

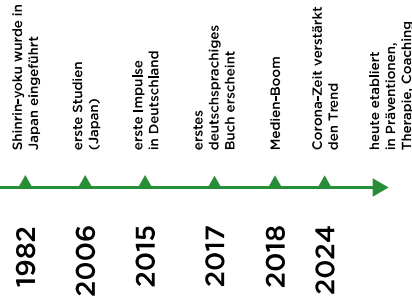
Exkurs: Waldbaden in Deutschland – Von der Nische zum Naturtrend

Dass Wald, Gesundheit und Wohlbefinden eng miteinander verbunden sind, sehen wir in den zahlreichen Publikationen und Studien zum Shinrin-yoku – dem Waldbaden (locker übersetzt).

Wörtlich übersetzt wird Shinrin-yoku aus dem Japanischen als: „Waldbad“ oder genauer: „ein Bad in der Waldluft“. Shinrin bedeutet „Wald“ und Yoku „Bad“ (im Sinne von „ein Bad nehmen“ oder „sich eintauchen“). Die Bedeutung ist also nicht im wörtlichen Sinne ein Wasserbad im Wald, sondern das sinnliche Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – mit allen Sinnen: riechen, sehen, hören, fühlen.

Im übertragenen Sinn wird es auch übersetzt als „Sich dem Wald aussetzen, um Gesundheit, Ruhe und Wohlbefinden zu fördern.“

Shinrin-yoku ist seit über 40 Jahren in Japan eine populäre Waldtherapie; dort gibt es Waldaufenthalte auf Rezept. Seit circa 2018 ist diese Stressbewältigungs-Methode auch in Deutschland zum großen (Entspannungs-)Trend geworden und zieht weite Kreise – zum Beispiel mit der Entstehung von Heilwäldern – nach sich. Hier bei uns in Mecklenburg-Vorpommern gibt es seit 2016 den ersten europäischen Kur- und Heilwald Deutschlands: 187 Hektar auf der Insel Usedom.²⁰



Waldbaden Zeitstrahl

In den vergangenen Jahren sind weitere Heilwälder hier in Mecklenburg-Vorpommern hinzugekommen.²¹ Neben dem bereits genannten ersten europäischen Kur- und Heilwalds Deutschlands in Heeringdorf, gibt es weitere Heilwälder in Graal-Müritz, in Bad Doberan und den Fischländer Kurwald²² in Wustrow (alle drei in meiner Umgebung, wo wir gern zusammen auf einen Waldspaziergang gehen können) sowie in Plau am See (Mecklenburgische Seenplatte), in Klink (Müritz-Nationalpark) und 2 Heilwälder bei Waren (Müritz).

Meine erste Waldbaden-Erfahrung

Ich habe mich getraut. Ich habe mich geöffnet. Ich habe zu- und losgelassen.

Montagmorgen, am 16. Mai 2022 hatte ich mein erstes Waldbaden-Erlebnis sowie magische Waldmomente mit Jana Werner von Seelenberührung im Jetzt.²³

Zu- und loslassen war da Schwierigste: meine Erwartungen, meine Meinung über die Menschen, die Bäume umarmen, meine Gedanken, Bedenken und Annahmen, mein Tempo, meine Gefühle, meine Traurigkeit und meinen Schmerz, meine Sehnsucht, meine Unsicherheit und alles unter Kontrolle haben zu wollen.

Vor dem Zu- und Loslassen kommt das sich einlassen. Dank Janas Begleitung und Anleitung konnte ich mich einlassen, wenn auch nicht in jedem Moment und nicht gleich beim ersten Versuch, aber immer wieder und immer leichter.



Leicht – Leichter – Leichtigkeit – das war mein Motto heute Vormittag. Mich leicht fühlen (ohne die unverdauten und schweren Dinge in meinem Bauch, die u. a. wohl für Bauchschmerzen sorgen) ohne die Last auf den Schultern (an der mein Kopf festhält, denn objektiv gesehen, ist da nichts (wie z. B. Existenz- oder Verlustangst) was auf meinen Schultern drückt.... Jetzt gerade wird mir jedoch bewusst, dass da doch etwas ist, das mich „belastet“, das vielleicht auf Nacken und Magen drückt, weil nicht ausgesprochen und nicht verarbeitet...

Etwas aus- und ansprechen – eine weitere Herausforderung für mich. Daher tat ich mich heute Vormittag im Wald schwer, bestimmte Dinge zu sagen, über meine Empfindungen und Gefühle zu sprechen oder gar mit Jana zu summen/zusingen. Es war und ist leichter, Themen „runterzuschlucken“, unter den Teppich kehren bzw. einfach zu schweigen, als die Dinge beim Namen zu nennen und ggf. auf Gegenwind, Kritik oder Nichtverständnis zu stoßen.

Mehr noch als der Magen und die Magenprobleme, um die es heute vordergründig gehen sollte, verschafften sich meine Ohren „Gehör“. Sie tun seit über einem Jahr immer mal wieder weh, heute im Wald des Öfteren, mal mehr mal weniger, mal das eine, mal das andere. Auch der Kopf schaltete sich ein, sollte er doch eigentlich mal „ausgeschaltet“ und still sein. Aber damit kann er wohl nicht um, machte sich mit Kopfschmerzen, Ziehen und leichten Stechen bemerkbar.

