

Angela von der Geest

# Waldbaden

Ruhe finden in der Natur  
mit Shinrin Yoku









# **INHALT**

## **VORWORT**

### **HINEIN IN DIE WUNDERWELT WALD**

**PHILOSOPHIE DES WALDBADENS**

**URSPRUNG DES WALDBADENS**

**WIRKUNG DES WALDES**

**FASZINATION WALD**

**WALDSPAZIERGANG ODER WALDBADEN**

**WALDBADEN FÜR ZWISCHENDURCH**

**BEDEUTUNG DER ATMUNG**

### **HINAUS IN DIE NAHE NATUR**

**Übungen für ein entspannendes Waldbaden**

**ATEMÜBUNGEN**

**ANKOMMEN IM WALD**

**ENTSCHLEUNIGUNG**

**SINNESÖFFNUNG**

**MEDITATION**

**KREATIVITÄT**

**ENTSPANNUNG**

### **WALDBADEN IN DEN JAHRESZEITEN**

**WALDBADEN MIT KINDERN**

### **SPECIAL**

**GEFAHREN IM WALD**

**VERBOTE IM WALD**

**VERHÄLTNIS DER JAPANER ZUR NATUR**

**GESCHICHTE DES WALDES**

**FORST-FAKTEN**

**PERSONALIA**

**ANGELA VON DER GEEST**

**HENRIETTE POGODA**

**PROF. EM. DR. KLAUS-MICHAEL BRAUMANN**

**QUELLENVERZEICHNIS**

# VORWORT

Wir leben in einer Zeit, die gekennzeichnet ist durch permanenten technologischen Fortschritt und einen damit einhergehenden Bewegungsmangel. Körperliche Inaktivität sowie Stress und Fehlernährung gelten als die wesentlichen Ursachen für die Entstehung typischer Erkrankungen des Stoffwechsels, des Herz-Kreislaufsystems sowie des Bewegungsapparats, die auch als „Zivilisationskrankheiten“ bezeichnet werden. Die Mechanismen der Entstehung dieser Krankheitsbilder sind gut erforscht: Fehlender Energieumsatz bei unveränderter Nahrungszufuhr führt nicht nur zu Übergewicht, sondern auch zu zahlreichen Störungen verschiedener Stoffwechselprozesse, wie zu Typ-2-Diabetes oder Erhöhung der Blutfette; inaktive Muskeln verlieren Kraft und werden dadurch schneller überfordert. Fehlende Bewegung reduziert schließlich die Ausschüttung von Botenstoffen aus der aktiven Muskulatur, die entscheidende Bedeutungen für ein gut funktionierendes Immunsystem haben. In Verbindung mit dem zusätzlichen Stress des Alltags entsteht so eine unselige Konstellation von Risikofaktoren mit erheblichen Auswirkungen auf die Gesundheit. Eine Umkehrung dieser Entwicklung ist dringender denn je.

Ein wichtiger therapeutischer Weg aus dieser Gemengelage sind Maßnahmen zum Stressabbau, idealerweise in Kombination mit körperlicher Bewegung. Wo bieten sich hierfür bessere Möglichkeiten an als in der freien Natur? Die positiven Auswirkungen eines Aufenthalts insbesondere im Wald kennt vermutlich jeder. In wissenschaftlichen Studien konnte mehrfach gezeigt

werden, dass sogar bereits eine einzige Pflanze in einem Zimmer bestimmte Stressparameter bei Menschen positiv beeinflusst. Da kann man sich gut vorstellen, welche Auswirkungen auf die verschiedenen Organsysteme des menschlichen Körpers das Verweilen im Wald erzielen kann.

