

Einfach im Wald baden gehen

INTERVIEW, mit Naturparkführer
Otto Hartmann über einen neuen Trend.

Wolfhager Land - Waldbaden: in einigen Ländern eine Medizin, die es sogar auf Rezept gibt, in Deutschland ein Trend, dem immer mehr Menschen folgen. Naturparkführer Otto Hartmann aus Naumburg erklärt, was es mit dieser besonderen Form des Spazierengehens auf sich hat.

Waldbaden im Winter, ist das nicht ein bisschen kalt?

Da kann ich Sie beruhigen. Mit Wasser hat Waldbaden wenig zu tun. Vielleicht könnte man es eher mit dem angenehmen Gefühl vergleichen, das man hat, wenn man zu Hause in der Badewanne liegt.

Erklären Sie kurz: Was verbirgt sich hinter dem Trend Waldbaden?

Der Laie würde vielleicht sagen, Waldbaden ist nichts anderes als spazieren gehen. Aber wer spazieren geht, der ist meist in der Gruppe unterwegs. Oft unterhält man sich und achtet kaum auf seine Umgebung. Beim Waldbaden ist man bewusster unterwegs. Man taucht quasi in den Wald ein - indem man die Bäume zum Beispiel betastet oder beschnuppert.

Sie riechen also an Bäumen?

Ja, auch. Am besten macht man die Augen dabei zu, dann ist die Wahrnehmung intensiver. Hauptsächlich kommt es beim Waldbaden darauf an, die eigene Wahrnehmung zu steigern. Man achtet auf das Laub, durch das man läuft, ob sich dort etwas bewegt. Irgendwann wird

der Atem ruhiger und man selbst auch. Man nimmt ätherische Öle auf, die der Wald freigibt
- dadurch bekommt man neue Energie.

Was sagen Sie Menschen, die Waldbaden jetzt als Esoterik abtun?

Die können es einfach mal versuchen und gucken, ob das vielleicht was für sie ist. Aber es wird ja niemand gezwungen. Wer mit mir im Wald unterwegs ist, der macht das ja freiwillig. Oft sind Personen dabei, die die Erfahrung schon mal gemacht haben, von denen kann man sich vielleicht etwas abschauen.

Man merkt, Sie haben eine besondere Verbindung zum Wald.

Ich habe in einer Bank gearbeitet - also in einem ganz anderen Bereich. Mein Vater allerdings war Förster. Ich habe also als Kind im Wald gewohnt - vielleicht hat mich das im Rentenalter zurück in den Wald gebracht.

Wie kann ich mir Ihre Führung vorstellen?

Das lässt sich schwer beschreiben. Wir gehen durch den Wald und dort soll man einfach nur genießen. Im Gegensatz zum Wandern, wo es vor allem auf die Strecke und die Kilometerzahl ankommt. Ich arbeite beispielsweise mit Klangschalen und verschiedenen Übungen zur Entspannung. Aber das sind alles nur Angebote, kein Muss. Deshalb lässt sich Waldbaden auch nicht mit einer geführten Wanderung gleichsetzen. Am Ende sagen meist auch die, die am Anfang skeptisch waren, dass es schön war. Vielleicht eben auch anders als vorher gedacht.

Gibt es bestimmte Vorgaben bei ihrer Führung?

Ganz klar: Handy aus, Uhren ab. Daran sollte man sich auch halten. Man muss nicht die ganze Zeit schweigen. Es gibt auch Phasen, in denen gesprochen wird. Gerade zu Beginn sollen sich die Teilnehmer erst mal kennenlernen. Aber ab einem bestimmten Punkt ist es einfacher, nichts zu sagen, um die Ruhe zu genießen.

Wäre es nicht sinnvoller, Waldbaden alleine und nicht in der Gruppe zu machen?

Das Interessante ist, mit anderen über die Natur ins Gespräch zu kommen oder zu sehen, wie die Elemente des Waldes von anderen wahrgenommen werden. Die Teilnehmer sollen einfach ein Gefühl dafür bekommen, wie ein Baum riecht oder wie sich die Rinde anfühlt.

Das ist also das Ziel?

Genau, man soll einfach nur bei sich bleiben, herunterkommen - sich vom Alltag entfernen.

Kurz gesagt: Die eigene Achtsamkeit steigern.

Noch so ein Modewort?

Vielleicht. Aber eigentlich meint Achtsamkeit eben auch nur, wieder mehr zu sich selbst zu finden. Wir denken laufend: Was habe ich schon gemacht, was muss ich noch machen. Wenn Sie zum Beispiel unter der Dusche stehen, dann genießen Sie oft nicht den Moment. Das Rauschen des Strahls und das warme Wasser, das Ihnen über den Rücken läuft. Meistens hat man hier schon im Kopf, was es als Nächstes zu erledigen gilt. Viele treibt nur die Hektik. Es ist schwierig, den beruflichen Stress und die Gedanken an die Arbeit in der Freizeit abzulegen.

Ist der Trend des Waldbadens aus anderen Ländern nach Deutschland rübergeschwappt?

Wir sind auch früher schon bewusst durch den Wald gelaufen. Deshalb ist der Aufenthalt in der Natur jetzt nichts Neues. Unsere Vorfahren allerdings haben den Wald ganz anders genossen, auch wenn sie dort schwer arbeiten mussten. In Japan ist Waldbaden sehr populär und ist sogar als Naturtherapie anerkannt. So weit sind wir in Deutschland noch nicht. Ich glaube auch nicht, dass es Waldbaden hier irgendwann auf Rezept gibt. Das ist ein Trend, der auch irgendwann wieder verfliegt.

