

Interview: „Dieser Lebensstil macht auf Dauer krank“

03.09.2018, erstellt von Yasmin-Coralie Berg

Ein gesundheitsförderndes Waldbad statt einem klassischen Spaziergang – immer mehr Menschen tauschen Alltagsstress und Bürohektik gegen eine Auszeit in der Natur. Annette Bernjus ist Waldbaden-Trainerin und hilft nicht nur Städtern, Unternehmern und anderen Interessierten sich zu erholen, sondern auch ein Gespür für sich selbst zu entwickeln. Die TASPO sprach mit ihr über ihren außergewöhnlichen Beruf.



Waldbaden als eine Art Kurzurlaub zur natürlichen Gesundheitsvorsorge. Foto: Manfred Bernjus

Frau Bernjus, früher ist man im Wald spazieren gegangen - heute nennt man es „Waldbaden“. Was versteht man darunter und was ist der Unterschied?

Der Begriff wurde in Japan mit „Shinrin Yoku“ geprägt, das so viel bedeutet, wie das „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“ – oder eben kurz Waldbaden. Wir schlendern dabei sehr langsam und achtsam durch den Wald und öffnen unsere Sinne. Wir entdecken die Natur (wieder) in ihrer ganzen Fülle. Das Waldbaden ist eher ein bewusstes Ankommen im Wald, statt eines Hindurchlaufens wie beim Spaziergehen. Wir streifen ohne ein bestimmtes Ziel und absichtslos durch die Natur. Kleinere Achtsamkeits- und Atemübungen, einfache Meditationen und Wahrnehmungsübungen für alle Sinne vertiefen das Naturerlebnis. Das macht aus dem klassischen Wald-Spaziergang ein gesundheitsförderndes Waldbad.

Wir leben heute in einer Gesellschaft, die ihren Fokus stark auf Leistung, permanente Erreichbarkeit und Effizienz richtet. Weshalb sollte ich mir Zeit für das Waldbaden nehmen?

Entschleunigen ist das Zauberwort. Denn genau das Gegenteil: Beschleunigung findet überall in unserem Leben statt – in der Arbeitswelt sowieso, jedoch auch in der Freizeit und sogar Kinder werden damit konfrontiert. Unser Leben wird permanent schneller, E-Mails sollen

möglichst am gleichen Tag beantwortet werden, Bestellungen, die wir aufgeben sollen am besten noch am Abend geliefert werden, und den Kindern bleibt keine Zeit zum Spielen, diese Zeit kann nämlich „besser“ zum Lernen genutzt werden. Dieser Lebensstil macht uns auf Dauer krank. Hinzu kommt eine Naturentfremdung, für die wir ebenfalls nicht programmiert sind. Der Mensch lebt viel länger mit der Natur und auf dem Land als in Städten.

Beim Waldbaden nehmen wir uns Zeit, die Natur wieder zu entdecken, und mit Hilfe der Natur entdecken wir uns auch selbst wieder, unsere wahren Bedürfnisse und Wünsche. Wir nehmen wahr, was wir wirklich brauchen und was uns gesund sein lässt oder gesund macht. Nehmen wir es ganz wissenschaftlich, so können wir sagen, dass der Wald und das Waldbaden auf unser Hormonsystem wirkt, indem es unsere Stresshormone senkt und das Herzschutzhormon DHEA steigen lässt. Es wirkt auf unser Nervensystem, indem unser Parasympathikus – unser Ruhenerv - angeregt wird. Besonders interessant ist die Wirkung auf unser Immunsystem, denn der Wald sorgt dafür, dass sich unsere Killerzellen vermehren und aktiver werden und bestimmte Anti-Krebs-Proteine zunehmen.

Insgesamt stellen wir eine positive Wirkung auf unser psycho-neuro-endokrino-immunologisches Netzwerk fest. Waldbaden bietet sich also besonders dann an, wenn wir entspannen wollen, unser Immunsystem stärken wollen und bei allen stressbedingten Krankheiten. Jedoch steht für mich eindeutig auch die Freude im Vordergrund. Waldbaden soll uns glücklich machen und über das eigentliche Waldbad hinaus auch in den Alltag wirken.

Wie kamen Sie zum Waldbaden?

