

Der grüne Doktor

Waldbaden oder auch „Shinrin Yoku“ im WaldResort am Nationalpark Hainich hilft bei natürlicher Stressbewältigung



Der unberührte Wald kann dabei helfen, wieder achtsamer zu werden und sich vom Stress zu lösen, weiß Waldtherapeutin Ines May.
Foto: WaldResort Hainich

Von Helke Floeckner
floekner@meinanzeiger.de

Immerzu Stress und Hektik, Leistungsdruck, der nicht aufhören will. Job und Familie beide gleichermaßen fordernd. Dazu dieser Lärm ringsherum. Höchste Zeit, einen Gang herunterzuschalten, bevor Schlimmeres passiert mit Körper und Geist.

Die Lösung findet sich direkt vor der Haustür – der Wald. Das sogenannte Waldbaden oder Eintauchen in die Waldatmosphäre kann dabei helfen, zur Ruhe zu kommen und zu sich selbst zurückzufinden. Das Waldbaden ist

eine Lehre aus Japan, sie heißt „Shinrin Yoku“. Im WaldResort am Nationalpark Hainich haben Experten daraus eine spezielle Methode entwickelt, das „Hainich Shinrin Yoku.“ Diese kleine Auszeit ist ein angeleitetes Programm, bei dem die Teilnehmer – vom Unternehmer bis zum Privatmenschen – lernen, wieder achtsamer zu sich zu sein, Ruhe wirken zu lassen, Natur wahrzunehmen und ihrer Intuition zu trauen.

„Wir nehmen uns vor allem Zeit“, sagt Waldtherapeutin und Kräuterpädagogin Ines May und erlebt schon an der ersten Station jedes Mal eine Wandlung der Waldbader.

„Wir lauschen dort einfach nur, nehmen alle Geräusche bewusst in uns auf. Manchen fällt es dabei erst einmal schwer, nichts zu tun, nur dazusitzen und Stille auf sich wirken zu lassen.“ Doch es gelingt loszulassen. Plötzlich tickt die Zeit langsamer, ist viel intensiver. Nun ist der Weg geebnet für die heilende Kraft des Waldes, dessen Ruhe, Luft und Farben nachweislich Regenerationsprozesse positiv beeinflussen und die Immunabwehr stärken können.

Auf dem gut dreistündigen Spaziergang durch den Wald und über den märchenhaften Feensteig werden alle Sinne gefordert – Sehen, Hören, Riechen, Fühlen und später auch das Schmecken in der Kräuterküche. „Der Hainich ist eine wahre Perle“, weiß Ines May um die Vorzüge des grünen Doktors in seiner Unberührtheit und Pflanzenvielfalt. Er hilft Menschen dabei, die Verbindung zur Natur wiederzuentdecken, bei sich selbst anzukommen und dieses Wissen mit in den Alltag zu nehmen.

INFOS

Das WaldResort, am östlichen Rand des UNESCO Weltnaturerbes Hainich in der Nationalparkgemeinde Weberstedt, ist Deutschlands erstes Regenerationsresort nach dem Vorbild des japanischen Waldbadens „ShinrinYoku“.

Termine und weitere Infos: www.waldresort-hainich.de, www.ferienhaushainich.de.