



Eintauchen in den grünen Kosmos

*Der Natur ganz nah sein: Unterwegs mit der
»Waldbademeisterin« Annette Born aus Stetten.*

Mit geschlossenen Augen sitze ich auf dem weichen Waldboden, höre das beständige Rauschen der nahen Quelle und versuche, meinen Atem fließen zu lassen. Einatmen – ausatmen. Ebenso beständig mischt sich das Prasseln dicker

Tropfen auf meine (hoffentlich) regendichte Jacke unter die Atemgeräusche. Kurz bin ich geneigt, mit den widrigen Wetterumständen zu hadern, aber das ist die erste Lektion, die wir am heutigen Tag lernen: nichts zu bewerten, auch

nicht die ungebremste Wasserflut vom Himmel, die ein Walderlebnis zunächst nicht einladend wirken lässt.

Um acht Uhr morgens hat sich an diesem Samstag ein kleines Grüppchen wackerer Frühaufsteher auf einem Parkplatz unweit von Stetten im Unterallgäu getroffen, um mit Annette Born »Waldbaden« zu gehen.

Zu Hause hatte meine Tochter scherzhaft gefragt, ob ich dazu meinen Bade-



Annette Born versteht sich als Vermittlerin zwischen Mensch und Natur.



anzug mitnehmen müsse. Tatsächlich ist mir die Bedeutung der Bezeichnung »Waldbaden« nicht wirklich klar, ich habe etwas von »Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes« gelesen. Jetzt bin ich neugierig, was genau auf mich zukommt.

Die Heilkraft der Bäume

Annette Born, Diplom-Ingenieurin für Gartenbau mit einer zertifizierten Ausbildung zur Naturtherapeutin, wird uns heute begleiten und führen. Nach einer herzlichen Begrüßung weicht sie uns gleich in ein paar Geheimnisse des Waldes ein. Anders als wir vielleicht denken, sei es im Wald niemals still. Die Bäume »unterhalten« sich, senden Botenstoffe aus, unter anderem die sogenannten Terpene. Mit diesen biochemischen Botenstoffen kommunizieren die Pflanzen beispielsweise über Witte-

rungsverhältnisse oder auch Schädlinge. Längst haben Forscher in Japan, wo das Waldbaden Shinrin Yoku heißt, in vielen Studien die positive Wirkung dieser Terpene auf uns Menschen untersucht. Nicht nur der Blutdruck reguliert sich, sondern auch unsere Immunabwehr wird nachweislich gestärkt.

Annette erstaunt uns mit der Anmerkung, »dass nach einem mehrtägigen Waldaufenthalt diese positiven Veränderungen noch ein bis zwei Wochen im Körper nachweisbar sind«.

Waldbaden – was steckt dahinter?

Auf eine Vorstellungsrunde der Teilnehmer verzichtet Annette Born bewusst. Denn das ist ein weiterer und enorm wichtiger Aspekt bei diesem Naturerlebnis: Im Wald sind alle Menschen gleich. Beruf, Status, Aussehen und Alter spielen hier keine Rolle, gibt uns



Bei uns schwitzen Sie in der obersten Reihe!

Besuchen Sie unsere Ausstellung!

Am Fichtenholz 5 · 87477 Sulzberg · Tel. 08376 / 9202-20 · info@bechteler.de

www.bechteler.de





*Im Wald finden sich
jede Menge Dinge zum
Staunen, Riechen
und Schmecken.*

Annette mit auf den gemeinsamen Weg. Wir sollten weder vergleichen noch bewerten, aber offen und neugierig sein, auf alles, was wir sehen und erleben. Nach unserer ersten Station bei der Wasserquelle, an der wir uns symbolisch alles, was wir nicht mehr brauchen und was uns belastet, von den Händen

gespült haben, gehen wir achtsam weiter, tauchen ein in das verschwenderisch anmutende Grün des Waldes. Ich bin an diesem Tag neugierig darauf, ob das Waldbaden nicht nur ein trendiger Ausdruck für den altbewährten Waldspaziergang ist. Doch Annette Born wirkt nicht, als würde sie einem

neuen Hype nachlaufen, ganz im Gegenteil. Routiniert und fundiert, gleichzeitig mit einem ansteckenden Enthusiasmus, führt sie uns in die Pflanzen- und Tierwelt des Waldes ein.

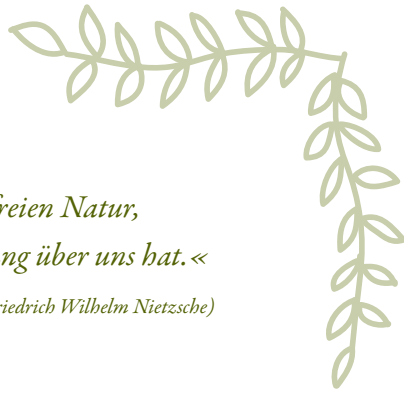
Wir schmecken und riechen, tasten und staunen: Unterschiedlichste Gerüche und Aromen fluten unsere Sinne und machen Lust auf mehr. Ehrfürchtig betrachten wir zwei hohe, eng beieinander stehende Bäume, die in wunderbarer Symbiose miteinander gewachsen sind. Annette erklärt uns, dass das nur durch die hier vorkommenden Bodenverhältnisse möglich war, die jeder der beiden Pflanzen genug Wasser geben.

