

Ariella Kaeslin
Vituro, Blogs 2020: 8/12

Ich ging in den Wald, um nichts zu tun – und war begeistert (1. Teil)

Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal getan? Bei mir ist es gar nicht so lange her. Ich war im Wald. Aber nicht zum Joggen, Mountainbiken oder Wandern. Ich war einfach so im Wald, ohne damit die Ambition einer sportlichen Betätigung zu verbinden.

Dabei mag ich es, wenn es vorwärts geht und ich ins Schwitzen komme. Was ich eigentlich überhaupt nicht mag: nichts tun. Allerdings erlebe ich dieses Gehetztsein auch zunehmend als Problem. Häufig bin ich mit den Gedanken schon beim nächsten Termin, statt den Kaffee zu geniessen, der gerade vor mir steht. Es ist ein schrecklicher Zustand, der klassische Stressauslöser.

Als ich zum ersten Mal vom Konzept des «Waldbadens» hörte, sah ich vor meinem inneren Auge ein Schwimmbecken im Wald, in dem ich meine Längen ziehe. In Wahrheit ist Waldbaden das Gegenteil: Es geht darum, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen, zur Ruhe zu kommen – und so im Idealfall etwas für seine Gesundheit zu tun. Waldbaden liegt im Trend, doch es beruht auf einer alten fernöstlichen Tradition, dem *Shinrin-yoku*, und wird in Japan seit den 1980er Jahren wissenschaftlich erforscht. Ich brauchte eine Weile, um mich davon zu überzeugen, denn ich dachte: Ist das nicht etwas albern?

Doch ich wollte es unbedingt probieren. Ich ging in den Wald und versuchte zu erkennen, was ich höre: Welcher Klang ist am weitesten weg? Das Rascheln der Bäume im Wind. Welcher am nächsten? Das Knirschen unter meinen Füßen. Was sehe ich, wenn ich mich umschaue? Was rieche ich, wenn ich stehenbleibe? Und was spüre ich eigentlich, wenn ich mich auf einen Baumstrunk setze?

Mein erstes Waldbaden war eine Offenbarung. Zuerst war es mir beinahe ein wenig peinlich, das laut auszusprechen, denn natürlich erlebte ich den Waldspaziergang auch deshalb so intensiv, weil ich gegenüber meiner Umwelt normalerweise nicht so aufmerksam bin. Bin ich in der Stadt unterwegs, schaue ich aufs Handy. Befinde ich mich tatsächlich einmal im Wald, verknüpfe ich den Aufenthalt mit dem Ehrgeiz, mich sportlich zu bewegen.

Andere brauchen keine alte fernöstliche Tradition, um zu wissen, dass ihnen der Wald gut tut. Ich brauchte es, doch jetzt werde ich es nicht so schnell wieder vergessen. Dass hinter dem Konzept des Waldbadens kein Jux, sondern tatsächlich eine Wissenschaft steckt – davon erzähle ich in meinem nächsten Blog-Beitrag.