

# Entspannen mit Fichtennadelaroma

Immer mehr Menschen schwören aufs „Waldbaden“ / Im Kursprogramm der Abtei Plankstetten

Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und diese Kraft ist grün.“ Mit diesen Worten beschrieb die heilige Hildegard von Bingen schon im zwölften Jahrhundert die wohltuende Wirkung der Natur auf Körper und Seele. Wie recht sie damit hatte, spürt man bei jedem Waldspaziergang, gerade jetzt im Frühling, wenn die Blätter austreiben, die jungen Fichtennadeln noch hellgrün und zart sind und sich zwischen den Stämmen ganze Teppiche von Buschwindröschen und Leberblümchen ausbreiten.

Doch heute, wo sich Wellness auch in komfortablen Hotels mit Whirlpool finden lässt, wo E-Mountainbiker wurzelige Waldpfade als Rennstrecken betrachten, da brauchen viele Menschen erst wieder Impulse von außen, die ihnen die Augen öffnen für die Natur vor ihrer Haustür. Ein Begriff, der auch in kirchlichen Kreisen immer öfter im Veranstaltungskalender auftaucht, ist das „Waldbaden“. Nur eine esoterisch angehauchte Geschäftsidee? Oder eine notwendige Sehhilfe für Menschen im 21. Jahrhundert, die den Bezug zur Natur immer mehr verlieren? Die KiZ fragte bei Anbietern im Bereich des Bistums nach.

## HILFSTELLUNG NÖTIG

In der Abtei Plankstetten startet in diesen Tagen das zweite Modul einer dreiteiligen Ausbildung für angehende zertifizierte Kursleiterinnen und -leiter im „Waldbaden“. Das Seminar, dessen dritter und letzter Teil im Oktober stattfindet, und das im Kursprogramm unter der Rubrik „Gesundheit und Lebensführung“ zu finden ist, war schnell ausgebucht. Geleitet wird die Ausbildung, wie schon bei der Premiere vor einem Jahr, von der zertifizierten Waldachtsamkeitstrainerin Katharina Nathe, die aus der Nähe von München kommt. Auf ihrer Homepage erzählt sie davon, wie Termindruck und Dauerstress sie krank machten, bis sie schließlich den Wald als Ort zum Auftanken entdeckte.



Foto: wort-voll

**Keine Badewannen, sondern Hängematten:** Blick in ein Waldstück bei Nassenfels, wo regelmäßig „Waldbaden“ angeboten wird. Zum Abschluss lädt Leiterin Stephanie Maurer dann manchmal noch zum „Abhängen“ in freier Natur ein – kostenloses Vogelstimmenkonzert inklusive.

Warum das heute längst nicht mehr selbstverständlich ist, versucht der Plankstettener Abt Beda Maria Sonnenberg zu erklären: „In einer Gesellschaft, die ganz stark digitalisiert ist, wo der Mensch ungeheuer viel Zeit vor dem Bildschirm verbringt“, da nehme man seine Umgebung nicht mehr so intensiv wahr wie die Menschen früherer Generationen. Um diesen Sinn wieder neu zu entdecken, bräuchten sie Hilfestellung. In der Bibliothek des Klosters, so

erzählt der Abt, habe er zum ersten Mal über das „Waldbaden“ gelesen und sich daraufhin ein Buch des japanischen Umweltmediziners Prof. Dr. Quing Li gekauft (siehe unten). Was der herausgefunden habe über die gesundheitsfördernde Funktion des Waldes, über Wirkstoffe, die den Menschen helfen, „herunterzukommen“ vom Stress, „das ist echt spannend“. Generell nähmen Gäste der Abtei Naturerfahrungsangebote sehr gut an. Das gelte für Spaziergänge auf dem

Benediktusweg in der Umgebung des Klosters ebenso wie für die Einführung „Erkennen von Vogelstimmen“. Auch der Abt selbst hält sich gern im Wald auf, der sich gleich hinter dem Kloster erstreckt. Beim „Waldbaden“-Kurs habe er aber noch nicht mitgemacht, gesteht er: „Ich komm' nicht dazu.“

## AUS DEM GRÜBELN HERAUS

„Spannend“ findet Religionspädagogin Stephanie Maurer aus Nassenfels die Ausbildung in Plankstetten, die sie gerade absolviert. In den noch bevorstehenden Modulen gehe es um das Entwickeln eigener Waldbade-Übungen ebenso wie um das richtige Verhalten bei Tierbegegnungen, informiert sie.

