

5 SÜDWESTUMSCHAU

Den Duft des Waldes genießen

Sommerserie Waldbaden ist mehr als Spaziergehen, sagt die Wissenschaftlerin Kerstin Ensinger. Sie führt Gruppen durch den Nationalpark Schwarzwald und lädt zum bewussten Erleben ein. *Von Petra Walheim*

Nach den fast zwei Stunden Autofahrt über Land und auf der viel befahrenen Schwarzwaldhochstraße bis fast nach Baden-Baden dröhnt der Kopf. Kerstin Ensinger erwartet die Autorin auf einem Parkplatz in Herrenwies (Kreis Rastatt). Gemeinsam geht's über die Durchgangsstraße hin zur Alten Kirche. Hinter dem denkmalgeschützten Gebäude, das heute für Vorträge, Konzerte und Ausstellungen genutzt wird, öffnet sich der Blick in die Landschaft: grüne Wiesen, Bäume, Weite.

Die zwei Frauen stehen und schauen. Minutenlanges Schweigen. Im Kopf der Besucherin drängt die Frage: „Wann geht's denn endlich weiter?“ „Versuchen sie, zur Ruhe zu kommen und den Ausblick zu genießen“, sagt die Wissenschaftlerin. Die Vorbereitung auf das „Waldbaden“ im nahegelegenen Forst hat begonnen.

„Waldbaden ist mehr als Spaziergehen.“ Kerstin Ensinger beantwortet die Frage, noch bevor sie gestellt wurde: Was, bitte, ist der Unterschied zwischen Waldbaden und dem Spaziergehen im Wald? Viele erfahrene Wanderer halten das Waldbaden für neomodischen Schnickschnack. Waldbaden, was soll das sein? „Es ist das bewusste Eintauchen in den Wald wie in eine Badewanne, – um im Bild zu bleiben“, sagt Ensinger.

Es gehe darum, den Wald mit allen Sinnen zu erfahren, ihn ganz

SWP-SERIE
FERIENTIPPS IM SÜDWESTEN

bewusst zu erleben, ihn zu riechen, zu hören, zu spüren, sich auf ihn einzulassen. „Es ist die Einladung an die Besucher, den Kopf dorthin zu bekommen, wo der Körper ist“, sagt die Umweltpsychologin. Weil der Kopf so oft nicht beim Körper, sondern in der Vergangenheit, noch viel öfter in der Zukunft sei. „Das Ziel ist das absichtslose Da-Sein im Hier und Jetzt. Ohne Erwartung, ohne Wertung, einfach nur genießen.“

Die Umweltpsychologin leitet in der Verwaltung des Nationalparks Schwarzwald den Sachbe-



Kerstin Ensinger beim Waldbaden im Nationalpark Schwarzwald. Die Umweltpsychologin lädt zum Entspannen ein.

Foto: Petra Walheim

reich Tourismus und Erholung. Im Oktober 2019 hat sie mit Kollegen eine Feldstudie begleitet, in der es um die Frage ging, wie Wildnis auf die Menschen wirkt.

Die Probanden waren mit GPS-Geräten, Sensorbändern und Herzfrequenzgurten auf drei verschiedenen Erlebnispfaden im Nationalpark unterwegs. Die Auswertung der Daten aus den Messgeräten ergab, dass sich der gestresste (Stadt-)Mensch dort am wohlsten fühlt, wo die Natur noch am ursprünglichsten ist.

Kerstin Ensinger führt meist Gruppen von 10 bis 12 Besuchern zum Baden in den Wald. Auch mit ihnen zelebriert sie am Beginn des Waldes ein kleines Ritual: Jeder soll sich ein Symbol für das suchen, was er vor dem Betreten des Waldes ablegen möchte. Viele suchen sich einen Stein, um die Schwere außen vor zu lassen. Auch die Autorin schnappt sich einen Stein und legt ihn am Fuß eines stattlichen Baumes ab.

Es geht hinein in den Wald, langsam und bewusst. Den Frauen steigt der Duft des Waldes in

die Nase, die Kühle legt sich angenehm auf die Haut. „Wie wäre es, barfuß weiterzugehen?“, fragt die Psychologin. Die ersten Widerstände tauchen auf. Aber gut, Schuhe aus, Waldboden spüren. „Lehnen sie sich doch mal mit dem Rücken an einen Baum“, lautet die nächste Einladung.

Wem solche Aktionen zu esoterisch sind, sollte wissen, dass das Waldbaden in Japan eine an-

erkannte Therapieform und auf Rezept zu bekommen ist. Ärzte verschreiben „Shinrin-Yoku“ und schicken damit gestresste Menschen in den Wald, damit sie wieder Zugang zur Natur finden.

„Der Wald ist eine Gesundheitsquelle“, sagt auch Kerstin Ensinger. Nicht nur, weil er eine tiefe Ruhe ausstrahlt, auch wegen der Terpene, die die Bäume absondern. Das sind chemische Bo-

tenstoffe, die das Immunsystem des Menschen stimulieren.

Ensinger kritisiert, dass das Waldbaden als präventive Therapieform in der Gesundheitspolitik noch nicht angekommen ist. „Die Politik hat noch nicht erkannt, welchen hohen Wert das Waldbaden für die Gesundheit hat.“ Gerade bei psychosomatischen Beschwerden sei der Aufenthalt im Wald wohltuend.

Tatsächlich entspannen sich Körper und Geist, je länger die Frauen im Grünen sind. Ist die Umweltpsychologin mit einer Gruppe unterwegs, schickt sie die Teilnehmer für eine Stunde ins Unterholz. „Jeder soll sich auch abseits der Wege einen Platz suchen, an dem er eine Stunde sein kann.“ Für Städter kann das zur Herausforderung werden.

„Manche suchen sehr lange“, sagt die Wissenschaftlerin. Wer dann aber eine passende Stelle gefunden habe, wolle oft nach einer Stunde nicht mehr weg. „Die Leute fühlen sich wie mit dem Wald verwurzelt.“ Das kann die Autorin nur bestätigen.

Gesundbaden im Wald

Bad Wildbad (Kreis Calw) ist mit einem Waldanteil von 90 Prozent eine der walddreisten Regionen im Land. Dort wurde vor einiger Zeit das erste Wald-Badezimmer Deutschlands eingerichtet. Auf Bänken und Liegen können die Menschen den Wald genießen.

In vielen Kurorten im Land gehört das Waldbaden zum Gästeprogramm. Auch Volkshochschulen haben den aus Japan kommenden Trend des „Shinrin-Yoku“ aufgegriffen und bieten Exkursionen an.

Da geht's hin



GRAFIK BOCK