

FACHARBEIT TRAINER WALDBADEN
- 森林浴 NACH ART DER DEUTSCHEN
AKADEMIE FÜR WALDBADEN &
GESUNDHEIT



Dr. Rolf D. Schlunze
516-4 Okamoto, Kusatsu, Shiga, 525-0044 Japan
Ausbildungsleitung: Thomas Müller
Ausbildungszeitraum: 4.9. - 9.9.2023
Ausbildungsort: Reichersberg, Österreich

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Mein Waldbadenkonzept: Ziele, Aufgaben und Lösungswege	4
Theorie hinter dem Waldbaden	5
Ausschreibungstext	10
Ziele der Kursleitung und Nutzen für die Teilnehmenden.....	11
Organisatorischer Ablauf	12
Stundenverlauf	14
Beschreibung der Übungen.....	15
Ende der Veranstaltung.....	19
Literaturverzeichnis	19
Anhang.....	20
Selbständigkeitserklärung	21

Abbildungsverzeichnis

Figur 1: Skizzierter Ablauf des Waldbaden.....	6
Figur 2: Die Naturschule der Stadt beim i-Forest Club: Selbstgemachte Bänke für unsere Gäste	13
Tabelle 1: Kurs - Achtsamkeit, Loslassen und Synergien im Wald.....	14

Einleitung

In diesem Jahr habe ich meinen Vater im Bestattungswald Wolfsburg beerdigt. Ein Vogelkonzert hat die Kirchenmusik ersetzt und der Frühlingswald war so von Sonne durchstrahlt, dass sich alle Trauergäste bei der Andacht warm und wohl gefühlt haben. Seit meiner Kindheit hat mich mein Vater für den Wald, der meine Heimatstadt Wolfsburg umschließt, begeistert. Ich bin ihm dankbar, dass ich den Wald als Raum für die Kreativität und Regenerierung früh entdeckte. Ich habe im Wald getestet, ob ich mit mir allein sein kann, bevor ich mit einem One-way Ticket 1983 zum ersten mal nach Japan flog. Damals habe ich viele Wälder und Naturparks in Japan durchwandert. Die Faszination der japanischen Natur und die Liebe zum ländlichen Japan hat mich nicht losgelassen. Ich wurde nach meinem Diplom-Geographiestudium an der FU Berlin von der japanischen Regierung eingeladen an der Tokio Universtät zu studieren. Als erster deutscher Geograph promovierte ich dort 1995. Mehr als drei Dekaden habe ich mich auch [wissenschaftlich](#) mit dem Leben von Expats beschäftigt. Gute Sprachkenntnisse, ein Netzwerk guter Ratgeber und der Wille involviert zu sein sind wichtig, um an dem japanischen Arbeitsplatz erfolgreich zu sein. Deutsche Expats sind oft sehr effizienzorientiert. Die Prozessorientierung der Japaner erlaubt jedoch auch neue Dinge in Ruhe anzugehen. Diese Ruhe finden Deutsche oftmals nur im Wald. Dort lernen auch wir gesamtheitlich unsere Umwelt wahrzunehmen.

2014 habe ich den i-Forest Club oder Internationalen Forest Club gegründet. Die Idee war es, mit der eigenen Gruppe von trainierten Selbstwerbern Feuerholz zu produzieren. Da ich jedoch zu diesem Zeitpunkt noch kleine Kinder hatte, habe ich mit japanischen Freunden viele Veranstaltungen gemacht, bei denen die Kinder spielerisch lernen, was der Wald Gutes für uns bereitstellt. Die Waldarbeit hilft nahe der Natur zu leben. Das Schneiden des Bambus im Winter gipfelt in einem Feuerfest, wie wir es als Osterfeuer in Deutschland kennen. Das Schneiden des Bambus im Sommer in Form einer längshalbierten Bambusrinne, macht den Kinder Spaß: Sie nutzen sie als

Nudelrutschbahn. Bei *Nagashi-Soba* oder der *Shiitake* Zucht erleben Jung und Alt den Wald als Nahrungsquelle. In unseren Arbeitspausen und mit den Kindern haben wir eigentlich schon Waldbaden praktiziert.

Mein Haus habe ich in dem 1000 jährigen Dorf Okamoto, nun ein Stadtteil von Kusatsu, gebaut. Die Stadt bat uns, den *Satoyama* oder Nutzwald hinterm Dorf zu pflegen. In unserem Wald finden Events einer Naturschule statt. Die Stadt hat uns für eine leichtere Bewirtschaftung den Waldpfad ausgebaut. Als Selbstwerber ist es wichtig mit Wachsamkeit in die Natur zu gehen. Es ist ein wunderbarer Ausgleich zu meiner akademischen Arbeit, allein oder gemeinsam mit meinen japanischen Kameraden in den Wald zu gehen. Unser Ziel ist es, einen schönen Mischwald zu schaffen, der nachhaltig als Energiequelle und Erholungsort genutzt werden kann. Im Sommer 2023 habe ich in Deutschland Misch- und Naturwälder besucht. Über die Bewirtschaftung des Plenterwaldes lernte ich vor Ort in Schömberg bei Lossburg im Schwarzwald.

