

## Mit allen Sinnen ins Grün abtauchen

In Japan hat das **WALDBADEN** bereits eine lange Tradition. Auch in der Region gibt es inzwischen viele Angebote für die Entschleunigung zwischen Bäumen.

VON ARNO STOFFELS

**NÜRNBERG** – Der Wald gilt nicht erst seit gestern als Hort absoluter Ruhe und Gegenpol zur hektischen Stadt: „Die Seele wird vom Pflastertreten krumm/Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden/und tauscht bei ihnen seine Seele um/Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stum-

m/Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden/Man flieht aus den Büros und den Fabriken/Wohin ist gleich!/Die Erde ist ja rund!/Dort, wo die Gräser wie Bekannte nicken/und wo die Spinnen seidne Strümpfe stricken/wird man gesund.“

So beschrieb Erich Kästner in den 1930er Jahren die wohltuende Wirkung, die größere Baumansammlungen auf den Menschen haben können, was man jemandem wie Elfie Dressler natürlich nicht erzählen muss. Die Diplom-Pädagogin, die auch als Trainerin, Beraterin und Coach im betrieblichen Gesundheitsmanagement tätig ist, gibt Kurse im „Waldbaden“, was sich zunächst etwas eigenartig anhören mag.

Aber im Prinzip dreht sich dabei alles genau darum: Mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes mit seinem würzigen Geruch, den besonderen Geräuschen und Lichtverhältnissen einzutauchen. „Es geht um Achtsamkeit im Wald und Stressbewältigung. Dabei begleite ich Menschen, die das alleine vielleicht nie tun würden“, sagt Dressler.

Die meisten von uns würden zwar schöne Erinnerungen mit dem Wald verbinden, aber nicht mehr hingehen. In einem Waldstück in Nürnberg-Erlenstegen können Kursteilnehmer bei und mit ihr bewusst langsam Bäume, Wurzeln, Wasser und Moos wahrnehmen, die Ruhe genießen und „den Kopf mal frei kriegen“,



Foto: Stefan Blank

Wer die Natur mit allen Sinnen wahrnimmt, wie hier Waldbade-Kursleiter Armin Nögel, kann dem Alltagsstress entfliehen und es ist unbestritten, dass gerade der Wald dem Menschen guttut. In Japan gilt das „Waldbaden“ sogar als Medizin.

wie sie sagt. „Die Leute haben im Alltag oft das Gefühl, Opfer oder getrieben von etwas zu sein.“ Die Konzentration auf die Natur bringe Vitalität und Entspannung zugleich, was sich positiv auf das Nervensystem auswirkt, Stresshormone und Blutdruck senkt. „Mit Esoterik hat das nichts zu tun“, sagt Dressler.

„Eine Badehose braucht bei mir niemand und einen Baum muss auch keiner umarmen“, sagt die gebürtige Hessin. Sie mache den Menschen, die zu ihr kommen, einfach nur Angebote, die sie wahrnehmen können, oder auch nicht: Bewusst die Rinde zu berühren, Moos betasten, etwas im Wald in die Hand nehmen und sich auf die Beschaffenheit konzentrieren.

Und wer kommt? Das sei sehr unterschiedlich, sagt Dressler. Menschen, die beruflich gestresst sind, einfach nur Entspannungssuchende, Firmenteams. Aber auch schwer Erkrankte begleitet sie etwa in Koope-

ration mit der Nürnberger Krebsberatungsstelle durch den Wald.

In Japan gibt es Shinrin-yoku, das Waldluftbad, als anerkannte Therapieform bereits auf Rezept. Das Konzept dazu wurde in den 1980er Jahren in Zusammenarbeit mit Medizinern vom japanischen Landwirtschafts-

**EIN SOMMER  
DAHEIM**



schaftsministerium entwickelt. Neben Japan gibt es auch in Südkorea inzwischen eine Vielzahl von „Heilwäldern“, an japanischen Universitäten wird mitunter eine fachärztliche Ausbildung in „Waldmedizin“ angeboten. Zahlreiche Studien von dort zeigen die positiven Effekte für die Stressbewältigung und die mögliche Förderung der Gesundheit auf. Geforscht wird auch an der Ludwigs-

Maximilians-Universität München, unter anderem nach messbaren Effekten einer Waldtherapie. Dressler ist in jedem Fall der Überzeugung, dass ein Waldbad vielleicht nicht für jeden das Richtige sein mag, aber doch viele Glücksmomente bereithält – und das ohne großen Aufwand und mit einfachsten Mitteln.

In Franken und der Oberpfalz gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Angeboten hierzu, die sich zum Beispiel im Internet unter [www.netzwerk-waldbaden.com](http://www.netzwerk-waldbaden.com) abrufen lassen. Auch im Naturschutzgebiet Gräfholz und Dachsberge bei Bad Windsheim gibt es Kurse. Die Plätze dafür haben Kursleiter Armin Nögel und Stadtförster Sven Finnberg ausgesucht, der mit seiner Familie mitten im Wald im Forsthaus aus dem Jahr 1860 wohnt.

Grundsätzlich findet er es positiv, dass „die Bevölkerung den Wald wieder entdeckt“, egal in welcher Form. Und wer Bäume drücken mag, solle es ruhig tun. Für Armin Nögel geht es

„um die Kunst, sich durch alle Sinne mit dem Wald zu verbinden“. Auch Finnberg genießt zwischendurch die Atmosphäre im Wald, auf dem Hochsitz oder „wenn ich vor einem dicken Baum stehe“. Zwischendurch führt er Schulklassen zur so genannten „Grünen Matte“, wo Eichen und Buchen in lichtigem Abstand hoch aufragen und versucht, sie zum bewussten Erleben anzuleiten.

Finnberg hat berufsbedingt einen sehr professionell geprägten Blick auf seine Umgebung und was er sieht, schmerzt. „Das Waldbild wird sich gravierend verändern.“ Viele Baumarten in seinem Forst werden durch den Klimawandel und die Trockenheit verschwinden. „Die Fichte ist in zwei bis drei Jahren weg, die Weißtannen sind fast alle schon abgestorben“, ebenso die Lärche und selbst die Rotbuchen sind spürbar gestresst. Wer mit dem Waldbaden anfangen will, sollte sich vielleicht ein wenig beeilen, meint Finnberg.