



## Sattes Grün, frische Luft und Ruhe – Waldbaden, das neue Breitbandmittel

Bettina Ellerbrock

### Fallbeispiel:

Der Hausarzt ist mit seinem Patienten schon einige Zeit nicht mehr zufrieden. Herr Gröning hat zu hohen Blutdruck und mit der Gewichtsreduktion will es auch nicht so richtig gelingen. Immer noch raucht er. Sein Hausarzt sagt ihm, er sei Herzinfarktgefährdet. Herr Gröning ist über 50, Chef einer großen Abteilung und arbeitet abends meist viel zu lange. Er ist seit heute Morgen von einer Sitzung zur nächsten gerannt – Mittagspause war mal wieder Fehlanzeige. Auf dem Flur nimmt er sich im Vorbeigehen einen Kaffee aus dem Automaten; der wird ihn wieder munter machen. Am offenen Fenster gönnt er sich noch schnell eine Zigarette gegen das Magenknurren. Den Druck im Kopf ignoriert er. Inzwischen klingelt schon wieder sein Handy und das nächste Meeting beginnt in 10 Minuten. Gegen 23.00 Uhr – kaum zu Hause – schläft er vor dem

Fernseher ein. So geht es Tag für Tag, seit vielen Jahren.

Herr Gröning gehört zu den typischen überstressten Großstadt-Menschen, die sich in einem Teufelskreis aus zu viel Arbeit, zu wenig Pausen und schlechten Ernährungsgewohnheiten, aus Erschöpfung und Zeitmangel befinden. Dieser ungesunde Lebensstil wird ihn auf Dauer chronisch krank machen.

Sein Hausarzt hält viel von natürlichen Heilmethoden. Heute gibt er ihm statt Betablocker einen Flyer in die Hand. Die Ergotherapeutin in der unteren Etage bietet etwas Neues an: Waldmedizin – Shinrin Yoku! Herr Gröning solle das doch einmal ausprobieren, rät sein Arzt, das könne vielleicht etwas sein.

„Gehen Sie mit „Forest Medicine“ einen anderen Weg der Gesunderhaltung und Stressbewältigung! Der Wald ist Ihre Medizin.“ Das klingt für Herrn Gröning zwar alles etwas wunderbarlich,

„aber in Japan geht man schon lange zum Waldbaden“, liest er weiter.

Am nächsten Freitag schließt Herr Gröning um 17.00 Uhr seine Bürotür zu und fährt in ein nahe gelegenes Wäldchen. Dort hat er einen Termin. Herr Gröning hat eine Stunde „Shinrin Yoku“ bei der integrativ ausgebildeten Waldtherapeutin gebucht. Er soll nichts weiter mitbringen als festes Schuhwerk und eine warme Jacke ...

### 1. Shinrin Yoku – der japanische Weg der Waldtherapie auch in Deutschland

Die Waldmedizin zählt in Deutschland neben „Gartentherapie“, „Tiergestützter Therapie“ und „Green Meditation“ zu den sogenannten „Neuen Naturtherapien“. Waldmedizin – Forest Medicine – hat seinen Ursprung in Japan. Als eine Koryphäe der Waldmedizin gilt der japanische Umweltimmu-

nologe Prof. Dr. Qing Li, der an der Nippon Medical School in Tokyo zur Wirkung von Waldbaden, dem Shinrin Yoku, forscht. Seit den 1990er Jahren hat er in vielen Studien bewiesen, dass das Eintauchen in das Grün des Waldes Ängste und Depressionen lindern als auch den Blutdruck und den Cortisolspiegel positiv beeinflussen kann. Die von Bäumen ausgeschiedenen sogenannten Phytonzide aktivieren beim Menschen nachweislich die Produktion von „T-Zellen“, umgangssprachlich auch „Anti-Krebszellen“ genannt, – kurz, es wird das Immunsystem gestärkt. Dieser Effekt soll noch mindestens sieben Tage nach den Waldgängen messbar sein.

