

Annette Bernjus  
mit Anna Cavelius

# WALD BADEN

Mit der heilenden Kraft  
der Natur sich selbst  
neu entdecken

Gesund und  
glücklich mit  
Shinrin Yoku

mvgverlag





Annette Bernjus  
mit Anna Cavelius

# WALD BADEN

Mit der heilenden Kraft  
der Natur sich selbst  
neu entdecken

**mvg**verlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

Originalausgabe, 2. Auflage 2019

© 2018 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Manuela Kahle, München  
Umschlaggestaltung: Laura Osswald, München  
Umschlagabbildung: Shutterstock/Grischa Georgiew  
Illustration im Innenteil: Shutterstock/Z-art  
Satz: Helmut Schaffer, Hofheim a. Ts.  
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien  
Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86882-918-1  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-200-2  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-201-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

|   |     |
|---|-----|
| <b>Komm mit in den Wald!</b> .....  | 6   |
| <b>Die Kraft des Waldes</b> .....   | 9   |
| <b>Die kurze Geschichte einer großen Liebe</b> .....                              | 10  |
| <b>Die Entdeckung des Shinrin Yoku</b> .....                                      | 13  |
| <b>Wunderwelt Wald</b> .....  | 16  |
| <b>Waldbaden heißt die Sinne öffnen</b> .....                                     | 24  |
| <b>Waldbaden und deine Gesundheit</b> .....                                       | 34  |
| <b>Kinder – die geborenen Waldbader</b> ... ..                                    | 39  |
| <b>Zehn Zutaten für ein Waldbad</b> .....   | 44  |
| <b>Gibt es beim Waldbaden eine Winterpause?</b> .....                             | 56  |
| <b>Die Waldbaden-Übungen</b> .....  | 63  |
| <b>Kleine Anleitung zum Waldbaden</b> .....                                       | 64  |
| Eröffnungsritual .....  | 66  |
| Einladungen für alle Sinne .....  | 70  |
| Einladungen zur sanften Bewegung .....  | 99  |
| Einladungen zur Achtsamkeit und Meditation .....                                  | 112 |
| Kreativität – meditieren im Tun .....   | 126 |
| Augenentspannung .....  | 130 |
| Einladungen von einem Tag bis ein Jahr .....                                      | 136 |
| Drei Jahreseinladungen .....  | 142 |
| <b>Menschen in den Wald begleiten – Kursleiterin/<br/>Kursleiter werden</b> ..... | 152 |
| <b>Die Waldbaden-Übungen</b> .....  | 154 |
| <b>Literatur zum Weiterlesen</b> .....  | 156 |
| <b>Adressen</b> .....   | 157 |
| <b>Über die Autoren</b> .....   | 158 |

## Komm mit in den Wald!

Schönheit, Schatten, die Farbe Grün in all ihren Nuancen, Heimat, reine Luft, Stille, bestimmte Düfte – das alles ist der Wald und noch viel mehr. Der Wald ist wie eine Parallelwelt zu unserer umtriebigen Alltagswelt, eine Welt voller Geheimnisse, die es zu entdecken lohnt, die Schutz und Geborgenheit schenkt, die uns zu kleinen Abenteuern einlädt und in der Heilkräfte wohnen, die uns an Körper, Geist und Seele gesund werden lassen oder uns ganz einfach wieder in die Ruhe bringen.

Dabei ist diese Parallelwelt ganz einfach zu finden, sie liegt gleich bei dir um die Ecke im nächsten Wäldchen oder Wald oder auch in einem großen Stadtpark mit Baumbestand. Mit diesem Buch lade ich dich ein, das Waldbaden zu erlernen und dein Leben damit ein ganzes Stück weit lebendiger und reicher zu machen.

„Mein“ Waldbaden, das ich seit vielen Jahren in Seminaren lehre, speist sich aus dem Wissen von Shinrin Yoku, wie das Waldbaden in Japan, seinem Ursprungsland, heißt, (siehe auch: Die Entdeckung des Shinrin Yoku, Seite 13) und eigenen Erfahrungen. Für mich ist dabei ein Aspekt wesentlich: Durch die Achtsamkeit, mit der wir mit den Waldbaden-Übungen oder -Einladungen, wie ich sie nenne, der äußeren Natur begegnen, verankert sich diese auch in unserer inneren Natur und wirkt hier harmonisierend und heilsam. Ich erlebe dabei den Wald als Ort der Ruhe, der mich einlädt, einfach nur zu sitzen, zu schauen, zu hören, zu spüren und seine lebendige Schönheit zu bewundern.

