

Waldbaden ist wie ein Schaumbad in der Natur

Reportage: Nikolas Linder führt Gruppen bei seiner mehrstündigen Tour in den Wald – und badet hier. Mit allen Sinnen kann entschleunigt werden – und das funktioniert auf besondere Art und Weise. Was esoterisch klingt, ist kein ständiges Umarmen der Bäume. Nur manchmal.

Kurt Ehmke

Bielefeld. Wir gehen baden. Im Wald. Ja, im Wald. Nicht im Freibad, nicht in der Wanne. Dabei erinnert das Waldbaden, eine Jahrhunderte alte Tradition aus China und Japan, an ein herrliches Schaumbad: Erst Wasser einlassen, das dauert etwas, dann Gewöhnen, sich zurechtrucken.

Dann folgt eine lange, sehr lange Genussphase. Doch irgendwann endet auch das schönste Bad, der Schaum ist zerbröckelt, das Wasser eingetrübt und einen Hauch zu kühl.

Folgen Sie mir ins etwas andere Schaumbad, einem unter grünem Blätterdach.

Wie das Wasser einlassen in die Wanne ist auch der Einstieg ins Waldbaden frei von Zauber. Vor der Oetkerhalle steht Nikolas Linder, ja, genau, Linder, wie Linde, und erklärt der heutigen Badegruppe, worum es geht.

Er spricht von Achtsamkeit, von Stille im Wald, von Dingen, die uns schwerfallen: Handys im Flugmodus; (fast) nicht sprechen; Langsamkeit; Schlendern statt Wandern. Drumherum: Autolärm, Asphalt, Steine, Beton.

„Zweimal die Woche zwei Stunden Waldbaden ist gesund“, sagt Linder, der als Konstrukteur bei einem Autohersteller arbeitet, aber im Waldbaden ein neues Standbein sucht.

Ein einwöchiger Kurs in 2025, nun ist er Waldbademeister (www.teutobaden-bielefeld.de). Innerlich spürt er eine zunehmende Distanz zum Auto-Job, seine Berufung liegt im Wald. „Wer hier einen Tag lang badet, steigert die Zahl seiner Killerzellen, jenen, die auch Krebszellen bekämpfen, um 40 Prozent“, sagt der 47-Jährige.

Der Wald setze Glückshormone frei, sei gut gegen Depressionen, sei eine Apotheke, in der alles umsonst sei. Botenstoffe der Bäume, sie heißen Terpene, werden aufgenommen, gelangen in die Blutbahn. Wissenschaftler würdigen sie als entzündungshemmend, schmerzlindernd, beruhigend.

Unterstützt werde das vom Licht- und Schattenspiel im Wald. Ist das „komorebi“, wie es Japaner nennen, da „kommt der Mensch besonders schnell runter“, sagt Linder. Der Körper schütze weniger Stresshormone aus.

Ob Wirtschaftspsychologin Achim oder Lehrerin Julia, Sozialarbeiter Carsten oder Ärztin Annette, eine Heilpädagogin oder ein Krankenpflegeausbilder, sie alle lassen sich ein. Auch auf einen ersten steilen Anstieg Richtung Wald. „Der Schweißhunderstieg“, sagt Linder, „hier überwinden wir ihn, sinnbildlich, denn wir müssen uns einlassen aufs Waldbaden.“

Und dann, plötzlich, umschließt uns der Wald, mit einem Glitzern im Kronendach, Lichtspielen überall, dazu unzähligen Grüntönen. Stille? Naja, die Stadt ist zu hö-



Verstand aus, Sinne an: Ob sehen, riechen, schmecken, hören, fühlen – alles wird im Wald bedient. Man muss sich darauf nur einlassen; und das dauert etwas. Fotos: Kurt Ehmke



Nikolas Linder riecht am Laub, Annette auch. Ein Erlebnis.



Sinnbild der Ruhe: Julia lehnt an einem mächtigen Baum – und genießt den Perspektivwechsel. Wie oft schauen wir steil nach oben?



Hier empfindet Linder den Wald als seine Kathedrale, seinen Dom. Ein kontemplativer Ort, ein fast stiller Ort. Nur ein Specht klopft.

ren, Vögel und ein leises Rauschen aber auch. Ich achte jetzt aufs Grün, fokussiere mich auf Bäume, Büsche, Blätter.

Linder: „Diese erste Anstrengung hilft uns, eine neue Aufmerksamkeit zu gewinnen, für den Wald.“

Sichtbar: Alle bemühen sich, dem Waldbaden (japanisch: Shinrin Yoku) eine Chance zu geben, hier ein bewusster langer Blick in den Wald, da ein Griff zu einem Blatt, hier geschlossene Augen, dort ein tiefes Einatmen.

