

So!

Die **Frankenpost** zum Sonntag
Samstag, 9. November 2019 www.frankenpost.de



Mit Muße draußen sein – das hat etwas Magisches. Alle Sinne sind auf Empfang, wenn wir über Baumwurzeln gehen, mit unseren Händen über weiches Moos streichen, Bucheckern und Eicheln vom Boden aufheben. Die chronisch gestressten Japaner haben den Wald als Gesundbrunnen entdeckt – und den Waldspaziergang hierzulande wieder hip werden lassen

Seiten 2 + 3

Balden zwischen Bäumen



Fotos: Michael Retchel



Dr. Wald und seine grüne Medizin

Ich schließe die Augen und gehe rückwärts in den Wald. Als ich die Augen wieder öffne, stehe ich unter den Kronen von Buchen und Eichen. Einzelne Sonnenstrahlen fallen durch das Blätterdach, beleuchten die Bäume in ihrem grünen, gelben, roten oder braunen Kleid. Amseln zwitschern, ein Specht hämmert gegen einen Baumstamm und eine Krähe ruft ihren Clan. Ich wähle eine schlanke Hainbuche und setze mich zu ihr. Lege den Kopf in den Nacken und genieße es, den Baumkronen bei ihrem wiegenden Tanz zuzuschauen. Schließe die Augen. Lausche der Waldsinfonie. Und komme an im Nationalpark Hainich, dem größten zusammenhängenden Laubwald Deutschlands. Das ist Teil der Übung – ich bin beim Waldbaden.

Von Gertrud Pechmann

„In der Natur zu sein, heißt, im Hier und Jetzt zu sein“, sagt Jürgen Dawo, der mir und den anderen Teilnehmern auf dem sogenannten Feensteig hilft, in die Waldatmosphäre einzutauchen. Der 59-Jährige sorgt unterwegs immer wieder dafür, dass alle meine Sinne arbeiten: Ich rieche an Baumrinde (holzige-würzige), berühre den Stamm einer Elsbeere (wie Reibeißen), probiere Schlehen (sauer, aber lecker), hebe Blätter vom Boden auf, rieche an der Erde, nehme die kühle Luft an den Wangen wahr, versuche, ihren Geruch zu beschreiben. Dann wieder heißt es, in Zeitlupe einen Fuß vor den anderen zu setzen. Das fällt mir anfangs schwer. Aber bald ist Zeit relativ, das Kopfkinofilm hält an. Und ich meditiere im Gehen. Verlangsame meine Schritte. Genieße das „grüne Wohnzimmer“ um mich herum. Konzentriere mich auf meinen Atem.

Übungen wie diese haben Jürgen Dawo geholfen, sich von seinem Burn-out im Jahr 2014 zu erholen. Im Wald kam er wieder zu sich. „Ich habe vorher gar nicht gewusst, was Ruhe ist“, erinnert er sich. „Ich war zwar vorher beim Wandern und mit meinem Hund im Wald, aber ich habe mich nie irgendwo hingeworfen und einfach mal nichts getan.“ Heute bezeichnet er



Ab in den Wald! Das Abenteuer „Waldbaden“ beginnt.



Jürgen Dawo hat das WaldResort in Weberstedt gegründet und führt selbst Gruppen zum Waldbaden.

die damalige Erschöpfungsphase als „Geschenk“, das ihm die Augen geöffnet hat. Seitdem vermittelt Dawo anderen Menschen die Heilkraft des Waldes. Wer mit ihm durch das Grün geht, unterwirft sich seinen Regeln. Eine davon lautet: „Das Handy bleibt aus!“ Eine andere: „Wir sprechen jetzt nicht über die Arbeit!“

Für Letzteres bleibt auch wenig Zeit. Denn als ich in den Hainich eintauche, fühle ich mich wie in einer Kathedrale. Wie hoch die Bäume gewachsen sind, wie alt sie wohl sind? Dawo lässt uns schätzen und korrigiert uns dann nach oben oder unten. Er macht uns aber auch darauf aufmerksam, dass jeder Baum ein Individuum ist – wie wir Menschen. Je nach

Bodenbeschaffenheit und Lichtverhältnissen kann er größer oder kleiner, dicker oder dünner sein. Ich stehe staunend vor einer Hainbuche mit einem in sich verdrehten Stamm. Und da, zwei Buchenstämme, die derselben Wurzel entspringen, sich dann auseinanderentwickeln und später wieder zusammenwachsen. „Ein Feenfenster“, erklärt Jürgen Dawo. Früher habe man sich einen besonderen Schutz davon versprochen und die neugeborenen Kinder hindurchgehoben.