Zuvor waren meine Töchter und ich sehr geschockt, auf einer Wanderung im Harz in der Sommerhitze ohne Schatten durch einen Wald zu gehen. Die Koniferen in dem Plantagenwald waren alle abgestorben. Nur eine Dekade zuvor sah es hier ganz anders aus. Beim Nationalparkbesucher-Zentrum hatte ich das Buch *Waldtherapie* von Angela Schuh und Gisela Immich gekauft. 2021 kam die Idee, Deutsche zum Waldbaden nach Japan zu holen. Zum Glück ist unser Wald in Japan noch gesund und auch geeignet für das Waldbaden. Das Waldbaden nach der Art der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit ist nun Teil meiner Idee. Gern möchte ich auch in Japan lebenden Auslandsdeutschen helfen, eine Stressbewältigung durch das Waldbaden zu ermöglichen. An meinen Standort kann ich Waldbau mit *Waldbaden* (森林浴) gut kombinieren. Ein guter Einstieg war der Kursleiterkurs Waldbaden von der Akademie für Waldbaden und Gesundheit in Reichersberg durchgeführt von Thomas Müller. Die Souveränität und Sicherheit im Umgang mit den Kursteilnehmern war beeindruckend. Das positive Denken und die Freundlichkeit, die er uns

entgegen brachte, möchte ich als Kursleiter gerne weitergeben. Wunderbar war es auch zu sehen, welche Dynamik sich dank seines positiven Ansatzes in unsere Gruppe entwickelte, die Vertiefung der Kenntnisse und Praktiken ermöglichte. Im Bayerischen Wald habe ich den Trauerwald von Bayerisch Eisenstein und den Urwaldsteg besucht. Das Gelernte habe ich gleich nach dem Kurs praktiziert. In Ruhe mache ich nun vielfältige Entdeckungen. Die Begeisterung an den kleinen Dingen ist zurückgekehrt und ich bin wieder ganz meiner selbst. Auch im Wald schätze ich die Vielfalt. Es ist ein wunderbares Lebensgefühl, das ich gern weitergebe. Gern möchte ich zur Gemeinde der Kursleiter der deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit gehören. Darum schrieb ich diese Facharbeit. Ich hoffe, dass der Leser diesen Bericht mit großem Interesse lesen mag.

Mein Waldbadenkonzept: Ziele, Aufgaben und Lösungswege

Ziel ist es, bei leicht Gestressten eine seelische und körperliche Entgiftung durch die Stille und gute Luft im Wald zu erreichen. Zurück auf den *Wald*-Boden wollen wir gemeinsam für unsere Gesundheit, Ruhe und positive Emotionen sorgen. Ich stelle mir vor, eine Gruppe von Deutschen zu führen, die in Japan arbeiten. Aus Deutschland angereisten Gästen will ich gern das Waldbaden in Japan mit einer Vertiefung des japanischen 森林浴 Ansatzes schmackhaft machen.

Meine vornehmliche Aufgabe ist es den Auslandsdeutschen mehr Sicherheit im Umgang mit japanischen Kollegen durch eine verbesserte Achtsamkeit zu ermöglichen. Die Fähigkeit 空気を読む die Atmosphäre zu lesen soll durch dein Aufmerksamkeitstraining im Wald erhöht werden. Mut, sich auch einmal die „Hände dreckig“ zu machen oder die „Füße nass“ zu machen, soll geschult werden. Ein Kulturschock muss kein Schock bleiben, wenn sich ein Lernprozess anschließt. Wege, sich anzupassen, lernen wir auch beim Waldbaden.

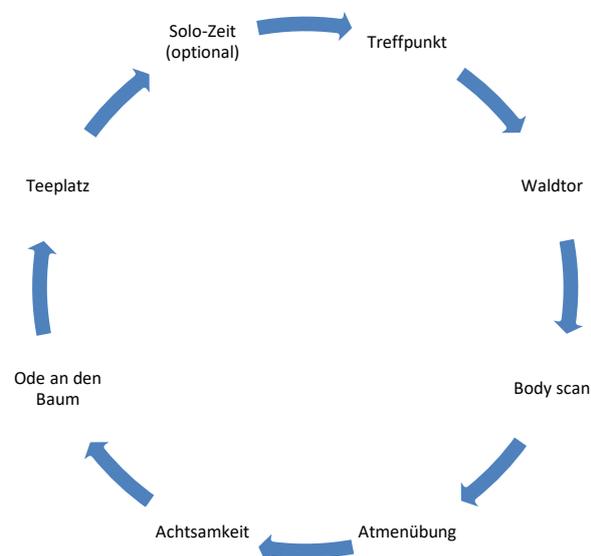
Ideen von Sebastian Kneipp als der Nothelfer, der sagte „*Die Kälte mochte sein, wie sie wollte*“ (zitiert bei Feldmann 2021) brachte mich auf die Idee eine Gartendusche aus Bambus am Eingang unseres Privatwaldes zu errichten. *Erfrischung für Körper, Geist und Seele* sollen sich die Besucher unseres Waldes verschaffen. Ich strebe an für sie ein „Helfer in der Not“ zu werden. Dafür sehe ich Lösungswege wie das Waldbaden mit und ohne Gartendusche als geeignet an. Alternativ kann ich die Teilnehmenden zum Wald- und Wasserfallbaden in den Süden unser walddreichen Provinz Shiga bringen. In aller Herrgottsfrüh können wir den sommerlichen Wald am Fluss besuchen. Aber auch die wärmenden Sonnenstrahlen oder gar ein Lagerfeuer will ich gern nutzen, damit sich die Teilnehmenden im Frühling oder Herbst schnell aufwärmen können. Die Übungen beim Waldbaden sollten auf die Natur- und Selbstwahrnehmung abzielen. Die Übungen sollten geeignet sein, das eigen Bewusstseins für die Empfänglichkeit positiver Strömungen zu verbessern. Die Teilnehmer sollen lernen Prozesse in Gang zu bringen, die ihnen Helfen sich besser zu konzentrieren. Die Übungen sollen auch durch ein Feedback in der Gruppe beitragen, ein *Sich-Wohlfühlen* nach dem Waldbad zu erreichen. Die Zuversicht, dass dies auch durch ein Solo-Waldbad erreicht werden kann, soll ihnen mitgegeben werden.

