



# Waldbaden

## *Eintauchen in den Wald*

Text und Fotos: Manuel Andrack

**I**ch habe schon viele Abenteuer im Outdoor-Bereich erlebt und überlebt. Ich bin 82 Kilometer am Stück durch den Westerwald gewandert. Habe relativ unvorbereitet die Watzmann-Ostwand erstiegen. Ich bin mit originalen Römer-Klamotten und 36 Kilo Übergewicht durch den Hunsrück gestiefelt. Und jetzt ein neues exotisches Outdoor-Wagnis – Waldbaden.

Ich bin mit meiner Frau nach Boppard gefahren, dort hat der aktuelle Papst, Herr Franziskus, während seiner Studienzeit einige Zeit gewohnt. Seitdem ist dieser Ort gesegnet, vor allem mit tollem Wein und sieben exzellenten Traumschleifen am Rhein und in den zauberhaften Tälern des Hunsrücks. Ich habe mich einer Gruppe

von Waldbadenden angeschlossen, die von Dieter Monsieur geleitet wird. Da es komisch wäre, ihn „Herr Monsieur“ zu nennen, sagen alle Dieter.

Dieter ist zertifizierter Kursleiter Waldbaden. „Ihr dürft auch Waldbademeister sagen“, schlägt er vor. Das ist jetzt echt gemein, dieses Wortspiel wollte ich exklusiv bringen. Also traue ich mich auch nicht den faden Gag zu machen, ob denn die Damen den Waldbadeanzug und die Männer die Waldbadehose dabei haben sollten.

Zur Begrüßung bekommen alle Wanderbadenden ein Lob: „Ihr seid richtige Trendsetter“, behauptet Dieter. Zumindest für Deutschland stimmt das absolut, denn erst 2017 wurde das Waldbaden in Deutschland üblich. In Japan gibt es das schon seit 1982, mittlerweile sogar auf Krankenschein. Jeden Samstag zwischen Mai und Anfang November bietet Dieter eine dreistündige Badezeit an, ein Eintauchen in die aufregenden Wälder Boppards. Ergänzend kann man unter Dieters Anleitung in der Mittelheinklinik im Ort



**Der Erde verbunden**  
– schon rein physisch



**Barfußpassage** – ein Garant fürs  
sinnliche Walderlebnis

Kurz-Therapien besuchen – Speed-Waldbaden für, zum Beispiel, Burnout-Patienten. Dieter macht auch Waldbaden für Firmen, als Teambuilding oder Mitarbeiter-Incentive. Ein Waldbademeister für alle Fälle.

### STAUNEN ÖFFNET DAS HERZ

„Der Wald begrüßt uns“, sagt Dieter. Wir sind einige Meter vom Parkplatz aus in den Wald hinein gegangen. Und in der Tat sehen wir – insgesamt zwölf Waldbadende – vor einem Baum, der uns seinen Stamm und damit auch seine Äste zuneigt, als würde er eine altmodische Verbeugung machen. Am Begrüßungsbaum erklärt Dieter erst einmal, worum es geht. Das ist auch sinnvoll, denn man sollte schon in eine gewisse aufnahmebereite Stimmung kommen, um sich auf die ganze Aktion komplett einlassen zu können. „Waldbaden ist das achtsame, ganz langsame Schlendern durch den Wald, wobei wir unsere Sinne aktivieren. Wir sollten lernen, den Wald mit anderen Augen zu sehen. Der Wald lädt uns ein, staunen zu lernen und durch das Staunen öffnen wir uns. Staunen öffnet das Herz, macht uns glücklich.“

Um es vorweg zu nehmen, dass „Staunen“ geht nicht so weit, dass wir heute anfangen werden, Bäume zu umarmen. Nicht, dass ich das noch nie gemacht hätte. Es ist ein beliebtes Fotomotiv, den Wanderexperten Andrack abzulichten, während er einen Baum umklammert. Klar, habe ich das deshalb auch gerne immer wieder gemacht. Aber im Zusammenhang mit dem Waldbaden hätte ich die Baumumarmung für zu esoterisch gehalten. Was aber sehr schön ist: Einfach mal einen Baum berühren, nicht nur daran vorbei gehen. Die einen Bäume mit der aufgerauten Rinde, die anderen Bäume mit der glatten Rinde, auch das furztrockene Moos wird gestreichelt, denn nach dem 2018-Sommer ohne Regen ist feuchtes Moos in einem deutschen Wald nicht zu finden. Es geht bei den Berührungen um eine gewisse haptische Sinnlichkeit. Das Moos beispielsweise fühlt sich an, als würde man einem geliebten Menschen durchs Haar streicheln.

