

A person wearing a bright red jacket, blue jeans, and a blue backpack is walking away from the camera on a dirt path in a forest. The path is covered in brown leaves, and the background is a dense forest of tall, thin trees with green foliage.

# *Schweigen* IM WALDE

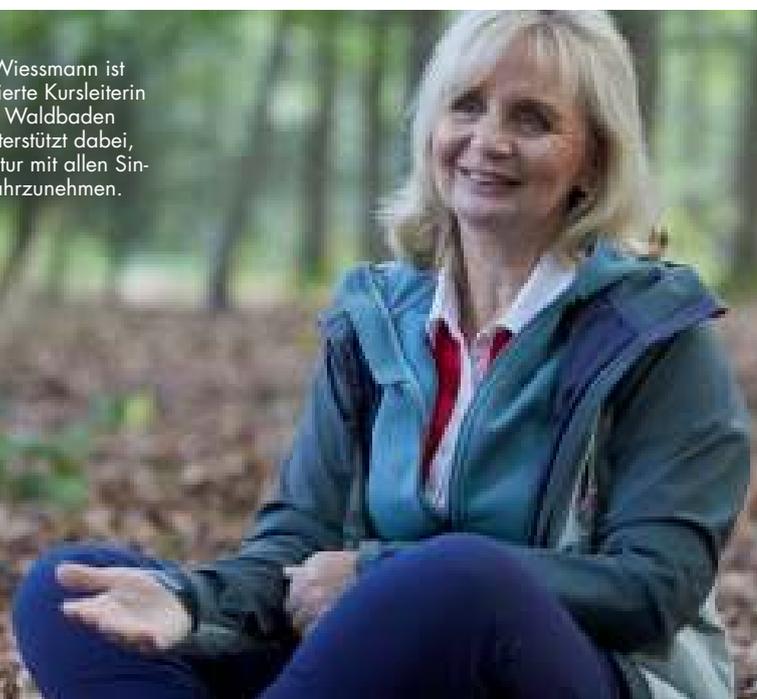
**Waldbaden – Shinrin Yoku – ist ein Trend, der sich derzeit von Japan aus verbreitet: Dabei geht es darum, durch Erholungsübungen sowie eine bewusste körperliche und gedankliche Langsamkeit den Alltag beiseitezulegen und das Gedankenkarussell zu stoppen.**  
**„Frau und Mutter“-Redakteurin Isabelle De Bortoli hat es ausprobiert.**

Haben Sie schon mal im Wald die Schuhe ausgezogen? gespürt, wie sich der Waldboden anfühlt? Wie es sich auf Tannennadeln und Steinchen läuft? Zugegeben, ein wenig befremdlich ist dieser Gedanke schon, als Karin Wiessmann, zertifizierte Kursleiterin für das Waldbaden, dazu auffordert. Es pikst und zwickt ein wenig, und es ist überraschend warm. Und dann läuft es sich – langsam – doch ganz gut, so ohne schützendes Schuhwerk. Vorbeieilende Nordic-Walker werfen uns ungläubige Blicke zu: Wieso schleichen die so bedächtig durch den Wald, barfuß?

Dabei ist dies ein Bild, an das man sich in Zukunft gewöhnen könnte, denn: Waldbaden ist im Trend. Seinen Ursprung hat das Shinrin Yoku in Japan. Die japanische Forstagentur schlug bereits in den 80er-Jahren Waldbäder (im Sinne von „Sonnenbaden“) als gesunden Lebensstil vor, sie sollten die japanische Bevölkerung dazu anregen, mehr in die Natur zu gehen. „So entwickelte sich Waldbaden zu einer anerkannten Stressbewältigungsaktivität in Japan“, sagt Karin Wiessmann.

Die Atmosphäre des Waldes genießen oder eine Aromadusche nehmen: Beim Waldbaden geht es um das absichtslose Einlassen auf die Natur. Achtsamkeit, langsames Gehen, Stille und Wahrnehmen mit allen Sinnen spielen eine wichtige Rolle. Und so laufen ►

Karin Wiessmann ist zertifizierte Kursleiterin für das Waldbaden und unterstützt dabei, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen.



auch wir an diesem Morgen nicht einfach schnell durch den Wald, sondern schlendern ungewohnt langsam (inzwischen wieder mit Schuhwerk). Hören auf das Rascheln der Blätter, das Knacken der Äste, das Knarzen der Bäume. Und sehen Grün, viel Grün. Manchmal bleiben wir stehen, atmen tief ein und aus, jede für sich, in ihrem Rhythmus. Wir lassen Gedanken kommen und gehen, werden ruhig.