Theorie hinter dem Waldbaden

Waldbaden braucht Langsamkeit, Stille und Verzicht. Auf den Konsum zu verzichten, nicht das Handy oder Smartphone vibrieren zu lassen, sondern das Schweigen zu zelebrieren, ist der Genuss, in Stille unser Leben zu verlangsamen. Ziel ist es wie ein Kind die Wunder der Natur mit Staunen und Faszination zu entdecken, und im Wald auch zu uns selber zu finden.

Waldbaden kann man in jedem Wald. Dennoch gibt es Experten, die spezielle Orte und Landschaften favorisieren. Martim Kim ist bekannt für Hochgebirgswaldbaden. Karin Greiner arbeitet mit Kräutern auch zu

Heilungszwecken. In Deutschland, Australien, USA und Japan ist die Waldtherapie im Vormarsch dank vieler Protagonisten des Waldbadens. Die Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) ist die einzige Universität in Deutschland mit einem Lehrstuhl der sich auch mit der [Waldtherapie](#) bzw. dem Waldbaden systematisch in der Forschung beschäftigt. Frau Professor Angela Schuh schlägt folgenden Ablauf des Waldbadens vor. Hier findet auch eine [Weiterbildung zum Wald-Gesundheitstrainern](#) und Waldtherapeuten in Zusammenarbeit mit der Ärztesgesellschaft für Präventionsmedizin und klassische Naturheilverfahren Kneippärzteebund e.V. in Bad Wörishofen statt.



Figur 1: Skizzierter Ablauf des Waldbadens nach Angela Schuh vermittelt durch Thomas Müller mit eigenen Änderungen

Der Treffpunkt sollte leicht zu finden sein wie z. B. ein Parkplatz. Nach der Begrüßung sollten notwendige Informationen gegeben und auf Risiken hingewiesen werden. Am Walddor sollte ein Loslass-Ritual (LR) erfolgen, damit ein Wandel vom Wissen oder Denken mehr zum Fokus auf die Nutzung der Sinne hingeht. Das Baumangebot im Wald wie Totholz, Kraftbäume und lebende Bäume soll gescannt werden von den Teilnehmenden. Als nächstes sollten Atemübungen wie die Biene oder Schnarchen eingebaut werden, bevor die Gruppe Angebote zum Experimentieren zur Förderung der Achtsamkeit bekommt. Die Ode an

dem Baum kann ein kreativer Höhepunkt beim Waldbaden werden. Eine Strategie ist, kurz die Grundlage eines japanischen Kurzgedichtes, das Haiku, zu vermitteln, aber auch flexible andere Gedichtformen zuzulassen. Ein schöner Abschluss ist eine Feedback-Sitzung am Teeplatz, der mit Mandala und gesammelten Naturmaterialien verziert werden kann. Eine gute Option, das Waldbaden langsam ausklingen zu lassen, ist noch eine Solo-Zeit anzubieten. Die Teilnehmer können sich in eine Hängematte zwischen den Bäumen, die Baumkrone und den Himmel angucken, bevor sie heimkehren.

Der in Figur 1 dargestellte Zyklus kann auch mit den Phasen der Erfahrungen beim Waldbaden gekoppelt werden. Diese Phasen können wie folgt beschrieben werden.

1) Anfangsphase: Am Anfang mögen die Teilnehmenden noch gestresst sein, auf ihr Smartphone kucken, sind verunsichert und haben viele Fragen im Kopf, die nicht in den Wald gehören. Die Teilnehmer sind oberflächlich und oft noch abgelenkt. Informationen betreffend der Vermeidung von Zeckenbisse können mit Hinweis auf die Wirkstoffe Lavendel, Zedern und Kokus schon auf die Kraft der Natur aufmerksam machen.

2) Übungsphase: Beim Loslass-Ritual (LR) und Bodyscan kommen die Teilnehmer in die Langsamkeit und entwickeln Aufmerksamkeit für das was Ihnen im Wald begegnet. Sie verlieren langsam ihre Oberflächlichkeit und Unruhe. Beim Bodyscan werden die Sinne geschult und Körper in Harmonie mit der Natur gebracht. Dazu zählen Beobachtungsübungen und Verwurzelungsimagination.

3) Tiefe Naturverbundenheit: Die Walderlebnisse und fünf bis sechs Übungen helfen den Teilnehmenden, eine starke Verbundenheit zur Natur wiederzuentdecken oder erst zu entwickeln. Die einzelnen Übungen sollten nicht zu kurz, aber auch nicht zu lang sein. Eine ungefähre Dauer von acht Minuten ist empfohlen. Die Übung *brünftiger Hirsch* kann der Trainer gut im Herbst integrieren. Zu jeder Jahreszeit sollte es möglich sein, barfuß zu gehen. Es gilt den Teilnehmenden die

heilende Wirkung des Barfußgehens zu vermitteln. Der Waldbadenführer sollte jedoch nicht gegen Störungen oder Einsprüche angehen, sondern dies in positive Energie umwandeln.

