

abo+ ACHTSAMKEIT

Waldbaden als präventive Gesundheitsförderung? «Stress entsteht vor allem dann, wenn wir uns von der Natur entfernen»

Severine Portmann will das Waldbaden, das ursprünglich aus Japan kommt, im Raum Luzern etablieren. Dazu bietet sie Kurse an. Ziel dieser Achtsamkeitsmethode: Stress reduzieren und das gesundheitliche Wohlbefinden steigern.

Lukas Zwiefelhofer

03.08.2023, 05.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Severine Portmann betont den Nutzen des Waldbadens als präventive Gesundheitsförderung.

Bild: Patrick Hürlimann, (Emmen, 21. 7. 2023)

Achtsamkeit: ein Wort, das seit geraumer Zeit in aller Munde ist. Im Grunde geht es dabei darum, eine Auszeit in der Natur zu nehmen. Eine Auszeit vom Alltagsstress oder aber ein «digitales Time-out». Obgleich es unterschiedliche Achtsamkeitsmethoden gibt - man denke etwa an Yoga oder Meditation - teilen alle dieselben Ziele: Stressreduktion, Stärkung des Immunsystems, Verbesserung des Wohlbefindens und der Konzentration.

«Ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen»

Eine Form der Achtsamkeit ist das Waldbaden, welches seinen Ursprung in Japan hat. «Shinrin Yoku», so die japanische Bezeichnung, bedeutet übersetzt «ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen». Bereits 1982 wurde vom japanischen Ministerium für Landwirtschaft, Forst und Fischerei ein «forest bathing trip» als gesunder Lebensstil vorgeschlagen.

Heute ist Waldbaden in Japan, Südkorea, Taiwan, Malaysia und China als präventive Methode zur Stressreduktion anerkannt. Auch im therapeutischen Kontext wird es in einigen asiatischen Ländern angewandt. Nicht so in der Schweiz. Hier übernimmt die Krankenkasse keinen Rappen. Für Severine Portmann ist klar, wieso das so ist: «Um vom Bund als Therapie anerkannt zu werden, braucht es Studien, die bei uns meistens teuer sind. Da fragt sich, wer in der Schweiz das Interesse hat, solche zu finanzieren.»

Die 36-Jährige will das Waldbaden im Raum Luzern bekannter machen. Zu diesem Zweck hat sie die Website naturauszeit.ch gegründet, dort kann man entsprechende Kurse buchen. Portmann erzählt, dass sie dieses Jahr einen Zertifikatslehrgang im Bereich Achtsamkeit und Waldbaden absolviert habe. Sie betont den Nutzen des Waldbadens als präventive Gesundheitsförderung. Wie aber funktioniert das genau? Unser Autor hat sich in den Emmer Wald begeben und einen Selbstversuch gewagt.



Die Gründerin von «Naturauszeit» will das Waldbaden im Raum Luzern bekannter machen.

Bild: Patrick Hürlimann, (Emmen, 21. 7. 2023)

Störfaktoren auf ein Minimum reduzieren

Wir starten unsere Tour durch den Emmer Wald an einer Abzweigung, die uns über ein kleines Brückchen direkt ins Gehölze führt. Portmann erklärt, dass sie für eine Lektion Waldbaden mit ihren Kundinnen und Kunden normalerweise zwei bis drei Stunden einplant. Es gehe

eben darum, sich genügend Zeit zu nehmen, um so richtig in die Natur einzutauchen. «Zwei Kilometer pro Stunde, mehr laufen wir nicht», meint sie. Es soll ja kein Sprint sein. Viel wichtiger sei, dass man entschleunige und die ganzen Eindrücke im Wald bewusst wahrnehme. Die Störfaktoren auf ein Minimum reduzieren und gleichzeitig den Fokus erhöhen – so die Devise.

Am Waldrand, direkt neben einem kleinen Bach, findet der erste Stopp unserer Tour statt. Portmann kniet sich nieder, greift nach einem Laubblatt und lässt es den Bach hinunter treiben. Sie wolle dem Fluss etwas zurückgeben – ein symbolischer Akt, der helfen soll, sich von seinen Alltagsorgen zu lösen.



Lukas Zwiefelhofer, links, und Severine Portmann, rechts, beim Durchführen einer Achtsamkeitsübung.

