

Eintauchen in den Ozean des Blättermeers

Hagener Forst bietet den perfekten Rahmen zum Waldbaden. Raum für Ruhe, Erholung und Selbstbesinnung

Von Antonia Lauterborn

Wehringhausen. Das Rauschen der Baumkronen in der Höhe, unter den Füßen zerbrechende Zweige, Vogelgezwitscher – so ein Spaziergang im Wald ist etwas Genussvolles. Doch allzu oft werden wir von unserem Erlebnis in der Natur abgelenkt, ob nun durch das Smartphone, Gespräche mit Freunden oder durch den Hund.

Das Wirken der Natur

Wie wichtig es aber ist, sich Zeit zu nehmen, um bewusst durch den Wald zu spazieren und die Eindrücke der Natur auf sich wirken zu lassen, das betont Anita Schmidt, Gesundheits- und Naturcoach und Inhaberin der Psychosozialen Praxis für Beratung, Mediation und Coaching. In Hagen, der walddreichsten Großstadt NRW, bietet sie „Waldbaden“ an.

„Mit Waldbaden, dem aus Japan stammenden ‚Shinrin Yoku‘, ist das bewusste Eintauchen in die Waldatmosphäre gemeint. Die Natur schenkt uns durch den Abstand zum Alltäglichen einen Raum für Ruhe, Erholung und Selbstbesinnung. Hier können wir nicht nur den



Nach dem Vorbild des japanischen „Shinrin Yoku“ bietet Anita Schmidt Waldbade-Spaziergänge im Stadtwald an.

FOTO: MICHAEL KLEINRENSING

Stress von uns abfallen lassen, hier bekommen wir auch die Möglichkeit, uns selbst wieder besser zu spüren“, erklärt Anita Schmidt. An drei Samstagen im August lädt sie in Kooperation mit der Hagen-Agentur zum gemeinsamen Waldbaden auf dem Drei-Türme-Weg ein.

„Die Natur schenkt uns durch den Abstand zum Alltäglichen einen Raum für Ruhe, Erholung und Selbstbesinnung.“

Anita Schmidt, Gesundheits- und Naturcoach

Die Sozialtherapeutin erläutert, welche gesundheitlichen Vorteile ausgiebiges Waldbaden bietet: „Im Wald sinkt nachweislich die Produktion von Stresshormonen. Unsere Stimmung verbessert sich, Anspannung und Ängste können von uns abfallen, die Muskulatur entspannt

sich und unser Gehirn kann sich erholen und wieder leistungsfähiger werden.“ Doch die Natur könne noch mehr. „Bäume sind ganzheitliche Gesundheitsassistenten, denn durch die gasförmigen, biochemischen Stoffe, die sie absondern, stärken sie unser Immunsystem und sorgen für ein niedrigeres Risiko für Diabetes, Bluthochdruck und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen.“

Anerkannte Methode

All dies sei, so sagt zumindest Anita Schmidt, bereits seit den 80er-Jahren in Japan erforscht worden, wo Waldbaden mittlerweile auch als anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit von Ärzten verordnet werde. Simple Spazierengehen reiche aber nicht aus. „Um die zahlreichen Gaben der Natur besonders gut aufnehmen und vertiefen zu können, beinhaltet das therapeutische Shinrin Yoku meditative Elemente, gezielte Achtsamkeits-, Atem-, Körper- und Naturübungen. Sie helfen in einer immer schneller werdenden und leistungsorientierten Welt dabei, zu sich selbst zu finden.“

Sie selbst habe erst nach ihrem



Zur Stärkung von Körper, Geist und Seele übergeben die Teilnehmer Ingrid (links) und Karsten (rechts) mit kreisenden Bewegung ihre Sorgen und belastende Gedanken an den Wald.

FOTO: MICHAEL KLEINRENSING

Burnout vor drei Jahren zum Waldbaden gefunden. „Ich lernte bewusster durch die Natur zu gehen und mir die Zeit zu nehmen, die Auszeit von der ständigen Reizüberflutung der Großstadt zu genießen. Nach eini-

ger Recherche stieß ich auf das Thema Waldbaden und war sofort überzeugt.“ Waldbaden eigne sich vor allem für Berufstätige und Stressgeplagte, aber auch für Kinder und Jugendliche.

Samstag letzter Termin

■ „Waldbaden“ bezeichnet das **bewusste Erleben** des Waldes in Verbindung mit meditativen Atem-, Körper- und Naturübungen. Es soll entspannen, stressreduzierend wirken und **positive gesundheitliche Folgen** für Körper und Geist haben.

■ Die **Sozialtherapeutin** Anita Schmidt ist in ihrer psychosozialen Praxis für Beratung, Mediation und Coaching, Im Gersegge 44, 58119 Hagen anzutreffen.

■ **Anmeldung** für den Termin am Samstag, 24. August von 12 bis 14 Uhr bei der Hagen-Agentur unter ☎02331/8099980 oder bei der Praxis Leuchtimpulse unter ☎02334/814777 oder per E-Mail an kontakt@impuls-as.de. Mitzubringen sind festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und etwas zu trinken. Die Teilnahme kostet 20 Euro pro Person.