Die Mediziner an der Nippon Medical School schickten zum Beispiel 43 ältere Frauen auf einen einstündigen Spaziergang durch den Wald und 19 durch die Stadt. Vor und nach dem Gang überprüften die Ärzte Lungenkapazität, Blutdruck und Elastizität der Arterien. Bei den Waldspaziergängerinnen war der Blutdruck signifikant gesunken, die Lungenkapazität hatte zugenommen und die Elastizität der Arterien sich verbessert. Keine Unterschiede ergaben hingegen die Messwerte bei den Stadtpaziergängerinnen. Dieselben Ergebnisse ergaben sich bei einer Versuchsgruppe mit männlichen Probanden. Sogar die New York Times berichtete über diese Forschungsergebnisse im Jahr 2010.

Auch in Deutschland wissen Genesende die wohlthuende Atmosphäre des Waldes zu schätzen. In einer Befragung von 355 Reha-Patienten in zehn Kurorten gaben mehr als drei Viertel der Befragten an, dass neben den ärztlichen Bemühungen das Spazieren im Grünen am meisten zu ihrer Gesundheit beitrage. Die Wirkung verstärkt sich, wenn auf dem Weg ein See liegt oder ein Bach dahinplätschert.

Heilung durch die Natur ist aber keine neuzeitliche Entdeckung. Vorlage bot hier die asklepiadische Medizin, die in den griechischen Heilungs- und Gesundheitstempeln vielfältige kre-

ative Therapieansätze zum Einsatz brachte (Petzold, Moser, Orth 2012). Diese Tempel lagen meist in großartigen Landschaften und nutzten landschaftsästhetische Qualitäten. Denen wurde auch schon in den Anfängen der modernen Psychiatrie und Psychotherapie Bedeutung zugemessen, denn die Anstalten sollten „in einer anmuthigen Gegend liegen, die Seen, Flüsse, Wasserfälle, Berge und Felder, Städte und Dörfer in der Nähe hat. Sie muss Ackerbau, Viehzucht und Gärtnerey besitzen [...]. Eine solche Lage macht es möglich, jeden Kranken zu zerstreuen und zu beschäftigen, wie es seine Krankheit erfordert. Man kann ihm alle Lebensgenüsse, die stillen Freuden des Landes und die Ergötzung der Stadt verschaffen; ihn durch Gärtnerey und Feldbau oder durch Prosessionen und Künste des Städters beschäftigen nach seinem Bedürfnis.“ (Reil 1803, 459)

Es wird sicher nötig sein, in Zukunft noch mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe der gesundheitsfördernden Kraft des Waldes zu forschen. Gesichert ist aber, dass frische sauerstoffreiche Luft, „grüne“ Ruhe und ätherische Duftstoffe unserem Körper und Geist guttun, denn Wälder sind die Lungen unserer Erde und Erlebnisräume, die Menschen anziehen. Begriffe wie „Schonung“, „Lichtung“, „Schneise“ oder „Quelle“ (Petzold 2014) werden in der modernen „integrativen Waldtherapie“ in neuer Weise erlebt und für das Leben bedeutsam.

## 2. Waldbaden in der Praxis

*zurück zum Fallbeispiel:*

*Auf dem Waldparkplatz erklärt die Waldtherapeutin Herrn Gröning und den anderen drei Personen, die an der Therapiestunde teilnehmen, was nun geschehen soll. Jeder soll nur das machen, was für ihn gerade gut ist. Man darf auch etwas auslassen oder nur den Aufenthalt im Wald genießen.*

Der Mensch ist ein bio-psycho-soziales und ökologisches Wesen, weil die Welt, die Natur diese Dimensionen umfasst. Menschen wollen in all diesen Bereichen angesprochen werden. Ihre Natur verlangt das. In der „Integrativen Waldtherapie“ werden deshalb all diese Dimensionen berücksichtigt. Das kennzeichnet sie. Alle Dinge haben für Menschen einen „Aufforderungscharakter“ oder eine „Einladung“. Der Wald hat sie in Fülle: Die Himbeeren fordern zum Naschen auf, die Quelle lädt zum Trinken ein, die Lichtung zum Rasten. Der Wald macht uns viele Angebote zum Suchen und Finden, er gibt viele Einladungen loszulassen und aufzunehmen. Er fordert aber auch zum kräftigen Ausschreiten und zu so manch tiefem Atemzug auf. Er bietet uns ein „Bad der Gesundheit“ für Körper und Seele.

