

A photograph of a lush green forest. The scene is filled with tall, slender trees and a dense canopy of leaves. In the foreground, a large, dark tree trunk stands prominently, leaning slightly to the left. To its right, a smaller, cut tree stump is visible. The ground is covered in fallen leaves and forest debris. The overall atmosphere is serene and natural.

**„WALDBADEN IST MEHR ALS
EIN EINFACHER SPAZIERGANG.
ES IST EIN BAD IN DER
FÜLLE DER NATUR.“**



Melanie Hundacker ist ausgebildete Mental-, Natur- und Resilienztrainerin und hat Achtsamkeit für sich vor allem in der Natur entdeckt. Beim Waldbaden – auch Naturbaden genannt – hat sie gelernt, die Signale ihres Körpers wahrzunehmen, und sich dabei selbst besser kennengelernt. Im Gespräch mit unserer Kollegin Anne-Marie Dilber (112) erklärt sie, wie das funktioniert und warum es einen Versuch auf jeden Fall wert ist.

Was genau macht man beim Naturbaden eigentlich? Einige werden es vermutlich kennen: Zwar begibt man sich für einen Spaziergang ins Freie, ist mental jedoch häufig überhaupt nicht präsent. Vielleicht hat man seinen Hund an der Leine, einen Podcast im Ohr oder nutzt die Zeit, um sich über das Handy mit Freunden und Bekannten zu vernetzen. Genau das gilt es beim Naturbaden abzulegen. Es geht darum, einen achtsamen Aufenthalt im Grünen zu genießen. Sich einfach mal auf einen Experimentiermodus einzulassen, spielerisch und neugierig ganz bewusst die Umgebung mit allen fünf Sinnen wahrzunehmen. Dafür muss man sich gar nicht unbedingt in einen Wald begeben – jeder Aufenthalt in der Natur zählt.

Entschleunigung im grünen Bereich

Ganz klar lässt sich sagen: Regelmäßiges Naturbaden lohnt sich! Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass es sowohl für unsere Psyche als auch für unsere physische Gesundheit von Vorteil ist. Immunsystem und vegetatives Nervensystem profitieren, Blutdruck und Blutzucker sinken. Insgesamt wirkt es sich stressmindernd und entspannend auf den ganzen Organismus aus. Interessant zu wissen: Grün gilt als Entspannungsfarbe – somit genügt schon ein kurzer Aufenthalt in der Natur, um im Alltag zu entschleunigen. Zugleich lehrt es uns, mehr auf unseren Körper achtzugeben. Wir Menschen scheinen verlernt zu haben, einfach mal im Moment zu sein und in uns hineinzufühlen. Viel zu selten fragen wir uns: Was brauche ich eigentlich gerade? Naturbaden hilft dabei, Raum für diese Frage zu schaffen, Zeichen unseres Körpers besser zu verstehen und zu erkennen, wo die eigenen Energiequellen liegen.

Unterwegs ins Hier und Jetzt

Doch wie fängt man am besten mit dem Waldbaden an? Melanie Hundackers Tipp: mit viel Geduld! Der Weg zur Achtsamkeit ist für jeden individuell. Manch einer braucht länger, um loszulassen und den Fokus auf das Hier und Jetzt zu legen. Umso wichtiger ist es, sich möglichst unbeobachtet zu fühlen, um den Augenblick des „Daseins“ völlig ungestört wahrnehmen zu können. Jeder Moment der Achtsamkeit zählt und am Ende addieren sich diese kleinen Schritte zu einem großen Ganzen. Also – einfach mal den ersten Schritt wagen und ausprobieren!

Anne-Marie Dilber