Ich lerne, dass im Totholz ganz schön viel Leben tobt und Bäume Leben spenden, auch wenn sie selbst schon lange abgestorben sind. Dawo vermittelt bei seinen Waldbade-Einheiten immer auch Wissen über die Pflanzen und Tiere im Wald. „Ich will den Menschen vermitteln, dass sie ein Teil der Natur sind“, sagt er. Dazu gehört das Fühlen, das Loslassen der Gedanken – aber auch das Wissen um den Wald und seine Bewohner. Seinen Stil nennt Dawo die „Hainich Shinrin-Yoku-Methode“. Er ist überzeugt: „Entschleunigung kann man lernen!“

Dafür hat der resolute Unternehmer vor zwei Jahren das WaldResort in Weberstedt eröffnet, „Deutschlands einziges Regenerationsresort, das auf dem Waldbaden aufbaut“. Darauf ist Dawo stolz. Ob Feriengäste, Teilnehmer von Bildungsurlauben oder Firmenschulungen, allen bietet er das Waldbaden als einen Baustein ihres Programms an. Im dritten Jahr seines Bestehens hat das WaldResort bereits Stammgäste und schreibt erstmals schwarze Zahlen. Es trifft einen Nerv der Zeit.

Denn Natur ist „in“ – und der aktuelle Topstar ist der Wald. Das Eintauchen in die Waldatmosphäre soll Stress abbauen, Körper und Seele stärken, einen Gegenpart zum oft hektischen Joballtag bieten. In Japan, einem Land mit fast 70 Prozent Waldfläche, verordnen Ärzte ihren Patienten schon seit Jahren Auszeiten im Wald. Die Japaner nennen das „Shinrin-Yoku“, Waldbaden. Das gibt es in Deutschland noch nicht. Aber gerade entwickelt sich eine kleine

Wirtschaft um den Aufenthalt im Wald.

So bildet die „Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit“ seit 2018 Kursleiter für das Waldbaden aus. Für die Leiterinnen Jasmin Schlimm-Thierjung → und Annette Bernjus ist es eine Herzensangelegenheit,



Menschen zurück zur Natur zu führen. Dabei geht es ihnen um mehr als um Wellness zwischen Bäumen. Es geht ihnen um eine echte Verbindung zum Wald, die tiefer reicht als ein kurzzeitiges Hochgefühl. Instrumente dafür sind „Schlendern, Achtsamkeit, Meditation, Pausen, Staunen, Wahrnehmen mit allen Sinnen, heilsame Bewegungen, Entspannung der Augen und die Absichtslosigkeit“, zählt die Gesundheits- und Entspannungspädagogin Jasmin Schlimm-Thierjung auf.

Ein klassisches Waldbad dauere drei Stunden, aber es gebe mittlerweile auch „To-go-Versionen, etwa im betrieblichen Gesundheitsmanagement“. Jeder könne in der Waldatmosphäre baden, ist die 41-jährige überzeugt. Wer einmal Kontakt zum Wald aufgenommen habe, entwickle eine Beziehung zu ihm. Oft zeige sich das in einem nachhaltigen Lebensstil, im Engagement für Umweltschutz und im bewussten Genießen, in einer neuen Achtsamkeit für sich und andere. „Wir geben Impulse, genau wahrzunehmen, was gerade in einem selbst und um ihn herum los ist“, erklärt Jasmin Schlimm-Thierjung.

