

Christian Dose | Carolin Gerstenmaier

# Oberer Mittelrhein und Rheingau

HEIMATMOMENTE



50

MIKROABENTEUER

ZUM ENTDECKEN UND GENIESSEN

360°medien

# 48 Rund um Boppard

## STAUNEN UND SCHLENDERN BEIM WALDBADEN

„Der Wald begrüßt uns“, betont Monsieur nochmals direkt nach dem Start der Wanderung. Er motiviert die Teilnehmer gleich, die Pflanzenwelt am Mühlthalbach bei Boppard aktiv zu entdecken. Ins Moos fassen, Bäume und Boden ertasten, an den Blättern riechen – eben mit allen Sinnen die vielfältige Flora wahrnehmen. Sein Credo: Wer sich darauf einlässt, den Wald mit allen Sinnen zu erfahren, wird wieder staunen wie ein Kind. „Wer staunt, dem öffnet sich das Herz und man wird glücklich“, gibt der zertifizierte Kursleiter für Waldbaden und Achtsamkeit im Wald seiner Gruppe mit auf den Weg.

„Wir möchten unsere Sinne aktivieren und die Atmosphäre in vollen Zügen aufsaugen“, erläutert Dieter Monsieur zur Begrüßung. Er gilt als einer der Pioniere des Waldbadens und bietet rund um Boppard entsprechende Spaziergänge an. Hierzulande ist Waldbaden als Entspannungstechnik vergleichsweise neu. In Japan wird „Shinrin Yoku“ seit 1982 praktiziert.

Nach dem Staunen folgt das Schlendern. Waldbaden ist gemächlich, viele nennen es entschleunigend. Anders als beim Wandern geht es nicht darum, viele Kilometer und Fotospots abzuspuhlen. Nur wer bedächtig durch den Wald geht, kann seine Schönheit wahrnehmen und seine eigene innere Ruhe wiederfinden. So bleibt die Gruppe immer wieder stehen, genießt den Augenblick, ertastet die Pflanzenwelt und erfreut sich an den unterschiedlichen Grüntönen. Das klischeehafte „Umarmen der Bäume“ steht hier nicht im Vordergrund, wird aber von dem

einen oder anderen dann ganz automatisch – von innen heraus – praktiziert. Bei seinen Erläuterungen betont Dieter Monsieur auch mehr die beruhigende Wirkung der Flora, als sie korrekt namentlich und mit ihren Eigenschaften vorzustellen.



Der Weg schlängelt sich entlang des Mühlthalbachs bei Boppard.

Später werden die Teilnehmer gebeten, sich einen Stein zu suchen, spontan einen Spruch oder Gedanken zu sagen und den Stein dann wieder abzulegen. Nach dem Schlendern entlang des Bachs geht es nun bergauf: 63 Stufen zieht sich der Weg über eine hölzerne Treppe, die sogenannte Himmelsleiter, hinauf. Und während viele Wanderer am höchsten Punkt der Treppe gleich wieder umkehren, folgen die Waldbadenden dem anschließenden schmalen Grat weiter den Berg hinauf. An einer heimeligen Stelle mit viel Moos setzen sich die Gäste auf den Boden, möglichst bequem, die Augen geschlossen. Zeit für eine Entspannungsübung! Dieter Monsieur „schenkt“ mit einer Klangschale einen Klang – diese Übung hat er aus seiner Arbeit als Klangtherapeut adaptiert.

Nach dem Innehalten geht es barfuß einige Hundert Meter weiter. Am Gipfel belohnt die Waldbadenden ein Aussichtspunkt mit Blick in die umliegenden Wälder. Entspannend wirkt überdies „Das innere Lächeln“, eine dem Qi-Gong entlehene Achtsamkeitsübung. Nach dem intensiven Aufstieg – emotional wie körperlich – verläuft der Rückweg gemütlich. Dabei motiviert Dieter Monsieur seine Teilnehmer zwischenzeitlich, einen Baum zu mimen: also die Arme weit auszustrecken, sie wie Äste leicht zu schwingen und mit den Füßen quasi Wurzeln zu schlagen. Für viele, gleichwohl nicht alle, Gäste nochmals ein emotionaler Moment. Die Sorgen und Gedanken aus dem Alltag haben viele bis hierher vergessen und oftmals nicht ein einziges Mal ihr Smartphone gezückt.



Die sogenannte Himmelsleiter wird beim Waldbaden gleich zwei Mal passiert.

Zum Abschluss kommt die Gruppe wieder am Fuße der Himmelsleiter vorbei: Wer möchte, kann jetzt „seinen“ Stein als Erinnerung mitnehmen: „Die Atmosphäre in den Alltag übertragen und sich ganz bewusst Zeit für sich selbst nehmen“, fasst Dieter zusammen. Er verweist auf die therapeutischen Effekte des Waldbadens: So werden beispielsweise die Atmung aktiviert, Blutzucker und Adrenalin sinken, das Immunsystem wird gestärkt. Daher empfehlen Mediziner den Gang in den Wald unter anderem auch zur Tinnitus-Behandlung.



Dieter Monsieur lehrt Waldbaden als Entspannungstechnik.

## Info

**Lage und Anreise:** Dieter Monsieur bietet Waldbaden regelmäßig in Boppard (Start: „Treffpunkt Waldbaden“, Mühlthal 02) und in Koblenz (Parkplatz „Forsthaus Kühkopf“ am Stadtwald) sowie in Bad Breisig (Hubi-Hütte an der Mönchsheidel) an.

**Preis:** 25 EUR

**Waldbaden:** Die geführten Spaziergänge mit maximal 15 Personen dauern etwa dreieinhalb Stunden und erstrecken sich über drei bis vier Kilometer. Teilnehmer sollten trittsicher sein und mittlere Kondition mitbringen. Zusätzlich wird individuelles Waldbaden, auch in Kombination mit dem Besuch eines Klanggartens oder einer Klangmassage, angeboten.

**Website:** [klangundnatur.de/waldbaden](http://klangundnatur.de/waldbaden)