

Ariella Kaeslin
Vituro, Blogs 2020: 9/12

Ich ging in den Wald, um nichts zu tun – und war begeistert (2. Teil)

In meinem letzten Blog-Beitrag erzählte ich, wie ich mich vom Konzept des Waldbadens faszinieren liess.

Dann wollte ich wissen, was wirklich dahinter steckt: Ist das einfach ein Trend, den sich jemand ausgedacht hat, um damit Geld zu verdienen? Immerhin gibt es Bücher über *Shinrin-yoku*, wie das Waldbaden im Japanischen heisst, es gibt eine Deutsche Akademie für Waldbaden und neuerdings auch Kurse, bei denen Leiterinnen und Leiter ausgebildet werden – sozusagen Waldbademeisterinnen und Waldbademeister.

Ein Artikel, der 2018 in «ZEIT Wissen» erschien, half mir weiter [<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan/komplettansicht>]: Dort steht, dass man insbesondere in Japan und Südkorea schon lang von der Heilkraft der Bäume überzeugt ist: Universitäten bieten eine fachärztliche Spezialisierung in Waldmedizin an, in millionenschweren Forschungsprogrammen wird die medizinische Wirkung des Waldbadens untersucht, es gibt sogenannte Forrest Bath Parks und Natural Recreation Forrests.

Möglich, dass hinter diesen staatlich geförderten Waldspaziergängen nicht ein ausschliesslich selbstloses Motiv steckt, sondern auch das kapitalistische Ziel, die gesellschaftliche Leistungsbereitschaft zu steigern. Doch die Erfahrung ist dieselbe: Der Wald, überhaupt die Natur, tut uns gut. Bereits seit den 1980er Jahren weiss man, dass Spitalpatienten und Spitalpatientinnen weniger Schmerzmittel benötigen und rascher genesen, wenn der Blick aus ihrem Zimmerfenster auf einen Park reicht und nicht auf eine Betonwand.

Biophilia nannte der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson diese Liebe zu allem Lebendigen: Wir seien, schrieb er, genetisch dazu bestimmt, die Natur zu lieben. Im oben erwähnten «Zeit»-Artikel wird Qing Li zitiert, ein Professor für Umweltimmunologie in Tokio. Zusammen mit japanischen und koreanischen Kolleginnen und Kollegen hat er gezeigt, warum schon ein kurzer, entspannter Waldspaziergang einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit hat: Weil die Zahl der Killerzellen steigt (wodurch das Immunsystem stärker wird) und Blutdruck, Kortisol sowie Puls sinken.

Warum das so ist – das ist umstritten. Liegt es an den Duftstoffen im Wald? Oder am Anblick des Grüns? Oder liegt es schlicht daran, dass viele von uns mit dem Wald schöne Kindheitserinnerungen verbinden?

Offenbar sollen die gesundheitlichen Effekte des Waldes jetzt auch in Europa untersucht werden – auch hinsichtlich der Frage, ob Eichen, Buchen und Birken eine andere Wirkung haben als die in Japan verbreiteten Pinien, Zedern und Lerchen. Ich werde die Resultate mit Interesse verfolgen, doch für mich selber bin ich von der Kraft des Waldes längst überzeugt. Ganz egal, ob sie psychologisch oder pharmakologisch ist.

Was ich tue, wenn ich runterkommen muss, mich aber gerade nicht in der Nähe eines Waldes befinde – davon erzähle ich in meinem nächsten Blog-Beitrag, dem dritten und letzten Teil zum Konzept des Waldbadens.