Tatsächlich genieße ich die Waldluft und das Waldlicht im Hainich sehr. Es macht mir Spaß, mich zusammen mit den anderen in einem Kiefern-Carré zu orientieren. Es ist auch schön, schweigend durch den Wald zu gehen. Der Feensteig hält einige Stationen bereit, an denen es „ans Eingemachte“ geht. Eine Baumgruppe lädt zum Beispiel dazu ein, für etwas, was uns leidtut, um Verzeihung zu bitten. Schweigend geht jeder von uns seine Runde, reiht sich dann wieder in die Gruppe ein. „Der Wald bringt die Leute wieder in Kontakt mit sich selbst“, hat Dawo beobachtet. Er hat schon Rückmeldungen von Teilnehmern erhalten, die nach drei bis vier Tagen im Wald ihr Leben komplett geändert haben. Oder die danach merkten, dass sie die ganze Zeit zu Hause einen Wald vor der Haustür hatten, ihn aber gar nicht wahrgenommen haben. Und ihn jetzt nutzen. Und lieben.

Letzte Station: Jeder tritt vor eine Art Wandschrank im Wald, öffnet ihn – und blickt in einen Spiegel. Ich sehe: strahlende Augen, entspannte Züge. Sollte Waldbaden auch schön machen?



Stilles Sitzen unter Bäumen – eine Wohltat für Körper und Seele. Fotos: Michael Reichel (9); privat (1)



Jeder Waldbadende aus Jürgen Dawos Gruppe lässt gleich zu Beginn ein „Päckchen“ an einen Baum – es steht symbolisch für alles, was man gerne loswerden will.



Der Hainich birgt so manche Überraschung. So!-Autorin Gertrud Pechmann lernt hier die Elsbeere kennen.

Waldbaden bezeichnet ein meditatives Eintauchen in die Waldatmosphäre. Das beruhigt Körper und Seele. Es gibt inzwischen Hinweise darauf, dass die Bäume und der Waldboden bestimmte Stoffe absondern, die das Immunsystem stärken. Der Japaner Dr. Qing Li, einer der weltweit bekanntesten Experten für Waldbaden, hat über 30 Jahre lang die Wirkkraft des Waldes erforscht. Dein Buch „Die wertvolle Medizin des Waldes“ ist im Rowohlt Verlag erschienen. Die deutsche Forschung steckt dagegen noch in den Kinderschuhen. Unter anderem beschäftigt sich der Lehrstuhl für Public Health an der Ludwig-Maximilians-Universität in München mit der Waldtherapie. Seit diesem Jahr bildet er zusammen mit dem Kneippärztebund in Bad Wörishofen Wald-Gesundheitstrainer aus.

In Japan und Südkorea ist das Waldbaden mittlerweile Teil der Gesundheitsfürsorge. Eventuell kam die Inspiration dafür sogar aus Deutschland. So schreibt Annette Bernjus von der Deutschen Akademie für Waldbaden in ihrem Blog, dass sie im Buch der Japanerin Miki Sakamoto („Eintauchen in den Wald“) folgenden Hinweis entdeckt hat: Der japanische Forstwissenschaftler Professor Murao Koichi habe bei seinem Aufenthalt in Deutschland in den 1970er-Jahren die Bedeutung des Waldes für Gesunderhaltung und Erholung erkannt. Daraufhin regte er beim Leiter der Abteilung Wald- und Forstwirtschaft im japanischen Landwirtschaftsministerium, Akiyama Tomohide, die Nutzung der japanischen Wälder für Erholung und Rehabilitation an. Fakt ist: 1982 prägte das Ministerium den Begriff „Shinrin Yoku“, der als „Waldbaden“ ins Deutsche übersetzt wird.

Grundsätzlich kann jeder Mensch waldbaden. Mittlerweile gibt es viele Bücher mit konkreten Übungen, die helfen, in den Wald einzutauchen (siehe Buchtipps). Wer an einem speziellen Kurs im Waldbaden teilnimmt, erlebt einen gestalteten Waldspaziergang mit Eröffnungsritual und Achtsamkeitsübungen. Diese helfen, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Inzwischen haben viele Bildungshäuser, aber auch manche Hotels entsprechende Angebote in ihr Programm aufgenommen. Wer das Waldbaden im Hainich ausprobieren will, kann das ohne Übernachtung am 14. Februar und am 10. Mai 2020 jeweils ab 11.30 Uhr tun. Spezielle Arrangements sind vom 17. April bis 19. April 2020, vom 5. Juni bis 7. Juni 2020, vom 17. Juli bis 19. Juli 2020 und vom 30. Oktober bis 1. November 2020 geplant. www.walddesort-hainich.de

