

GESUNDHEIT

Stress im Hohenlimburger Wald abbauen

Lutz Risse

10.07.2017 - 06:45 Uhr



Anita Schmidt, Diplom-Pädagogin und Naturcoach aus Hohenlimburg, bietet „Waldbaden“ gegen Stressbewältigung an. → → → → → → → Foto: Lutz Risse

HOHENLIMBURG. Die Hohenlimburgerin Anita Schmidt bietet mit ihrer neu ausgerichteten Praxis „Leuchtimpulse“ „Waldbaden“ zum Stressabbau an.

Ein Stück weit fühlt sich die Hohenlimburgerin Anita Schmidt (54) noch selbst als Betroffene. Die Diplom-Pädagogin, Mediatorin und Sozialtherapeutin erkrankte selbst am Burnout-Syndrom. Sie richtete ihre Praxis im März dieses Jahres neu aus, bildete sich sogar als Naturcoach weiter.

Selbstständig arbeitet sie seit 2003, erstellt zunächst als Sachverständige Gutachten für Familiengerichte. Nach der Erkrankung ändert sie ihr Konzept, steht als Mediatorin, Beraterin und Coach für viele belastende und krisenhafte Lebenssituationen parat. Stress und Burnout sind zwei Beispiele von vielen – allerdings nimmt die Zahl der Menschen, die darunter leiden, stetig zu. „Man braucht sich ja nur mal in seinem eigenen Umfeld umzuschauen. Fast jeder kennt inzwischen jemanden, der am Burnout-Syndrom erkrankt ist“, sagt Anita Schmidt. Obwohl das Burnout-Syndrom noch nicht so lange bekannt ist, erfährt es eine stetige Zunahme.

Gefährdet ist eigentlich fast jeder, besonders betrifft es aber helfende Berufsgruppen. „Dort ist die Belastung extrem hoch. Allerdings auch in der Selbstständigkeit oder bei Leuten, die einfach nur perfekt sein wollen oder müssen“, weiß Anita Schmidt. Das Schlimmste, was Menschen in einer solchen Situation machen können, ist, die Symptome nicht ernst zu nehmen, es nicht ausreichend anzuerkennen. „Viele tun sich schwer, es zu akzeptieren. Und

für Außenstehende ist es oft sehr schwierig, nachzuvollziehen, was es bedeutet, wenn die Energie ganz runter geht“, sagt Anita Schmidt.

Seit einigen Jahren hat sie sich zunehmend für die Naturfotografie begeistert und dadurch den Wald viel bewusster und intensiver wahrgenommen. Sie spürt, wie sehr die Natur sie bereichert.

Als sie das Vorwort im Buch „Der Biophilia-Effekt“ von Clemens G. Arvay liest, welches der Humanmediziner Rüdiger Dahlke geschrieben hat, wird ihr klar, dass sie auch anderen Menschen diese nun wissenschaftlich bestätigte Bereicherung für Körper, Geist und Seele zugänglich machen möchte. „Die Heilkräfte der Natur sind das beste Mittel für Stressabbau“, so Anita Schmidt. So arbeitet sie sich in die Möglichkeiten und Methoden des Naturcoachings ein und entdeckt „Shinrin Yoku“, was übersetzt „Waldbaden“ bedeutet.

Nichts mit Wasser zu tun

„Waldbaden“ hat nichts mit Wasser zu tun und ist auch weitaus mehr als ein Spaziergang. Die Natur stärkt das Immunsystem, verbessert die Stimmung, senkt den Blutdruck und baut Stress ab. Das ist durch wissenschaftliche Studien bewiesen.

„Die Menschen, die mir in der Natur begegnen, sind oft sportlich unterwegs“, sagt Anita Schmidt. „Jogger, Mountainbiker, Walker. Auch viele Hunde-Ausführer haben ein Telefon in der Hand oder einen Knopf im Ohr.“ Sicherlich sind Sport und Bewegung gesund, aber die Natur kann mehr. Sie bietet einen Ort der Stille, wenn die Teilnehmer an diesen Kursen bereit sind, sich darauf einzulassen. Sie schenkt durch den Abstand zum Alltag einen Raum für Ruhe, Erholung und Selbstbesinnung, der Stress kann abfallen. „Und das geht natürlich besser in der Langsamkeit.“

Mit „Waldbaden“ ist das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre gemeint – eine in Japan inzwischen offiziell anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit. „Dort wird ‚Waldbaden‘, beziehungsweise ‚Shinrin Yoku‘ auch vom Arzt verordnet“, sagt Anita Schmidt.

Um die zahlreichen Gaben der Natur besonders gut aufnehmen zu können, macht Anita Schmidt mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gezielte Achtsamkeits-, Atem-, Körper- und Naturübungen. „Diese Übungen lenken unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst im Hier und Jetzt und helfen beim oft eher ungewohnten Zur-Ruhe-kommen. Therapeutische Impulse unterstützen die Stärkung des Selbstwertgefühls und des Loslassens.“ „Waldbaden“ kann eine genussvolle und heilende Auszeit sein, Stress entgegenwirken, Energie stärken.

Mit „Waldbaden“ warb Anita Schmidt zunächst auf sozialen Netzwerken. Dort gab es allerdings auch den ein oder anderen nicht so schönen Kommentar, vermutlich aus Unwissenheit: „Ich kann doch auch selbst im Wald spazieren gehen“, lautete eine Bewertung zu den angebotenen Kursen – ohne den Sinn einmal zu hinterfragen.

Methode besser erklärt

„Das hat mich natürlich schon beschäftigt, aber ich habe aus den Kommentaren etwas Positives gezogen“, sagt Anita Schmidt. „Ich habe vielleicht zu schlecht informiert. Das waren gute Hinweise. Ich habe das jetzt geändert und die Methode besser erklärt.“

Hintergrund

Die Praxis von *Anita Schmidt* heißt „Leuchtimpulse“ und bietet viele Hilfestellungen an, etwa Lebens- und Paarberatung, Konfliktberatung, Gesundheits- und Naturcoaching.

Gerne möchte Anita Schmidt auch eine *Burnout-Selbsthilfegruppe* gründen. Der Start soll im September sein, Treffen immer mittwochs um 16.30 Uhr. Voranmeldung erbeten.

Zu erreichen ist die Praxis Im Gersegge 44 unter 02334 / 814777 oder im Internet www.impuls-as.de.

Selbstversuch von Lutz Risse

Wenn man den nebenstehenden Text liest, kommt einem der Begriff „Waldbaden“ natürlich im ersten Moment etwas komisch vor. Allerdings bin ich es von Natur aus gewohnt, unbekannte Begriffe zu hinterfragen, anstatt sie sofort zu bewerten. Und in diesem Fall hat es sich wirklich gelohnt.

Um den Artikel besser schreiben zu können, hat mir die Diplom-Pädagogin Anita Schmidt einen kleinen Auszug zum Thema „Waldbaden“ präsentiert. Nicht das Komplettprogramm, aber selbst die kurze Zeit hat bei mir für eine kleine Entspannung gesorgt.

Es hat bei mir so viel bewirkt, dass ich sogar einen Baum umarmt habe. Das habe ich zuletzt mit drei Jahren oder so gemacht ...