Im Grunde genommen habe ich es schon mein ganzes Leben gemacht – mal mehr, mal weniger. Als Kind durfte ich immer mit in den eigenen Wald und während die Erwachsenen etwas zu tun hatten, streifte ich durchs Unterholz. Doch auch mein Vater hat einen großen Anteil daran, denn mit ihm habe ich meine ersten Staudämme am Wasser gebaut und bin auf Bäume geklettert. Zwischendurch habe ich den Wald auch eher zum Trainieren für meinen Laufsport genutzt. Doch seit ich vor über 10 Jahren begann Taijiquan und Qigong zu unterrichten, war und bin ich wieder viel mehr auf geruhsame Art und Weise im Wald unterwegs – alleine und mit meinen Gruppen. Als ich dann 2014 den Begriff Shinrin Yoku hörte - meine Tochter hatte in einer Gartenzeitschrift entdeckt - „die Japaner machen Shinrin Yoku“, war mir klar: das mache ich sowieso schon und nun will ich alles darüber wissen. So begann (m)ein intensiver Waldbaden-Weg...

Wie ist der Ablauf des Waldbadens, wie kann ich mir eine „Sitzung“ vorstellen?

Waldbaden ist das achtsame, absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, bei dem wir alle Sinne weit öffnen. Eintauchen heißt, wir sind seehr langsam unterwegs, wir schlendern, wir bleiben stehen, wir setzen uns hin, wir ruhen und rasten. Ein Waldbad sollte möglichst mindestens 2 Stunden dauern - dabei sind wir nicht mehr als 2 bis 3 Kilometer unterwegs. Unterstützt wird das langsame Schlendern durch kleine, in der Gruppe angeleitete Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Atemübungen, Meditationen und sanfte Bewegungen, wie beispielsweise Qigong oder Dehnungen.

Dazwischen gibt es eine wichtige Solozeit, die jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin für sich nutzen kann, zum Beispiel auch um einen Baum zu umarmen (was ausdrücklich nicht sein

MUSS!), oder kreativ zu werden und ein Gedicht zu schreiben oder einfach nur zu ruhen; vielleicht sogar ein Nickerchen zu machen. Anschließend kann man noch ein Picknick machen, bei dem sich die Teilnehmer/innen austauschen können. Langsam geht es auf den Rückweg und kommt entschleunigt wieder im Alltag an.

Wie kann ich mich als Interessent auf das Waldbaden vorbereiten, wenn ich einen Termin wahrnehmen möchte?

Dazu braucht es wirklich so gut wie nichts ... man sollte wetterangepasste Kleidung tragen, besser etwas wärmer, da wir langsam unterwegs sind und auch mal sitzen oder stehen bleiben, sowie etwas zu trinken mitbringen und vor allem Neugierde, sich auf etwas „anderes“ Mal einzulassen. Vorbereiten im eigentlichen Sinne braucht man sich nicht – im Sommer vielleicht zu Hause ein Zeckenschutzmittel auftragen – und die Nachbereitung wäre dann, zu Hause zu schauen, ob man eine Zecke erwischt hat.

Ein Baum macht noch keinen Wald. Ist das Waldbaden überall möglich oder gibt es spezifische Anforderungen an den „Veranstaltungsort“?

Waldbaden ist in einem Mischwald vielleicht am schönsten, dort, wo sich der eher dunkle Nadelwald mit dem hellen Laubwald abwechselt. Im Nadelwald sind mehr immunsystemstärkende Terpene unterwegs. Wenn jedoch ein Mensch im dunklen Fichtenforst eher Angst hat, dann wird das kein entspannendes Waldbad – dann sollte er den hellen Laubwald bevorzugen. Generell gilt, dass man sich in dem Wald wohlfühlen muss, das aktiviert den Parasympathikus. Und wenn man alleine nicht gern in einen Wald geht, dann ist zum Beispiel die Streuobstwiese oder der Waldrand die bessere Wahl. Es geht sogar in einem städtischen Park mit Baumbestand – einfach mal ausprobieren. Die Mittagspause lieber im Park als in der Kantine verbringen.

Wer sind ihre Klienten, wer nutzt ihr Angebot? Kommen zu Ihnen auch Interessenten aus dem Gartenbau oder aus der Grünen Branche, um zu entspannen?

