



Uschi Dreilücker pixello.de



WaldResort Hainich

Annette Bernius (2)



WaldResort Hainich

Ein Bad im Wald

„Shinrin Yoku“, die japanische Methode, um zur Ruhe zu kommen, zu entspannen und durchzuatmen, wird auch bei uns immer beliebter. Im Nationalpark Hainich in Thüringen, dem größten nutzungsfreien Laubwald Deutschlands, können Gäste die Natur mit allen fünf Sinnen erleben.

In den Wald gehen, das Rascheln der Bäume und das Grün auf sich wirken lassen, nicht denken und die Ruhe und Unaufgeregtheit der Natur genießen, das ist Waldbaden und eine Wohltat in Zeiten der ständigen Erreichbarkeit.

Ein Schaumbad entspannt – wenn wir uns ganz auf uns und unsere Umgebung konzentrieren, keine Musik hören und auch kein Buch lesen, sondern einfach den Moment genießen, die Geräusche und Düfte auf uns wirken lassen. Vielleicht wurde die japanische Methode des bewussten Walderlebens genau aus diesem Grund „Shinrin Yoku“ genannt – übersetzt in etwa: „In der Waldatmosphäre baden.“

Bei Shinrin Yoku geht es um Entspannung, Entschleunigung, Runterkommen, Durchatmen – alles Aspekte, die auch bei einem gemütlichen Wannenbad eintreten können. Doch tatsächlich ist der Effekt im Wald erheblich stärker als im eigenen Badezimmer. Die natürliche grüne Umgebung wirkt sich in mehrfacher Hinsicht positiv auf unseren Körper und unsere Psyche aus, das wurde bereits durch verschiedene Studien und Experimente bewiesen.

So fand der Wissenschaftler Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio heraus, dass schon ein Tag im Wald die Zahl unserer natürlichen Abwehrzellen um fast 40 Prozent steigern kann. „Zurück zu mehr Natur, auch in

der Medizin!“, so heißt das neue Kapitel, das Li mit Melanie H. Adamek, Autorin und Verlegerin, aufgeschlagen hat. Bei einem gemeinsamen „Waldspaziergang“ hatten die beiden Waldgesundheitsexperten Gelegenheit, sich persönlich über ihre jüngsten Projekte auszutauschen und gemeinsam in die Zukunft des Shinrin Yoku zu blicken. Ein weiterer Experte in der Runde war Aran Tomac von der Medizinischen Fakultät der Universität Limerick in Irland.

Bewusstes Naturerleben

Diese internationale Expertenrunde, die sich dem Thema „Forest Medicine, Forest Therapy, Shinrin Yoku und Im-Wald-Sein“ als natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten seit Jahren verschrieben hat, ist sich einig. „Im-Wald-Sein, Waldbaden oder Shinrin Yoku soll zur gesellschaftlich anerkannten und breit geförderten Gesundheitsstrategie werden und Eingang in die reguläre medizinische Versorgung finden“, so fasst Adamek die gemeinsame Vision zusammen. Doch die Mühlen im Gesundheitssektor mahlen langsam. „Bis dahin möchten wir jedem ans Herz legen, aus eigenem Antrieb die enormen

Heilkräfte des Waldes zu nutzen.“ Denn ein Aufenthalt zwischen Bäumen aktiviert unseren Parasympathikus, den sogenannten Ruhenerve. Dieser sorgt dafür, dass unser Körper weniger Stresshormone ausschüttet und unser Blutdruck sinkt. Aus diesem Grund zählt Shinrin Yoku in Japan und Südkorea bereits seit einigen Jahren offiziell zur Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung und kann dort sogar auf Rezept verschrieben werden.

In Deutschland wird das Thema Waldbaden ebenfalls immer präsenter, zugleich wächst aber auch die Skepsis. „Viele glauben, Waldbaden sei nur etwas für Esoteriker, weil sie es mit dem Umarmen von Bäumen verbinden. Andere wiegeln ab, denn sie meinen, ein einfacher Spaziergang tue es auch. Waldbaden ist aber viel mehr als das!“, betont Jürgen Dawo, der in Hainich in Thüringen ein Hotel nach der Shinrin-Yoku-Philosophie betreibt.

