

Neuer Trend: Waldbaden

Wald erleben | In unserer hektischen Gesellschaft suchen immer mehr Menschen nach seelischem Ausgleich. Die Forchtensteinerin Bianca Forstik schwört auf Waldbaden.

Von Christian Artner

FORCHTENSTEIN | Den Wald nicht sehen, obwohl man förmlich von all seinen Bäumen umstellt wird: Das kann einem bei Bianca Forstik nicht leicht passieren. Aber nicht nur sehen lautet bei der 33-jährigen Forchtensteinerin die Devise, sondern ihn mit allen Sinnen wahrzunehmen und gleichsam in ihm baden zu gehen. Forstik bietet nämlich Kurse für Waldbader an. Wer allerdings dabei an sprudelnde Quellen oder rauschende Bäche im Dickicht des Forchtensteiner Waldes denkt, in die man hineinspringt, liegt falsch; mit Bädern in Seen oder Bächen hat das ursprünglich aus Japan stammende Shinrin Yoku nichts zu tun. „Beim Waldbader geht es um das bewusste Aufhalten im Wald, um sich zu erholen, die Gesundheit zu stärken und zu entschleunigen. Es ist aber nicht einfach ein Spaziergang, sondern der Grundgedanke dabei ist, dass das Verweilen im Wald mit angeleiteten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kombiniert wird“, erklärt die diplomierte Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin Forstik.

Die begriffliche Bestimmung



Mag. Bianca Forstik an einem ihrer liebsten Aufenthaltsorte: im Wald und der Natur. Die diplomierte Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin hilft Menschen beim Waldbaden ihre innere Ruhe zu finden.

Foto: zVG

als Wald-Baden ist somit durchaus bewusst gewählt. So wie bei einem Bad der Körper vom Element Wasser vollkommen umschlossen wird, so sollen auch bei Shinrin Yoku Körper und Geist ganz in den Wald eintauchen.

„Waldbaden hilft bei Stresssymptomen“

„Deshalb ist es auch nicht so wichtig, wie viele Kilometer man zurücklegt, sondern im Vordergrund steht das bewusste Wahrnehmen, sich auf all seine

Sinne zu besinnen und etwa die Waldluft tief einzuatmen, eine Baumrinde zu ertasten oder einen Perspektivenwechsel vorzunehmen, Dinge im Detail betrachten“, so Forstik. Dadurch komme man im Hier und Jetzt an, Grübeleien und Alltagsorgen würden in diesen Moment in den Hintergrund treten. Über den positiven Effekt des Waldbadens gibt es laut Forstik zahlreiche wissenschaftliche Studien. So soll es etwa bei vielen stressbedingten Belastungssymptomen wie etwa Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen,

Atembeschwerden oder Schlafstörungen helfen, Beschwerden, unter denen viele Menschen in der heutigen schnelllebigen, leistungsorientierten Zeit leiden. Der Wald ist ein ursprünglich natürlicher Lebensraum des Menschen. Wald und Natur beruhigen. Außerdem sondern seine Bäume so genannte Terpene ab, die für den typischen Waldgeruch verantwortlich sind. Diese Moleküle beeinflussen unser Immunsystem positiv - auch langanhaltend.“ Die Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin betont, dass Waldbaden sowie Entspannungs- und Achtsamkeitstraining für Jedermann geeignet ist, auch als begleitende Therapie zu einer schulmedizinischen Behandlung.

Einige Male hat Forstik das Waldbaden bisher schon geleitet, am 12. Oktober wird es heuer noch einen weiteren geben (Anmeldung auf ihrer Homepage livenow.at). Zielgruppe sind nicht nur Erwachsene, auf Nachfrage kann Waldbaden auch für Kinder - „da auch diese schon häufig an Stress und Reizüberflutung leiden, jedoch ist der Zugang hier dann vermehrt spielerisch“ - oder für Firmen zum Beispiel als Teambuilding-Event angeboten werden.