

Ariella Kaeslin  
Vituro, Blogs 2020: 10/12

### **Ich ging in den Wald, um nichts zu tun – und war begeistert (3. Teil)**

In meinen letzten beiden Blog-Beiträgen erzählte ich, wie ich mich vom Waldbaden faszinieren liess und dass das Konzept auf wissenschaftlichen Erkenntnissen fusst.

Nun geht es um die Frage, was ich tue, wenn ich Stress abbauen will, mich aber gerade nicht in der Nähe eines Waldes befinde.

Die Antwort ist eigentlich ganz simpel: Ich suche die Natur in der Stadt. Das ist zwar selten dasselbe wie ein dichter, grüner Wald – doch ich kann zumindest versuchen, das, was ich im Wald gelernt habe, auch an städtischen Orten anzuwenden, die mehr oder weniger der Natur überlassen wurden, in einem Park zum Beispiel oder an einem Flussufer.

Es geht darum, in einen Zustand der «beiläufigen, ungerichteten Aufmerksamkeit» zu finden, so nannte es die Psychologieprofessorin Anja Göritz einmal gegenüber der «ZEIT». Sie sagte, dass diese Art von Aufmerksamkeit im Stadtleben häufig zu kurz kämen, in der Natur aber stimuliert würden, «vor allem durch überraschende Momente, besonders schöne Blüten oder eine unerwartete Lichtung».

Im Prinzip ist Waldbaden nichts anderes als eine besondere Form von MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction – oder auf Deutsch: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion. Es gibt hervorragende Kurse für MBSR, und bestimmt kann man auch in Waldbaden-Kursen viel lernen. Doch manchmal muss man ein solches Konzept gar nicht in seiner ganzen Tiefe erfassen, um davon inspiriert zu werden. Zu erfahren, dass es eine alte fernöstliche Tradition namens *Shinrin-yoku* gibt, Waldbaden, reichte mir, um mich darauf zu besinnen, dass ich bisweilen etwas allzu gehetzt durch die Tage eile.

Wenn ich mich in der Stadt jetzt wieder einmal dabei ertappe, wie ich vor lauter Terminen kaum zum Atmen komme, setze ich mich bewusst einen Moment lang in den Schatten eines Baums, ans Ufer eines Sees oder in die Ruhe eines Hinterhofgartens. Und wenn ich Glück habe, durchströmt mich dann die Erinnerung an meinen letzten Waldspaziergang, an das milde schimmernde Licht, die klare Luft und den federnden Boden unter meinen Füssen.