4) Tee-Zeremonie: Nur gekauftes kann bei offiziellen Kursen gegeben werden, aber ich denke, dass wir hier in Japan frischen Shiitake aus unser Farm in der Pfanne mit Butter kochen, servieren dürfen. Es gibt bei der Teezeremonie japanischen, grünen Tee oder Gerstentee 麦茶 dazu.

5) Solo-phase: Teilnehmenden können noch etwas Zeit am Waldrand verbringen und den Erholungseffekt genießen und auf sich einwirken lassen. Sie haben gelernt „abzuschalten“. Sie wissen wie sie nun in die Langsamkeit kommen und sich selber ruhigstellen können. Es obliegt ihnen und ihrem Alltagsmanagement solche Zeiten des Waldbaden einzubauen. Jeder druchlaufene Zirkel wird helfen, ihre Situation und ihr Wohlfühl zu verbessern.

Akteure, die japanische Methode des Shinrin-yoku 森林浴 favorisieren, berufen sich gern auf Dr. Qing Li (2018) „Die wertvolle Medizin des Waldes – Wie die Natur Körper und Geist stärkt“. Der Akazawa Natural Recreational Forest war die Wiege des japanischen Waldbadens 森林浴. Waldbaden dauert in der Regel eine bis zu drei Stunden. Das Waldbaden kann aber auch einen halben oder einen ganzen Tag andauern. Es gibt inzwischen ca. 60 Heilbäder in Deutschland die Waldbaden anbieten. 2016 gab es im Heringsdorfer Küstenwald und auf der Insel Usedom das erste Kur- und Heilwaldbad in Europa. Im Jahr 2021 hat die Stadt Lahnstein einen Kur- und Heilwald ausgewiesen. Die Kriterien für einen solchen Kur- und Heilwald sind an der Prävention und dem Heilen von chronischen Krankheiten festgemacht. Im Heilbad sucht der Therapeut den Wald mit Patienten auf. Näheres kann auf der Homepage der Bayerischen Heilbäderverbandes gefunden werden.

Die japanisch Gesellschaft für Waldbaden wurde von Frau Annette Berjus besucht und dokumentiert. Viele Forschungsergebnisse über das Waldbaden laufen bei Frau Professor Angela Schuh von der LMU zusammen. Die Lektüre ihres Buch mit Gisela Immich zur *Waldtherapie*

hatte ich bereits vor dem Kursleiterkurs Waldbaden genossen. Die Autoren haben mit akademischer Beweisführung medizinische und gesundheitsförderliche Effekte der Waldnutzung dokumentiert und Hintergründe mit vielen Faktenwissen aufgezeichnet. Auch in einem Interview, das auf You-Tube zu sehen ist, hat Professor Schuh die therapeutische Effekte des Waldbaden für die Öffentlichkeit deutlich gemacht. Auch in Österreich ist mit der Buchpublikation „Waldkind“ von dem Autor Moser die Bedeutung des Waldes für die Entwicklung unserer Kinder offensichtlich geworden. Moser greift dabei auch auf die Kneipp-Kur zurück. Eine andere Erklärung für den heilwirksamen Einfluss des Waldes ist die Tatsache, dass wir dort Milliarden von Bodenmikroben ausgesetzt sind, die direkt oder indirekt helfen, unser Immunsystem zu verbessern. Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald, erschienen im Ullstein Verlag von Clemens G. Arvag, ist eine weitere Buchempfehlung unseres Trainers Thomas Müller in diesem Zusammenhang. Auch die LMU hat in diesem Bereich geforscht. Ein Atemtraining mit tiefer Bauchatmung im Wald ist gesundheitsförderlich.

Rachel und Stephan Kaplan haben die Attention Restoration Theory (ART) populär gemacht. Mit dem Gefühl des *Einmal-Weg-Seiens* wird die Konzentration und Offenheit für Dinge vorort gesteigert. Sie empfehlen Meditation und zielen auf die Erholung des Geistes, die Steigerung unserer achtsamen Wahrnehmung ab. Das von diesen Autoren empfohlene Waldbaden kurbelt psychologische, positive Effekte wie Neugier, Ehrfurcht und Lebensfreude an. Die psychologische Wirkung geht auch von Naturbildern aus, die der Entspannung dienen. Nicht nur in Japan sondern auch in Korea wird die Methode schon länger als präventive Stressbewältigung genutzt. Wichtige Ergebnisse und Anerkennung positiver Effekte des Waldbadens wurden auf dem Deutschen Kongress des Waldbadens in Heiligwald mit 3000 ausgebildeten Kursleitern diskutiert. Um den Unterhaltungswert zu steigern treten bei Kongress auch Berühmtheiten wie der Waldschamane Sam Hess auf, aber dieser Kongress hat das Anliegen die Heilwirkung mit wissenschaftlicher Beweisführung zu kommunizieren.

Ausschreibungstext

Die Kälte möcht sein wie sie wollte ... wir gehen Waldbaden 森林浴 nach Art der Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit!

Sie haben einen leichten Burn-out oder Kulturschock am japanischen Arbeitsplatz erfahren? Vertrauen Sie dem Helfer in der Not! Sie wollen wieder einen gesunden Wald sehen ohne kaputte Bäume, die vom Borkenkäfer zerfressen sind? Kommen Sie nach Shiga! Alle deutschsprachigen Interessenten sind eingeladen. Kostenlose Teilnahmen organisiert und getragen bei der Stadt Kusatsu (志条まちづくりセンター).