In Japan wurde das „Waldbaden“ geboren und der Begriff hierfür in den 1980er-Jahren geprägt; in den skandinavischen Ländern besteht ebenfalls seit Langem eine als „Friluftsliv“ bezeichnete Lebensphilosophie, in deren Zentrum der Aufenthalt in der Natur steht; idealerweise nicht nur anlässlich eines Sonntagsspaziergangs, sondern auch durch Verlagerung von Alltagsaktivitäten wie Schule und Kindergarten, vielleicht zukünftig aber auch durch den vermehrten Übergang des Homeoffice ins Freie. Diese Lebensform mit ihrem naturbezogenen Ansatz wird dabei als „Ersatz“ für den Wegfall verschiedener natürlicher Alltagsstimuli wie beispielsweise verschiedene Bewegungs-, Klima- und Umweltreize betrachtet, die, bedingt durch die technologische Entwicklung, nur noch selten erlebt werden. Naturbezogene Erlebnis- und Erfahrungsräume haben auch und gerade im 21. Jahrhundert einen starken Aufforderungscharakter für den zivilisationsgeprägten, urbanisierten Menschen. Die Suche nach Möglichkeiten, Teile des Alltagslebens wieder zurück in die Natur zu verlagern, scheint weltweit gerade stark verbreitet zu sein.

Angela von der Geest stellt in diesem Buch vielfältige physiologische und psychologische Effekte eines Aufenthalts im Wald vor. Und sie beschreibt andere gesundheitsrelevante Aktivitäten, die noch sehr viel effizienter werden können, wenn sie in einem Wald praktiziert werden: Sie zeigt den Wald als ideale Umgebung für Gymnastikübungen, als einen Ort zum Training der Sinne, einen optimalen Platz zur Meditation und „Entschleunigung“ sowie der Kreativität oder einfach auch nur als einen Ort zur Erholung. Das Buch sowie die

wunderschönen Fotos machen Lust darauf, sofort aufzubrechen und im nächsten Wald mit der Umsetzung der zahlreichen Empfehlungen zu beginnen.

