

Waldbaden geht auch im Herbst –

Mitten in Deutschland die eigene Mitte finden

Es gibt keinen Zweifel, der Wald steht in diesem Jahr im Mittelpunkt des Interesses. Zu kaum einem anderen Thema sind so viele neue Bücher erschienen. Die jeweiligen Autoren rücken dabei ganz unterschiedliche Aspekte in den Vordergrund: Manche widmen sich den Bäumen oder den Tieren, andere den Beeren, Kräutern oder Pilzen, einige den Wurzeln, wieder andere der Erholung, der Luft und der Bewegung in der Natur, dem Spaziergehen oder dem Wandern. Wir Deutschen haben ein ganz besonderes Verhältnis zum Wald, eine ganze Kunst- und Literaturepoche zeugt eindrucksvoll davon. Heute, weit jenseits der Romantik, ist er wieder ein Sehnsuchtsort – allerdings sind die Blickrichtungen andere geworden. Der Mythos Wald hat derzeit viele Farben und die verdankt er nicht nur dem goldenen Herbst ...

Wald ist nicht gleich Forst, das lernen alle, die dem Förster und Pionier des neuzeitlichen Naturerlebens, Peter Wohlleben, buchstäblich durch seine Bestseller gefolgt sind. Aber auch die Forstwirtschaft ist bereits auf den Boom aufgesprungen, macht sich die Renaissance der Sehnsucht zu Nutze und veranstaltet Exkursionen, geführte Wanderungen und Seminare. „Holzmachen“ ist längst eine kraftaufwändige Freizeitbeschäftigung für ansonsten durchdigitalisierte Städter und dies nicht nur, wenn es um das Schlagen des eigenen Christbaums geht. Und sogenannte Mikro-Abenteurer übernachten ohne Zelt draußen unter den Baumwipfeln und zehren danach lange vom eigenen Mut und der Naturerfahrung.

Shinrin Yoku

Die meisten von uns leben in Städten, haben anstrengende Berufe, sind bei der Arbeit und in der Freizeit gejagt von Terminen, den eigenen und denen der anderen. Der Stress lässt auch nach Feierabend nicht nach. Alles ist durchgetaktet und ohne Kalender geht nichts mehr. Es gibt Länder, da ist es noch schlimmer. Eines davon ist

das dichtbesiedelte Japan. Rund ein Zehntel der Bevölkerung, 13,5 Millionen Menschen, leben allein in Tokio. Das sind 6.158 Menschen auf einem Quadratkilometer. Zum Vergleich: In Paris sind es weniger als die Hälfte, in Berlin rund 890. Ausgerechnet in dieser Mega-City lebt und arbeitet der Forstwissenschaftler und Mediziner Dr. Qing Li und erforscht seit den 1980er Jahren die heilsame Kraft des Waldes. Er hat eine Methode entwickelt, bei der durch praktische Übungen in der Natur unsere Sinne angeregt und Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Ihr Name ist Shinrin Yoku, was übersetzt so viel wie Waldbaden bedeutet. Die Wirksamkeit ist unumstritten, unter anderem wird damit Stress reduziert, unser Stoffwechsel verbessert, die Konzentration gefördert, Depressionen mildert und das Immunsystem gestärkt. Es hat fast drei Jahrzehnte gedauert, bis der japanische Wissenschaftler auch in Europa Gehör fand. Dafür sind jetzt das Interesse und auch das Medienecho umso größer. Wer sich dem Thema öffnet und ein Seminar besucht, lernt staunen, über den Wald, aber auch über sich selbst.

Auszeiten

Ein Ort, an dem man dem eigenen Ich im Wald auf ganz besondere Art und Weise begegnen kann, liegt in der geographischen Mitte Deutschlands, in Thüringen: Der 7.500 Hektar umfassende Nationalpark Hainich gehört zum UNESCO Weltnaturerbe und ist nicht nur für Naturliebhaber eine wahre Entdeckung. Er ist hierzulande der größte, zusammenhängende, nutzungsfreie Laubmischwald, der von Rotbuchen dominiert wird. Jetzt im Herbst zeigt er sich mit einer beeindruckenden Laubfärbung, im Frühjahr durchziehen dann prachtvolle Blütenteppiche das Gehölz. Hier findet man eine biologische Vielfalt, die ihresgleichen sucht.

Am Rande dieses Urwalds liegt das WaldResort Hainich. Auf einer Fläche von über 30.000 Quadratmetern gibt es komfortabel eingerichtete Ferienhäuser und auch gut ausgestattete Seminargebäude. Für Erholungssuchende und Gestresste, die ihre eigene Mitte wiederfinden wollen und bereit sind, sich der heilsamen Kraft des Waldes zu öffnen, ist dies ein guter Ort. Shinrin Yoku kann man hier aus erster Hand,

sehr persönlich und am eigenen Leibe erfahren. Es werden Schnupperkurse und kleine Auszeiten sowie längere Seminare mit viel Bewegung, aber auch mit Ruhephasen im Wald angeboten.

Im Kontakt mit der Natur

Gründer des WaldResorts ist der erfolgreiche Unternehmer Jürgen Dawo. Gerade erst wurde er neben Trigema-Chef Wolfgang Grupp mit dem Ehrenpreis des PositionierungsExzellents Awards 2018 für sein Lebenswerk ausgezeichnet. Während einer Branchenkrise hatte er zusammen mit seiner Frau Gabriele das Unternehmen „Town & Country Haus“ neu positioniert und wurde zum Marktführer in Deutschland. Wie wenige andere traut Dawo sich heute, über seinen im Jahr 2014 erfahrenen Burnout zu sprechen. „Ich war damals zwar viel draußen an der frischen Luft und auch im Urlaub körperlich aktiv, aber ich hatte den Kontakt zur Natur verloren“, erzählt er. „Ständig war ich mit meiner To-Do-Liste beschäftigt und kam auch in der Freizeit einfach nicht mehr zur Ruhe. Als ich wochenlang nicht mehr schlafen konnte, schlug meine Frau Alarm und schickte mich zum Arzt.“ Es folgten Monate der Therapie, in denen auch die Natur eine große Rolle spielte. So ist es auch kein Wunder, dass Dawo in das WaldResort Hainich investierte, um Menschen die Möglichkeit zu geben, sich wie er auf gesunde Art und Weise zu erholen und zu erfahren, wie sehr der Urwald dabei helfen kann, Körper und Geist zu regenerieren.

Wer selbst die Erfahrung des Shinrin Yoku machen und mit allen Sinnen spüren möchte, was es mit dem Waldbaden auf sich hat, findet Informationen sowie Veranstaltungskalender unter www.waldresort-hainich.de, www.shinrinyoku.de und www.hainich-auszeit.de.

GPP