Und tun gleichzeitig etwas für unsere Gesundheit, wie Karin Wiessmann erklärt: „Blutdruck- und Blutzuckerspiegel werden gesenkt, das Stresshormon Cortisol wird abgebaut, natürliche Killerzellen werden erhöht.“ Denn durch das Einatmen der bioaktiven Substanzen oder Terpene im Wald stärken wir messbar das Immunsystem. An verschiedenen japanischen Hochschulen wird zum Thema Waldbaden geforscht, und seit 2017 befasst sich auch die Ludwig-Maximilian-Universität in München mit einem eigenen Lehrstuhl mit dem Waldbaden. Die Wissenschaftler haben herausgefunden: Der Aufenthalt im Wald fördert die Selbstheilungskräfte, die Schlafqualität verbessert sich, Geist und Körper regenerieren. Kurz – es muss einen starken Zusammenhang geben zwischen der Anwesenheit von Bäumen und dem menschlichen Wohlbefinden.

Tatsächlich werden die Gedanken an den Alltag immer mehr in den Hintergrund geschoben, je länger wir in der Natur sind. Wir gehen tiefer in den Wald hinein, bleiben jedoch immer auf

Atemübung auf einer Lichtung: Die Terpene in der Waldluft stärken das Immunsystem.



den Wegen – ganz wichtig, um Pflanzen und Tiere nicht zu (zer)stören! Jede sucht sich einen Baum, schaut ihn sich genauer an, erkundet den Stamm, die Rinde, lehnt sich an oder setzt sich auf ein weiches Mooskissen zwischen den Wurzeln. Und dann sitzen wir einfach da, mit offenen oder geschlossenen Augen. Zuerst kreisen die Gedanken noch, dann wird alles ruhig. Zeit in der Stille, auch das soll das Waldbaden ermöglichen. Zeit, um zu sich selbst zurückzukehren, um zu genießen, um sich selbst zu heilen. Zeit, um sich auf den Weg zu sich selbst zu machen.

Plötzlich ertönt ein Glöckchen. Zuerst denkt man, ein Radfahrer fährt auf dem Hauptweg entlang, und bleibt noch ein wenig sitzen. Dann wird klar: Das Glöckchen klingelt Karin Wiessmann, sie lädt zu einer Teezeremonie ein. Auf einer alten Wurzel angerichtet, stehen Gläser mit frisch aufgegossenen Minz-

blättern. Der heiße Tee tut gut hier draußen – und er ist gleichzeitig eine Achtsamkeitsübung: Schlückchenweise getrunken, soll man seinen Geschmack bewusst wahrnehmen, auch das gehört zur Langsamkeit des Waldbadens und zum Einlassen auf die Natur.

Mit achtsamem Blick sieht man im Wald aber natürlich auch umgekippte Stämme, totes Holz, leergefegte Lichtungen: die Folgen von Klimawandel und Borkenkäfer. In Deutschland kommt es seit vorigem Jahr zum großflächigen Absterben von Bäumen in einem Ausmaß, das es nach Angaben von Regierung sowie Fachverbänden so noch nicht gab. Laut Bundesagrarministerium sind inzwischen 150.000 Hektar Wald zerstört. Als maßgebliche Ursachen gilt die seit zwei Jahren anhaltende Dürre. „Das Waldbaden soll uns auch dazu bringen, unserem Wald und unserer Natur wieder mehr Aufmerksamkeit




---

**Übrigens:** Schon Hildegard von Bingen hatte die Kraft des Grüns erkannt. Sie schuf dafür sogar ein eigenes Wort: Viriditas („Grünkraft“). Für die Heilige war das Grün eine lebensnotwendige Kraft, die in Tieren, Menschen und Pflanzen enthalten ist. Die Grünkraft kann man aber auch verlieren: zum Beispiel durch Eintönigkeit in der Arbeit und im Alltag. Man kann sie aber auch wiedergewinnen und erhalten: Bewegung und Erlebnisse in der Natur stärken dabei den Menschen nachhaltig. Hildegard von Bingen war sicher, dass der Mensch in der Lage ist, sich durch den Aufenthalt in der Natur zu heilen.

---

# Rituale ZUM FRÜHJAHR

VON JANINA MORGENDORF



zu schenken, uns ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden und diese zu schützen“, sagt Karin Wiessmann. „Damit wir uns im Wald regenerieren können, muss auch der Wald regenerieren.“

Dem Wald mehr Aufmerksamkeit schenken, ihn viel öfter besuchen: Das nehmen auch wir Waldbaderinnen uns vor. Denn die Zeit unter dem Blätterdach der Bäume war entspannend und kräftigend zugleich. Eine gesunde Auszeit – und das direkt vor der Haustür, ohne großen Aufwand. Also: Der Frühling naht! Auf, in den Wald! ◀