Klaus-Michael Braumann









# **HINEIN IN DIE WUNDERWELT WALD**

**PHILOSOPHIE DES WALDBADENS**

**URSPRUNG DES WALDBADENS**

**WIRKUNG DES WALDES**

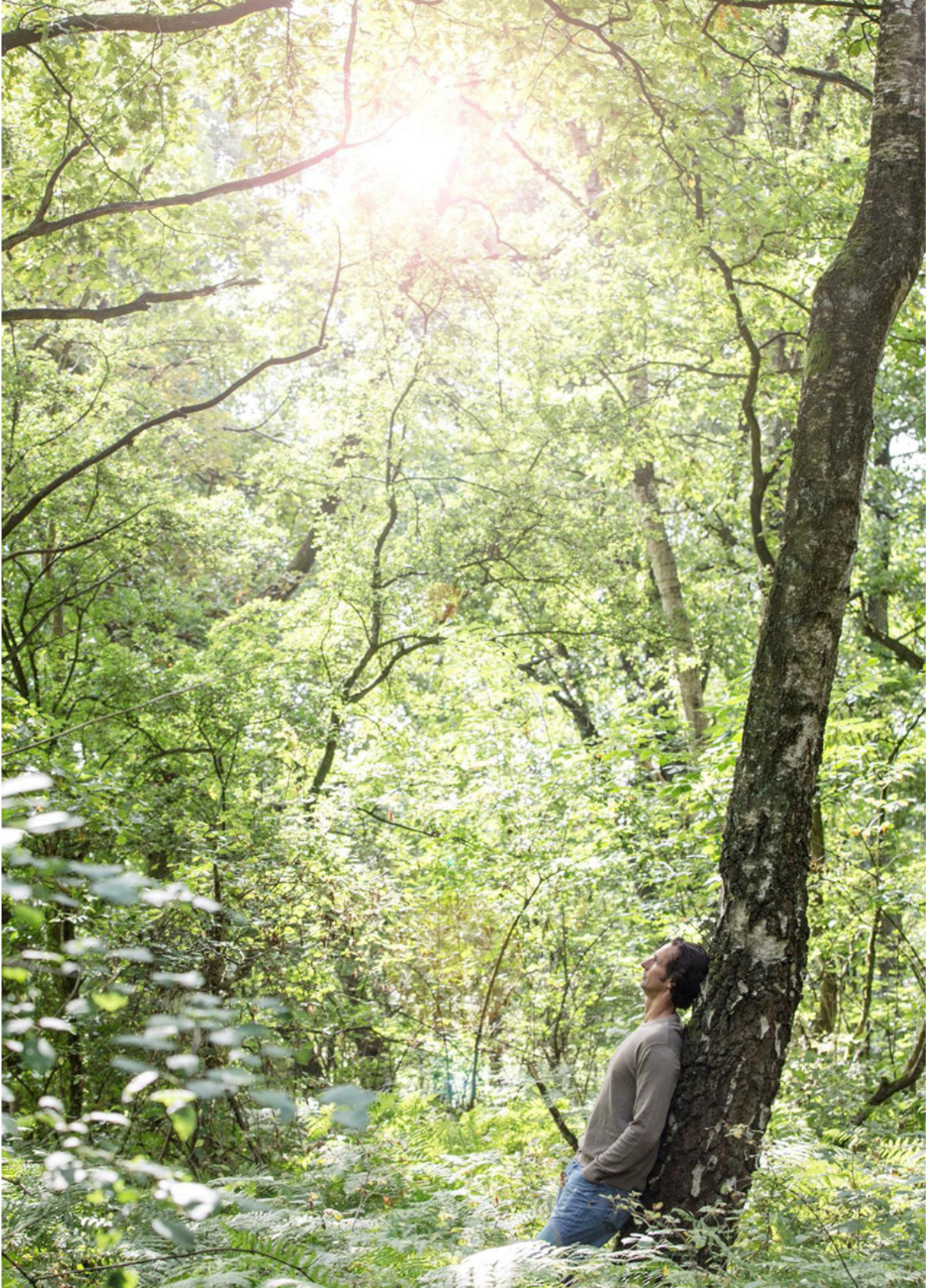
**FASZINATION WALD**

**WALDSPAZIERGANG ODER WALDBADEN**

**WALDBADEN FÜR ZWISCHENDURCH**

**BEDEUTUNG DER ATMUNG**







## **PHILOSOPHIE DES WALDBADENS**

Die Natur tut uns gut! Das ist nichts Neues. Schon immer haben Menschen die Natur als Rückzugsort gesucht, um nachzudenken, durchzuatmen, zu träumen, zu meditieren – oder einfach nur, um Ruhe zu finden. Johann Wolfgang von Goethe zum Beispiel nutzte Meditationen in der Natur, um verschiedene seiner Meisterwerke zu schreiben. Die Berührung mit dem, was „die Welt im Innersten zusammenhält“, waren für Goethe nicht unwesentlich, um seine Klassiker der Weltliteratur „Faust“ oder „Die Leiden des jungen Werther“ zu verfassen. Auch Persönlichkeiten wie Albert Einstein, Albert Schweitzer und Steve Jobs sammelten Kraft und Inspiration durch regelmäßiges Meditieren. In der Natur sind wir glücklich und tanken neue Energie.

Es sind eine Vielzahl an Kräutern bekannt, deren Heilkräfte wir in Aufgüssen als Tee, Tinkturen oder Bäder seit Urzeiten schätzen. Hildegard von Bingen beschäftigte sich im 12. Jahrhundert mit der heilsamen Wirkung von Pflanzen, schrieb ihre Erkenntnisse nieder und sprach von der „grünen Kraft der Ewigkeit“. Später, im Zeitalter der Industrialisierung, kam der Begriff „Luftbäder“ auf. Ich selbst bin in einem damaligen „Luftkurort“ aufgewachsen und meine Eltern erklärten mir, dass früher Menschen extra in unseren Ort kamen, um sich zu erholen und tief durchzuatmen. Diese Vorstellung hatte mich schon als Kind fasziniert.

Heute haben wir vielfach den Eindruck, dass sich die Welt immer schneller zu drehen scheint. Die Auswirkungen der digitalen Transformation sind bereits in Kindertagesstätten und Grundschulen spürbar, und wer nicht sofort auf Text- bzw. Bild-Botschaften reagiert, die via Facebook, WhatsApp,



