

Ein Bad im Wald

In Ausgabe 6.2020 unseres Magazins haben wir über das Thema Waldbaden geschrieben.

Das war für uns zunächst reine Theorie, erarbeitet mit Karin Wiessmann, Gründerin Forest-Medicine und damit Expertin für das Bad im Wald. Das Thema selbst hat mir sehr zugesagt und ich konnte auch theoretisch vieles gut nachvollziehen, bin ich doch selbst oft in der Natur unterwegs; wandernd und mit geschärften Sinnen. Ist das nicht schon Waldbaden? Um mir auch praktisch den Unterschied zwischen Wandern und Waldbaden nahezubringen, hatte Karin Wiessmann mich zu einem Bad im Wald eingeladen. Im November war es dann soweit, der Termin war vereinbart.

Einfach mal weg!

„Was ist, wenn es an dem Tag regnet“, war meine Frage bei der Terminvereinbarung. „Dann gehen wir natürlich auch“, die Antwort, die ich von Karin Wiessmann erhielt. Vorsichtshalber hatte ich schon die Regensachen herausgelegt, doch das Wetterglück war mit uns und wir trafen uns in der Mittagszeit bei einem Sonne-Wolken-Gemisch und angenehmen herbstlichen Temperaturen.

Automatisch steckte ich mein Handy ein, damit ich fotografieren könnte. „Müssen Sie das Handy mitnehmen oder können Sie es hierlassen“, fragte meine Begleiterin. Fotos könne

sie für mich machen. Also entschied ich mich, das Handy im Auto zu lassen. Erreichbar wollte ich jetzt sowieso nicht sein.

Ausgewählt hatte sie ein Waldstück an der Dhünn, ein ruhiger Ort, an dem wir nur wenige Menschen trafen. Nach ein paar Schritten, die wir in den Wald hineingegangen waren, etwas abseits des Weges, wurde ich aufgefordert zunächst, gemeinsam mit Karin Wiessmann, ein paar Übungen zu machen zum Dehnen und Aufwärmen. Es waren einfache Übungen, kleine Bewegungen, durch die das tiefe Durchatmen schon viel besser gelang. Nach einer kurzen Erklärung, wie es in den kommenden zweieinhalb Stunden weitergehen würde, gingen wir los auf einem schmalen Pfad durch den Wald, mitten durch das raschelnde Laub. „Sie gehen viel zu schnell“, hörte ich schon bald von meiner Waldexpertin. Dabei hatte ich das Gefühl, sehr langsam zu gehen. Aber weit gefehlt. Wir übten, besser gesagt, ich übte, einen Fuß ganz bewusst vor den anderen zu setzen, von der Ferse bis zur Fußspitze abzurollen und dabei zu dehnen. Hochkonzentriert war ich bei der Sache und wurde immer langsamer.

An einer sonnigen Stelle blieben wir stehen, um die Sonne und das Licht zu genießen. An einer anderen Stelle verweilten wir, um das bewusste Atmen zu üben oder um es uns an einem Baum gemütlich zu machen, um die Atmosphäre aufzunehmen. Wieder an anderem Ort galt es, den Gedanken freien Lauf zu lassen, ohne sie festhalten oder wegschicken zu wollen. Das gelang erstaunlich gut, denn ich war schnell so entspannt, dass ich an nichts anderes, als an die Situation in der wir gerade waren, dachte. Das Plätschern der Dhünn begleitete uns auf unserem Weg und ich nahm gerade das be-