Anmeldung: bis 13.3.2024. Maximal können acht Personen an dem Kurs teilnehmen. Senden ein formloses Email zu rolf@iforestclub.jp und teilen Sie uns Ihre persönliches Ziel und Ihre Motivation mit.

Treffpunkt: 4.4.2024 am Stattteil Zentrum 志条まちづくりセンター *Shijo machi tsukuri center* um 9 Uhr JST. Dort werden Sie von Rolf erwartet und in den *Satoyama* bzw. Wald des Dorfes Banba geführt. Waldbaden findet unter der Leitung von Dr. Rolf D. Schlunze von 10-12 Uhr im *Satoyama*-Wald Banba statt.

Die Nicht-Responsivität, die Sorglosigkeit, der Trost, die Vergänglichkeit aber auch unsere Vertrauen in die Zukunft all diese Dinge können wir im Wald erfahren. Im Wald fühlen wir Freiheit, können Kraft schöpfen und auch gut denken. Wir gewinnen endlich Abstand vom Alltag. Erfahren Sinnlichkeit. Das Geheimnisvolle wartet auf uns im allen Winkeln des Waldes. Nur eine handvoll Waldboden beherbergt mehr Kleinstlebewesen als Menschen auf der ganzen Welt. Die Schönheit, Vergängliches mit Neuem zu vereinigen finden wir im Totholz. Nicht denken zu müssen, ist ein Geschenk des Waldes. Hier findet ein stetiger Wandel statt. Deshalb wollen wir Achtsamkeit im Wald üben. Wünschenswert ist es, wenn Teilnehmende offen und experimentell sind, damit wir alle Übungen erfolgreich absolvieren können.

Finden Sie mehr detaillierte Information auf der Homepage des Zentrums und zukünftig auch unter URL www.iforestclub.jp

Ziele der Kursleitung und Nutzen für die Teilnehmenden

Meine fachpraktische Kompetenz liegt in der Theorie der konstruktiven, interkulturellen Kompetenz, Meditation und Stressbewältigung. Wir starten mit einem eintägigen Kurs zum Waldbaden, der Kurs kann jedoch zu einer Beratungsleistung von 30 Stunden (1 ECTS) ausgeweitet werden. Es handelt sich um ein Managertraining bzw. Schulungen wie ich sie auch an der Ritsumeikan Universität anbiete, kombiniert mit einem Stressbewältigungsprogramm. Dies ist besonders geeignet für Auslandsdeutsche, die in Japan leben. Ich biete Waldbaden an, damit sich die Teilnehmer entspannen und mehr Aufmerksamkeit für Optionen im Alltag und am Arbeitsplatz wieder erlangen. Ich will darauf achten, dass Teilnehmer gute Plätze einnehmen an dem sie sich leicht Wohlfühlen können. Die guten Plätze habe ich am Waldrand und im Wald selber geschaffen. Wenn die Sonne stark ist Sorge ich für einen schattigen Platz. Im Winter bekommen Teilnehmer einen sonnigen Platz. Die Teilnehmenden werden an solchen Plätzen aufgefordert, Wurzeln zu schlagen und die Zeit im Wald zu genießen. Sie dürfen sich vorstellen, dass sie selber ein Baum seien, damit sie das Gefühl haben, dass sie in den Wald hineinwachsen und dessen Energie aufnehmen bzw. zu sich hinfließen lassen. Um einen ersten Bezug zum Baum als Lebewesen zu bekommen, sollten die Teilnehmer, wenn es die Zeit zulässt ein Hologramm von einem Baum ihrer Wahl erstellen. Nach Möglichkeit soll jeder einmal führen und darf dafür die Zimbel schlagen. Führen und Teambildung mit Leichtigkeit werden wir praktizieren. Mit dem Fersengang soll der Vordermann die Teilnehmenden in die Langsamkeit bringen. Die Teilnehmenden sollen vorwärts in den Wald aber nicht rückwärts oder aus dem Wald geführt werden. Dafür haben wir in unserem Wald einen Rundweg geschaffen, der auch die Ausdehnung und Schönheit des Waldes erahnen lässt.

Organisatorischer Ablauf

Innerhalb des Kurses wurde uns vom Kursleiter gesagt, dass es wichtig sei, die richtigen Ansprechpartner bzw. die Unterstützung von lokalen Stellen wie in seinem Fall dem [Forstamt Hohenzollern](#) in Sigmaringen zu erhalten. Auch ich werde meine Waldbaden Events bei adequate Anlaufstellen in Japan vorbereiten. Ich plane den privaten Waldbesitzer, Mr. Heiji Okumura, und die Ortsverwaltung bzw. das [志津まちづくりセンター](#) mit einer Ausschreibung ein halbes Jahr vorab für das Waldbaden zu kontaktieren. In Kusatsu ist es nicht notwendig, aber bei einem Treffens mit den örtlichen Behörden in anderen Ortschaften wie Tsuyama werde ich mich als Führer ausgebildet und geprüft von der Deutschen Akademie für Waldbaden & Gesundheit ausweisen. Dafür bringe ich einen grünen Ordner, in der die Teilnahmebestätigung und das Zertifikat, der Fachbericht, ein Nachweis über ein 1. Hilfskurs als Outdoorführer, polizeiliche Zeugnisse und eine Haftpflichtversicherung neben vielen illustrativen Materialien zusammengestellt sind. Durch die Stadt Kusatsu werden alle Teilnehmer haftpflichtversichert sein, da wir bereits eine pauschale Versicherung im Rahmen der Förderung unserer *Satoyama* oder Waldbauaktivitäten erhalten.

