

Waldbaden geht fast immer

Menschen spüren zunehmend Stress. Karin Braukhaus-Becker hält in Höveringhausen dagegen

Peter Müller

Garbeck. Das Waldbaden kommt aus Japan und ist dort schon seit den 80er Jahren beliebt. Es heißt dort Shinrin Yoku. Dieser japanische Begriff meint das Aufsaugen der Waldatmosphäre. Wer selbst eintauchen will, braucht keine Badehose, aber jetzt im Herbst Mütze und Handschuhe. Waldbaden funktioniert nämlich ganz ohne Wasser. Was es bedeutet und warum es perfekt zum neuen Wellnesstrend passt, erklärte Karin Braukhaus-Becker im Garbecker Pfarrheim auf Einladung der Bücherei Heilige Drei Könige.

Karin Braukhaus-Becker und Gerhard Jörgens vom Bücherei-Team begrüßten interessierte Frauen, die seh- und hörbar stark am Waldbaden interessiert waren. Doch zunächst ging es um die Begriffsklärung. „Lachen Sie nicht, es ist einfach schön – manche Menschen umarmen ja auch Bäume“, so die „Waldbademeisterin“, die ihre Qualifikation zur Kursleiterin bei dem Pionier Jörg Meier in Minden erhalten hat. „Er bietet Waldbaden seit über zehn Jahren an und bildet aus“, berichtete sie. „Es richtet sich an alle, die sich im Alltag gehetzt fühlen, die immer den Kopf voller Gedanken haben und morgens bereits darüber nachdenken, was sie abends noch erledigen müssen. Das führt zu Erschöpfung“, erklärte Karin Braukhaus-Becker weiter.

Waldbaden sei ein Trend, der mehr meint als nur einen einfachen Spaziergang zwischen dicht gewachsenen Bäumen. Waldbaden sei das vollkommene Eintauchen in den Wald, hin zur Stimulierung der Sinne und zur intensiven Beschäftigung mit dem natürlichen Umfeld. Das Shinrin Yoku ist in Japan eine naturtherapeutische Maßnahme und etabliert sich langsam auch in Europa als Wellness- und Gesundheitstrend. „Beim Waldbaden sollen die Menschen abschalten, entschleunigen, sich von dem Stress lösen. Wichtig ist, dass die Teilnehmer Interesse an der Natur haben und sich auf die Übungen einlassen“, erklärte Braukhaus-Becker.

Zur Demonstration hatte sie Kartons mit herbstlichen Blättern mitgebracht. Es sollte der Wald erschnuppert werden. Doch zunächst kam statt Entspannung etwas Stress auf: Eine wohlbeleibte Waldspinne entwich einem der Kartons und sorgte unter den Besucherinnen für Unruhe, bis eine beherzte junge Frau das Tier mutig in die Hand nahm, und es ins Freie beförderte.

Danach war erst einmal eine Ent-



Den Wald erschnuppern: Besucherinnen riechen an einer Blätter-Kiste.

PETER MÜLLER



Karin Braukhaus-Becker informiert in der Katholischen Bücherei Garbeck übers Waldbaden.

PETER MÜLLER



Waldbaden sei als nur ein einfacher Spaziergang zwischen dicht gewachsenen Bäumen, erklären Experten. Waldbaden sei das vollkommene Eintauchen in den Wald.

PETER MÜLLER

Termine und Infos

„Literatur trifft Wald“: Die Autorin Susanne Severin begleitet eine Gruppe um Karin Braukhaus-Becker beim Waldbaden. „Wir tauchen ein in die Atmosphäre des Waldes und in die Emotionen und Gefühle der Wortkünstlerin“, heißt es. Samstag, 25. November, 10 Uhr bis 12.30 Uhr, Treffpunkt: Spielplatz Höveringhausen. Kursgebühr: 30 Euro.

Die **neue Saison** beginnt im März. Mehr dazu auf: www.waldbaden-mk.de. Anmeldungen: 02375/1440; info@braukhaus.com.

spannungsübung angesagt. Nach der Betrachtung eines frischen lichtdurchfluteten Ahornblattes, welches auf die Leinwand projiziert wurde, schlossen alle die Augen, ließen das Licht und die grüne Farbe den Körper durchfluten. Ähnlich wie beim autogenen Training setzte Tiefenentspannung ein. Die Besucherinnen waren begeistert.

Beim langsamen Schlendern durch den Wald ohne Ziel, durch Riechen, das Fühlen von Baumrinde und das Erleben des feuchten Moores stellen sich positive Effekte ein. Düfte, Geschmäcker und des Klänge der Natur machen Waldbaden zu einem sinnlichen Erlebnis. „Terpene, das sind ätherische Öle, Bakterien und Anionen, das sind negativ geladene Sauerstoffteilchen, bilden das heilsame Trio des Waldes“, so Braukhaus-Becker. Es helfe dabei, das Stresslevel zu senken, das Immunsystem zu stärken sowie den Blutdruck zu regulieren. Schlaf und Konzentration würden verbessert.

„Man muss es ja nicht, aber wer will, kann ruhig einen Baum umarmen. Viele der heilsamen Terpene befinden sich in der Rinde der Bäume. Diese kann man wunderbar einatmen, wenn man Bäume umarmt“, erläuterte die Leiterin vieler Kurse.

An Ausrüstung bedürfe es nicht viel. „Ein Rucksack, eine Trinkflasche und ein Sitzkissen sind alles, was man zum Waldbaden benötigt“, so Karin Braukhaus-Becker. Gerhard Jörgens fügte hinzu: „Wir haben hier Ecken, zum Beispiel in Höveringhausen, da sind die Autogeräusche vollständig weg. Da herrscht Ruhe.“