Der Wald ist ein Thema mit vielen verschiedenen Facetten. Lesen Sie in dieser So!-Ausgabe ein Interview mit Deutschlands bekanntestem Förster und Bestsellerautor Peter Wohlleben über die „Glücksformel Wald“ auf Seite 16. Was ein Baum als „Klimafabrik“ an einem Tag für uns Menschen leistet, sehen Sie auf den Seiten 8 und 9. Und wer noch mehr Zahlen, Daten, Fakten sucht, ist auf dieser Internetseite richtig: bundeswaldinventur.de

Buchtipps zum Wald(baden)



Karin Greiner/Martin Kiem: Wald tut gut! Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken, AT-Verlag, Aarau/München 2019, 264 Seiten, 25 Euro

Wie Menschen den Wald am besten auf sich wirken lassen können, welche Aktionen Kindern und Erwachsenen Freude bereiten und was sich aus Baumblättern Leckeres zaubern lässt – das beschreiben die Pflanzenexpertin Karin Greiner und Psychologin Martin Kiem. Die Fotos von Martina Weise machen den opulenten Band zum Augenschmaus und machen Lust auf eigene Walderfahrungen.



Hansjörg Küster: Der Wald. Natur und Geschichte, C. H. Beck Wissen, München 2019, 128 Seiten, 9,95 Euro

Hansjörg Küster ist Wissenschaftler – und will seine Leser weg von „Mythen und Mutmaßungen über das Naturphänomen Wald“ bringen. Stattdessen beschreibt der Pflanzenökologe den Wald als System, das sich permanent verändert: „Der Wald hat nicht nur eine Geschichte, stets ist er auch ein Spiegel unseres Umgangs mit der Natur.“ Der Wald ist also nicht nur Wildnis, sondern auch Ausflugsziel und Holzlieferant.



Rita Mielke: Im Wald. Eine Wortwanderung durch die Natur, Duden Verlag, Berlin 2019, 160 Seiten, 15 Euro. Mit Lesebändchen und Grafiken von Hanna Zeckau

Ein schön gestaltetes Bändchen für alle Buchliebhaber, die anhand ausgewählter Stichwörter mehr über den Wald im Spiegel der Literatur, Dichtung und Mythologie und Tradition erfahren möchten – von A wie Ameise bis W wie Wolf. Die Leser finden bei der Lektüre überall Hinweise auf den Wald, seine Flora und Fauna. Sogar in ihrem eigenen Geldbeutel! Kleiner Tipp: Betrachten Sie Ihre Cent-Münzen.



Jürgen Dawo: Wald-baden – Zurück zur Natur. Mehr Kraft und Ausgeglichenheit mit der Hainich Shinrin-Yoku-Methode, Natur & Text Verlag, Rangsdorf 2019, 120 Seiten, 14,95 Euro

Jürgen Dawo ist Unternehmer und Naturfreund. Er bietet mit seiner Interpretation des Waldbadens ein ganzheitliches Programm für gestresste Menschen, die ins Hier und Jetzt kommen wollen, anstatt über gestern und morgen nachzugrübeln. Nebenbei vermittelt der Autor viel Wissenswertes zu den Pflanzen und Tieren im Nationalpark Hainich in Thüringen.



Annette Bernjus, Anna Cavellius: WAlD BADEN: Mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken, MVG Verlag, München 2019, 160 Seiten, 14,99 Euro

Die Autorinnen schildern den Wald als Sehnsuchtsort der Deutschen, „diesen Platz, der uns seine heilenden Ressourcen spendet und in dem wir ins Zwiegespräch mit der Natur kommen, Wurzeln finden, unser Herz öffnen und den Geist fliegen lassen“. Sie stellen das Waldbaden als Investition in die eigene Gesundheit vor und bieten dem Leser 40 Waldbade-Übungen an.