


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Die heilsame Wirkung des Waldes

Aufenthalte im Wald dienen seit jeher der Erholung. In Japan hat man daraus ein Therapiekonzept entwickelt, das auch in Deutschland Anklang findet.

VON BIRGIT SCHÖNBERGER

 12. SEP 2018

Schon mal im Wald gebadet? Den Wald unter fachkundiger Anleitung spielerisch mit allen Sinnen erkunden, durchs Gehölz streifen, der Sinfonie des Waldes lauschen, das Staunen wieder lernen, unter dem schützenden Dach der Bäume Geborgenheit und Ruhe finden – was in Japan 1982 als staatliches Gesundheitsprogramm und Gegengewicht zur 60-Stunden-Woche in klimatisierten Räumen und überfüllten Städten entwickelt wurde, findet jetzt auch in Deutschland Resonanz.

2016 veröffentlichte der österreichische Biologe Clemens Arvay den Bestseller *Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald*. Der deutsche Förster Peter Wohlleben erreicht mit seinen Büchern über den Wald und *Das geheime Leben der Bäume* Hunderttausende. Allein in diesem Jahr sind bereits rund 20 neue Bücher über die heilsame Kraft von Wäldern und Bäumen erschienen. Gesundheitstrainer, Natur- und Waldtherapeuten bieten geführte Spaziergänge an, es entstehen neue Ausbildungsgänge, Hotels und Kliniken werben zunehmend mit Waldbadensessions oder Nordic Walking, Qigong und Yoga im Wald.

Shinrin-yoku lautet die Originalbezeichnung der in Japan seit mehr als 30 Jahren populären Waldtherapie. Am Anfang stand ein Marketingkonzept der Forstverwaltung, das mehr Japaner in die Wälder locken sollte. Daraus entwickelte sich eine Initiative, den Wald als Therapeuten für Stressgeplagte zu etablieren, der 365 Tage im Jahr zur Verfügung steht. Die Idee: Mit langsamen genussvollen Spaziergängen den Kopf durchlüften, die würzige Luft einatmen, die Augen entspannen, den Puls beruhigen, die Stimmung heben und nebenbei das Immunsystem stärken.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