Zum Waldbaden kommt eine breitgefächerte Klientel – ob Lehrer und Schüler, Studenten, Angestellte, Chefs und Manager oder Rentner. Darunter auch Menschen aus „grünen Berufen“. In der Schweiz beriet ich dieses Jahr zum Beispiel ein Forstamt darin, wie sie das Waldbaden dort umsetzen können und für die Landesgartenschau 2018 in Bad Iburg bildete ich Kursleiter/innen für Waldbaden aus. Außerdem habe ich jedoch auch viele Anfragen von Hotels, Tourismusverbänden, Reha-Kliniken und Unternehmen.

Laut Ihrer Website sind Pflanzen fähig zu kommunizieren. Wie und auf welche Art tun sie das? Wie kann der Mensch davon profitieren?

Ja, tatsächlich hat man festgestellt, dass Pflanzen miteinander zielgerichtet über chemische Substanzen kommunizieren können. Diese Moleküle enthalten bestimmte Informationen. Gibt nun eine Pflanze (Sender) solche Substanzen weiter an eine andere Pflanze (Empfänger), so kann diese die Informationen verarbeiten. Ein Beispiel ist, dass eine von Schädlingen befallene Pflanze, Substanzen abgeben kann, die von den Pflanzen in der Nachbarschaft aufgenommen werden und diese warnen. Daraufhin können diese Empfängerpflanzen bereits Abwehrstoffe bilden, ohne überhaupt mit den Schädlingen in Berührung gekommen zu sein. Die meisten

dieser chemischen Substanzen gehören zu der Stoffgruppe der Terpene (sekundäre Pflanzenstoffe).

Beim Waldbaden trifft nun das kommunizierende Immunsystem der Pflanzen (auch Moose, Farne, Kräuter, Rinden, Sträucher und Pilze geben Terpene ab) auf das Immunsystem des Menschen, welches viele dieser Stoffe entschlüsseln kann. Das bedeutet, dass wir Menschen beim Betreten des Waldes auf unendlich viele bioaktive Substanzen treffen, die wir teils über die Haut, aber meist über die Lungen beim Einatmen aufnehmen und die unser Immunsystem stärken. Und das über Tage und Wochen hinweg: Laut der Initiative Healthy Parks Healthy People (HPHP) bedeutet ein Tag im Wald, dass die natürlichen Killerzellen um 40 % ansteigen und dass sie noch sieben Tage erhöht sind, bei zwei bis drei Tagen sogar um 50 % und das noch bis zu 30 Tagen ohne nochmals in den Wald zu gehen.

Shinrin Yoku ist in einigen asiatischen Ländern ein fester Bestandteil des Gesundheitssystems. Was können die Deutschen von den japanischen und südkoreanischen Vorreitern (noch) lernen?

Nun, ich finde es einmal wichtig, dass wir uns auf unsere Wurzeln besinnen und wir nicht alles von Japan unreflektiert übernehmen sollten. Es ist eine ganz andere Kultur und Gesellschaft mit enormen Stressproblemen einerseits, aber auch mit anderem Verständnis gegenüber dem Wald. Was wir lernen – oder besser übernehmen könnten - wäre natürlich eine Anerkennung des Waldbadens beispielsweise durch die Krankenkassen als effektive Stressbewältigungsmethode. Denn als solche ist sie in Japan und Südkorea von den Gesundheitsbehörden bereits seit vielen Jahren anerkannt.

Was kann man vom Waldbaden lernen und was lernt man über sich selbst dabei?

Da es beim Waldbaden immer auch kleinere Übungen gibt, z.B. aus der Achtsamkeits- oder Meditationspraxis, kann man diese wunderbar mit in den Alltag nehmen und die Übungen aus dem Wald zu Hause oder im Büro praktizieren. Das Schöne daran ist, dass die Übungen im Wald so leicht funktionieren. Wenn man nun am Schreibtisch sitzt und eine Atemübung machen möchte, ist die gedankliche Verbindung zum Wald sehr hilfreich. Oft bekomme ich als Feedback Wochen später gesagt, „Ich kann jetzt viel leichter meditieren, da ich den Wald quasi immer dabei habe.“

Was kann ich über mich lernen: das sind viel Aspekte und es kommt sehr auf den Einzelnen an. Was jeder lernen kann, ist das Leben mit den Jahreszeiten – das Gedeihen und Vergehen. Menschen, die sich intensiv mit der Natur beschäftigen, können sich selbst viel mehr verzeihen und leben insgesamt gelassener. Oft kommen einem die besten Ideen im Wald und beim Schlendern – sogar zur Lösung von Problemen, die man schon lange mit sich herumträgt.