

4.

NATIONALPARK UCKERMÄRKISCHE SEEN (BRANDENBURG)

Der Name des Nationalparks klingt zwar zunächst nach Wasser statt Wald, aber tatsächlich besteht der Nationalpark in Brandenburg zur Hälfte aus dichtem Wald. Genauer gesagt aus Buchenwäldern und Bruchwäldern, die permanent nass und sumpfig sind. Hier fühlen sich neben Kranichen und Seeadlern auch Fischotter und Biber wohl. Sofern das Herbstwetter es noch zulässt, kann man etwa auf einem Floß über einen der 200 Seen schippern, zu Land bietet ein 600 Kilometer langes Wegenetz für Radfahrer und Wanderer jede Menge Möglichkeiten. uckermaerkische-seen-naturpark.de

Deshalb gibt es den Waldaufenthalt in Japan schon auf Rezept. Wann es in Deutschland so weit ist und ob es überhaupt so weit kommt, ist allerdings noch fraglich. Denn vieles, was dem Wald an Wunderkräften nachgesagt wird, ist wissenschaftlich kaum erforscht und auch Experten sehen den Gesundheitshype um den Wald kritisch (siehe nebenstehendes Interview).

Forschung hin oder her, feststeht: Der Wald tut gut. Das weiß jeder, der nach einem langen Spaziergang mit roten Wangen, frischer Luft in den Lungen und einem wohligen Gefühl im Körper nach Hause kam. Treffend formuliert es Goethe, der übrigens nicht nur Dichter, sondern auch Naturforscher war. Er schreibt in einem seiner Gedichte: »Ich ging im Walde so für mich hin, und nichts zu suchen, das war mein Sinn.« Es zieht uns seit jeher in den Wald, aber nicht um zu suchen, glücklich oder gar gesund zu werden, sondern einfach, um zu sein.

5.

NATIONALPARK SÄCHSISCHE SCHWEIZ (SACHSEN)

Knapp 40 Kilometer südlich von Dresden ragen bizarre Felsriffe gen Himmel. Mitten im Elbsandsteingebirge erstreckt sich der Nationalpark Sächsische Schweiz auf mehr als 93 Quadratkilometern Fläche bis an die tschechische Grenze. Tiefe, canyonartige Schluchten, dichte Buchenwälder, plätschernde Wildbäche und ein 400 Kilometer langes, markiertes Wegenetz locken Outdoorfans und Wanderer. Ein Highlight des Parks ist die etwa 300 Meter hohe Bastei, eine Felsformation, die steil bis zur Elbe hinunter abfällt. In 165 Metern Höhe führt eine Steinbrücke dicht an den Felsen vorbei. Von hier hat man beste Sicht auf das Elbtal. nationalpark-saechsische-schweiz.de

No. 37
04 ~ 2018

Die Diplom-Sozialpädagogin Bettina Ellerbrock ist Geschäftsführerin und Fachbereichsleiterin für die sogenannten Neuen Naturtherapien der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG/FPI) in Hückeswagen. Dort bildet sie auch Waldtherapeuten aus.

AWO Journal: Frau Ellerbrock, was ist Waldtherapie?

Bettina Ellerbrock: Ursprünglich kommt die Idee aus Japan und ist in letzter Zeit als »Waldbaden« in aller Munde. Auf Japanisch heißt das »Shinrin-yoku« (im Wald baden). Hier im europäischen Raum hat sich dieses Konzept als Waldtherapie weiterentwickelt. Es ist eine Methode zur Gesundheitserhaltung und Stressbewältigung.

Dabei ist der Wald als Kraftort doch eigentlich keine neue Erfindung, oder?

Nein, die Menschen sind immer schon in den Wald gegangen, um sich zu erholen und die Ruhe zu genießen. Auch Hildegard von Bingen wusste um »Viriditas«, die Grünkraft als wichtigen Heilfaktor. Und auch in der Antike kannte man schon Heilgärten. Japanische Wissenschaftler konnten allerdings jetzt in Studien beweisen, dass das »Baden im Grün des Waldes« eine positive Wirkung auf die Gesundheit hat.

Welche denn?

