

# Lust auf Waldbaden?

## Ein neuer Trend in der Wellness-Landschaft

Fast überall dort, wo in Deutschland Wald wächst, stoßen wir auf einen neuen Begriff und den damit verbundenen Trend des Waldbadens. VON HERBERT ZUCCHI

Im Urwaldgebiet Mittelsteighütte im Bayerischen Wald. (Foto: Herbert Wolf)

**I**ch ging im Walde so für mich hin, und nichts zu suchen, das war mein Sinn. Diese schöne Volksweise mit dem Text des Gedichtes *Gefunden* von Johann Wolfgang von Goethe habe ich als Kind oft zusammen mit meinem Großvater väterlicherseits gesungen, manchmal auch auf einem unserer zahlreichen gemeinsamen Waldspaziergänge, die in der Regel absichtslos waren. Auch der Liedtext drückt Absichtslosigkeit aus. Und so gehe ich bis heute immer wieder ohne eine bestimmte Absicht in den Wald, lausche den Vögeln und nehme das Rascheln des Laubes und andere Geräusche wahr, erfreue mich an den verschiedenen Grüntönen der Bäume, Büsche und krautigen Pflanzen, sauge die Waldluft in mich ein und rieche dabei die jeweilige Jahreszeit, nasche von Blau- oder Walderdbeeren – ganz ohne Angst vor dem Fuchsbandwurm – lasse mich dann und wann im Moos oder auf einem umgestürzten Stamm nieder, und es kann sein, dass ich dann leise auf meiner Mundharmonika spiele, falls ich sie in meiner Jackentasche habe.

Es sind Glücksmomente, die ich in solchen Situationen erlebe, Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele. So habe ich das schon als Kind empfunden, und so ging und so geht es zahlreichen Menschen, die es immer wieder in den

Wald zieht, weil sie gerne dort spazieren gehen und um seine wohlthuende und gesundende Wirkung wissen. Mein Vater, der unter starkem Asthma litt, atmete auf unseren vielen sonntäglichen Wanderungen durch die Wälder des nordhessischen Berglandes oft sehr bewusst und sehr tief ein. Dass es ihm spürbare Linderung verschaffte, merkte man schnell. Dass Waldaufenthalte physisch und psychisch heilsam sind, ist eine alte Weisheit. So heißt es bei Erich Kästner: *Die Seele wird vom Pflastertreten krumm, mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden und tauscht bei ihnen seine Seele um. Die Wälder schweigen, doch sie sind nicht stumm, und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.* Günter Eich formuliert dies mit dem Satz *Wer möchte leben ohne den Trost der Bäume?* Aktuelle Forschungsarbeiten belegen die in vielfacher Hinsicht gesundheitsfördernde und therapeutische Wirkung des Waldes. So weit, so gut.

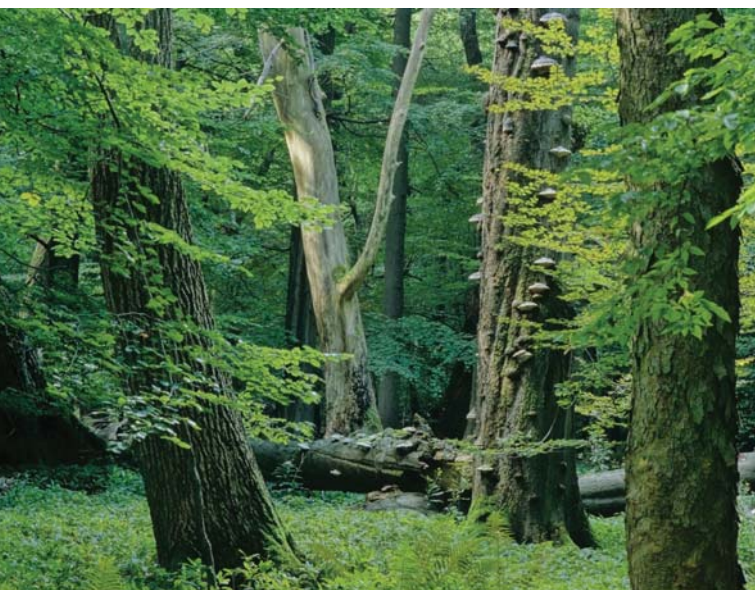
### Was zum Kuckuck...?