Alle Einladungen und Meditationen, die ich für deine Waldbäder in diesem Buch zusammengestellt habe, sind vielfach er-



probt und sofort machbar, egal ob die Sonne scheint, es regnet oder schneit. Indem du den Wald (wieder)entdeckst, kannst du auch dich selbst neu entdecken, du findest deinen inneren Frieden, schärfst deine Sinne und vertiefst deine Intuition für das, was dir guttut und was weniger. Und das geschieht ganz einfach, indem du mit wachen Sinnen und ruhig, langsam und ziellos durch den Wald schlenderst. Waldbaden kannst du für dich alleine oder mit der besten Freundin, dem besten Freund, mit Partnerin oder Partner oder auch mit deinen Kindern, die oft die geborenen Waldbader sind. In diesem Buch zeige ich dir, wie du dein Waldbaden gestalten kannst, angefangen mit einem Eröffnungsritual, dem gemächlichen Schlendern und In-die-Langsamkeit kommen, dem Innehalten und Staunen, dem achtsamen Üben von kleinen Meditationen, Atem- oder Qigong-Übungen und zahlreichen die Sinne öffnenden Einladungen mehr.

Lass dich von den Übungen in diesem Buch inspirieren und genieße deine Waldbäder aus vollen Zügen, komme in Beziehung mit (deiner) Natur. Und nun: Los geht's, komm mit in den Wald!





# DIE KRAFT DES WALDES

*Wer sich aufmerksam in den Wald begibt, wird erleben, dass er sich seinem Zauber nicht entziehen kann. Es gibt wohl kaum einen besseren Ort zum Abschalten und Auftanken. Das intensive Naturerleben schult die Sinne, übt in Achtsamkeit und lässt Leib und Seele wieder gesunden.*

# Die kurze Geschichte einer großen Liebe

Seit jeher ist der Wald ein Sehnsuchtsort. Heute erobern wir ihn uns zurück: Wir lesen Bestseller über den Wald, umarmen Bäume, meditieren, schweigen, baden im Wald. Dabei haben sich unsere Empfindungen und Einstellungen zum Wald im Laufe unserer Geschichte immer wieder verändert.

Tatsächlich beschäftigt der Wald des Deutschen Unterbewusstsein, seit er denken kann. Auch wenn so viele Menschen mittlerweile in Städten wohnen, sind sie doch groß geworden mit den Mythen und Märchen, in denen der Wald ein unentbehrlicher Ort ist, in dem Hexen und Feen, Unholde und Zauberwesen hausen, in dem man Zwerge und Riesen finden kann, magische Orte und Dinge. Mal ist der Wald mit seiner undurchdringlichen Wildnis schaurige Kulisse für *Hänsel und Gretel*, mal idyllischer Zufluchtsort wie in *Schneewittchen*. Die Bäume, die oft länger als ein Menschenleben an Ort und Stelle stehen, machen den Wald zum heiligen Ort, an dem man mit göttlichen Mächten in Kontakt kommen kann. In der Lebenswirklichkeit der Menschen im vorindustriellen Zeitalter hielt die Waldlandschaft, die die dörflichen und städtischen Siedlungen umgab, überdies die Lebensgrundlage in Form von Holz, Wild und Waldfrüchten bereit.

Kaum ein Ort in der Natur ist facettenreicher als der Wald. Diese tief in uns verankerte Waldliebe drückt sich bis heute in Literatur und Kunst aus. Denn in kaum einem anderen Land Europas hat sich ein so tiefes Bewusstsein für die Heimat der Bäume entwickelt wie bei den Urenkeln der Germanen.



Vor Tausenden von Jahren verehrten diese die Bäume als Sitz der Götter. So wohnte die Liebesgöttin Freya in der Linde, ihr Gemahl Thor in der Eiche. Die ganze Welt wurde zusammengehalten von einem Baum, der Esche Yggdrasil, die Himmel, Erde und Unterwelt miteinander verband. In Hainen und kleinen Wäldchen brachten die einfachen Leute ihren Göttern damals Opfergaben, um Schutz und gute Ernten zu erbitten. Auch die Kelten lebten in engem Kontakt mit dem Wald. Bäume spielten in der Spiritualität und Heilkunde eine besondere Rolle, Druiden waren die Mittler zwischen Wald und menschlicher Gemeinschaft.