Warum die Menschen heute eine Art „Dolmetscher“ brauchen, der ihnen die Schönheit der Schöpfung, die Ruhe der Natur, erfahrbar macht, diese kritische Nachfrage höre sie öfter, antwortet die 35-Jährige, die sich neben ihrer Arbeit als Religionslehrerin vor einiger Zeit ein zweites Standbein geschaffen hat: Mit der Betriebswirtin Sylvia Böhm macht sie Angebote in Sachen Teambuilding, Wertschätzung oder Naturerfahrung.

## STICHWORT

Unter dem Begriff „ShinrinYoku“, wörtlich zu übersetzen mit „im Wald baden“, wurde die Idee vor rund 40 Jahren in Japan geprägt, zunächst in Zusammenhang mit einer Waldschutzkampagne, die Menschen wieder mehr zum Aufenthalt in der Natur ermuntern sollte.

Ein Handtuch braucht beim „Waldbaden“ niemand, gemeint ist vielmehr ein „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. In Japan wird „ShinrinYoku“ bereits seit 1982 von staatlichen Behörden gefördert, von Universitäten erforscht und von Kliniken in die Behandlung ihrer Patienten eingebunden. Professor Quing Li und Professor Yoshifumi Miyazaki, beide gehören heute zu den weltweit führenden Experten der Waldmedizin, begannen die physiologischen Auswirkungen des „Waldbadens“ wissenschaftlich zu messen und zu untersuchen. Weitere namhafte Wissenschaftler schlossen sich an. 2006 entstand in Japan das erste Waldtherapiezentrum, heute gibt es im Land mehr als 60 zertifizierte Waldzentren mit Millionen von Besucherinnen und Besuchern. pr/gg

Soziale und karitative Einrichtungen gehören zu den regelmäßigen Kunden. Stadtmenschen, so ihre Erfahrung, sagen manchmal: „Ich war noch nie im Wald, ich traue mich da gar nicht alleine rein.“ Andere haben wenig Bezug zur Natur, obwohl sie ihre Kinder täglich zum Waldkindergarten fahren. „Die boomen ja gerade sehr“, meint Maurer, die selbst drei Kinder hat. Eine andere Mutter, die sich kürzlich zum „Waldbaden“ angemeldet hatte, meinte hinterher: „Obwohl ich viel mit den Kindern rausgehe, war das jetzt nochmal eine andere Erfahrung, nur für mich.“ Im Wald, so weiß Maurer, fällt es leicht „aus dem Grübeln heraus – und in die Entspannung hineinzukommen“. Manche fühlen sich dabei in einem dunklen Fichtenwald wohler, andere in lichtem Laubwald. Wichtig in jedem Fall sei Offenheit für neue Erfahrungen. Den Ehemann ohne sein Wissen zum Waldbaden anzumelden „weil er immer so nervös ist“, das bringe wenig, lacht Maurer. Bäume zu umarmen, wie es zum Klischee des „Natur-Spinners“ passt, steht bei ihren Natur-Exkursionen nicht auf dem Programm. Wohl aber die Aufforderung: „Such dir einen schönen Baum aus und ertaste seine Rinde.“ Ein Stück weiches Moos in die Hand zu nehmen und sich damit über die Wange zu streifen, „so was machen Kinder ganz intuitiv“, weiß Maurer: „Da versuchen wir die Erwachsenen wieder hinzuführen.“

### WALD UND GLAUBE

Nicht zuletzt könne man im Wald auch religiöse Impulse setzen, findet Maurer: „So wie ein Wald nicht von heute auf morgen wächst, so wie immer wieder Äste absterben und neue austreiben, so ist es auch mit dem Glaubensleben.“ So wie im Gottesdienst, in der Liturgie, würden auch im Wald alle Sinne angesprochen. Selbst die derzeit entstehenden, mancherorts mühsam wachsenden Pastoralkonzepte im Bistum Eichstätt seien mit dem Walden im Wald zu vergleichen: „Vielleicht wäre für diverse Besprechungen der neuen Konzepte hin und wieder ein Ortswechsel raus aus dem Pfarrheim hinein in den Wald sinnvoll. Denn der Wald besteht ja letztendlich auch aus

**Fühlen,**  
wie weich sich  
frisches Moos  
anfühlt, das  
haben viele  
Menschen  
schon lange  
nicht mehr  
gemacht.  
Waldspazier-  
gänge zu  
unternehmen,  
ist auch auf  
dem Land nicht  
mehr selbst-  
verständlich.



