

Zitate

„Der Wald ist für mich ein Seelenraum. Ich fühle mich nach dem Kurs sehr entspannt.“

Sabine Stecher,
Schwäbisch Hall

„Ich bin positiv überrascht, wie harmonisch und schön das Waldbaden war. Noch nie habe ich Vogelgezwitscher so bewusst wahrgenommen.“

Christina Lebert, Ingelfingen

„Das Waldbaden hat meine Wahrnehmung und meine Sinne geschärft. Zwar bin ich oft im Wald unterwegs, aber nie derart entschleunigt.“

Jochen Heck,
Schwäbisch Hall



Wer hat das schönste Bild erhascht? Mit kleinen Rahmen suchen sich die Kursteilnehmer Motive im Mischwald.

Fotos: Renate Väisänen

Von Renate Väisänen

In Japan gibt es Waldbaden auf Rezept“, erklärt Petra Kuch bei ihrer kurzen Einführung in die trendige Wellness-Disziplin. Dort seien allein rund 60 Wälder für diesen Zweck ausgewiesen. Ob zur Genesung oder Kur: Es beschleunige die Heilung und die Erholung vom Alltag. Dass hätten japanische Wissenschaftler in einer Studie herausgefunden, in der ebenso belegt sei, dass der Forstaufenthalt sowohl die Atmung verbessere als auch den Blutdruck senke. Das liege größtenteils an den pflanzlichen Botenstoffen, den Terpenen, die dort verströmt würden. Zudem würden sich im Wald die körpereigenen Killerzellen vermehren, die für die Abwehr von Bakterien, Viren und Krebszellen verantwortlich seien. Das Ergebnis sei unmittelbar danach messbar, weiß die Kursleiterin.

Empathie „Vor allem aber bedeutet Waldbaden Entschleunigung, im Hier und Jetzt die Natur achtsam wahrzunehmen“, erklärt die zertifizierte Naturparkführerin den 15 Kursteilnehmern, die sich jüngst bei strahlendem Sonnenschein und mäßigen Temperaturen auf dem Waldparkplatz in Gleichen eingefunden haben. Und Kuch fügt noch einen nicht unwichtigen Aspekt hinzu: Der häufige Aufenthalt im Wald fördere die Empathie des einzelnen für das Biotop, für dessen Schutz man dann auch bereit sei einzustehen.

Doch bevor es für die 15 Teilnehmer mit Rucksack, festem Schuh-

werk und zeckensicherer Kleidung daran geht, die Vorzüge des Waldbadens am eigenen Leib zu verspüren, verschafft man sich an der Panoramakarte des Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald einen Überblick über die Region. Hier erklärt die Öhringerin Kuch den Teilnehmern Beschaffenheit und Bedeutung des Naturparks, bevor man sich – nach einem kurzen Wegemarsch zur Römerturmhütte – in einem kleinen Ritual seiner Alltagsorgen entledigt. Im langsamen Tempo führt Kuch die Gruppe über Wanderwege ins Innere des Waldes, durch dessen noch blattlose Baumkronen die Sonne den Waldbesuchern dann und wann in die Augen flimmert. Merkwürdiger wird es in der Gruppe, die von Kuch angehalten wird, den Blick schweifen zu lassen, um sich mit der Umgebung vertraut zu machen.

Achtsamkeit Beim ersten Halt werden mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen die restlichen Anspannungen gelöst: Wie ein Baum



Gemäßigten Schrittes auf Waldwegen: Mit Naturparkführerin Petra Kuch (vorne rechts) geht es am Anfang des Kurses in das Innere des Gleichener Forsts.

im Wind sein Laub abschüttelt, schütteln auch die Teilnehmer allen unnötigen Ballast ab. Oder man entwickelt mit geschlossenen Augen gleich einem Baum fest in der Erde verankerte Wurzeln. Mit den Händen hinter den Ohren wird

das Rauschen des Waldes und die Vielfalt des Vogelgezwitschers vernommen oder das Glockengeläut, das von der Ferne erklingt. Mit allen Sinnen erspüren die Waldbadegäste den Forst: Wie riechen eigentlich Moos, verschiedene Zapfen oder die

Entschleunigung unter Baumwipfeln

PFEDELBACH 15 Teilnehmer erleben bei Waldbaden in Gleichen die heilende und beruhigende Wirkung im Forst

Nadeln von Douglasie oder Fichte? Wie schmecken die zarten Buchenblätter und der Sauerklee am Wegesrand?

Augenübungen Auf einen laubbedeckten Platz inmitten der Bäume kommen die mitgebrachten Sitzkissen zum Einsatz. Augenübungen, zu denen Kuch anleitet, sollen den Blick für Nähe, Weite und das große Ganze schärfen. Mit Lupen und Bilderrahmen wird hier hantiert, und je weiter man im Kurs fortschreitet, desto entspannter fühlt es sich im Innern an. Entspannt und fern von jeglicher Hektik wirken auch die Gehversuche in der an Stolperfallen reichen Umgebung mit Augenbinde, bei denen man einzig auf die Führung und Anweisungen des Partners angewiesen ist. Als wäre man in wohlige Watte gepackt, fühlt es sich an, als es nach rund drei Stunden wieder in Richtung Parkplatz geht.

„Das war das Richtige nach der stressigen Zeit vor Ostern“, bemerkt eine Teilnehmerin, die von der Wirkung des Waldbadens merklich beeindruckt ist. Von der Naturparkführerin gibt es zum Abschluss des Wellnesskurses noch Tipps für den gefahrlosen Aufenthalt im Wald. Mit einem frisch zubereiteten Fichtennadeltee aus dem Camping-Kocher lässt man den Kurs ausklingen.

INFO Termine

Weitere Gelegenheiten zum Waldbaden werden an den Samstagen 11. Mai und 27. Juli geboten. Anmeldungen werden per E-Mail unter info@wald-safari.de entgegengenommen.