

Shinrin Yoku oder Waldbaden

... und der Wald wird zum Gesundheitszentrum

«Shinrin Yoku» ist ein Naturtherapiekonzept aus Japan. Menschen tauchen professionell begleitet in die Waldatmosphäre ein. Achtsamkeit, aber auch Spielfreude, Kreativität und Improvisationslust kennzeichnen die Praxis des Waldbadens. ■ Andrea Kippe

«Waldbaden» ist die deutsche Version des japanischen Ausdrucks «Shinrin Yoku». In Japan ist Shinrin Yoku inzwischen ein medizinisch anerkanntes Gesundheitskonzept, das von Ärzten verschrieben werden kann. «Waldtherapie» umschreibt den Kern der Sache deshalb viel präziser als das eher im Bereich Lifestyle anzusiedelnde Wort «Waldbaden». Tatsächlich entstand Shinrin Yoku aber Anfang der 1980er-Jahre ursprünglich im Zuge einer Werbeaktion der japanischen Forstverwaltung, um mehr Menschen in die Wälder zu locken. Bald stellte sich heraus: Es steckt mehr dahinter! Der

Wald hat ein grosses therapeutisches Potenzial, und es gibt gute Gründe, weshalb viele Menschen sich nach einem Aufenthalt im Wald zufriedener und entspannter fühlen.

Natur als Medizin

Mediziner, Biologen und Umweltwissenschaftler begannen, die Wirkung des Waldes auf den menschlichen Organismus genauer zu untersuchen und bestätigen seither immer wieder den gesundheitlichen Nutzen wie Entschleunigung, Stärkung des Immunsystems, Abbau von Stresshormonen und Zellregeneration.

Waldbaden wirkt körperlich, geistig und seelisch. Einer der Waldtherapieforscher der ersten Stunde ist der Arzt und Agronom Yoshifumi Miyazaki. «Unser Körper hat sich im Laufe von Millionen von Jahren der Evolution an seine natürliche Umgebung angepasst. Und obwohl wir es nur schwer einsehen wollen, versetzt uns das Leben in der modernen Welt in einen permanenten Stresszustand.

Aus diesem Grund kann uns der Kontakt mit der Natur dabei helfen, uns körperlich zu entspannen; zudem bringt er uns näher an unsere Wurzeln als Mensch heran», schreibt Miyazaki in



seinem Buch «Shinrin Yoku. Heilsames Waldbaden».

Wie Terpene wirken

Natürlich wirkt die Waldatmosphäre auch beim Spazieren, Wandern, Joggen oder Biken irgendwie. Doch gezielte waldtherapeutische Aktivitäten über einen längeren Zeitraum können den positiven Einfluss auf den menschlichen Organismus verstärken und helfen vor allem, nachhaltig aus der Stress- und Leistungspirale auszusteigen. Eine wichtige Rolle im «Gesundheitszentrum» Wald spielen die Terpene: Naturstoffe, die im Tier-, Pilz- und Pflanzenreich weit verbreitet sind, zum Beispiel in Blüten, Blättern, Früchten, Rinden, Wurzeln und in Harz. Sie verleihen jedem Wald seinen ureigenen, aromatischen Geruch. Weltweit stossen die Nadelwälder jährlich schätzungsweise eine Milliarde Tonnen Terpenmoleküle aus. Im Wald finden somit laufend Terpene den direkten Weg in unser zentrales Nervensystem. Sind wir einen ganzen Tag lang unter dem Blätterdach unterwegs und geben uns die Zeit, dessen Atmosphäre wirklich in uns aufzunehmen, so kann dies die Bildung von natürlichen Killerzellen im Blut um bis zu 40 Prozent erhöhen. Der Effekt soll Studien zufolge rund zwei Wochen anhalten.