Mit dem Einzug des Christentums sollte dies zunächst ein Ende finden. Götzenbilder waren dem Alten Testament nach verboten, also wurden die heiligen Bäume kurzerhand umgewidmet. Statt der Fruchtbarkeit, dem Frühling und der Liebe wurde die Linde forthin der keuschen Muttergottes gewidmet. Missionare wie Bonifatius im Jahr 723 begannen, Baumheiligtümer wie die Donar-Eiche bei Geismar im heutigen Hessen zu fällen. Der Wald selbst, früher Zufluchts- und Schutzort, wurde nun zum Wohnort des Bösen, von Räubern und wilden Tieren degradiert, die es gleichwohl darin gab. So wurde der Wald möglichst gemieden und allenfalls die Ränder suchte man auf, um dort Beeren, Pilze, Honig, Baumfrüchte und Holz zu sammeln. Bis zum Ende des 14. Jahrhunderts fanden großflächige Rodungen statt, nur ein Drittel der Fläche in Deutschland war noch mit Wald bedeckt. Die ertragreichsten Böden wurden von Bauern bewirtschaftet. Nur auf nährstoffarmen Sandböden, Tonböden oder durch Wasser gefährdete Talauen gab es noch Waldbestand ebenso wie im Gebirge oder an Hanglagen. Allerdings bildete dieser Bestand die Grundlage des Überlebens für die anwohnenden Menschen, die ihre gesamte Energieversorgung durch Holz bestritten. Zudem war Holz wertvoller Bau-



stoff für Häuser und die Basis für viele Gewerbe, verschiedene Manufakturen und den Bergbau.

Erst Anfang des 19. Jahrhunderts erlebte der Wald als mythologisch aufgeladener Ort seine Renaissance. Dichter wie Joseph von Eichendorff, Märchensammler wie die Gebrüder Grimm oder Maler wie Caspar David Friedrich entdeckten im Wald eine Erinnerungslandschaft, die den Menschen im Lauf der Industrialisierung, den wachsenden Städten und der damit einhergehenden Entfremdung von der Natur verloren ging. Die Sehnsucht nach einem Erholungsraum, nach einem „grünen Zelt“, wie Eichendorff schrieb, war groß. Der Wald wurde mit der Zeit zum geschätzten Ausflugsziel, auch wenn dieser durch den vermehrten Holzbedarf der Industrie selbst zum Wirtschaftsfaktor geworden war. Gefällte Bäume ersetzte man durch schneller wachsende Monokulturen. Heute versucht man durch naturnahe Waldwirtschaft und gezielte Naturschutzmaßnahmen die Artenvielfalt im Wald zu erhalten.

Wir lieben unseren Sehnsuchtsort als Bild für die schier unglaubliche Schönheit und Vielfalt der Natur, ganz im Sinne der deutschen Romantiker. Und es gibt viele Menschen, die den Wald häufig besuchen, sei es, um dort spazieren zu gehen, Sport zu treiben oder einfach nur, um in ihm zu baden, diesem Platz, der uns so freigebig seine heilenden Ressourcen spendet und in dem wir ins Zwiegespräch mit der Natur kommen, Wurzeln finden, unser Herz öffnen und den Geist fliegen lassen.



## Die Entdeckung des Shinrin Yoku

Schon seit Jahrhunderten weiß man, dass Aufenthalte in der Natur gestressten (Stadt-)Menschen wohltun. Seit einigen Jahren wird diese Annahme auch wissenschaftlich beleuchtet und es häufen sich die Belege, dass der Kontakt zur Natur positive Wirkungen auf unser körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden hat. Einige der spannendsten Nachweise für die Gesundheitsvorteile von Aufenthalten in der Natur stammen aus Japan. Die Geschichte beginnt im *Akasawa Natural Recreational Forest* nahe der Stadt Agematsu auf der japanischen Hauptinsel Honshū, einem der drei schönsten Wälder Japans. Er gilt als die Wiege des Shinrin Yoku, des „Badens in der Waldluft“. Der Akasawa-Wald hat einen gewaltigen Baumbestand mit Zypressen, die teilweise mehr als 300 Jahre alt sind.

Im Jahr 1970 wies ihn das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei als ersten „natürlichen Erholungswald“ aus, seit 1982 finden hier nationale Waldveranstaltungen statt. Jedes Jahr tauchen etwa 100 000 Menschen in den Wald mit Kur-Effekt ein und beschreiten einen der Shinrin-Yoku-Wanderwege. Der kürzeste davon erstreckt sich über 1,5 Kilometer, auf dem längsten kann man 3,5 Kilometer dahinschlendern, immer wieder verweilen und mit weit geöffneten Sinnen wahrnehmen, was man sieht, hört, riecht und fühlt. Die verflochtenen Wurzeln, das Vogelgezwitscher, der Duft des Waldes, die Rinde eines Baumes. Man bewegt sich dabei langsam wie ein Taucher am Meeresgrund, steht still oder sitzt. Man ist ganz präsent im Hier und Jetzt und nimmt nur das wahr, was ist.

Ein Therapiezentrum mit einem Beratungsraum für Waldmedizin und ein Waldinformationszentrum ergänzen das thera-



peutische Angebot des Heilwaldes. Mittlerweile gibt es in Japan über 60 solcher Wälder. Shinrin Yoku und die Waldtherapie, die darauf aufbaut, bilden in Japan und Südkorea einen festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge.