### DIE SINNE AKTIVIEREN

Dieter meint: „Der Wald ist ein Therapeut, der Wald kann uns entspannen, uns ruhig werden lassen.“ Unser Waldbademeister gibt immer wieder diese Impulse, jeder kann individuell entscheiden, worauf und wie stark er sich einlassen möchte. Sehr schön ist es auch, einfach mal in das herbstliche Laub zu fassen, ein Bündel Blätter hoch zu nehmen und daran zu riechen. Das riecht wirklich besonders, ein wenig nach Zitrusfrucht, ein bisschen auch nach Sonne. Ich will nur hoffen, da alle so beherzt nach dem Laub greifen und es unter ihre Nasen halten, dass unser Weg keine beliebte Gassi-Strecke ist, sonst könnte der Geruch äußerst speziell sein. Aber Dieter animiert nicht nur dazu, den Geruchssinn zu aktivieren, sondern lädt auch dazu ein, genau hinzuhören. Und plötzlich ist es – weil alle leise sind und nicht sinnloses Zeug quatschen – ein wenig so, als würde ein Lautstärke-regler hochgezogen, der die Naturgeräusche verstärkt. Das Plätschern des Bachs ist sehr intensiv, das Rauschen der Blätter im Wind, und das Vogelgezwitscher ist so laut wie ein mehrstimmiger Chor.

Obwohl Dieter Monsieur betont, kein Waldpädagoge zu sein (anscheinend sind Waldpädagogen das genaue Gegenteil von Waldbademeistern, zu didaktisch, zu unsinnlich), macht er uns auf einen ganz besonderen Baum am Bach aufmerksam – eine Esche. Wir stehen auf einem schmalen Pfad, am gegenüberliegenden „Ufer“ hat sich die Esche in die Böschung gekrallt, sich quasi nackt gemacht, denn die Esche erlaubt uns intime Blicke auf ihre Wurzeln. In der germanischen Sagenwelt war die Esche der Weltenbaum, der den Himmel und die Unterwelt verband. Da wir so frei auf das Wurzelwerk schauen können, blicken wir also sozusagen in den Hades.

### TROLLE? BITTE NICHT.

Wir gehen (bzw. schlendern, denn wandern kann man das in diesem Tempo nun wirklich nicht nennen) – wir schlendern also schon eine Weile auf einem Teilstück einer Traum-schleife. Aber durch die Langsamkeit wird nicht der Fußweg oder der Wanderer zur Hauptsache, sondern der Wald. Dieter bittet darum, kurz stehen zu bleiben, und sich – den Bach im Rücken – den Berghang genauer anzuschauen. Unser Waldbademeister behauptet, dort kleine Trolle und Elfen zu sehen. Hm. Ich weiß nicht, was unser Waldbademeister vor der Tour geschluckt hat, aber das geht mir jetzt



zu weit. Ich sehe keine Trolle, echt nicht, und ich möchte auch keine sehen.

Nächster Stopp, wir gehen von unserem Pfad hinunter zum Bach. Wasser ist immer etwas Besonderes und Dieter läßt dazu ein, genau wie zuvor den Bäumen, sich nun auch dem Wasser zu nähern. Wir testen die erfrischende Kälte des Bachs, einige mit viel Fingerspitzengefühl, andere mit der ganzen Hand oder dem kompletten Unterarm. Wir stehen in einem Mini-Delta des Mühlthalbachs, das sich erst nach starken Regenfällen Ende September gebildet hat. Hier ist alles im Fluss, denn Dieter erklärt: „Wenn der nächste Regen kommt, können wir hier nicht mehr stehen.“ Dann ist dieses Delta auch schon wieder Geschichte, aber wir genießen den Augenblick, den Moment.