Tschüss Alltag: „Der Wald führt uns zu uns selbst“

Doch noch ist es die Phase, in der wir uns im Schaumbad zurechtrucken, noch drückt die Wanne irgendwo, ist es zu warm, zu kalt. Aber Linder arbeitet am perfekten Schaumbad: „Viele von uns finden schwer aus ihrem Alltag heraus, hier, im Wald, da führt uns die Natur zu uns selbst, als natürlichem Produkt.“

Linder dreht sich um, blickt zurück, sagt: „Da, hinter dem Grün, liegt unser Alltag.“ Dann wird der Wald begrüßt. Klingt esoterisch, ist es aber nicht. Jeder sagt auf seine Weise hallo,

legt die Hand an einen Baum, schließt die Augen, nimmt irgendwie einmal bewusst Kontakt auf mit dem Wald. „Ich bin raus aus dem Alltag, bin hier, im Wald“ – das soll verfestigt werden.

Wie im Schaumbad ein letzter Blick ins geflieste Bad, dann das mit den Händen im warmen Wasser wedeln, die Augen schließen. Wir nehmen Kontakt auf. Steigen ein in den Wald. Achim steht einfach nur entspannt da, Annette mit einer Geste, die spirituell anmutet, Julia wippt leicht mit geschlossenen Augen.

„Greift ins Laub, nehmt den Duft aus Bakterien und Pilzen auf“, sagt Linder ruhig. Ich rieche... erst nichts. Annette auch nicht, sie leidet seit Jahren an einem gestörten Geruchssinn. Sie greift in feuchteres Laub. Ich auch. Tatsächlich, das riecht, erdig, würzig. Annette ist jetzt angekommen im Wald, sie wirkt tiefenentspannt, sagt leise: „Ja, tatsächlich, ich rieche auch etwas, etwas Erdiges, und es kommen Erinnerungen an Gerüche hoch, von früher.“ Für Annette eine große Freude.

Jetzt ist das Schaumbad fast perfekt, entspannt sich alles,

schleicht sich dieses wohlige Gefühl von Entspannung ein, langsam, leise. Langsam, das ist Linder wichtig. „Vermessen wir unseren Atem“, bittet er die Gruppe. Heißt: Einen Schritt gehen, einatmen, einen Schritt gehen, ausatmen. Ein unglaublich langsamer Rhythmus. Alles wird entschleunigt. Bleibt die Welt gerade stehen?

Carsten flüstert: „Ich bin viel im Wald, fahre Mountainbike, wandere, aber das ist anders, so langsam, so intensiv“ – und schaut mich etwas verwundert an, sagt: „Ist es nicht merkwürdig, dass wir erst 30 Euro bezahlen und so einen Kurs machen müssen, um das zu erleben, obwohl der Wald in Bielefeld doch vor unserer Haustür liegt?“ Ich muss ihm zustimmen. Und bade weiter. Halte mir Laub ans Ohr. Was für ein Knistern, wie laut, aber angenehm. Unterhalb vom Rauschen der Bäume und unzähligen Vogelstimmen.

Wir lehnen uns an Bäume, jeder hat seinen eigenen. Ah, wird jetzt endlich ein Baum umarmt, das Klischee erfüllt?

Nein, Linder bittet nur darum, Sinne zu schärfen. Sehen? Fünf Dinge. Geräusche. Vier. Tasten. Drei. Riechen. Zwei.

Schmecken. Einmal. Schmecken? „Ja, öffne den Mund, versuche die Luft zu schmecken.“ Irgendwie könnte da etwas Würziges sein, denke ich. Spüre dazu eine leichte Brise im Gesicht auf der Haut, höre Vögel und eine Motorsäge. Eine Teilnehmerin sagt: „Ich habe plötzlich auch die Säge und irgendwo Autos gehört – und habe mich richtig innerlich gewehrt gegen diese künstlichen Geräusche.“ Geräusche, die vorher untergegangen waren.

„Ich habe plötzlich eine Art warme Welle gefühlt“

Für Achim erfüllt sich das, was sein Antrieb fürs Waldbaden ist. „Ich habe einen Jagdschein gemacht, nicht um Tiere zu töten, sondern den Wald zu verstehen, die Zusammenhänge zwischen Pflanzen und Tieren – und hier kommt eine neue Ebene hinzu.“

Carsten sagt leise: „Ich habe den Baum wie eine Brotkruste erlebt, mal rau, mal glatter.“ Julia: „Ich habe plötzlich eine Art warme Welle gefühlt.“ Jetzt ist es da, dieses Schaumbadgefühl, dieses umarmt sein vom warmen Was-

ser, hier dem Wald. Waldbaden, es funktioniert.

Eine Joggerin kommt vorbei, ein Mountainbiker auch. „Sind die schnell!“ durchfährt es mich, der gerade wieder versucht, seinen Atem zu vermasseln. Einzelne aus der Gruppe bleiben immer wieder stehen, schauen ins Grün, als würden sie zum ersten Mal in einen Wald blicken. Große Ruhe kehrt ein.