Die folgenden **waldtherapeutischen Aufforderungen**, die die genannten Dimensionen berücksichtigen, werden aus dem Programm der Integrativen Waldtherapie von der Therapeutin angeleitet:

### ► Schüttele den Straßenstaub und den Stress ab

Bedenke zuerst, dass es dich einige Anstrengung gekostet hat, bis hierher zu kommen. Bevor wir in den Wald gehen, tue was immer nötig ist, um den „Straßenstaub“ abzuschütteln und den „Stress“ zurückzulassen. Der Wald fordert dazu auf, das alles zurück zu lassen. Wie kannst du deine Anspannung am besten loswerden? Zum Beispiel schütteln sich wilde Tiere nach anstrengenden Zeiten für einige Sekunden, um das Cortisol und den daraus resultierenden Stress abzubauen. Wenn dir danach ist, mache ein paar tiefe Atemzüge, schüttele deinen Körper kurz und schnell.

### ► Langsam eintauchen, entschleunigen

Nun gehen wir etwas in den Wald hinein. Nimm die Natur um dich herum wahr, schaue nach allen Seiten und

erlaube deiner Intuition, dich zu einer Pflanze oder einem Baum zu führen, von dem du dich angezogen fühlst. Lass dir genügend Zeit, dort anzukommen.

► **Mit allen Sinnen da sein – aktiv-konzentriert und rezeptiv-aufnehmend**

Wir erkunden jetzt die beiden Möglichkeiten oder „Modalitäten“ unseres Wahrnehmens: die *aktive Modalität*, in dem ich mich auf Wahrnehmendes *richte* und die *rezeptiv-aufnehmende*, wo ich alles auf mich zukommen lasse. Achte nun auf dein Gehör, lausche: Nimm *aktiv* das leiseste Geräusch wahr. Ist es nah oder weiter weg? Nun nimm das Lauschen zurück und bemerke, wie die Geräusche „an dein Ohr dringen“, ganz ohne Aktivität. Konzentriere dich nun auf deinen Geruchssinn: Nimm die Gerüche des Waldes wahr, erschnuppere sie aktiv.

rezeptive Modus, der aber ökonomischer ist. Wir brauchen beide Modalitäten, um stressarm durch den Tag zu kommen.

► **Komme in Bewegung**

Wir gehen langsam etwas weiter. Was ist das Tempo der Natur, was dein Tempo? Schau dir einige Dinge in deiner Umgebung an, die in Bewegung sind. Halte einen Moment inne und beobachte nur. Welche Dinge um dich herum bewegen sich und wie? Welche Bewegungen kannst du in der Ferne wahrnehmen? Siehst du die Gräser, wie sie sich im Wind wiegen, die Bewegungen der Blätter an Bäumen oder Sträuchern? Nimm die unterschiedlichen Geschwindigkeiten der Bewegungen um dich herum wahr, nimm sie auf und in deine Bewegungen hinein, strecke zum Beispiel die Arme nach oben und wiege sie hin und her wie ein Baumwipfel.

► **Wach sein, aufmerksam und bewusst werden**

Wir gehen so leise wie möglich weiter in den Wald. Sei dabei wach, aufmerksam und klar im Bewusstsein. Versuche zuerst nur mit den Zehenspitzen aufzutreten, dann mit dem äußeren Rand deines Fußes und schließlich mit der Ferse. Halte ein, wenn etwas deine Aufmerksamkeit erregt hat, in dein Bewusstsein tritt, und schenke dieser Sache deine volle Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Nimm wahr, wie dein Bewusstsein immer klarer wird. Verweile so lange, wie du möchtest und mache dir jetzt auch kognitiv klar, was alles „da“ ist, versuche es auch zu benennen, in die Sprache zu bringen und in deinen Wissens- und Erfahrungsschatz zu integrieren.