Einige hundert Meter weiter gehen wir an einer Holzbrücke vorbei und versammeln uns auf einem breiteren Weg. Dieter kramt in seinem Rucksack, in dem er die Waldbadezutaten verstaut hat. Er zieht einige bunte DIN-A-4-Bögen hervor. In die Pappen sind kleine rechteckige Fenster geschnitten. Mit den Passepartouts erhalten wir einen Blick auf den Wald, der Blick durch das kleine Fenster fokussiert die Weltsicht. Wir schauen auf einen mächtigen Baumstamm, auf die weit entfernte Holzbrücke, auf einen großen Stein. Erstaunliche Effekte ergeben sich aus dieser Rahmung der Natur. Wenn man möchte, kann man sich für einen weiteren Fokussierungs-Durchgang noch eine andere Farbe aussuchen, das bringt aber meines Erachtens nichts. Für die tieferen Schichten des Waldbadens (Stichwort Trolle, Elfen und Farbigkeit der Pappen) scheine ich eher unempfänglich zu sein.

### STAIRWAY TO HEAVEN

Wir haben die sogenannte Himmelsleiter erreicht, 63 Stufen auf dem Stairway to Heaven. Neben dem Holzschild „Him-

melsleiter“ sehe ich ein weiteres Hinweisschild, darauf steht: „Rotes Kreuz“. Gut zu wissen, dass eine medizinische Notfallversorgung zur Verfügung steht, falls man am Ende der Himmelsleiter zusammenbricht. Aber Dieter hat noch eine kleine Übung für uns. Jeder sucht einen Stein, flach, eckig, groß, klein, egal. Wir legen die Steine ab und lassen damit die Mühsal der Woche am Boden, um über die Himmelsleiter unbeschwert hoch steigen zu können.

Dabei darf jeder aussprechen, was der Wald ihr oder ihm bedeutet. So ähnlich wie bei den Fürbitten in der Kirche. (By the way, Dieter wäre – denke ich – auch ein guter Prediger geworden.) Liebe Leser, lasst Euch doch auch einfach mal in dieser Form auf den Wald ein:

*Wald ist für mich eine riesige Energietankstelle*

*Wald ist für mich Entspannung*

*Wald ist für mich Erholung*

*Wald ist für mich Lebenskreislauf*

*Wald ist für mich bei sich anzukommen*

*Wald ist für mich durchatmen*

*Wald ist für mich ein Teil von Freiheit*

*Wald ist für mich Entfernung*

Irgendwie ein improvisiertes, sehr schönes Waldgedicht.

Indem wir die Himmelsleiter hinauf steigen, verlassen wir die Traumschleife „Elfenlay“, daher ist der Bergrat für mich ein ganz neuer Wegabschnitt in den Bopparder Wäldern. Oberhalb der Himmelsleiter machen wir eine Pause. Alle sollen es sich bequem machen, an Bäumen angelehnt, sitzend auf einem Felsen. Ich liege mehr als dass ich auf dem Boden sitze, habe die Augen geschlossen. Ich bin der Erde schon rein physisch ziemlich verbunden. Dieter packt aus seinem Rucksack eine bronzene Klangschaale, das ist seine Spezialität, eher ungewöhnlich für das Waldbaden, funktioniert aber sehr gut. Dieter geht zu jedem Waldbadenden, sagt „ich schenke Dir einen Klang“, bringt die messingfarbene Schale mit einem Schlegel zum Klingen, der Ton hallt noch lange nach. Mir kommt es aber so vor, als würde sich der Ton immer weiter entfernen, gleichzeitig werde ich von der Erde angesaugt. Ich muss an den Satz von Karl Valentin denken, den Dieter eben zitiert hat: „Heute mache ich mir eine Freude, ich besuche mich selbst.“ Genauso fühlt sich das tatsächlich auf dem Waldboden liegend an.