Linder verteilt Spiegel, der Fokus verändert sich, der Blick geht über den Spiegel nach oben, mal raus aus der Horizontalen. Der Wald wird höher, „hier ist meine Kathedrale“, sagt Linder. Wer mag, geht barfuß. Das Unten verändert sich, das Oben wird entdeckt – Perspektiven gewechselt. Ein Specht klopft, Licht wirbelt umher.

Und dann, nach zweieinhalb Stunden im Wald, öffnet sich dieser wieder. Unten tobt der Verkehr, fiebern fast 27.000 lautstark mit Arminia auf der Alm. Im Bild des Schaumbades ist nun das Badewasser trübe geworden, etwas zu kühl, der Schaum ist in sich zusammengefallen, das Bad vorbei.

Zurück bleibe ich. Ruhig Entspannt. Entschleunigt.



So geht es los: Beim Warten versuche ich schon einmal eine Art persönlicher Annäherung an einen Baum im Oetkerpark.



Dann erklärt Nikolas Linder am Startpunkt Oetkerhalle, was auf seine Gäste zukommt. Noch dominieren Steine, Beton und Autos.



Und dann, nach einem steilen Anstieg: Unser Eintritt in den Wald – wir verschwinden aus der Stadt, das Grün fängt an zu wirken.

Notdienste

Ärzte
Notfallpraxis im Städt. Klinikum, 19.00 bis 22.00, Teutoburger Str. 50, Tel. 116 117.
Augenarzt, Tel. 116 117.
Hals-, Nasen- und Ohren-Notdienst, Tel. 116 117.
Zahnärztlicher Notdienst, Tel. 01805 986700.

Apotheken
Apotheke an der Voltmannstr., 9.00 bis 9.00, Voltmannstr. 140, Tel. 0521/884094.
Dr. Lehmann's Apotheke am Meilenstein, 9.00 bis 9.00, Gütersloher Str. 324, Tel. 0521/487104.

Notrufe
Mädchenhaus, Detmolder Str. 87a, Tel. 0521 21010.
Kinder- und Jugendtelefon, 14.00 bis 20.00, Tel. 116111.
Frauenhaus, 0521 5213636.
Anwaltsnotdienst, 18.00 bis 08.00, Tel. 0521 1368586.
Krisendienst, 18.00 bis 7.30, Tel. 0521 3299285.
Patientenberatung, 14.00 bis 18.00, Gesundheitsladen, Breite Str. 8, Tel. 0521 133569.
Frauenhaus, Tel. 0521 177376.
Frauennotruf, 10.00 bis 12.00, Rohrteichstr. 28, Tel. 0521

Familienchronik

Geburtstage
Bielefeld. Lieselotte Stakelbeck 87 J.; Angelika Fuest, 78 J.; Wolfgang-Georg Crayen, 80 J.; **Brake.** Angelika Oelmann, 73 J.; **Dornberg.** Anna Schmidt-Seha, 80 J.; **Gadderbaum.** Gundula Sewing, 82 J.; **Ubbedissen-Lämershagen.** Walter Roggenkämper, 70 J.; Heinz-Wilhelm Froböse, 82 J.; Bernd Eikmeier, 83 J.; **Ummeln.** Ulrich Dammeyer, 75 J.

♦ Geburtstage unserer Leser ab 70 Jahren entnehmen wir der Zeitschrift „Unsere Kirche“. Möchten auch Sie mit Ihrem Ehrentag in der Zeitung stehen, melden Sie sich gerne unter: Tel. 0521 555579.

Arbeiten unter Vollsperrung

Bielefeld. Die Bleichstraße wird zwischen der Straße Am Stadtholz und dem Kesselbrink ab Montag, 4. Mai, abschnittsweise voll gesperrt. Das teilt die Stadtverwaltung mit. Anschließend wird dort eine Einbahnstraße eingerichtet. In der Bleichstraße werden Arbeiten an den Versorgungsleitungen der Stadtwerke Bielefeld durchgeführt. Für den Autoverkehr wird eine Umleitung (U 17) ausgeschildert. Die gesamten Arbeiten sollen bis Ende Juli abgeschlossen sein, so die Mitteilung aus dem Rathaus.

Studienberatung von Uni und HSB

Bielefeld. Die Zentrale Studienberatung der Hochschule Bielefeld und der Universität Bielefeld bieten am Mittwoch, 6. Mai, von 16 bis 18 Uhr in der Wissenswerkstadt im Foyer an der Wilhelmstraße 3 eine gemeinsame Studienberatung an. Das Angebot richtet sich an Studieninteressierte sowie Angehörige, behandelt Fragen zu Studienwahl, Bewerbungsverfahren und Studienfinanzierung und ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Format findet an jedem ersten Mittwoch im Monat statt. Zusätzliche Termine sind am Mittwoch, 3. Juni, und am Mittwoch, 1. Juli, jeweils von 16 bis 18 Uhr, wiederum in der Wissenswerkstadt. Infos im Internet unter www.hsbi.de/zb