Zwei Wochen vor der Veranstaltung werde ich die Teilnehmerzahl feststellen und für den Transport in das Dorf Banba ein Bus (max. 9 Personen) besorgen.

Am Veranstaltungstag ist mir wichtig, dass alle Teilnehmenden per Du sind nach der Begrüßung. Obgleich ich oft ohne Insektenspray auskomme, werde ich meine Verantwortlichkeit für das Wohl der Teilnehmenden zeigen und Insektenspray bereitstellen. Auch zu dem Verhalten im Wald und Naturschutz werde ich ein paar Basis-Regeln kommunizieren. Der Schutz von der Fauna und Flora ist mir wichtig. Nichts Lebendes soll mitgenommen werden, gerne schnitze ich aber ein Mitbringsel mit dem Schnitzmesser oder der Kettensäge für die Teilnehmer vorab.

Ich werde den Begriff Waldbaden bzw. *Shinrin-yoku* kurz erklären und auf die heilsame Wirkung aufmerksam machen. Aufrecht stehen, Augen schließen und auf die Zimble hören, damit die Teilnehmenden selber zur Ruhe kommen. Aufmerksamkeit der Teilnehmenden auf das Rascheln der Bäumen im Wind und das Zwitschern der Vögel in den Bäumen lenken. Anleiten den Geruch der Bäume und Pflanzen im Wald beim Stehen wahrzunehmen. Sie dürfen Ihren „Rucksack“ mit Sorgen am Waldrand abgeben. Auch dafür gibt es Tische und Bänke bei unserem i-Forest Club, die wir für den Besuch der Naturschule der Stadt Kusatsu und andere Events selbst geschnitzt haben.



Figur 2: Die Naturschule der Stadt beim i-Forest Club: Selbstgemachte Bänke für unsere Gäste

Stundenverlauf

Der Stundenverlauf des ersten, kompakten Kurses ist in der Tabelle unten angegeben. Er umfasst 90 Minuten mit Übungen, die die Achtsamkeit steigern, das Loslassen und Synergien ermöglichen sollen. Die Fähigkeit zur Stressreduktion und Stressbewältigung soll durch die meditativen Übungen und Selbstreflexion am Ende des Kurses gesteigert werden. Die Freude an der Natur und Kreativität in der Natur soll bei den Teilnehmenden mit einfachen Übungen geschult werden.

Tabelle 1: Kurs - Achtsamkeit, Loslassen und Synergien im Wald

Zeit	Thema	Ziel	Übung
16 min.	Vorstellung und Kennenlernen	Vorstellung der Teilnehmenden	(1) Persönliche Vorstellung, Motivation, Inhalte
8 min.	Stressreduktion	Rucksack am Waldeingang abgeben; mit der Natur in Einklang kommen	(2) Imaginäre LR Waldgarderobe
8 min.	Achtsames Schlender	Teilnehmenden zur Langsamkeit Vom absichtslosen Gehen zu einem Gehen im Auftrag	(3) Hanami/ Blick ins Grüne/ Wildschweingang
8 min	Achtsames Wahrnehmen der Umgebung	Beschreibung der Auswirkung auf Körper und Geist	(4) Temperaturveränderung im Gesicht, (5)Eintauchen in den Wald; Waldboden und Shiitake Pilze riechen
16 min.	Meditieren in der Natur	Kennenlernen von Meditation und loslassen	(6) Verwurzelungsmeditation; (7) Atemübung Biene, jap. Dachsgang
20 min.	Rasten und Kreativität in der Natur	Erleben des Vertrauens	(8) Waldscam; (9) Ode an den Baum
16 min.	Transfer in den Alltag	Feedback, Vermittlung von Freude	(10) Atrium - Mandala in den Rahmen; (11) Teezeremony, (12) Auszeit

Beschreibung der Übungen

(1) Vorstellung der Teilnehmer

Es ist gut, wenn den Teilnehmern Gelegenheit gegeben wird sich kennenzulernen. In einer Partnerbefragung kann ermittelt werden, was den Partner spannend, aufregend und liebenswert macht. Dabei sollte auch ein Bezug zum Wald hergestellt werden. Mit kreativen Wortbildern sollen sich die Partner gegenseitig vorstellen. Diese Vorstellung kann genutzt werden um die Motivation, Bedenken, Erwartungen und Fähigkeiten der Teilnehmenden zu erkennen. Bei einem einmaligen Waldbad kann diese gegenfalls auch als kurze Selbstvorstellung erfolgen. Die Selbstvorstellung soll mit dem Mundwinkelspiel abgeschlossen werden. Teilnehmenden möchten sich durch ein freundliches Lächeln ermuntern die Übung mit ganzem Herzen durchzuführen.

Vorstellung der Teilnehmenden um ein kooperatives Team-Spirit zu kreieren. Übungen im Stehen damit die Teilnehmenden in die Langsamkeit kommen. Die Teilnehmenden können auch alternativ in einer vorne oder hintengeführten Schlange (*jap.: Hebi*) gehen, um den Teamspirit zu trainieren.