Bevor wir weiter schlendern, ziehen wir unsere Schuhe aus, um die nächsten fünfhundert Meter barfuß zurück zu legen. Auch das ist – auf vielen Barfußwegen der Republik getestet – immer eine Garantie für ein sinnliches Walderlebnis. Nach der Barfußpassage ziehen wir unsere Schuhe wieder an und gehen noch ein gutes Stück bis zu einer bezaubernden Aussicht. Auf der letzten Wegstrecke geht mir das persönlich fast schon zu schnell, das war ja richtiges Wandern im hohen Tempo auf einem absolut premiumwürdigen Wegstück. Aber eigentlich zu schnell für das Waldbaden. Nach der Pause am Ausblick erzählt uns unser Waldbademeister: „Ich fand die Ruhe ganz toll, ihr habt Euch auf den Wald eingelassen. Ich finde es schön, wenn erwachsene Menschen miteinander sein können, ohne zu kommunizieren, miteinander die Stille spüren.“

Wir gehen, schlendern, wandern auf einem breiteren Weg zurück zu unseren Steinen am Fuß der Himmelsleiter, Gespräche entwickeln sich, zwischendurch weist Dieter auf besondere Felsen, Bäume, Moosflächen hin. Ich spreche ihn auf den Waldbaden-Boom der letzten Monate an. Medial, sagt Dieter, ist Waldbaden momentan schon ein Thema. Aber wenn es konkret wird, so erlebt es Die-



Farbige Rahmen verändern die Stimmung

ter, wenn er also seine Bopparder Mitbürger anspricht, einmal beim Waldbaden in die Natur einzutauchen – dann fehlt plötzlich die Zeit, das einmal auszuprobieren, und zwar 365 Tage im Jahr.

### AUSKLANG MIT EINORDNUNG

Bevor wir zurück zu unserem Ausgangspunkt gehen, machen wir noch eine Übung. Jeder steht mit viel Raum um sich herum. Man soll zum Baum werden, Wurzeln schlagen, die Arme sind Äste, die sich erst im Wind, dann im Sturm wiegen. Nach dem Waldbaden sitze ich mit Dieter und unseren Gattinnen in einer genialen Weinstube. Après-Waldbaden sozusagen. Ich gestehe Dieter, dass ich bei dem Ich-werde-ein-Baum-Ding ausgestiegen bin, das war mir zu esoterisch, zu skurril. Dieter versichert mir, dass es überhaupt kein Problem sei, einzelne Übungen nicht mitzumachen, das entscheide jeder selber. Wer weiter geht oder schlendert, geht eben weiter. Er steht übrigens durchaus kritisch der Baum-Mystik eines Peter Wohlleben gegenüber, nach dem Motto die-Bäume-sprechen-miteinander-und-haben-sich-ganz-doll-lieb. Das sehe ich ganz genauso, wenn ich alle Förster richtig verstanden

habe, mit denen ich in letzten Jahren in Deutschland unterwegs war, dann herrscht im Wald Krieg. Kampf um Boden, aber vor allem um Licht.

Mein Fazit des Tages: Waldbaden ist eine Alternative zum Wandern, das eine schließt das andere nicht aus. Waldbaden ist ein Stück weit zielloser als das „normale“ Wandern, ganz klar. Das große Thema beim Waldbaden ist die Geschwindigkeit. „Wir nehmen uns ganz bewusst Zeit“, sagte Dieter immer wieder, und das ermöglicht einen neuen Zugang zur Natur, aber auch zur Zeit. Ich habe drei Stunden keinen Blick auf meine Armbanduhr, noch nicht einmal einen Gedanken an den 1. FC Köln verschwendet, obwohl dieser Verein parallel zu meinem Waldbaden-Abenteuer spielte. Allerdings: Die Grundidee des Waldbadens ist gar nicht so weit entfernt von der Philosophie des Prädikatswanderns. Beim Prädikatswandern geht es darum, auf einem möglichst schönen Weg möglichst intensive und erlebnisreiche Naturerlebnisse zu ermöglichen. Und das entspricht im Bestfall auch dem Erlebnis beim Waldbaden. Daher also das Prädikat: Sehr empfehlenswert.



**Entdecken** – winzige Kostbarkeiten am Wegesrand



**Fühlen** – Baumrinden von rau bis ganz glatt



**Riechen** – das trockene Laub überascht mit Sommer- und Zitrusduft



**Klänge als Geschenk**  
von Dieter Monsieur