► **Nähe und Distanz regulieren – etwas ganz nah betrachten und in die Weite blicken**

Wir gehen langsam etwas weiter. Finde etwas in deiner Nähe, was klein ist, ein Blatt oder einen Zweig. Mach es zu etwas, was dir die folgenden fünf Minuten nicht von der Seite weichen



wird. Schenke ihm deine volle Aufmerksamkeit und schau es an, ohne weg zu schauen. Nimm jedes kleine Detail an ihm wahr, welches dir vorher nicht aufgefallen ist, und lasse dann den Blick in die Weite schweifen, über die Lichtung, die Felder, hinauf zu den Wolken. Erfahre den Wechsel von Nähe und Weite.

► **Die anderen Waldbesucher, die Mitmenschen, wahrnehmen, spüren und fühlen**

Du bist nicht alleine im Wald, du suchst ihn in einer Gruppe anderer naturinteressierter und waldliebender Menschen, in einer „guten Gemeinschaft“. Mache dir das klar und suche Kontakt und Austausch. Erzähle und nimm Erzählungen auf, teile das Walderleben, sodass Vertrauen wachsen kann. Gemeinsame Waldaktivitäten, „Green Exercises“, Bewegungsübungen im Waldesgrün, schaffen zwischenmenschliche Verbundenheit, und auch die ist heilsam.

► **Das Leben, das Lebendige, spüren**

Im Wald kann man das Leben, das Lebendige, unmittelbar spüren. Berühre die Blätter, streiche über das Moos, sieh die frischen Schößlinge, nimm das Wachsen ringsum wahr. Immer mehr Menschen sind heute der Natur entfremdet. Ein unachtsamer und oft zerstörerischer Umgang mit der Natur, auch mit der eigenen, ist die Folge.



Kannst du einen davon erkennen? Nun nimm das *aktive* Wahrnehmen zurück und sei achtsam dafür, wie dir die Düfte „in die Nase steigen“, in ganz entspannter *Rezeptivität*. Beginne dich langsam im Kreis zu drehen, bis du anhältst: Was „fällt dir ins Auge“, kommt dir in den Blick? Betrachte das jetzt genau mit dem Modus des *aktiven* Sehens. Er kostet mehr Energie, ist wahrnehmungsschärfer als der

Mache dir bewusst, wie naturverbunden oder naturentfremdet du bist. Was sagt dir diese Walderfahrung dazu? Was willst du vielleicht ändern? Was könnte dazu beitragen? Welche Antworten gibt dir der Wald?

► **Dank an den Wald**

Nun gehen wir langsam zurück. Bevor du den Wald verlässt, danke ihm dafür, dass er dich aufgenommen hat. Der Wald ist ein eigenes Ökosystem – lebendig mit allen Formen des Lebens – du bist in dieses Haus eingetreten und verlässt es jetzt wieder. Während wir zurück gehen, überlege einmal, was nach deinem Besuch im Wald anders ist für dich? War etwas wichtig für dich?

*zum Fallbeispiel:*

*Langsam treten die Teilnehmer aus dem Wald und kommen zum Parkplatz zurück. Die Waldtherapeutin verteilt eine Tasse warmen Kräutertee. Sie fragt jeden Einzelnen, wie es ihm gerade geht. Herr Gröning ist verblüfft über die Erfahrungen der anderen. Manches hat er aber genauso erlebt, darüber freut er sich. Auf dem Heimweg fühlt er sich plötzlich ganz ruhig – obwohl, so richtig war das ja nicht seine Welt. Da klingelt sein Handy. „Ach“, denkt Herr Gröning, „jetzt nicht, das hat Zeit bis morgen“. Darüber vergisst er ganz, sich eine Zigarette anzuzünden. Vielleicht macht er doch einen zweiten Termin.*

**3. Integration in therapeutisches Angebot**

Inzwischen gibt es in Japan und Korea – vereinzelt auch in den USA – ungefähr 50 Waldtherapie-Zentren mit Waldtherapeuten und Waldtherapie-Pfaden, die mit zertifizierten Waldtherapie-Pfadführern begangen werden können.