Unglaublich, wie der Körper, wie mein Körper reagiert. Und unglaublich, wie sich Janas Energie-Arbeit auf ihn auswirkte. In den meisten Fällen waren sowohl Kopf- als auch Ohrenscherzen schnell wieder weg. Der Magen rumorte hauptsächlich zu Beginn unserer magischen Waldreise, entweder weil er noch am Verdauen des Frühstücks war oder weil er nicht wusste, was auf ihn zukommt und ein mulmiges Gefühl hatte... so wie bei Prüfungen, Auftritten vor vielen Menschen oder...

Obwohl wir keine große Entfernung gegangen sind, uns körperlich also nicht viel bewegt und schon gar nicht verausgabt haben (so wie bei manchen meiner Wanderungen) bin ich müde und irgendwie ko. Denn es hat sich sehr viel in mir bewegt, in meinem Kopf und meinen Gedanken, im gesamten Körper... und wenn es die Tränen waren, die ihren Weg nach draußen fanden. Bewegt hat sich auch sehr viel Energie – sowohl durch Janas Unterstützung als auch durch meine Gedanken und die Lenkung meines Fokus – raus aus mir (negative Energie) und rein in mich (positive Energie).

Diesen Energiefluss spürte ich durch Kribbeln in Händen und Füßen, mal durch Frösteln (wie ein kalter Schauer), mal durch Wärme dank der Sonnenstrahlen, die durchs Blätterdach der Bäume mein Gesicht trafen.

Fühlen – Empfinden – Gefühle – ein weiteres Thema, das beachtet werden möchte, Übung und guten Zuspruch bedarf. Oft wurde mir in den vergangenen Jahren gesagt, ich solle mehr auf mein Gefühl und meine Intuition hören. Ich bin zwar sprachgewandt und spreche/verstehne Fremdsprachen, aber diese – meine innere – Sprache zu verstehen, fällt mir schwer.

In all den Jahren, wo ich „meinen Mann stehen“, pflicht- und verantwortungsbewusst sowie erfolgreich und immer gut drauf sein musste bzw. wollte, habe ich verlernt, auf meine innere Stimme zu hören. Ich war zu sehr im Außen und auf die Meinung anderer bedacht, dass ich mir – meinem inneren Kind – nicht zugehört und seine Sprache verlernt bzw. ganz viel „drum rumgestellt“ habe, um abzulenken und mich zu schützen, denn manchmal werden Dinge gesagt, die uns nicht gefallen, die wir nicht hören wollen...

Was hat mir besonders gut gefallen?

Janas „Umgang“ mit dem Wald, mit der Natur. Ihre Wertschätzung und Achtung, ihre Dankbarkeit fürs Empfangen und Nehmen sowie ihr „Zurückgeben“ an die Natur.

Janas Stimme, ihr ruhiges, wertfreies und aufmerksam machendes Sprechen im Wohlfühl-Ton.

Was hat mich in besonderem Maße berührt?

1. Die Klangschalen, die neben dem vielen Vogelgezwitscher und anderen Waldgeräuschen ein komplett anderes und mir neues Hör-Gefühl näherbrachten. Ich sah die Wellen der Klangschale als Wasser oder eine andere Flüssigkeit in meinen Gehörgängen hin und her „schwappen“ (nicht ganz schmerzfrei) und dann, wie in einem Trichter kreisförmig Richtung Magen trudeln, wo sich die Flüssigkeit wohlighausbreitete (und die Ohrenscherzen deutlich weniger wurden).
2. Der Hinweis von Jana, die Stimme oder das Gesagte einer Person anzunehmen, kurz nachdem ich tatsächlich an jemand bestimmtes sowie an Momente mit dieser Person gedacht hatte.
3. Die Begegnung mit der „kleinen Annett“ in mir, sie – und viele vergangenen Momente – zu sehen, mich zu erinnern und sie in den Arm zu nehmen. Und mein Versprechen, mich regelmäßig mit ihr „zu treffen“ sowie mich um sie zu kümmern.

Was werde ich in Erinnerung behalten bzw. vom heutigen Vormittag im Wald mitnehmen?

1. Das Barfuß- und gleichzeitig Rückwärts-Gehen im Wald und das Stehenbleiben auf weichem Moos.
2. Vertrauen zu haben – in mich, in die Menschen um mich herum, in die Natur, in das Universum.
3. Den großen zweigeteilten Baum, der aussah, als umarme er jemanden. In dem Moment war ich es, die die kleine Annett auf dem Arm hatte und fest umarmte. Der gleiche Baum, den ich erst nicht anfassen wollte (ich bin doch nicht der Typ Mensch, der Bäume umarmt...), vielleicht auch, weil er runzelig und voller „Narben“ war – Narben, die auch ich habe, die langsam glatter werden, aber dafür ihre Zeit brauchen. Narben, die mich daran erinnern, lebendig zu sein, zu leben und ein wunderbares Leben zu haben.
4. Ab und an das Tempo zu drosseln, einen Gang runterzuschalten, um ruhiger zu werden und so besser in mich hinein hören zu können. Die Außenwelt, den Lärm und all die (auch visuelle) Beschallung auszublenden und den Verstand auszuschalten, um meine innere Stimme besser hören sowie Gefühle und Intuition wahrnehmen zu können.

