

## Natur: Auf dem Land - ganz nah und auch so weit

### Waldbaden

Silke Hable, Brigitte Aubel, Mensch und Wald e. V.

Die meisten Menschen meinen, gut zu wissen, was man im Wald unternehmen kann. Sie sind Wanderer, Jogger, Mountainbiker o. Ä. Für sie alle ist der Aufenthalt im Wald mit einem Ziel, vielleicht sogar mit Leistung, verbunden. Der Wald ist dabei Kulisse, die nur zu oft kaum wahrgenommen wird.

#### Waldbaden ist ...

Beim Waldbaden stehen Langsamkeit, Entschleunigung, Achtsamkeit und die Wahrnehmung sowohl der eigenen Person als auch der umgebenden Natur im aktuellen Moment im Mittelpunkt. Waldbaden macht es möglich, sich selbst und die Natur neu zu entdecken. Dazu leiten eine Trainerin oder ein Trainer Gruppen von rund zehn Personen für rund zwei bis vier Stunden im Wald an.

Untersuchungen belegen, dass bereits zwei bis drei Stunden entspannter Aufenthalt im Wald den Blutdruck senkt. Stresshormone werden abgebaut und Entspannung erleichtert. Waldbaden kann daher in der Prävention eingesetzt werden.

Im Gegensatz zu Europa ist Waldbaden in Asien eine anerkannte Therapieform, deren Kosten erstattet werden. Zum Beispiel sind in Asien spezielle Waldbadewege für die unterschiedlichen Indikationen definiert.



Silke Hable  
Foto: Salome Roessler



Brigitte Aubel  
Foto: Salome Roessler



Quelle: Silke Hable

#### Der geeignete Waldbadeplatz ist ...

Für ein entschleunigtes Walderlebnis reicht schon ein kleines Waldstück aus. Als ideal wird häufig ein parkähnlicher, lichtdurchfluteter Mischwald

empfundener, der leicht begehbar ist. Darüber, ob auch forstwirtschaftlich genutzter Wald geeignet ist, gehen die Meinungen auseinander. Aus Sicht der Referentinnen ist jedoch auch hier Waldbaden möglich. Der Entwicklungsprozess eines Waldes, also z.B. die Notwendigkeit Bäume zu fällen, kann in die Waldtherapie integriert werden. Lediglich eine dichte Fichtenplantation verbietet sich, aufgrund der dunklen, beklemmenden Anmutung. Hilfreich ist ein Parkplatz in der Nähe des „Waldbadeplatzes“ sowie Bänke am Wegesrand.

Teilnehmerinnen und Teilnehmern sollten es verstehen, sich im Wald behutsam zu bewegen, walddtypische Gefahren sollten ihnen bekannt sein, da sie Verantwortung für ihren Aufenthalt im Wald übernehmen sie selbst. Veranstalterinnen und Veranstalter sollten zusätzlich durch eine Berufshaftpflichtversicherung abgesichert sein.

#### **Kommunikation vor dem Start ist ...**

Um ein Waldbadeangebot zu initiieren, empfehlen die Referentinnen unbedingt, die Verantwortlichen vor Ort, also z. B. Waldeigentümer, Förster oder auch Bürgermeister darüber zu informieren, welche Aktivitäten zum Waldbaden gehören und z. B. auch darüber wie viele Personen gleichzeitig, wann und zu welcher Zeit in der Regel am Waldbaden teilnehmen. Auf diese Weise können Vorbehalte, z. B. die Befürchtung ein Waldstück könnte überlastet werden, ausgeräumt werden. Im Gespräch mit den Fachleuten vor Ort können auch ungeeignete Waldstücke ausgeschlossen werden, z. B. - wie im Fall der Referentinnen geschehen - Ruhezonen von Schwarzwild.

Zur Nutzung des Waldes wird letztlich ein Gestattungsvertrag geschlossen. Nach Erfahrung der Referentinnen wird die Gestattung gelegentlich sogar ohne schriftliche Formalitäten erteilt.

#### **Kooperationen**

Partner für Waldbadeangebote können Kommunen sein, wie zum Beispiel die Stadt Gelnhausen. Die Stadt Gelnhausen stuft Waldbaden als Werbung für den Standort ein. Hier wird das Waldbaden für die Bürgerinnen und Bürger aus Gelnhausen und Umgebung kostenlos, d. h. gegen Spende angeboten.

Als Kooperationspartner kommen auch Ferienbauernhöfe in Frage, da diese nicht selten über Waldbesitz verfügen. Für Familien könnte das Angebot z. B. durch das Erlebnis „Eine Nacht im Wald“ ergänzt werden: Eine Übernachtung unter freiem Himmel in der Hängematte – ganz ohne großes Camp.

An den Waldbadeangeboten der Referentinnen nehmen in der Regel Privatpersonen aus der Region teil. Kleine Kinder oder Hunde sollten möglichst nicht teilnehmen, um das Entspannungserlebnis der Gruppe nicht zu gefährden.

Die Werbung für die Angebote erfolgt in der Regel über Webseiten oder über Presseartikel. Am Gelnhäuser Waldbadeplatz wird demnächst ein Schild aufgestellt, um Wanderer auf das neue Waldangebot hinzuweisen.

Eine Ausbildung zur Kurleiterin, zum Kurleiter für Waldbaden bietet die Deutsche Akademie für Waldbaden e.K. Die Kurse beinhalten z. B. rechtliche Aspekte, Achtsamkeitsübungen u. Ä. sowie Informationen über den vielfältigen Lebensraum Wald.

Waldbaden ist ein Beispiel für ein touristisches Angebot, das das herausragende Naturpotenzial des Landes auf neue und zugleich schonende Weise nutzt. Entschleunigung und Achtsamkeit entsprechen den Bedürfnissen von immer mehr Menschen, insbesondere der Zielgruppe aus dem sozial-ökologischen Milieu.



Quelle: Silke Hable