



Since 55

Unter allen Wipfeln ist Ruh'

In Deutschland gilt der Wald als Sehnsuchtslandschaft, in Japan sieht man ihn als Quelle für Kraft und Gesundheit, geht darin förmlich baden. Das machen nun auch Unternehmer im Taunus.

Von *Martina Propson-Hauck und Felix Schmitt (Fotos)*

Schweigen, einmal nicht reden, dazu fordert Michaela Dalchow die vier Männer und vier Frauen auf, mit denen sie sich auf dem Parkplatz vor dem Kronberger Bürgelstollen zum Waldbad verabredet hat. Nicht, dass es an dieser Stelle einen See gäbe. „Waldbaden“ heißt der Trend aus Japan, wo man das Eintauchen in die Kräfte des Waldes bereits seit 1982 als heilendes „Shinrin Yoku“ praktiziert. Wissenschaftler haben die Wirkung erforscht und bestätigt.

Also auf zum Spaziergang, mögen Zweifler meinen. „Wir praktizieren hier Achtsamkeit“, entgegnet die Waldgesundheitstrainerin Dalchow, als könne sie Gedanken lesen. Sie hat jahrelang im Marketing großer Firmen gearbeitet, bevor sie sich als Coach für Beratung und Selbsterfahrung selbstständig gemacht hat. Nun führt sie die Gruppe durch eine frische Kühle bergauf, hält an einem großen grauen Findling. Darauf liegen Stöcke, Tannenzapfen, große Rindenstücke, Fichtenzweige. Jeder solle sich die größte Herausforderung vorstellen, die ihn umtreibt, einen

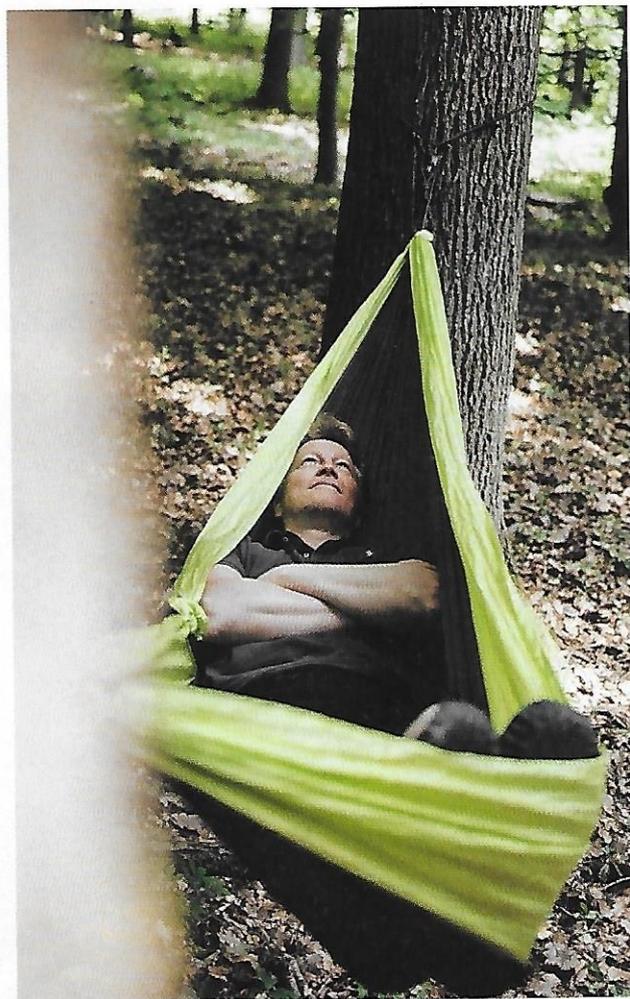
der Gegenstände damit in Verbindung bringen und ihn an sich nehmen. Am nächsten großen Stein werden die symbolisierten Herausforderungen wieder abgelegt – damit sie diesen herrlichen Vormittag im Wald nicht weiter vermiesen.

Der Baum spottet

Riechen, hören, tasten, schmecken. Alle Sinne, die im Alltag zu kurz kommen, sollen im Wald gefordert werden. Bei jedem Stopp schlägt Michaela Dalchow Zimbeln aneinander. Auch an einer einzelnen Buche, die alle lange betrachten. Ihr Stamm teilt sich in knapp zwei Metern Höhe und hat wulstige Ausstülpungen, die einen wie Monster-Augen anblicken. Ein gespitzter Mund scheint das Tun der Gruppe spöttisch zu kommentieren, Moos und Flechten formen einen grünen Samtkragen.

Augen schließen, tief einatmen und die Terpene aufnehmen. Diese Hauptbestandteile der in den Pflanzen produzierten ätherischen Öle sind reinste Wunderwaffen, glaubt man der wiederentdeckten Wald-Chemie.

Den Baum erspüren oder sich aus der Hängematte heraus in seiner grünen Krone verlieren, dafür ist Zeit beim Waldbaden.





Michaela Dalchow (oben) hat sich zur Waldgesundheitstrainerin ausbilden lassen und bringt nun Menschen wie den PR-Unternehmer Roland Pajunk (unten) dazu, einfach mal im Wald zu sitzen.

Früher wusste man, dass ein Spaziergang im Wald guttut, heute erforscht man, warum.