Beim Anblick der Grüntöne werden Blutdruck und Cortisolspiegel gesenkt, das kann sich positiv auf körperliche und seelische Störungen auswirken. Außerdem regen Botenstoffe der Pflanzen, sogenannte Phytonzide, die Produktion unserer Killerzellen an, das Immunsystem

No. 37
04 ~ 2018

wird also gestärkt. Das hat aber keine signifikanten pharmazeutischen Effekte. Um es deutlicher zu sagen: Krebs und Depressionen heilen kann der Wald nicht.

Der Wald ist also kein neues Wundermittel der Medizin?

Nein. Wir sollten dem Wald da nicht zu viel abverlangen. Der eine fühlt sich eben im Wald besonders wohl und ruhig, ein anderer vielleicht am Meer oder in den Bergen. Auch dort kann man in und mit der Natur therapieren. Denn Studien belegen, dass bei all diesen Therapieformen letztlich doch der Mensch bzw. die therapeutische Beziehung der Wirkfaktor ist, also der Therapeut, der mit seinem Klienten in die Natur geht und ihn dort unter Anleitung Übungen machen lässt.

Wie können diese Übungen im Wald aussehen?

Es geht vor allem um multisensorische Erlebnisse und Erfahrungen, das heißt, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Was kann man im Wald sehen, erschnüffeln, lauschen, schmecken und ertasten? Eine Buche hat zum Beispiel eine glatte Rinde und fühlt sich eher kühl an, eine Douglasie mit ihrer zerklüfteten Borke eher warm. Man kann auch ein Blatt zwischen den Fingern zerreiben und daran schnupern. Dies fördert Achtsamkeit und die Konzentration auf sich selbst und die Natur. Etwas, das vielen Menschen verloren gegangen ist.

Wie kann man den Wald auch ohne qualifizierte Begleitung bewusster erleben?

Sie könnten zum Beispiel in den Abendwald gehen und dem Gute-Nacht-Konzert der Vögel lauschen. Man kann aber auch einfach mal so in den Wald hineinlauschen, es knacken, knarzen und rauschen hören. Wenn es noch nicht zu kalt ist, suchen Sie sich doch mit Bedacht eine schöne Stelle aus, legen Sie sich auf den Erdboden und blicken Sie mal in den Waldhimmel.

Das klingt idyllisch.

Ist es aber nicht immer. Und es ist sogar wichtig und ein Teil der Waldtherapie, sich nicht nur auf das Schöne zu konzentrieren. Wenn Sie sich im Wald

umblicken, fragen Sie sich ganz bewusst: Was ist hier schön? Was ist in Ordnung? Und was ist gar nicht gut?

Was kann denn im Wald nicht gut sein?

Autogeräusche oder Müll zum Beispiel. Wir können unsere Zivilisation aber nicht ausblenden und es ist auch kaum möglich, in Deutschland einen völlig unberührten Wald zu finden. Aber in dem Augenblick, in dem ich mir alle Eindrücke bewusst mache, die schönen und die weniger schönen, komme ich zu mir und zu der Erkenntnis: Ich muss nicht alles schön finden und es ist in diesem Augenblick gut so, wie es ist.

Wo kann man eine Waldtherapie machen?

Waldtherapie findet man als unterstützende Maßnahme in verschiedenen Rehakliniken und ergo- oder psychotherapeutischen Praxen. Daneben gibt es auch viele private Anbieter. Am besten recherchiert man im Internet nach Therapeuten in der Nähe, man sollte aber darauf achten, dass sie eine Weiterbildung zum Waldtherapeuten nachweisen.

Wie können Menschen, die in ihrer Bewegung eingeschränkt oder demenziell erkrankt sind, vom Wald profitieren?

Man kann den Wald auch zu den Menschen bringen, indem man Naturmaterialien aus dem Wald mit in eine Einrichtung nimmt, etwa frische Tannenzapfen, Zweige oder Blätter. Oder man liest ein Waldgedicht oder ein Märchen aus dem Wald vor. Gerade Erinnerungen an Natur bleiben oft lange gespeichert. Das alles eignet sich hervorragend zur Erinnerungsarbeit mit alten Menschen.

Wie oft sind Sie selbst im Wald?

Jeden Tag. Das liegt auch daran, dass ich als naturverbundener Mensch einen großen Hund habe, mit dem ich täglich in den Wald hier an der Akademie gehe. Dort gibt es einen alten, umgefallenen Baum, da setze ich mich gern ein paar Minuten hin, halte inne, schaue auf den See und höre den Vögeln zu. Man muss gar nicht viel machen, der Wald wirkt einfach so. ■

