

Eine Verabredung mit dem Wald

An japanischen Universitäten ist **Waldmedizin** ein anerkanntes Forschungsgebiet. Auch in Deutschland schätzen viele Menschen den Wald als Erholungsgebiet. Beim „**Waldbaden**“ geht es aber um mehr: Es geht um das bewusste Erleben der Pflanzen und des Augenblicks, eine Schulung der Sinne und der Achtsamkeit – und eine **kostenlose Gesundheitsvorsorge in der Natur**.

VON ASTRID FLEUTE

Im Wald kann sie auftanken, sich erden, die Natur und sich selbst bewusst wahrnehmen. Schon als Kind war für Maria Anna Schröder der Wald ihr zweites Zuhause. Und das ist so geblieben. Auch heute ist die mittlerweile 69-Jährige noch fast täglich dort. Beim „Waldbaden“ hilft sie Menschen dabei, achtsam zu werden, herunterzukommen. „Im Wald sollte man jede Minute bewusst erleben“, betont die Bad Iburgerin.

Im Rahmen der Landesgartenschau hat Maria Anna Schröder diese Art der Naturwahrnehmung, die aus Japan stammt, für sich entdeckt. Als zertifizierte Kursleiterin



➤ Blätter und Bäume durch die Lupe oder einen Bilderrahmen betrachten, das schafft neue Perspektiven und schult die Sinne.

nimmt sie seitdem Menschen mit in die Wälder des Osnabrücker Südkreises, lässt sie dort die würzige Luft atmen, dem Rascheln der Blätter und dem Singen der Vögel lauschen, Rinde oder Stöcker ertasten, das Moos spüren.

Selbstheilungskräfte aktivieren und resilient werden

Beim „Waldbaden“ geht es vor allem darum, sich treiben zu lassen und den Wald und die Natur ganz bewusst wahrzunehmen. Dabei geht es nicht um Esoterik oder einen neuen Wellnessrend, sondern um die medizinisch und wissenschaftlich belegte gesundheitsfördernde Wirkung des Waldes. Denn „Waldbaden“ kann Selbstheilungskräfte

aktivieren, Resilienz fördern: Bereits nach einem 15-minütigen Waldspaziergang normalisiert sich unser Herzschlag, der Blutdruck sinkt, die Lungen weiten sich und wir können besser durchatmen, der federnde Boden hilft bei Gelenk- und Rückenschmerzen, die ätherischen Öle haben eine heilsame Wirkung auf Lunge und Bronchien. Forscher konnten zudem nachweisen, dass nach einem längeren Aufenthalt im Wald die Anzahl der Killerzellen im Blut ansteigt. Diese Medizin ist komplett kostenlos, man muss sie einfach nur einatmen.

Maria Anna Schröder entführt ihre Kurs Teilnehmer daher beim „Waldbaden“ in eine „Welt der Achtsamkeit“. Ihre festen Rituale dabei: langsames und bewusstes Gehen, intensives Betrachten und tiefes Atmen. Sie ist bei jedem Wetter unterwegs, denn die positive Wirkung des Waldes ist wetterunabhängig. So erklärt es auch die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit, die in Bad Iburg eine Außenstelle hat. Auch Kliniken, Reha-Einrichtungen und Hotels in der Umgebung bieten das „Waldbaden“ hier mittlerweile an, oft mit Maria Anna Schröder als Kursleiterin.

Während die Teilnehmer ihren Blick durch das satte Grün der Blätter schweifen lassen, erzählt Maria Anna Schröder ihnen Geschichten oder macht kurze Meditationen. Sie zeigt ihnen wunderbare und magische Plätze und gibt Anregungen, mit denen sich die Menschen während ihres Waldspaziergangs beschäftigen sollen: „Nehmt ein Teil vom Waldboden mit, betrachtet und befühl es, tastet es. Wie fühlt es sich an? Was verbindet ihr damit?“ Kindheitserinnerungen werden ein einigen geweckt, gute Gefühle bei anderen hervorgerufen.