Glauben Sie, dass Waldbaden auch medizinische Effekte hat?

Glaube ich weniger, eher ist es Sache der Einstellung. Aber wenn man draußen ist, dann stärkt das natürlich das Immunsystem und es macht einen auch innerlich ruhiger. Wer einfach viel spazieren geht im Wald, der erholt sich automatisch. Es gibt aber auch Studien, dass sich durch den Aufenthalt im Wald Angstzustände, Depressionen und Wut verringern sollen.

Reicht schon einmal Waldbaden, um einen Effekt zu spüren?

Nein, mit einem Mal kommt man nicht weit. Aber wenn man einmal gelernt hat, wie das läuft, dann kann man das ja jederzeit auch für sich selbst machen. Die Natur ist für jeden offen.

Für wen eignet sich Waldbaden?

Eigentlich für jeden. Ich würde keine Einschränkungen für bestimmte Altersgruppen machen. Selbst Kinder waren schon dabei.

Würden Sie bestimmte Gebiete empfehlen?

Ich würde es nicht unbedingt an einer Autobahnraststätte machen oder in einem Park, wo relativ viel Leben ist. Es sollte Ruhe um uns herum sein. Damit man zum Beispiel die Vogelstimmen hört. Zum Waldbaden braucht man einen Ort, wo man abschalten kann. Wo das ist, das muss aber jeder für sich selbst entscheiden.

Service:

Die **nächste Führung** unter dem Motto „Im Hier und Jetzt sein beim Waldbaden am Erlenloch“ mit Otto Hartmann findet am **Sonntag, 20. Januar**, statt. Treffpunkt ist **um 13 Uhr vor der Gaststätte Erlenloch**. Die Teilnahme kostet fünf Euro.

Anmeldung und Infos unter 0 5606/53 32 66 oder im Internet unter www.urlaub-habichtswald.de

SCHON GEWUSST?

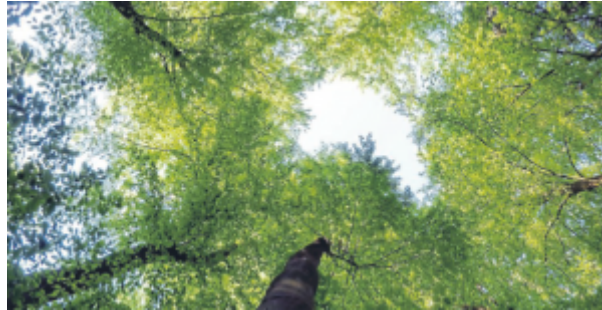
Deutschland ist eins der walddreichsten Länder der Europäischen Union. Knapp ein Drittel seiner Gesamtfläche - 11,4 Mio. Hektar - sind mit Wald bedeckt. In Hessen liegt der Waldanteil sogar noch höher: nämlich bei 42 Prozent.

Der Wald in Deutschland besteht zu rund 56 Prozent aus Nadelwald und zu 44 Prozent aus Laubwald. Der Nadelbaumanteil nimmt seit einigen Jahren ab, der Mischwaldanteil steigt.

Über 90 Milliarden Bäume wachsen in Deutschlands Wäldern. Das weiß man dank der alle zehn Jahre stattfindenden Bundeswaldinventuren, bei denen repräsentative Stichproben erhoben werden. Die häufigsten Baumarten sind Fichte (26 Prozent) und Kiefer (23 Prozent).

Zur Person

Otto Hartmann ist 69 Jahre alt und seit dem Jahr 2012 Naturparkführer im Naturpark Habichtswald. Hartmann kommt gebürtig aus dem Marburger Land, lebt aber seit über 20 Jahren im Raum Kassel. Hartmann hat bei einer Bank gearbeitet. Er lebt in einer Patchwork-Familie mit vier Kindern. Außerdem hat er vier Enkelkinder. Hartmann bietet im Naturpark verschiedene Führungen an, unter anderem eine zum Thema Waldbaden.



Blick ins Grün: Wer sich in der Natur aufhält, der stärkt sein Immunsystem und wird innerlich ruhiger.



Wie Bäume riechen: Otto Hartmann bei einer seiner Führungen im Naturpark.

Quelle, ©HNA =08.01.2019



Auch ich hatte schon einmal das Vergnügen in einer Gruppe einer „Achtsamkeitswanderung“ mit Nordik Working Stöcken mitzumachen und diese war sehr spannend. Auch hier ging es um „Stille“, auch wenn die „Stöcke“ dabei waren. Hier ging es einfach nur darum auf „Sich“ zu konzentrieren und nur im „Notfall“ ein Gespräch zu suchen. Dabei gab es auch Geschicklichkeitsspiele, die dahin gingen, dass zwei Personen zusammenkamen und Gemeinschaftlich ein „Vertrauensspiel“ ausführten. Ja es macht Sinn eine „Achtsamkeitswanderung“ mitzumachen, es bringt einem so viel mit sich und dem „Drumherum“ klar zu kommen. Aber das Schöne an diesem evtl. Waldbaden ist ja, wir brauchen keine weite Fahrt auf uns nehmen, denn so ein schönes grünes Revier haben nur

wir. Sorry, es gibt an anderen Orten auch schöne Stellen zum Erwandern, aber dies liegt eben nicht vor der Tür.

©dieter mit Foto.