Tanz unter dem Blätterdach

Zentral beim Waldbaden und in der Waldtherapie ist das bewusste Verweilen im Wald ohne Leistungsdruck. Die japanischen Ärzte empfehlen, nicht mehr als einen Kilometer pro Stunde zurückzulegen, mit allen Sinnen im Hier und Jetzt zu sein, sich auf den Rhythmus der Natur einzulassen. Der Gestaltungsspielraum ist gross. Die inzwischen recht umfangreiche Waldbadeliteratur bietet eine breite Auswahl an Meditations-, Sinnes- und Achtsamkeitsübungen. Auch kreative Aktivitäten sowie Rituale und kleine Abenteuer haben Platz. Waldbaden soll ein Gefühl von Lebendigkeit, Leichtigkeit und Verbundenheit wachrufen. M. Amos Clifford, der in Amerika die «Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs» gegründet



hat, spricht auch nicht von Übungen, sondern von «Einladungen». Er versteht Waldbaden im übertragenen Sinne als eine Art Improvisationstanz. Kindliche Neugier, Experimentierfreude und Spiel lust stehen für Clifford an erster Stelle, während er davor warnt, sich zu sehr auf eine konkrete Aufgabenerfüllung zu versteifen und dadurch wieder in eine Leistungs- oder Erwartungsfalle zu tappen.

Waldbaden für Waldkinder?

In der Waldspielgruppe gehen die Kinder ihrem Bewegungsdrang nach und profitieren dabei – einmal abgesehen von den üblichen angeführten Vorteilen einer Waldspielgruppe – von denselben Faktoren, die den Wald aus gesundheitlicher Perspektive auch für Erwachsene attraktiv macht.

Allerdings ist ein Waldspielgruppentag in der Regel relativ kurz im Verhältnis dazu, was die Waldtherapieforschung als nachhaltigen Nutzen angibt. Demzufolge müssten mindestens zwei, besser vier Stunden am Stück im Wald verbracht werden. Und sollen Spielgruppenkinder draussen überhaupt entschleunigen? Sicher spricht nichts dagegen, einmal in der Waldbadeliteratur zu schmökern und sich inspirieren zu lassen. Letztlich verbindet uns das achtsame Unterwegssein draussen auf intensive Art mit uns selbst und mit der Natur – und das ist in jedem Fall eine Investition in die Zukunft.

ZUM AUSPROBIEREN

Ruheplatz der Tiere

Aus der japanischen Waldbadepraxis kommt der Vorschlag, Zeit im Wald in einer Hängematte zu verbringen. Warum zum Beispiel nicht am Waldspielgruppenplatz einen «Liegeplatz der Rehe» oder «Ruheplatz der Tiere» einrichten, der als Ort der Stille und Ruhe gekennzeichnet ist, an dem sich jedes Kind, welches das Bedürfnis dazu hat, eine Auszeit nehmen kann? Hängematte, Hängesessel, Laubhaufen, Schaffell, Reisigbett – bestimmt helfen die Kinder gerne mit beim Einrichten ihres Ruheplatzes.

Oder: Jedes Kind sucht sich selbst einen Ruheplatz, an dem es sich wohl und geschützt fühlt und den es immer aufsuchen kann, wenn es möchte. Waldtherapeutischer Effekt: Entschleunigung, Terpene einatmen, Erdung, Seele baumeln lassen

Düfte sammeln

Im Sommer und bei Regen werden besonders viele Terpene freigesetzt. Wer jetzt noch aktiv und gezielt auf «Schnüffeltour» oder zum «Geruchsammeln» geht, auch mal tief ein- und ausatmet, der badet ausgiebig im Wald. Barfuss und im Schleichgang unterwegs zu sein, intensiviert das Erlebnis zusätzlich. Waldtherapeutische Effekte: Terpene aufnehmen, Achtsamkeit, Reflexzonen, Entschleunigung

BUCHTIPPS

- **Waldbaden im Jahreskreis.** Das Jahr im Rhythmus des Waldes. Ulli Felber, Schirmer Verlag
- **Shinrin Yoku. Heilsames Waldbaden.** Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem, Yoshifumi Miyazaki, Irisana Verlag
- **Achtsamkeit in der Natur.** 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen, Michael Huppertz, Verena Schataneck, Junfermann Verlag