„Es geht um ein achtsames Eintauchen in die Waldatmosphäre, das bewusste Erleben und Empfinden der Natur mit allen fünf Sinnen. Den meisten Menschen fällt genau dies aber schwer – sich vollkommen auf den Wald und sich selbst einzulassen. Ständig schwirren die

Gedanken um die Arbeit, die Familie, das Hobby.“ Deswegen spielten Atem-, Achtsamkeits- und Verwurdlungsübungen beim Shinrin Yoku eine große Rolle. „Wir müssen wieder lernen, abzuschalten und bewusst im Hier und Jetzt zu leben.“

Ein Bad im Wald bedeutet Ruhe. Ruhe in der Umgebung, Ruhe bei den Tätigkeiten und Ruhe im Kopf. Sich langsam bewegen, stehen bleiben, hinsetzen, über die Rinde eines Baumes streichen, den Vögeln lauschen, den Wind in den Kronen rascheln hören. „Niemand muss dabei einen Baum umarmen. Aber wer möchte, kann das natürlich tun“, sagt Dawo. 2017 eröffnete das Regenerationshotel für Körper, Geist und Seele. Dort entwickelte er zusammen mit seinem Team die Hainich Shinrin Yoku-Methode, die das Waldbaden unter anderem mit Walderfahrung kombiniert.

Ein Bad im Weltnaturerbe

„Viele Menschen haben im Alltag wenig Kontakt zur Natur. Sie können nur noch die wenigsten Pflanzen benennen, wissen nicht, welche essbar sind oder heilende Wirkung haben“, erklärt er. „Wenn man diesen Men-

schen die Pflanzenwelt wieder nahebringt, öffnen sie sich der Natur und nehmen sie wieder bewusster wahr. Dann setzt die Entspannung ein und die Teilnehmer können sich für den Stress des Alltages wappnen. Genau das ist das Ziel unserer Hainich ShinrinYoku-Methode.“

Dass das Hotel am Nationalpark Hainich liegt, ist dabei kein Zufall. Mit rund 5.000 Hektar ist er der größte nutzungsfreie Laubwald Deutschlands und zählt zum UNESCO Weltnaturerbe. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts war dieses Gebiet in militärischer Hand, durfte nicht betreten oder forstlich bewirtschaftet werden. So konnte sich eine einzigartige Flora und Fauna entwickeln, in der ein Bad zu einem einzigartigen Erlebnis wird. Doch auch ohne solch einen eindrucksvollen Wald könne man Shinrin Yoku in den eigenen Alltag integrieren, betont Dawo.

„Es reicht der Wald um die Ecke oder der Stadtpark“, hebt Dawo hervor. „Ja, die Achtsamkeits- und Atemübungen können sogar am Schreibtisch oder kurz vor einem Meeting angewandt werden. Dann helfen sie, sich neu zu fokussieren und die Konzentration zu steigern.“

BÜCHER ZUM THEMA

Melanie H. Adamek: **IM-WALD-SEIN**. Die natürliche Antwort auf Psychostress und Zivilisationskrankheiten. Entdeckung eines Präventionskonzepts; gebundene Ausgabe, 382 Seiten, Verlag OPTIMUM Medien & Service GmbH, München, ISBN 978-3-936798-17-3, Preis: 34,90 Euro.



© OPTIMUM Medien & Service GmbH

Annette Bernius, Anna Cavellus: **Waldbaden** – Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken. Das Buch beschreibt in zehn einfachen Schritten den ursprünglichen Weg, in der unverfälschten Natur wieder zu uns selbst zu finden, uns zu zentrieren und uns von



äußerem Druck und Eile abzugrenzen. So werden die Stressanfälligkeit gesenkt, das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Gebundene Ausgabe, 160 Seiten, mvv-Verlag, München, ISBN: 978-3-86882-918-1, Preis: 14,99 Euro.