Und wie ist das mit dem sogenannten Waldbaden? Ich habe das Wort zum ersten Mal im Jahr 2018 in Zusammenhang mit der Niedersächsischen Landesgartenschau gehört, die in Bad Iburg bei Osnabrück stattfand und so manchem



wertvollen Lebensraum arg zugesetzt hat. Auch ein Baumwipfelpfad ist in ihrem Rahmen entstanden – inzwischen einer von vielen in Deutschland, was zwingend neue Wald-events erfordert. Wie wäre es mit einem unterirdischen Baumwurzelpfad? Jedenfalls gab es während der Landesgartenschau auch Angebote zum Waldbaden, und ich dachte zunächst daran, dass tatsächlich in einem Waldgewässer gebadet werden sollte und wurde erinnert an ein wunderschönes Waldbad in der Lüneburger Heide, welches ich als Kind bei meinen Ferienaufenthalten bei den Großeltern mütterlicherseits oft besucht hatte. Ich wurde aber schnell eines Besseren belehrt: „Waldbaden ist ein neuer Trend in der Wellness-Landschaft, der aus Japan kommt“, las ich in der Presse. „Shinrin Yoku“ ist das Originalwort, was soviel wie „achtsamer Waldspaziergang“ bedeutet. Für mich war eigentlich immer klar, dass man sich bei Aufenthalten im Wald, wie übrigens auch anderswo in der Natur, achtsam verhält. Was, zum Kuckuck, der bekanntlich auch aus dem Wald ruft, ist denn dann das Besondere am Waldbaden? Bei meinen Beschäftigungen damit erfuhr ich, dass Menschen beim Entspannen und Entschleunigen angeleitet werden sollen, und zwar wahlweise im Bayerischen Wald, im Schwarzwald, im Thüringer Wald, im Westerwald, im Teutoburger Wald oder anderenorts, natürlich mit zertifizierten Gesundheitswanderführern und Naturerlebnispädagogen, die selbstverständlich davon leben wollen. Etliche Angebote von Waldbaden-Wochenenden gibt es längst, und auf dem Sommerberg im Schwarzwald, der noch andere Attraktionen wie Baumwipfelpfad, Fußgängerhängebrücke und Bikepark bietet, kann man gar in Deutschlands erstem „Waldbadezimmer“ in zwei

Buchenwald im Hainich. (Foto: Hans D. Knapp)



hölzernen Wannen liegend die sauerstoffreiche Luft genießen. Ich treffe auf Sätze wie „Die Buche erzeugt viel Sauerstoff, während die ätherischen Öle der Fichte die oberen Atemwege beruhigen“. Auch Yoga auf Baumkronenpfaden wird angepriesen. Das alles riecht stark nach Kommerzialisierung.

### Feel green, feel free

Meine Recherche führt mich endlich zum Herzstück des Waldbadens: zum Bundesverband Waldbaden, BVWA e.V., der die Zeitschrift *Waldbaden. Das Magazin* herausgibt. Auf dem Cover des ersten Heftes lese ich „Das Magazin für Naturschutz und Gesundheit mit Herz“ und den überzeugenden Slogan „feel green, feel free“. In einem Grußwort wünscht die Bundesumweltministerin Svenja Schulze dem Verein gutes Gelingen und das Editorial des Vereinspräsidenten, der auch Waldbauer im Nebenerwerb, Unternehmensberater, erster deutscher Shinrin-Yoku-Coach und Autor des Buches *Im Wald baden* ist, ist mit „Woody Wishes“ unterschrieben. Fast vergessen hätte ich, dass der Herr Präsident mit seinem Team auch Waldbaden-Ausbildungen auf La Palma anbietet. Bei dem neuen Trend in der Wellness-Landschaft handelt es sich offensichtlich um eine weitere einträgliche Kommerzialisierung der Natur, wie wir sie auch aus vielen Schutzgebieten kennen. Doch wie sieht es mit dem Naturschutz aus, den sich der Verband laut Cover der ersten Ausgabe seines Magazins noch vor der Gesundheit auf die Fahnen geschrieben hat – einmal abgesehen von den Flügen der Waldbaden-Auszubildenden nach La Palma? Von „gelebtem Naturschutz aus einer inneren Haltung heraus“ ist da die Rede, von einer Selbstverständlichkeit also. Eine im Magazin erschienene halbseitige Anzeige mit einem Waldbaden-Angebot zeigt die Worte „Ruhe, Entspannung, Therapie, Achtsamkeit“ unter dem Foto einer Fichtenmonokultur. Was ist da mit Achtsamkeit gemeint? Offensichtlich nicht gegenüber der Natur, denn sonst müsste man ein anderes Waldbild proklamieren. Die Forst- und Holzwirtschaft wird es aber sicher honorieren. Ich für meinen Teil werde weiterhin „im Walde so für mich hin“ gehen. Und was der Wald zum neuen Trend in der Wellness-Landschaft meint, lässt sich am besten mit Matthias Claudius ausdrücken: „Der Wald steht schwarz und schweiget...“ ■

**HERBERT ZUCCHI**, emeritierter Professor für Zoologie/ Tierökologie, ist nach wie vor an der Hochschule Osnabrück tätig. Seit vielen Jahrzehnten ist er im Naturschutz aktiv und als Mitarbeiter der Zeitschrift *Nationalpark* schon lange engagiert.



„Waldbaden ist eine weitere Kommerzialisierung der Natur.“