Waldbaden – Shinrin Yoku

- Waldbaden bedeutet, ein »Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen«. Mit offenen Sinnen, ohne Ziel und Bewertung, und mithilfe kleiner Übungen, sollen Geist und Seele wieder in Einklang gebracht werden.
- Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Pflanzen nicht nur mit ihrer Umgebung kommunizieren, sondern auch mit dem Immunsystem des Menschen.
- **Positive Auswirkungen auf unseren Körper:**
 - Blutdruckregulierung
 - Verbesserter Schlaf
 - Aktivierung und Erhöhung der natürlichen Killerzellen zur Krankheitsabwehr
 - Reduzierung von Stresshormonen
 - Zuwachs an Lebensenergie
 - Steigerung der Konzentrationsfähigkeit

Die positive Wirkung der Natur

Der große Nutzen des Waldbadens liegt für Annette Born vor allem in der psychotherapeutischen Wirkung. Das Loslösen aus der zivilisatorischen Umgebung sei heilsam. »Wir befinden uns in einer enorm schnelllebigen Zeit und wir halten mit unserer momentanen, rasanten Entwicklung kaum Schritt. Jeden Tag strömen negative Nachrichten



»Wir sind so gern in der freien Natur,
weil diese keine Meinung über uns hat.«

(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

auf uns ein und wir können oft nicht wirksam handeln. Das erweckt in uns ein Gefühl der Machtlosigkeit. Ebenso bekommen wir von klein auf beigebracht zu bewerten: falsch, richtig, das kannst du, das kannst du aber nicht. Das erzeugt eine Haltung des Nicht-Genügens und der Minderwertigkeit..«

Hier im Wald versuchen wir das loszulassen. Wir sind alle gleich und wir müssen gar nichts. So bekommt die Gruppe das gute Gefühl der Zusammengehörigkeit. Während wir weiterlaufen, lichten sich die Wolken und lassen ein paar Sonnenstrahlen durch. »Seht nur wie sich die Farben jetzt verändern«, ruft Annette begeistert. Das satte Dunkelgrün hat nun eine helle, strahlende Facette bekommen.

Der Wald leuchtet. Wir genießen und streifen die Kapuzen ab. Annette fordert uns auf, die Laufgeschwindigkeit zwischendurch bewusst zu erhöhen. Was macht das mit uns? Was verändert sich? Uns wird bewusst, wie einzigartig und schützenswert unsere Natur ist. Dies ist auch der von Annette erwünschte Effekt. »Der Mensch soll sich wieder selbst spüren und als Teil dieses lebendigen Prozesses fühlen, den es zu bewahren gilt. So profitieren beide Seiten: Mensch und Natur.«

Gemeinsam unterwegs und doch jeder für sich

Nach der »traditionellen Waldbaden-Brotzeit« machen wir uns anschließend



Annette erklärt, warum es sich lohnt, den Blick auch nach oben schweifen zu lassen.

Zirbenholzbetten

für natürlich guten Schlaf und Stressabbau

Jedes Bett ein Unikat



Schreinermeister
Erich Reitebuch



- ✓ entspannt einschlafen
- ✓ himmlisch träumen
- ✓ erholt aufstehen

Wir schreinern Ihr Traumbett –
Rufen Sie einfach mal an!


ERICH REITEBUCH

Schreinerei & Fensterbau
Zirbenholzbetten

87459 Pfronten-Röfleuten
fon +49 (0) 83 63-86 44
info@reitebuch.de
www.reitebuch.de



*Wer mit offenen Augen durch den Wald geht,
findet allenthalben kleine Kunstwerke.*



*Jeder, der sich auf das Waldbaden einlässt,
sammelt seine eigenen Eindrücke und
Erfahrungen.*



eigenständig auf, diesen Kosmos Wald zu erfahren und zu erleben. »Seid neugierig und bereit zu staunen!«, rät uns Annette. Das sind wir und jeder von uns bringt danach seine ganz persönlichen Erfahrungen mit in die Schlussrunde. Während Florian erzählt, dass er angespannt und mit vielen Gedanken im Kopf hier angekommen sei, sich jetzt aber ruhig und ausgeglichen fühle, beschließt Gerhild, die Natur ab jetzt öfter neu entdecken zu wollen. Sonja möchte auch im Alltag wieder bereit sein zu staunen.

Im Einklang mit der Natur

Wir treten glücklich und entspannt den Rückweg an. Kurz machen wir noch einmal Halt bei den »Baumschwestern«, die sich kurioserweise mittig durch einen dicken Ast umarmen. Wir bedanken uns stellvertretend bei ihnen für dieses einmalige Erlebnis und auch bei allen, die ein Auge auf den Wald haben: För-

ter, Waldarbeiter, Jäger. Auch wenn das eigentliche (wärmende) Bad anschließend zu Hause stattfindet, so erkenne ich jetzt doch ganz eindrucksvoll und wunderbar die Bedeutung des Wortes »Waldbaden«: Mein Geist fühlt sich frisch, wach, gestärkt und ruhig an und ich freue mich auf viele (Wald)Erlebnisse, die noch kommen werden.

*Text: Silvana Emmenlauer; Fotos: Oliver Born (7),
John Smith/stock.adobe.com (1);
Freisteller: © bluelela – Fotolia.com;
Notizzettel: kromkrathog/stock.adobe.com 8*

12 **Annette Maria Born**
www.der-innere-aeussere-garten.de

Waldbaden Termine 2019:

Stetten: 20. September; 26. Oktober;
14. November

Augsburg: 28. September; 17. Oktober;
31. Oktober