An einer anderen Stelle zaubert die Kursleiterin Lupen, kleine Bilderrahmen und Spiegel aus ihrem Rucksack. So vergrößert und fokussiert sehen Blätter, Rinde und Bäume plötzlich ganz anders aus, der Blick in den Wald verändert sich, wird ein Paradies aus Farben und Formen. „Das ist eine Achtsamkeitsübung, es geht darum, den Blick zu schärfen, die Sinne zu schulen“, erklärt Maria Anna Schröder. Das ruft durchaus Verwunderungsrufe hervor. Durch die Lupe betrachtet wird der Wald

zum Gemälde: „Hammer, man denkt, man ist in einer ganz anderen Welt“, erzählt eine Frau.

Was die Teilnehmer während des Spaziergangs immer stärker fühlen und beobachten, fasst Maria Anna Schröder unterwegs in Worte. Sie erklärt: „Grün ist eine wichtige Heilfarbe, sie bedeutet Leben und Ruhe, wirkt beruhigend. Auch Braun ist ein Seelenschmeichler.“ Ihr Tipp: Lieber in den Wald schauen statt auf eine Betonwand. „Das heilt.“ Und: „Barfuß über den Waldboden gehen, erdet uns“. Alle Teilnehmer staunen über die Ausstrahlung der Bäume und sind sich schnell einig: Herunterfahren, Kraft tanken, zur Ruhe kommen, das geht im Wald besonders gut.

Den Moment genießen, dankbar sein

Über Stöcker und Zapfen, weichen Waldboden und vermooste Stämme geht es weiter. In einer Dankbarkeitsmeditation konzentrieren sich beim nächsten Stopp alle darauf, wofür sie dankbar sind. Das tut gut. Ein zartes Glöckchen beendet den kurzen Moment der Stille, in dem nur das Zwitschern der Vögel und das Rauschen des Windes zu hören sind. Dankbarkeit, erklärt Maria Anna Schröder, „ist wichtig. Wir konzentrieren uns viel zu sehr auf den Mangel. Studien haben ergeben, dass Dankbarkeit die Gesundheit, die Stressreduktion und den Optimismus fördert und erhöht“. Es geht ihr immer wieder darum, dass die Menschen sich Dinge bewusstmachen, achtsam werden. Denn: „Achtsamkeit ist die höchste Form des Selbstmanagements.

Wer achtsam ist, seine Sinne schult, ist autonom im Handeln“, betont sie.

Diese Schulung der Sinne und die Beschäftigung der Teilnehmer mit sich selbst übt sie mit verschiedenen Aktionen und Angeboten. Sie erklärt: „Wir sind heute zu sehr im Außen, es gibt nicht mehr Nah und Fern, alles ist möglich, alles steht zur Verfügung. Das stresst uns.“ Die Menschen müssten wieder bei sich selbst ankommen, im Hier und Jetzt leben, Dinge wahrnehmen, an denen man sonst achtlos vorbeigehe. Und: „Wir müssen wieder lernen, zu



➤ Auch das Fühlen der Rinde ist für Maria Anna Schröder Teil des „Waldbadens“.

staunen, auf was für einer wunderschönen Erde wir leben.“

Maria Anna Schröder ist überzeugt: Dabei kann der Wald hervorragend helfen. Jede Jahreszeit bietet andere Möglichkeiten, für jeden Kurs denkt sie sich etwas Neues aus. Auch für Familien und Kinder bietet die aktive Seniorin das „Waldbaden“ an. Das kann dann schon mal fünf Stunden dauern und mit einem Picknick enden. Einen Tipp aber gibt sie allen mit auf den Weg: „Nehmt euch ein Teil aus dem Wald mit nach Hause. Und wenn es euch schlecht geht, ihr gestresst seid, holt es hervor und erinnert euch an den wunderbaren Aufenthalt im Wald.“

ZUR SACHE

Waldbaden

„Waldbaden“ geht in jedem Wald. Diese besondere Art der Naturwahrnehmung kommt ursprünglich aus Japan und heißt dort „Shinrin Yoku“, was mit „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ übersetzt werden kann. Inzwischen ist Shinrin Yoku in Japan und Südkorea zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden und hat sich zur Wald-Therapie entwickelt. Dafür wurden und werden viele wissenschaftliche Arbeiten in Auftrag gegeben. Auch die Deutschen wissen den Wald zu schätzen, der den Lärm nimmt und Reizüberflutung stoppt: Zwei Drittel gehen mindestens einmal im Jahr in den Wald – die Hälfte davon alle zwei Wochen. (kb)

