



## Wald statt Medizin

Entspannungstrainerin Susanne Enners leitet gestresste Menschen zum „Waldbaden“ an

„Shinrin Yoku“ kommt aus Japan und Südkorea, gilt dort als Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Hierzulande ist das sogenannte Waldbaden ein Entspannungstrend, der auch im Landkreis angekommen ist.

von Carina Becker-Werner

**Angelburg.** Atmen, schweigen, gehen. „Und Ausruhen, wann immer es nötig ist“, sagt Entspannungstrainerin Susanne Enners aus Bad Endbach. „Wer müde wird, setzt sich hin und pausiert, bis es wieder geht.“ Eigentlich kein Hexenwerk. Waldbaden ist in etwa das, was Kinder ganz selbstverständlich machen, wenn sie draußen sind. Schlendern und verweilen. Achtsam sein und mit allen Sinnen wahrnehmen. Kinder können das. Erwachsene haben es mitunter verlernt und brauchen dann Anleitung.

Susanne Enners weiß, wovon sie spricht. Zu den verschiedenen Stressbewältigungs-Kursen, die sie in Bad Endbach für die Volkshochschule anbietet, gehört auch das Waldbaden. „Von der 15-Jährigen, die sich ritzt, bis zum Rentner, der nicht schlafen kann“, reicht ihr Klientel. Oft sind es Menschen, die sie in ihren Kursen erst mal dazu bringen muss, einen Gang herunterzuschalten. Deshalb gilt beim Waldbaden: schweigen. „Für viele ist es am besten, das allein zu machen – oder man nimmt jemanden mit, der auch stark genug ist, einmal ruhig zu sein“, sagt Susanne Enners, die den Wald rund um die Angelburg zu ihrem Revier fürs Waldbaden auserkoren hat.

Die Angelburg ist mit fast 610 Metern der höchste Berg im

Gladenbacher Bergland. Rundherum erstreckt sich ein reizvolles Naturgebiet mit einem See im früheren Steinbruch, einem Wechsel aus lichten Laub- und Nadelwäldern, dazwischen Wiesen und Auen, Bäche und ein beeindruckender Rastplatz, die Wilhelmssteine. Es handelt sich dabei um eine Felsengruppe aus Eisenkieseln, teils mehrere Meter hoch thronen sie auf den Hochlagen der Angelburg. So viel zu den Voraussetzungen.

Susanne Enners zeigt uns, wie Waldbaden funktioniert. Meine Kollegin und ich fallen gleich durch den Aufmerksamkeits-test. Den Hochsitz mit geschlossener Kabine, den wir eben passiert haben, der ist uns schon noch aufgefallen. Aber auf den Griff an der Hochsitz-Tür, hergestellt aus einem Geweih, auf den muss Susanne Enners uns erst aufmerksam machen. „So geht es anderen Teilnehmern auch, manchmal hänge ich einen roten Ballon in einen Baum am Wegesrand – die meisten gehen daran vorbei und sehen ihn nicht.“ Das Schweigen soll die Aufmerksamkeit zurückbringen. „Atemübung, und danach gehen wir weiter, ohne zu reden“, sagt die Entspannungstrainerin.

Über die gesundheitsfördernde Kraft des Waldes wird viel spekuliert. Aus eigener Erfahrung wissen die meisten: Sauerstoff, der ätherische Duft von Harz, Fichtennadeln, Waldblumen und Moos tun Körper und Geist gut. Waldluft gilt als erheblich sauberer und staubärmer als Stadtluft, da können sonst nur noch Gebirge oder Meer mithalten.

So viel zum offensichtlichen Wohlgefühl-Effekt – doch der Wald

soll noch mehr können. Forscher sagen, er wirke auf gestresste Menschen wie Medizin. Anspannung, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Müdigkeit und Verwirrung – all dies soll japanischen Wissenschaftlern zufolge durchs Waldbaden zurückgehen. Susanne Enners führt Studien der Universität Tokio an. Es sei erwiesen, dass durch Waldatmosphäre die Stresshormone Adrenalin und Cortisol nachhaltig gesenkt werden, bei Männern nach einem Tag im Wald um etwa 30 Prozent, bei Frauen sogar um bis zu 50 Prozent.

Zurück zu der Atemübung: einige Minuten hüftbreit stehen, die Hände auf dem Unterbauch aufeinandergelegt, die Konzentration auf den Atem gelenkt, der allmählich tiefer und ruhiger werden soll. Susanne

Enners integriert Übungen aus der Meditationspraxis ins Waldbaden. „Die Gedanken schweifen ab. Aber mit ein bisschen Training gelingt es, die Konzentration immer wieder auf die Atmung zu lenken, man kann auch einfach die Atemzüge zählen, das hilft, die Konzentration zu halten“, rät Susanne Enners. Die Atmung sei der Schlüssel, „sie lässt uns ruhig werden“. Den umgekehrten Effekt kennt wohl jeder aus persönlichen Stresssituationen: Schnappatmung, krampfhaft Luft anhalten, oft ganz unbewusst. „Schon einige tiefe bewusste Atemzüge können dann helfen, um wieder zur Ruhe zu finden“, sagt die Bad Endbacherin und empfiehlt diesen Trick ausdrücklich zum Stressabbau im Alltag, „auch zwischendurch“.

Tief und bewusst atmen lohnt sich im Wald doppelt. Pflanzlichen Botenstoffen wie Terpenen wird nachgesagt, dass sie das Immunsystem stärken. So könne ein Tag im Wald die Anzahl der „Killerzellen“ im Blut, die Viren und Krebszellen bekämpfen, um durchschnittlich 40 Prozent steigern, beruft sich die Entspannungstrainerin auf wissenschaftliche Untersuchungen der Nippon Medical School in Tokio.