In den deutschsprachigen Ländern erwacht und wächst das Interesse (Petzold 2014). Bislang wird nur am

„Deutschen Institut für Naturtherapie, Waldmedizin und Green Care“ eine qualifizierte Weiterbildung zum Integrativen Waldtherapeuten im Rahmen des Integrativen Verfahrens angeboten. Zu einer soliden Weiterbildung gehören u. a. konkretes biologisches und ökologisches Waldwissen, Methoden der Gesundheitsberatung, aber auch Grundlagen der Erkenntnistheorie, der klinischen und Gesundheits-Psychologie, Leibtheorie sowie die Vermittlung von Naturverständnis und „ökologischem Bewusstsein“ im Kontext einer sogenannten „Green Care Philosophie“ als Basis therapeutischer Praxis.

Waldtherapie kann als naturtherapeutisches Angebot im Rahmen von klinischen Einrichtungen oder in krankengymnastischen und ergotherapeutischen Praxen zum Einsatz kommen. Von Psychotherapeutinnen kann Waldtherapie bei entsprechender Zusatzausbildung oder Zusammenarbeit mit einer zertifizierten Waldtherapeutin in ein Therapieangebot integriert werden.

Wer jedoch ohne qualifizierte Anleitung Waldbaden möchte, sollte Doktor Qing Lis Ratschläge beherzigen: Wähle einen Wald, der dir gefällt. Schau dir die Farben des Waldes an, betrachte die Bäume, atme tief ein, hör die Blätter rauschen. Wenn du müde bist, darfst du dich ausruhen, wo und wann du willst. Wenn du durstig bist, darfst du etwas trinken, wo und wann du willst. Doch wenn du wirklich krank bist, besuche einen Arzt, keinen Wald. – Der Wald kann dann mit einer „grünen Verschreibung“ als eine Intervention zu der somatischen Behandlung oder in der Psychotherapie hinzukommen zu dem „Bündel von Maßnahmen“ (Petzold), die man heute in modernen Behandlungsmethoden für die Patientinnen und Patienten mit ihnen zusammenstellt, um „ganzheitliche Gesundheit“ von Körper, Seele, Geist, und sozialen Beziehungen zu erreichen.

**Literatur:**

Clifford, A. (2013): A Little Handbook of Shinrin-Yoku. [www.Shinrin-Yoku.org](http://www.Shinrin-Yoku.org).

Heidenreich, T. & Michalak, J. (2004): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: Dgvt.

Petzold, H. G. (2014): GREEN CARE – Manifest für “GREEN CARE Empowerment”. “GREEN CARE – die Fachzeitschrift für naturgestützte Interaktion” (Hrsg.: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik). Bern: Hans Huber.

Stölb, W. (2012): Waldästhetik. <http://www.waldundmensch.de/index.php?id=3>

Wohlleben, P. (2015): Das geheime Leben der Bäume: Was sie fühlen, wie sie kommunizieren – die Entdeckung einer verborgenen Welt. Ludwig.

Huppertz, M. & Schataneck, V. (2015): Achtsamkeit in der Natur: 84 naturbezogene Achtsamkeitsübungen und theoretische Grundlagen. Paderborn: Junfermann.

Fotos: © Shutterstock.com

**Die Autorin:**



*Bettina Ellerbrock*, Dipl. Soz.Päd.  
Leitende Bildungsreferentin,  
Fachbereichsleiterin Neue Naturtherapien,  
Schwerpunkt Waldtherapie  
Europäische Akademie für bio-psycho-  
sozial-ökologische Gesundheit EAG,  
Hückeswagen  
ellerbrock@eag-fpi.de  
[www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)

Weitere Informationen inkl. Terminübersicht zur Weiterbildung in „Integrativer Naturtherapie“: Schwerpunkt Waldtherapie, finden Interessierte unter [www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/naturnahe-therapieformen/waldtherapie](http://www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/naturnahe-therapieformen/waldtherapie)

**Stichwörter:**

- Waldbaden
- Naturtherapie
- Waldmedizin