## Lesetipp



### IM WALD SEIN

Von Melanie H. Adamek  
Optimum Verlag  
34,90 Euro

ISBN: 978-3-936798-17-3

Gemeinsam mit der Autorin geht es auf Entdeckungsreise: Die Leserinnen und Leser sind eingeladen, sich bewusst Zeit zu nehmen für die höchst unterschiedlichen Facetten des Im-Wald-Seins. Das Buch zeigt den aktuellen Stand der Forschung und regt zu einem Praxistest an. Es räumt mit falschen Vorstellungen auf und macht Vorschläge, wie wir das Im-Wald-Sein in die Angebote gesundheitlicher Prävention integrieren können. Namhafte Experten und Expertinnen aus Wissenschaft und Praxis kommen zu Wort, wie der „Urvater“ des Waldbadens, der Umweltmediziner Prof. Dr. Qing Li aus Japan.

Einfach mal weniger, lautet das Credo in der Fastenzeit. Entschlacken, entschleunigen, Raum schaffen für das Wesentliche. Sechseinhalb Wochen lang den Fokus vom Äußeren ins Innere verlegen. Nach und nach werden die Tage länger und das Licht frühlingshaft hell. Es offenbart blickdichte Fenster, Wollmäuse unterm Sofa und einen unschönen Rand in der Badewanne. Spätestens, wenn die Osterfeiertage vor der Tür stehen und wir die Misere durch die Augen potentieller Besucher sehen, wird klar, wir müssen die Ärmel hochkrepeln.

Umfragen haben die disziplinierten Deutschen als Putzmuffel entlarvt. Ein sauberes Heim wünschen sich alle. Zeit und Energie, den Feudel zu schwingen, möchten aber die wenigsten täglich aufbringen und so bleibt es bei drei notdürftigen Stunden in der Woche. Dagegen ist der Frühjahrsputz hierzulande eine Institution. Spätestens im April spüren wir, der Wintermief muss raus und Frühlingduft rein in die Bude. Das Interieur soll mit der Sonne und den Blüten vorm Fenster um die Wette strahlen.

Tatsächlich ist Putzen eine gesunde Beschäftigung, sofern man dabei auf Chemiekeulen verzichtet. Wir stehen vom Sofa auf und bewegen uns. 220 Kalorien soll Staubsaugen pro Stunde verbrennen, 300 verflüchtigen sich beim Fliesenschrubben. Während wir das Haus reinigen, entlasten wir unsere Seele, schreibt der ehemalige Zen-Buddhist Keisuke Matsumoto in seinem Buch „Die Kunst des achtsamen Putzens“. Wer bewusst und mit Freude wischt und fegt, kann sich dabei von seelischem Ballast und schlechten Gedanken befreien.

Dass das Reinigen auch in christlichen Klöstern eine bedeutsame Rolle spielt, zeigt sich an staubfreien Klosterzellen und Fluren. Schon im Mittelalter legten Klosterregeln fest, wann welche Bereiche der Ordenshäuser zu reinigen waren. Und auch hier ging es neben äußerer Sauberkeit um die Reinigung des Geistes. Auch die spartanische Einrichtung trägt dazu bei, zur Ruhe zu kommen. Die Franziskaner etwa entscheiden sich beim Eintritt ins Kloster für ein Leben ohne Besitz. Jede Neuanschaffung wird hinterfragt.

Das Weniger-ist-mehr-Prinzip ist als Minimalismus-Trend in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Zu internationaler Berühmtheit hat es Ordnungsberaterin Marie Kondo gebracht, die aus viel zu viel sehr viel weniger macht. Kondo rät: Schnell und konsequent aufräumen. Nach Kategorien – etwa Schuhe – sortieren, nicht nach Wohnbereichen. Erst Kleidung, dann Bücher, dann Dokumente, Gegenstände und schließlich Erinnerungen. Alle Stücke auf einen Haufen legen. Jedes einzelne in die Hand nehmen und nachspüren, ob es glücklich macht. Alles andere mit Dank loslassen. Allem was bleibt, einen festen Platz zuweisen, es ordentlich verstauen.

Unsere Welt ist unübersichtlich geworden, die Zukunft ungewiss. Die Menschen sehnen sich nach Überschaubarkeit. Bei der Menge an Reizen, denen wir täglich ausgesetzt sind, stehen eine kahle Wand oder ein leeres Sideboard für heilsame Leere. Ein Haushalt zählte zu Beginn des 20. Jahrhunderts etwa hundert Gegenstände. Heute sind es 10.000, für die wir die Verantwortung tragen. Und so verhilft uns der Frühjahrsputz nicht nur zu blütenweißen Gardinen, sondern auch zu einer inneren Freiheit, in der wir uns auf das besinnen können, was uns wirklich am Herzen liegt. ◀