



Lernen Sie mit Belastungen besser umzugehen

WALDBADEN SIE DEN STRESS WEG

Gönnen Sie sich ein paar tolle Stunden, indem Sie mal im Wald baden. Das ist anders als Spazieren gehen – Bäume brauchen Sie dabei aber nicht zu umarmen. Jetzt, wo der Frühling anbricht, könnte eine tolle Zeit sein, es auszuprobieren. Wir wollten von Naturcoach Ines Wegener mehr darüber erfahren, denn sie bietet Seminare dazu an.

Waldbaden, was ist das?

Ines Wegener: Es geht darum, den Wald mit allen Sinnen zu erleben – die Geräusche des Waldes wahrzunehmen, Details zu sehen, die einem sonst entgehen, und verschiedenste Eindrücke in sich aufzunehmen. Beim Waldbaden kommt man innerlich zur Ruhe und erlebt, wie die Hektik des Alltags von einem abfällt.

Woher kommt das Waldbaden?

Ines Wegener: Das Waldbaden kommt aus Japan, wo es als Shinrin-Yoku bekannt ist. Übersetzt bedeutet dies „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Ursprünglich als Marketingkampagne ins Leben gerufen, um die Menschen wieder mehr in die Natur zu bringen, wurde Waldbaden schnell zu einem enorm erfolgreichen Gesundheits-Trend und bildet mittlerweile in Japan und Süd-Korea einen festen Bestandteil der staatlich geförderten Gesundheitsvorsorge.

Für wen ist es geeignet?

Ines Wegener: Waldbaden ist für jeden geeignet, der sich selbst und seiner Gesundheit etwas Gutes tun möchte. Besonders Menschen, die eine Verbundenheit zur Natur und zum Aufenthalt im Freien haben, bekommen beim Waldbaden neue Impulse und Anregungen, die Natur bewusster und intensiver zu erleben.

Welche positiven Effekte hat es, und was habe ich davon?

Ines Wegener: Waldbaden hat zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit, die durch Studien gut belegt sind. So haben japanische Forscher herausgefunden, dass die Konzentration des Stresshormons Cortisol nach einem Waldbad im Vergleich zu einem Aufenthalt in der Stadt niedriger ist.

*... querfeldein durch den Wald,
über einen Bach springen und
Wege selbst entdecken – das war
abenteuerlich und einfach nur toll ...*

Waldbaden senkt sowohl Blutdruck als auch die Pulsrate. Da die Konzentration und Aktivität natürlicher Killerzellen nachweislich steigt, gehen japanische Forscher davon aus, dass Waldbaden das Krebsrisiko senkt. Sie fordern hier weitere Studien, um diese Aussage zu bekräftigen.

Weitere positive Wirkungen des Waldbadens sind die Steigerung der Konzentration (eine wertvolle Unterstützung bei ADS und ADHS), Förderung der Kreativität, Entspannung und Entschleunigung.

Was war dein Auslöser, Entspannungstrainerin und Naturcoach zu werden?

Ines Wegener: Ich bin von Haus aus Biologin und war schon als Kind am liebsten draußen in der Natur. Wie viele meiner Generation wurde ich sonntagnachmittags zu Spaziergängen zwangsverpflichtet. Diese gesitteten Wanderungen auf breiten Wegen waren so gar nicht meins. Einmal war ich mit meiner Tante unterwegs, und wir Kinder durften querfeldein durch den Wald, über einen Bach springen und unsere Wege selbst entdecken. Das war abenteuerlich und einfach nur toll. Als Kind funktioniert das, was wir heute Waldbaden nennen, ganz intuitiv. Kinder fassen an, legen sich hin, probieren aus und erleben die Natur offen mit allen Sinnen (wenn wir sie lassen). Als ich mich beruflich neu orientierte und klar war, dass ich anderen Menschen helfen möchte, besser mit Stress umgehen zu können und glücklich zu leben, stand für mich sofort fest, dass die Natur eine große Rolle in meinen Angeboten spielen würde. So habe ich neben anderen Ausbildungen die Qualifikation zum Naturcoach gemacht und so auch zum Waldbaden gefunden.



Ines Wegener
Wald- und Glückscoach



*Waldbaden geht das ganze Jahr ...
Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Reiz.*

Was brauchen Interessierte dafür?

Ines Wegener: Das schöne am Waldbaden ist, dass man nichts wirklich braucht. Es gibt ein paar Dinge, die einem beim Waldbaden nützlich sein können, aber es geht auch ohne jedes Equipment. Bei meinen Angeboten stelle ich den Teilnehmern Iso-Sitzkissen zur Verfügung, um Pausen bequem und warm verbringen zu können.

Privat ist mein Lieblingsgegenstand zum Waldbaden eine Hängematte. Einfach einmal eine halbe Stunde im Wald in der Hängematte zu schaukeln und in die Baumkronen zu schauen, entspannt mich wie eine Woche Urlaub.

Wie geht man es an und bereitet sich vor?

Ines Wegener: Für ein erstes Waldbad empfehle ich, sich einer Gruppe mit fachkundiger Leitung anzuschließen. Auch geübte „Waldbader“ nehmen oft regelmäßig an Gruppenangeboten teil, da hier viele Impulse und Anregungen ausprobiert werden können. Natürlich kann man auch alleine Waldbaden und sich in Büchern oder Online-Kursen die nötigen Informationen und Übungen aneignen.

Was ist Ihre Aufgabe als Naturcoach?

Ines Wegener: Als Naturcoach begleite ich die Teilnehmer beim Erleben der Natur und gebe Anregungen und Unterstützung, die Natur ganz bewusst und intensiv zu erfahren. Je nach Intention des Klienten kann der Fokus auf Entspannung, gezieltem Stressabbau oder anderen individuellen Zielsetzungen liegen. Für mich steht fest: In der Natur gelingt vieles besser und leichter.

Funktioniert es in der Gruppe oder alleine besser?

Ines Wegener: Das kann ich pauschal gar nicht beantworten. Ich schätze die Gruppenerfahrung und den Austausch, den Waldbaden in geführten Gruppen bietet. Aber auch alleine kann man wunderbare Momente im Wald verbringen und hohen positiven Nutzen daraus ziehen.

Welche Jahreszeit eignet sich am besten dafür?

Ines Wegener: Ich biete Waldbaden ganzjährig an, da ich den Wechsel der Jahreszeiten liebe. Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Reiz und trägt dazu bei, Waldbaden immer wieder neu entdecken zu können. Im Winter zieht man sich wärmer an und nimmt einen warmen Tee mit. Im Frühjahr beobachtet man fasziniert das Erwachen der Natur, im Sommer findet man angenehme Kühle und fantastisches Grün und im Herbst staunt man über die Früchte des Waldes.

Gibt es einen Sinnspruch, der besonders gut passt?

Ines Wegener: Die Wildnis ist nicht ein Ort, den wir besuchen, sie ist unsere Heimat. Gary Snyder



Waldbaden zum Ausprobieren

- Suchen Sie sich ein frisches Blatt und machen Sie ein Loch in die Mitte (siehe Foto auf Seite 6).
- Betrachten Sie nun Ihre Umgebung durch diese kleine Öffnung.
- Ihr Blick fokussiert sich so auf Details und Sie werden erstaunt sein, worauf Ihr Blick sich richtet – was Sie entdecken.
- Betrachten Sie einen Farn von unten, die Rinde eines Baumes oder was Ihnen sonst interessant erscheint.
- Suchen Sie schöne Motive, wie den Sonneneinfall durchs Blätterdach oder eine Feder am Waldboden.