Wir setzen unseren Weg einige Kilometer weit schweigend fort.

„Für viele ist das eine absolute Ausnahme-situation“, berichtet Susanne Enners später über Menschen, die es einfach nicht gewohnt sind, einmal still zu sein und zu lauschen, das Gluckern des Bachs wahrzunehmen oder das Zwitschern der Vögel, das im Wald bei den Wilhelmssteinen von allen Seiten kommt. „Die meisten von uns sind fortwährend mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt. Die Entspannung liegt darin, den Moment wahrzunehmen.“

Die Übung dazu: Wir schauen uns einige Minuten lang schweigend einen kleinen Wasserlauf an, der sich zwischen Nadelbäumen seinen Weg durch den Waldboden bahnt. Bestandteil der Übung ist wieder die bewusste, tiefe Atmung. „Es gibt in jedem von uns einen ganz ruhigen Kern, man muss lernen, ihn wahrzunehmen“, sagt Su-

sanne Enners. Wie man zur Ruhe kommt, das hatte die 43-Jährige einst selbst verlernt. „Ich litt extrem unter Stress, hatte Neurodermitis, kratzte mich blutig“, erzählt die Bad Endbacherin, die mit 29 Jahren die Brocken hingeworfen hat. Schluss mit dem Job als Bürokauffrau in Frankfurt. Sie müsse einen Weg finden, sich zu entspannen, sagt ihr Hausarzt ihr damals.

Susanne Enners entdeckt die Achtsamkeits-Meditation und zieht aufs Land. Aus der Gestressten wird in den darauf folgenden Jahren die Entspannungstrainerin. „Natürlich bin ich nun immer noch manchmal gestresst“, sagt Susanne Enners, „Entspannung ist kein Dauerzustand, auch wenn viele hoffen, dass sie endlich mal die eine Sache entdecken – und dann ist das mit dem Stress für immer vorbei.“ Doch so funktioniert das nicht, „selbst der Dalai

Lama muss täglich meditieren“, sagt die Entspannungstrainerin. Für die einen ist es Yoga, für die anderen Meditation oder das Waldbaden. „Mir ist es wichtig, den Leuten etwas an die Hand zu geben, womit sie sich selbst helfen können.“ Denn dauerhaft Stress zu haben, stelle oft einen großen Leidensdruck dar. Wir gehen immer noch schweigend, konzentriert auf den Atem, und hören auf die Geräusche des Waldes. Und das hat wirklich etwas von Baden, der Stress spült allmählich fort.

An den Wilhelmssteinen angekommen, ordnet Susanne Enners die nächste Übung an. Auf einer Holzbank zwischen den mächtigen Felsbrocken nehmen wir Platz: aufrecht sitzen mit geradem Rücken, die Füße fest auf dem Boden, wieder tiefer Atem. Susanne Enners greift überraschend in ihre Tasche und reicht Pralinen mit Nougatcreme. Die Anweisung dazu: das Papier langsam abwickeln, es anschauen, die Schokolade betrachten, schnuppen und das Aroma genießen. „Beim Waldbaden sollen alle Sinne angeregt werden.“ Und dann: ganz, ganz langsam abbeißen. Die Übung dauert ein paar Minuten. Erstaunlich, wie lange man sich mit einer einzigen Praline beschäftigen kann. „Eine Frau rief einmal ganz erschüttert aus: Da ist ja eine ganze Nuss drin!“, erinnert sich Susanne Enners.

Die 43-Jährige schaut auf ihre Armbanduhr. Ein ungewöhnliches Modell. „JETZT“ steht in großen Lettern auf dem weißen Ziffernblatt – eine Mahnung an das Leben im gegenwärtigen Moment. Die Zeit für den Rückweg ist gekommen. „Gut zwei, eher drei Stunden sollte man schon einplanen“, sagt Susanne Enners, die, wenn sie Ärztin wäre, allen Gestressten auf ihrem Rezeptblock „Waldbaden mindestens einmal pro Woche“ verordnen würde.

Den nächsten Kurs im „Waldbaden“ bietet Susanne Enners für die Volkshochschule Marburg-Biedenkopf am Samstag, 24. Juni, ab 14 Uhr an. Treffpunkt ist der Waldparkplatz zwischen Bottenhorn und Frechenhausen (gegenüber des Trebeckens). Anmeldung im Internet: [www.vhs-marburg-biedenkopf.de](http://www.vhs-marburg-biedenkopf.de) oder bei der Geschäftsstelle Biedenkopf, Telefon 0 64 61 / 79 31 41. Kontakt zu Entspannungstrainerin Susanne Enners per E-Mail an: [entspannung-enners@web.de](mailto:entspannung-enners@web.de); Mobiltelefon: 01 63 / 80 46 99 05.



Qigong beim Waldbaden: An den Wilhelmssteinen zeigt Entspannungstrainerin Susanne Enners die heilgymnastische Atemübung „Den Himmel halten“. Foto oben: Auf den Hochlagen der Angelburg thronen die Wilhelmssteine – ein idyllischer Rastplatz mitten im Wald.

Fotos: Nadine Weigel

### TIPPS FÜRS WALDBADEN

Susanne Enners' Empfehlungen:

- wetterfeste, bequeme Kleidung tragen und ein waldtaugliches Sitzkissen für Ruhepausen mitnehmen
- etwas zum Essen und Trinken einpacken
- mindestens einmal pro Wo-

che zwei bis drei Stunden Zeit einplanen fürs Waldbaden

- allein losziehen oder gemeinsam mit Menschen, die schweigen können
- unterwegs verweilen und die Aufmerksamkeit im Sitzen oder Stehen einige Minuten lang auf die Atmung lenken