(2) Imaginäre LR Waldgarderobe

Es gibt ein grossen Tisch mit eine Doppelbank am Waldrand an unserer Feuerstelle. Dort können wir den „Rucksacks des Alltags“ am Waldeingang abgeben. Dies ist schon eine erste Übung. Bei der Waldgarderobe dürfen die Teilnehmenden gern den Rucksack auch des Wissens abgeben. Pflanzlicher Zeckenspräh als Vorsorge und Berühigung um die Natur zu genießen

(3) Kirschblütenschau *Hanami* (Frühling) / **Blick ins Grüne** (Sommer) / Loslaufen im Wildschweingang (Herbst und Winter)

Nur gehen nicht laufen! Gehen im Plauder Modus ist für die ersten paar Meter des Waldeinganges akzeptabel. Ein absichtsloses Gehen hilf den

Teilnehmenden etwas locker zu werden. Im Herbst kann die Übung *Wildschweingang* oder mit den Blättern rascheln eingebaut werden. Die Teilnehmenden kündigen sich damit dem Wald an, der sich auf das Kommen der Gäste freut. Führer des Waldbaden geht voraus wie Ludwig V mit dem Gedanken „Ich bin der Staat“ lässt sich aber dann zurückfallen, um die Teilnehmenden zur Langsamkeit zu bewegen.

(4) Temperaturveränderung im Gesicht

Wenn die Gruppe tiefer in den Wald kommt, wechseln wir von dem absichtslosen Gehen zu einem Gehen im Auftrag. Die Teilnehmer werden animiert die Kühle des Waldes im Gesicht und an den Armen zu erspüren und zu genießen. Komplementatives Gehen, das den Entdeckergeist schult oder anspornt, ist nun empfohlen. Alternativ kann ein Storchengang eingelegt werden, um die Erde zu küssen oder keine Ameise zu zertreten, dabei werden die Knie kräftig hochgezogen und die Zehenspitzen vorsichtig auf den Waldboden aufgesetzt.

(5) Eintauchen in den Wald; Waldboden und Shiitake-Pilze riechen

Der Duft von einer Vielzahl von Waldgewächsen strömt den Teilnehmenden im japanischen Wald entgegen. Gleich am Eingang unseres Waldes verlassen wir den Weg und dürfen an dem [Shiitake](#) Pilz schnuppern, den wir in einer kleinen Farm nun schon mehrere Jahre unter der schützenden Baumkrone der Hinoki-Scheinzypresse züchten. Der „duftender Pilz“ verströmt einen pilzigen Wohlgeruch als Willkommensgruß aus, den wir dankbar einatmen. Ätherische Öle können wir aus dem Holz und den Blättern der Hinoki-Scheinzypresse gewinnen, und vielleicht als Andenken unseren Besuchern künftig mitgeben.

- (6) Verwurzelungsmeditation: Ein- und ausatmen und an die Pilze als Helfer beim Verwurzeln denken

An einer von uns geschlagenen Waldlichtung angekommen, können nun mehr die Teilnehmern die Größe des Waldes wahrnehmen. Von einem Fokus ausgehend, Horizont erweitern, um die Wahrnehmung zu steigern. Dafür nehmen wir die Hände zu einem Fenster vor unserem Gesicht hoch und öffnen die Arme weit mit einer seitlichen Bewegung nach rechts und links. Diese Übung wird auch *Waldtor* genannt und ermöglicht eine bessere Wahrnehmung des Waldes mit seinem Baumbestand und seiner Morphologie.

- (7) Atemübung Biene (Summen) und Hirschgriff (Schnarchen); Marsianer (Staunen wie ein Kind), Mohikaner (In den Fußtapfen des anderen); Japanischer Dachsgang (statt Luchsgang)

Um die Atemwege freizubekommen, empfiehlt es sich, die Bienen-Yogaübung einzubauen. Diese Übung gekoppelt mit einen Schnarchen kann die Teilnehmenden zum Lachen bringen und damit andere Übungen erleichtern, die etwas Mut brauchen wie der Mohikaner, dem Indianerhäuptling nach gehen oder das Schleichen als Luchs. In unserem Wald wäre sicherlich, das Schleichen des [japanischen Dachs](#), *Anakuma*, eine gute Option, auf die Bewohner unseres Waldes hinzuweisen.

- (8) Waldscan – Blinder und sehender Partner ertasten und scannen einen Baum

Die Teilnehmenden werden eingeladen einen Baum auszusuchen, der sie anspricht. Sie dürfen diesen Baum besprechen: seine Form, Umfang und Höhe schätzen sowie die Beschaffenheit seiner Oberfläche zu begreifen. Diese Übung zielt auf die Bildung eines persönlichen Bezuges mit einem Wald ab. Es soll vermieden werden, dass die Teilnehmenden den „*Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sehen*“.

(9) Ode an den Baum - Kommunikation über den beim Waldscan erkundeten Baum

Worte wie „Es ist wie es ist!“ oder „Die Natur liefert wunderbar!“ fördert die Identität der Teilnehmenden mit dem Ort und auch ihrer Aktivitäten im Wald. Den Teilnehmern sollten Mudra wie bestimmte Handbewegungen mit Daumen und Zeigefinger beigebracht werden, um die Motorik in Harmonie mit Geist und Seele zu bringen. Auch das Sprechen eines Mantra (zum Beispiel Silben wie *Ku-Sa-Tsu*) soll helfen die Verlangsamung beim Gehen und Stehen im Wald zu bewerkstelligen. Eine gute, von mir bereits erfolgreich praktizierte Alternative ist die Teilnehmenden dazu animieren ein japanisches Kurzgedicht, ein *Haiku* mit 17 Silben, zu dichten und aufzusagen.

