch die Liebe zum Wald und die Liebe zu den Menschen – und dass jedes Anleiten von Waldbaden aus dem Herzen kommen sollte. Dann wird die Erfahrung für alle tiefgehend und bereichernd. Bleibt man selbst zu sehr „im Kopf“, dann bleibt es eben nur ein Stressbewältigungskurs. Das ist das ganze Geheimnis.

Wo und wie kann ich ein Waldbademeister werden?

Das Wort „Waldbademeister“ sehe ich selbst nur als PR-Gag – ich finde, dass dieser Begriff den Kursleiter*innen nicht gerecht wird. Wenn man Kursleiter*in für Waldbaden werden möchte, kann man das gut bei der Deutschen Akademie für Waldbaden tun – und das bereits seit 2017. Bei Interesse schaut man am besten auf der Website, da es viele Termine und verschiedene Orte gibt. Die Ausbildung an dieser Akademie ist sehr praxisorientiert. Die Deutsche Akademie für Waldbaden organisiert dieses Jahr im Oktober auch den ersten „[Kongress für Waldbaden](#)“ für alle am Thema Interessierte.

Die [Uni München](#) bildet Waldgesundheitstrainer aus, die ebenfalls Waldbaden anleiten. Hier ist die Zielgruppe eher im medizinischen Bereich. (Fragen zur Ausbildung oder zum Kongress können Sie gerne auch direkt an info@waldbaden-akademie.com richten)

Für Interessierte empfiehlt Annette Bernjus folgende Bücher:

- *„[Waldbaden, mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken](#)“* von Annette Bernjus mit Anna Cavelius
- *„[Die wertvolle Medizin des Waldes: Wie die Natur Körper und Geist stärkt](#)“* von Dr. Qing Li
- *„[Eintauchen in den Wald: Mit Waldgängen gelassen und glücklich werden](#)“* von Miki Sakamoto