Magische Waldmomente – absolut empfehlenswert

Ich fühle mich (jetzt am Nachmittag) wohl auch deswegen so müde und k. o., weil vieles für mich ungewohnt und wohl auch anstrengend war. Zum Beispiel meine Ungeduld zu zügel, meine – Richtung Arbeit und To Dos – abschweifenden Gedanken immer wieder zurückzuholen, die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, das gedankliche Zusammentreffen mit bestimmten Personen, das in mich hinein Hören und „Antworten“ auf Janas Fragen zu geben.

Ich bewundere Menschen wie Jana, die diese Gaben haben, bin aber zu sehr Kopfmensch, um mich komplett drauf einzulassen. Das mag eine Frage der Übung und Wiederholung sein, doch ich kann es mir nicht vorstellen, es so intensiv öfter oder gar regelmäßig zu machen. Meine Spazier- und Gedankengänge (mit mir allein) sind meines Erachtens schon ein erster und guter Schritt, um mich besser kennenzulernen, um mich meinem inneren Kind, meiner Intuition und Seele zu nähern.

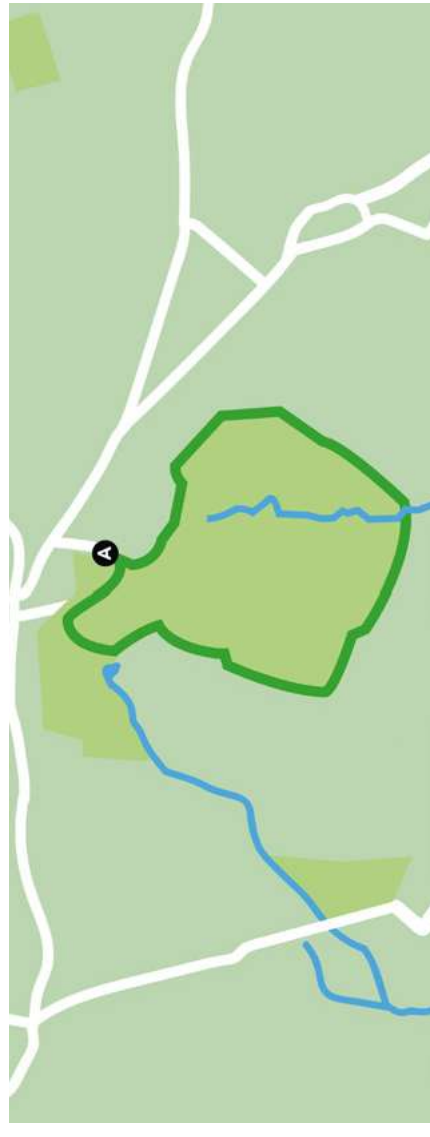
Empfehlen kann ich eine magische Waldreise mit Jana auf jedem Fall jeder/jedem. Offen und neugierig sein, annehmen und zulassen, mutig und positiv denkend durch die Welt gehen – dann empfangen wir Magie und Glück, Wertschätzung und Lieben, Zufrieden- und Vollkommenheit.

Meine Lieblings-Wald- und Wiesen-Wege: Magst du sie (zusammen mit mir) gehen?

Neben den Kur- und Heilwäldern hier in Mecklenburg-Vorpommern, habe ich das große Glück, ganz nah an der Rostocker Heide²⁴ – dem (mit rund 6.000 Hektar) größten geschlossenen Küstenwald Deutschlands zu wohnen. Das bedeutet, wir können auf sehr vielen Grünen Wegen – durch Wald und über Wiesen – zusammen gehen. Neben der reinen Luft auf den Waldwegen in der Rostocker Heide sind das z.B. auch

- der Wald und die Wiesen in den Kösterbecker Bergen²⁵,
- der Gespensterwald²⁶, wie der Mischwald im Nienhäger Holz im Volksmund genannt wird sowie die
- die Wallanlagen²⁷ oder der Barnstorfer Wald²⁸ – die grünen Oasen in Rostock.

» Scanne die QR-Codes und sieh dir die Tour durch den Kösterbecker Wald an.



Sowohl in der Rostocker Heide als auch in Strandnähe gibt es ein umfangreiches Wegenetz, in dem u. a. auch die Thalasso-Kurwege²⁹ ausgeschildert sind. In meinem Artikel „Das heilsame Reizklima auf den Thalasso-Kurwegen“ bei Warmemünde & Markgrafenheide³⁰ erfährst du mehr über diese besonderen Wege, die wir gern gemeinsam gehen können.

Es ist eine Sache, unseren Körper in den Wald zu bringen. Es ist eine andere, auch mit dem Geist dort anzukommen. Unbekannt