(10) Teezeremonie – Abschlussrunde am Ende des Waldbades.

Abschliessend wird eine Feedback Sitzung am Teeplatz, der mit Mandala und gesammelten Naturmaterialien verziert wurde, durchgeführt. Heißes Wasser wird mit aufgesammelten Holzstücken und Tannenzapfen im [Kelly Kettle](#) gekocht. Im Winter kann Teewasser auch am Lagerfeuer gekocht werden. Um die Geschmacksnerven zu schulen kann den Teilnehmenden eine Brombeere geben werden. Sie sollten aufgefordert werden diese erst zu betrachten, dann in den Mund zu stecken und langsam die Brombeere zu schmecken, und erst dann langsam im Mund zergehen zu lassen. Warm vs. kalt, rauh vs. glatt, sauer vs. süß; diese und andere Eigenschaften sollen ertastet und geschmeckt werden. In Japan können wir statt der Brombeere auch einen gekochten Shiitake den Teilnehmenden reichen, wenn wir am Waldeingang die Shiitake-Farm besucht und dort die Pilze geerntet haben. Wichtig ist mir, dass die Teilnehmenden den Wald auch als Nahrungsquelle begreifen.

Ende der Veranstaltung

(11) Auszeit

Falls gewünscht können die Teilnehmenden auf massiven Holzstühlen und Bänken, die im und am *i-Forest* Wald aufgestellt wurden, individuell das Waldbaden ausklingen lassen. Die Teilnehmer bekommen als Mitbringsel ein vom i-Forest Club hergestelltes Stück Pflanzenkohle. Das sog. BioChar bindet Mineralien und Düngemittel und sorgt für ein beschleunigtes Pflanzenwachstum. Alles in Allem sind es „AchtSamen“ für den Wald!

Literaturverzeichnis

Arvag, Clemens G (2018) Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald
erschienen im Ullstein Verlag.

Feldmann, Christian (2021) Sebastian Kneipp - Der 15. Nothelfer.
Regensburg: Verlag Friedrich Pustet.

Huppertz, Michael u. Schetwek, Verena (2012) Achtsamkeit in der Natur,
Paderborn: www.jungfermann.de ebook-inside.

LI, Qing (2018) Die wertvolle Medizin des Waldes – Wie die Natur Körper
und Geist stärkt. Reinbek: Rowohlt-Polaris Verlag.

Moser, Maximilian (2014) Die Sanfte Medizin der Bäume. Gesund leben
mit alten und neuen Wissen, Salzburg: Servus.

Schlimm-Thierjung, Jasmin u. Wriedt, Cornelia (2021) Wir lieben den
Wald. Anweiler: Lipplerbookz Buchverlag.

[Schuh, Angela](#) u. [Immich, Gisela](#) (2019) Waldtherapie - das Potenzial
des Waldes. Berlin: Springer Nature Verlag.

Wohlleben, Peter (2023) Das Geheime Band zwischen Mensch und
Natur, München: Wilhelm Heyne Verlag.

Anhang

Videomaterial

[Waldbaden: Miki Sakamoto zwischen bayerischen Fichten](#) | Capriccio | BR (2019/03/23) Miki Sakamoto vermisst die Kirschblüten und entdeckt den Wald. Ihr Buch "Eintauchen in den Wald" ist ein eigenwilliger Blick auf das bayerische Gehölz. Autor: Andreas Krieger; mehr unter Capriccio: www.br.de/capriccio

[Waldbaden: Heilung mit Baum, Blatt und Borke](#) | DER SPIEGEL (2019/07/02) Wer seinen Blutdruck senken und Stresshormone in den Griff kriegen will, sollte ab und zu im Wald "baden". Wie das aussieht, haben wir uns in Berlin angeschaut.

[Wald als Therapeut: Waldbaden mit dem Schmidt Max](#) | freizeit | Doku | BREin Film aus der Reihe "freizeit" mit dem Schmidt Max. Sag bloß nicht Spazierengehen - Angebote übers Waldbaden schießen wie Pilze aus dem Boden. Für die einen ist es pure Medizin, die anderen sind einfach nur im Wald. Der Schmidt Max hat's ausprobiert und die Wissenschaft befragt... Sendung vom 09.06.2019

Webseiten

- [Deutschland geht Waldbaden](#) (21. Juni 2024)
- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) [Ergebnisse der Waldzustandserhebung](#) (2022)
- [What is Kaplan's Attention Restoration Theory](#) (ART)? by Courtin E. Ackerman, MA. (13 Nov 2018)
- [Dialog mit Bäumen](#) - 2. Kongress für eine neue Kultur im Miteinander von Mensch und Natur (15.-17. Sept. 2023) mit Guntram Stoehr, Sam Hess, Adelheid Lingg, Isabel Arends, Alfred Zenz, Jasmine Wagner
- [Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit](#) ist eine Bildungseinrichtung für Waldbaden mit Kursleiterausbildung.
- [Bayerischen Heilbäderverband](#) e.V. organisiert über 70 Heilbäder, Kurorte und Kurbetriebe und ist ein starker Faktor in der bayerischen Gesundheitswirtschaft.

Selbständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Projektarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe.

Die Stellen der Hausarbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurde, sind durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht. Dies gilt auch für Zeichnungen, Skizzen, bildliche Darstellungen sowie für Quellen aus dem Internet.

Kusatsu, den 22. Oktober 2023

gez. 