Instagram oder SnapChat gesendet werden, ist kein richtiger Freund. In der Berufswelt etablierte sich seit der Corona-Pandemie zunehmend das Homeoffice. Der heimatische Arbeitsplatz hat einerseits das Zusammenleben in vielen Familien umgestaltet und dadurch bereichert, andererseits sitzen nun viele Arbeitnehmer täglich noch länger als im Unternehmen am Computer und sehnen sich danach, rauszukommen. Genau hier, an diesem Sehnsuchtspunkt nach Entschleunigung und gesundem Leben setzt Waldbaden an: Viele Menschen besuchen meine Kurse, um sich für eine gewisse (Aus-)Zeit von scheinbaren Zwängen wie einer ständigen Erreich- und Verfügbarkeit sowie dauerhafter Berieselung zu lösen. Sie möchten sich frei machen von Smartphone & Co., frei von Gewohnheiten und Druck. Sie wollen lernen, die Natur zu erleben, zu entschleunigen - und wieder einmal auch über Allgegenwärtiges zu staunen. Dies ist in der Tat einfach und leicht umzusetzen. Denn die „Wunderwelt“ Wald nimmt keinen Eintritt und hat rund um die Uhr geöffnet, sodass vom Waldbaden wirklich jeder, der dies möchte, profitieren kann.

„Muss ich denn in den kommenden Stunden einen Baum umarmen?“, werde ich oftmals am Anfang eines Kurses gefragt. Zweifelsohne haben in der Vergangenheit nicht zuletzt diverse Medienberichte, die Waldbaden in die esoterisch-scurrile Ecke rückten, das Klischee befördert bzw. verfestigt, man umarme Bäume, um deren Herzschlag zu spüren. Auf die Eingangsfrage gibt es von mir in der Regel zwei Antworten. Erstens: Auch wenn mir keine belastbaren statistischen Daten vorliegen, werden die meisten Buchen und Birken vermutlich nachts von Jugendlichen umarmt, die auf dem Dorffest ein paar Biere zu viel getrunken haben... Und, nein: Niemand muss irgendetwas machen, was ihm fremd erscheint. Ich gebe allenfalls einen Anstoß, mutig etwas Fremdes oder Neues auszuprobieren und auf sich wirken zu lassen. In einem meiner Kurse sagte ein

Teilnehmer, dass es für ihn normal sei, morgens aufzustehen, zu frühstücken, mit Bus und Bahn ins Büro zu fahren und sich abends vielleicht noch mal mit Freunden beim Sport zu treffen. Aber barfuß durch den Wald zu laufen, sei für ihn eben nicht normal. Beim Waldbaden soll jeder seinen Weg und seinen Rhythmus finden. Eine Grundregel heißt: „Lege in einer Stunde eine Strecke von höchstens einem Kilometer zurück!“ Sich Zeit zu lassen und wohlfühlen sowie immer wieder seinen Atem bewusst zu spüren, lautet die Devise. Sich langsam der Natur nähern, mal etwas Neues ausprobieren und die Sinne öffnen: Das ist Waldbaden!





## **URSPRUNG DES WALDBADENS**

Anfang der 1980er-Jahre hat das japanische Forstamt den Begriff „Shinrin Yoku“ aufgebracht, der heute mit „Waldbaden“ übersetzt wird. Ursprünglich handelte es sich hierbei um eine Marketing-Strategie, um die Menschen – insbesondere die Bewohner der großen „hektischen“ Metropolen – in die wunderschönen Wälder Japans zu locken. Wenig später wurde festgestellt, dass der Aufenthalt im Wald diesen Menschen gutgetan hat und sie sich merklich wohl fühlten. Bereits in den 1990er-Jahren begannen japanische Mediziner, die Wirkungen des Waldes auf die Psyche und Physis zu erforschen. Ihre wissenschaftlichen Ergebnisse waren jedoch zunächst recht ungenau und beruhten vor allem auf Befragungen der Untersuchungsgruppen. Erst kürzlich haben Studien die positive Wirkung der Waldluft auf den menschlichen Organismus bewiesen. Heute ist das Shinrin Yoku in Japan eine von den Krankenkassen anerkannte Therapie zur Reduzierung stressbedingter Erkrankungen wie zum Beispiel Schlafstörungen, Reizdarm oder Depressionen. Auch in Deutschland wird inzwischen „Waldbaden auf Rezept“ diskutiert.

**Achtung: Der Aufenthalt in der Natur hat vor allem vorbeugende oder therapiebegleitende Wirkungen. Bei akuten Erkrankungen ist es immer notwendig, einen Arzt zu Rate zu ziehen. Waldbaden kann niemals eine begonnene Therapie ersetzen!**