Foto: Gess

unendlich vielen Individuen, die in ihrem gemeinsamen Zusammenleben das große Ganze entstehen lassen.“

### VERKÜMMERTE SINNE

„Glauben, Leben und Gesundheit sind Dinge, die zusammengehören“, meint auch Elisabeth Höflmeier. Die gebürtige Beilngrieserin ist im Bistum keine Unbekannte, sie engagiert sich seit Jahren bei diözesanen Projekten zur Jugendspiritualität oder gibt Denkanstöße beim KDFB-„Frauenfrühstück“. Höflmeier hat nicht nur eine Ausbildung in Gesprächsseelsorge, sondern sich auch zur Seminarleiterin für „Waldbaden, Stille, Achtsamkeit und Naturerfahrungen“ fortgebildet. 2021 absolvierte sie in Bad Wörishofen die Ausbildung zur zertifizierten Waldgesundheitstrainerin. Beim „Waldbaden“ reicht ihr Klientenkreis vom Obst- und Gartenbauverein bis zu Realschullehrerinnen und -lehrern. Eine Reihe von Anbietern tummelt sich inzwischen auf dem Markt, auch esoterischer Art. „Die Grenzen“, gibt Höflmeier zu, „sind sowas von fließend“.

Während der Corona-Zeit sei sie noch mehr als zuvor im nahegelegenen Wald spazierengegangen, erinnert sich die Beilngrieserin zurück. Auch Gesprächsseelsorge-Termine, die eigentlich bei ihr zu Hause stattgefunden hätten, fanden in der Pandemie

eine neue Form: „Ich schlug vor, gemeinsam ein Stück im Wald spazieren zu gehen. Und das hat sich als so gut herausgestellt, dass ich nie wieder Gesprächsseelsorge am Tisch machen werde.“ Eigentlich sei sie ein sehr verkopfter Mensch, der schwer abschalten könne, gesteht sie: „Aber sobald ich in den Wald gehe, ist wie auf Knopfdruck die Hektik weg.“

## Walderlebnis für Familien

Velburger Frauenbund-Zweigverein lädt ein

**Velburg (vb/gg)** Ein Ausflug in den Wald für Groß und Klein steht am Sonntag, 6. Mai, beim Katholischen Deutschen Frauenbund, Zweigverein Velburg, auf dem Programm. Wobei es sich, wie Vorsitzende Frieda Drescher erklärt, um eine Walderlebnissführung handelt. Geleitet wird sie von „Waldfee Vita“ alias Elisabeth Höflmeier, die der KiZ den Unterschied zum „Waldbaden“ erklärt: Bei Letzterem gehe es nicht um Wissensvermittlung, „da ist nicht der Kopf gefordert“. Da lerne man keine unterschiedlichen Baumarten oder Waldpflanzen kennen, sondern da solle das stetige Gedankenkarussell des Alltags einmal zum Stillstand kommen.

Ihrem Zweigverein gehe es in erster Linie darum, ein Angebot für Familien zu machen, erklärt Drescher. Als Mutter und junge

Dass der moderne Mensch verlernt hat, über die Schöpfung zu staunen, dieser Verdacht treffe absolut zu, meint die 44-Jährige. „Unsere Sinne sind total verkümmert, weil wir nur noch im Funktionier-Modus sind.“ Selbst der eigene Garten, den auf dem Land viele noch besitzen, sei in erster Linie mit Arbeit verbunden. Ganz anders im Wald: Er fordert nicht, er gibt nur.

### WALD ALS LEHRMEISTER

Oft hört man den Satz: „Ich muss nicht in die Kirche zum Beten, dazu geh' ich lieber in den Wald.“ „Dort“, nimmt Höflmeier Stellung, „hab ich natürlich nicht die Sakramente“. Aber natürlich lasse sich Gott auch im Wald finden, sagt sie und zitiert den heiligen Bernhard von Clairvaux: „Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Die Bäume und die Steine werden dich Dinge lehren, die dir kein Mensch sagen wird.“ Fündig wird sie auch in der Enzyklika „Laudato si“ von Papst Franziskus: Wenn dieser von mystischen Erfahrungen spricht, die Menschen dazu bewegen, in einem ökologischen Gleichgewicht zu leben, dann liest sich das für Höflmeier fast wie eine Definition fürs „Waldbaden“. *Gabi Gess*

Oma weiß sie, dass Kinder heute unter anderen Bedingungen aufwachsen als noch vor 40, 50 Jahren. Damals war es noch selbstverständlich, mit der Mutter oder der Oma in den Wald zu gehen, Pilze zu suchen und Schwarzbeeren zu pflücken. Heute dagegen seien die meisten Frauen berufstätig.

Was Drescher auch zu denken gibt, ist die andauernde Handy-Nutzung: „Mütter sind am Telefonieren, während sie den Kinderwagen schieben und den Hund an der Leine haben. Wir sind eine traurige Gesellschaft geworden!“ Umso wichtiger sei es, die Sinne wieder für das Naheliegende, das Ursprüngliche zu wecken. Der Wald gehört für Drescher definitiv dazu: „Er bedeutet für mich Freiheit, Ruhe, einfach Geborgenheit.“ *gg*