Bild: Patrick Hürlimann, (Emmen, 21. 7. 2023)

«Kein esoterischer Quatsch»

Severine Portmann will ihre Kurse künftig auch grösseren Unternehmen anbieten. «Ich stehe momentan mit verschiedenen Expertinnen und Experten in Kontakt. Ziel ist es, dass wir gemeinsam eine grössere Achtsamkeits-Gruppe werden, wo es nicht nur um das Waldbaden geht», erklärt sie. Ihre Zielgruppe seien aber nicht nur Leute aus der Wirtschaft, sondern alle Menschen, die Achtsamkeit und Entspannung suchen.

Die Firmen hätten jedoch oftmals falsche Vorstellungen. Etwa, dass das Waldbaden «esoterischer Quatsch» sei. In solchen Fällen brauche es viel Aufklärung. «Aber das wären genau diejenigen Leute, die es am meisten nötig hätten», ist Portmann überzeugt. Die 36-Jährige kommt selbst aus der Wirtschaft. Sie hat eine kaufmännische Ausbildung gemacht und danach im Aussendienst in Zürich gearbeitet. «Ich habe Software-Lizenzverträge an diverse Firmen im Kanton Zürich verkauft.» Irgendwann wurde Portmann alles zu viel: «Ich hatte ein Burn-out und fiel in eine Sinnkrise.»

Szenenwechsel: Wir befinden uns vor einer Feuerstelle am Waldrand. Ich ziehe meine Schuhe aus, um barfuss den Boden zu ertasten. Auch das gelte als Achtsamkeitsübung, erklärt mir Portmann. Ziel ist dabei, bewusster wahrzunehmen, was auf dem Erdboden passiert. «Wahrnehmung ist ein entscheidendes Achtsamkeitskriterium», betont sie. Ich spüre, wie meine Füssen zu kribbeln beginnen. «Dieses Kribbeln ist typisch, weil ab demjenigen Moment, wo die Füsse die Erde berühren, der Elektronenaustausch beginnt», erklärt

Portmann. Das sei letztlich nichts anderes als Elektrizität. «Es fliesst eine Wechselwirkung durch den Körper, das kommt vom Erdmagnetfeld.»

Inwiefern könnte der Placeboeffekt darauf einen Einfluss haben? Severine Portmann unterstreicht erneut: «Die heilsame Wirkung des Waldes auf den Menschen ist wissenschaftlich belegt.» Klar spiele der Placeboeffekt eine Rolle. Aber mittlerweile sei hinreichend bekannt, wie unsere Gedanken unser Leben formen würden. Schlussendlich sei das in allen Bereichen anzuwenden. «Sie haben eine mächtige Kraft», beteuert sie.

«Wie können wir noch behaupten, dass wir naturverbunden sind?»

Heilversprechen darf Severine Portmann keine machen. Das sei in der Schweiz nur vom Bund anerkannten Therapien vorbehalten. Die 36-Jährige arbeitet in ihren Kursen ausschliesslich im Bereich der präventiven Gesundheitsförderung. Inspiration holt sie sich bei diversen asiatischen Kulturen und Urvölkern, die naturverbunden leben und nicht «umgeben von Betonklötzen» seien. Unsere westlichen Gesellschaften hätten sich zunehmend von der Erde entfremdet, sagt Portmann und wirft die Frage in den Raum: «Wie können wir noch behaupten, dass wir naturverbunden sind?»

Szenenwechsel: Wir bewegen uns barfuss durch das Geäst, durch den Kies und zuletzt über eine kleine Wiese. Erneut geht es darum, die Wahrnehmung und den Blick

für die Details in der Natur zu schärfen. Severine Portmann holt eine Lupe aus ihrem Rucksack heraus. Mit dieser könne man auf «Experimentierreise» gehen und die Umgebung im Wald erkunden. «Diese Übung soll den Entdeckergeist, der in der Regel bei Erwachsenen etwas verloren geht, wiederbeleben», hält Portmann fest. Mithilfe der Entdeckungslupe komme man «so richtig runter». «Denkst du dabei noch an gestern oder an morgen?», werde ich von ihr gefragt, als sie mir die Lupe überreicht. Tatsächlich nicht, wie ich nach einigen Minuten Walderkunden mit der Lupe feststelle.

Portmann wünscht sich, «dass die Leute wieder mehr zurück in die Natur finden». Denn Stress entstehe vor allem dann, wenn wir uns von der Natur entfernen würden. Daher plädiert sie dafür, dass wir uns im wörtlichsten Sinne «zurück zu den Wurzeln» begeben.

Mehr zum Thema

abo+ SERIE «SOMMER VOR DER TÜR»

«Die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen»: So radelt man achtsam durchs Seetal

12.07.2023

Für Sie empfohlen

Weitere Artikel >