In den Jahren 2004 bis 2007 hat das japanische Ministerium für Landwirtschaft, Forsten und Fischerei ein Forschungsprojekt initiiert, um die therapeutische Wirkung von Wäldern auf die menschliche Gesundheit wissenschaftlich zu untersuchen. Die Ergebnisse waren beeindruckend (siehe auch: Wie wirkt Waldbaden auf die Gesundheit?, Seite 34f).

Einer der wichtigsten japanischen Forscher von Shinrin Yoku ist Dr. Qing Li, Professor an der Nippon Medical School in Tokyo und Präsident der im Jahr 2007 gegründeten Japanischen Gesellschaft für Waldmedizin (<http://forest-medicine.com/epage01.html>). Er hat zahlreiche Studien vorgelegt, die die Wirkung von Waldbaden auf die Psyche, das Stressempfinden und das Immunsystem belegen. Er konnte insbesondere die Wirkung regelmäßigen Waldbadens als effiziente Vorbeugemaßnahme für stressassoziierte Beschwerden (Herz- und Kreislaufbeschwerden, Stoffwechselstörungen, Autoimmunerkrankungen und Krebs) nachweisen. Menschen, die krank sind, brauchen zum Beispiel weniger Schmerzmittel, wenn sie die Möglichkeit haben, einen Wald aufzusuchen. Patienten mit Depressionen hilft das Waldbaden ebenso, auch sie benötigen danach weniger Medikamente. Wer häufig ins Grüne blickt, hat seltener Kopfweg. Kinder sind aufnahmefähiger in der Schule, je mehr Grün sie von ihrem Fenster aus sehen. Das Gute daran: Jeder von uns kann die Kraft des Waldes jederzeit für sich bewusst nutzen und davon profitieren.





## WALDBADEN – VIEL MEHR ALS „NUR“ SPAZIERENGEGEHEN!

*Shinrin Yoku* stammt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft.“ Die aus dem Inselreich stammende naturbezogene Praxis ist darauf ausgerichtet, Stress zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken.

☿ Du badest dabei nicht wirklich in einem See oder Bach in einem Wald, sondern tauchst ein in die Natur des Waldes mit seinen Bäumen, Sträuchern, Moosen, Gerüchen und Geräuschen. Der Weg ist hier das Ziel.

☿ Du schlenderst achtsam und absichtslos durch den Wald, wirst eins mit der Waldatmosphäre und sammelst so vermehrt Sinneseindrücke.

☿ Wenn du es möchtest, verweilst du an dem einen oder anderen Platz und öffnest deine Sinne mehr und mehr.

☿ Waldbaden geht gut alleine oder zu zweit, mit deinen Kindern oder mit einer Gruppe.

Mit den Übungen in diesem Buch kannst du dein Waldbaden bewusst gestalten, meditieren, deine Achtsamkeit vertiefen, zu dir kommen.

Waldbaden ist (d)eine Naturbeziehung!

# Wunderwelt Wald

Unsere Wälder sind Lebensraum für zahlreiche Tiere und Pflanzen, die Klimaanlage unseres Planeten, Schatzkammer, Abenteuerspielplatz, Holzlieferant und Arbeitgeber für Millionen Menschen. Jeder einzelne Wald ist ein komplexes Ökosystem, in dem die einzelnen Faktoren zu einem komplizierten Wirkungsgefüge verknüpft sind. Grüne Pflanzen bauen mithilfe des Sonnenlichts aus Kohlendioxid, Wasser und Bodennährstoffen organische Substanzen auf, sie wachsen und bilden damit die Nahrung für viele andere Lebewesen. In komplexen Nahrungsketten wird die lebendige Substanz wieder abgebaut, von den kleinen und kleinsten Organismen im Boden schließlich wieder zu Pflanzennährstoffen zersetzt.

Der Wald ist eine ganz eigene zauberhafte Welt. Er strahlt viel Ruhe aus und doch ist so viel Leben in ihm. Aber wann ist ein Wald ein Wald?

## WALDWISSEN

Unser Blauer Planet ist auch ein grüner Planet. Hier gibt es vier Milliarden Hektar Wald – das ist fast ein Drittel der weltweiten Landfläche. Auch ein knappes Drittel von Deutschland ist mit Wäldern bedeckt. Damit ist es eines der waldreichsten Länder Europas.

Von den etwa 1,6 Millionen bekannten Tier-, Pflanzen- und Pilzarten der Erde leben rund zwei Drittel in Wäldern. In keinem anderen Lebensraum ist die Artenvielfalt so groß.

