

„Man muss sich darauf **einlassen**“

Annette Bernjus arbeitet daran, Waldbaden hierzulande populär zu machen. Sie ist Lehrerin für Taijiquan, Entspannungspädagogin, Stress- und Burnout-Coach und hat das Buch „Waldbaden“ (mvg Verlag) geschrieben.

Was macht eine „Waldbademeisterin“ wie Sie?

Bernjus: Als Seminarleiterin für Waldbaden trete ich als Vermittlerin zwischen Wald und Mensch auf. Ich bilde Kursleiter für Waldbaden aus, arbeite als Beraterin unter anderem für Hotels, die wissen möchten, wie Waldbaden geht und wie sie es ihren Kunden anbieten können.

Wie können Hotels Waldbaden in ihr Angebot integrieren?

Bernjus: Da Spa-Nutzer immer stärker auf Nachhaltigkeit und Umwelt achten, gibt es viele Möglichkeiten, das Thema Wald zu integrieren. Hotels können Arrangements anbieten, bei denen ihre Gäste das Waldbaden in zwei bis vier Tagen kennenlernen. Mit Waldbade-Trainern geht es vormittags in den Wald, anschließend können Gäste dann das Spa nutzen, um ihr Immunsystem noch weiter zu stärken. Viele Hotels bieten zudem spezielle Behandlungen, etwa Massagen mit Birkenöl oder Stäbchen aus Waldholz. Auch die Küche kann sich mit gesunden, kreativen Waldsnacks beweisen.



Annette Bernjus

Foto: Privat

Was passiert beim Waldbaden?

Bernjus: Waldbaden bedeutet, in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, wo es würzig riecht, das Licht mild schimmert, die Luft klar ist, sich die Wipfel im Wind wiegen und der Boden unter den Füßen federt. Wir erleben den Wald als Ort der Ruhe, der einlädt, einfach nur zu sitzen, zu schauen, zu hören, zu spüren und seine lebendige Schönheit zu bewundern. Wer den Wald wiederentdeckt, kann auch sich selbst neu entdecken, findet inneren Frieden, schult und schärft seine Sinne und übt Achtsamkeit.

Wie kommt ein gestresster Städter „runter“, der eigentlich den Gipfel stürmen will?

Bernjus: Es ist gar nicht so einfach, mehrere Gänge „herunterzuschalten“. Man muss sich darauf einlassen, mit gemächlichem Schlendern in die Langsamkeit kommen, ruhig, langsam und ziellos. Ganz ohne äußeren Druck. Meinen Kursteilnehmern zeige ich über verschiedene Übungen auf, wie Entschleunigen im Wald gelingen kann.

Hat Waldbaden eine Jahreszeit?

Bernjus: Nein, es ist immer möglich – egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit.

■ Die Fragen stellte Barbara Goerlich