„Wir öffnen im Wald alle Sinne, entwickeln eine bessere Körperwahrnehmung, der Blutdruck senkt sich, die Nervenzellen im Gehirn entspannen, der Kopf wird frei. Wir finden plötzlich Lösungen für Dinge, die wir für unlösbar hielten“, zählt Michaela Dalchow auf. Der Grund dafür seien das Zusammenspiel der biochemischen Substanzen von Bäumen und Wurzeln, das Rauschen der Blätter und das Zwitschern der Vögel. Sanft brechen Sonnenstrahlen auf einer Lichtung durchs Laub, kleine Lichtpunkte tanzen mit Insekten. Den größten Teil der Welt nimmt der Mensch durch die Augen wahr, jetzt müssen alle sie schließen, um das Gehör aufs 360-Grad-Lauschen umzupolen. Der Verkehr von der Bundesstraße rauscht zwischen das Vogelgezwitscher, wie in einem Gespräch nimmt man den Wechselgesang von fünf Vögeln wahr, ein Flugzeug raunt dazwischen. Willkommen im Rhein-Main-Gebiet.

Langsamer als Wanderer

Weiter wird an Tannennadeln, Zweigen, Moos und Harz geschnuppert, die ganz Mutigen kauen auf ein paar Nadeln herum. Dann gilt es zeitlupenlangsam zu erspüren, was unter den Füßen ist. Ein Wanderer, der die Gruppe forschen Schritte passiert, dreht sich mehrmals verwundert um. Nun sucht sich jeder einen eigenen Baum, um ihn zu betrachten, zu berühren, an ihm zu riechen und sich an ihm zu lehnen, um so die Symbiose zwischen Baum und Mensch zu spüren. Buchen und Eichen in diesem Waldstück stehen ziemlich ulkig paarweise ganz nah beieinander, ihre Äste greifen umeinander, scheinen sich gegenseitig festzuhalten in diesem Sommer, in dem ihnen die Trockenheit so sehr zu schaffen macht.

Cornelia Willmutz ist aus Rodgau zu diesem Waldbad-Coaching für Unternehmer gekommen, vier Termine kosten 76 Euro. Die selbständige Köchin und Ernährungs-



Sachensuchen für Erwachsene: Fast wie staunende Kinder betasten zwei Kursteilnehmer ein Stück Moos.



beraterin sucht Ruhe und Auszeit. „Man empfindet den Wald ganz anders mit Anleitung und in einer Gruppe“, sagt sie. „Ich kann das Waldbaden jedem empfehlen, der keinen Bezug zum Wald hat.“ Ein Banker aus Seligenstadt, der hier nur Toni genannt werden möchte, rauscht sonst gern mit dem Mountainbike durch den Wald. Jetzt beim Waldbaden habe er unter Anleitung einen „ganz anderen Blick auf die Natur“ bekommen

Keinerlei Selbstdarstellung

„Ich habe festgestellt, dass ich im Wald viel besser mit den Menschen arbeiten kann“, sagt Michaela Dalchow, die das Waldbaden vor zwei Jahren für sich und ihre Kunden entdeckt und eine entsprechende Fortbildung gemacht hat. Das kann man unter anderem in Lorsbach an der Deutschen Akademie für Waldbaden von Annette Bernjes tun.

Der Wald setze den artifiziellen Welten in Handy und Computer die Natur und reales Leben entgegen, sagt Dalchow. Für

Unternehmer sei es oft schwierig, sich darauf einzulassen, „das hat für viele etwas Esoterisches“. Doch diese Form der aktiven mentalen Entspannung sei gerade für Menschen wichtig, die schnelle und wichtige Entscheidungen treffen müssten. Man brauche dafür Geduld und dürfe nicht auf den ersten Impuls reagieren. „Hier draußen stärkt man sich mental, wird widerstandsfähiger und merkt, dass man Teil eines Ganzen ist.“

Samira Christmann veranstaltet als Psychologin selbst Seminare zur Stressbewältigung in Unternehmen. Sie genießt am Waldbaden, dass hier die oft üblichen

Vorstellungsrunden wegfallen „und niemand in die Selbstdarstellung verfällt“. Im Wald hat sie die Kapuze ihrer Jacke fest über den Kopf gezogen, sich ganz selbstvergessen an eine Eiche gelehnt. Sie habe endlich einmal „nur für sich“ sein können. „Ach, eine Eiche war das!“, ruft da die mit 33 Jahren Jüngste in der Gruppe erheitert aus. „Ich habe zwar keine Ahnung, was das für Bäume waren, aber ich habe mich durchweg wohlgefühlt, obwohl ich gern ein bisschen mehr Zeit gehabt hätte.“ Für Spaziergänge auf eigene Faust im Wald fehle ihr der Orientierungssinn, sagt die junge Frau. ◀

JETZT BUCHEN:
WWW.PRIMUS-LINIE.DE

VARIÉTÉ,
TANZ,
AKROBATIK &
KÖSTLICHKEITEN

Weihnachtissimo!

DAS KULINARISCHE VARIÉTÉ-SCHIFF



PRIMUS-LINIE Frankfurter Personenschiffahrt Anton Nauheimer GmbH Mainkai 36 Frankfurt am Main Telefon 069 / 13 38 37-0 www.primus-linie.de