



Für mehrere Minuten bewusst im Wald sitzen, senkt das Stresslevel.  
Bildquelle: Michaela Dalchow

## ENTSPANNUNG

# Einfach mal im Wald abtauchen

**Der Alltag vieler Frankfurter ist stressig. Arbeit, Familie und die Schnellebigkeit um uns herum bedürfen viel Aufmerksamkeit und können uns Kraft rauben. Zwei Frankfurter bieten ein Gegenmittel dafür an.**



[Von Lena Onderka](#)

[Autorin von Merkurist.de](#)

Quelle: [www.merkurist.de](http://www.merkurist.de); abgefragt am am 14.04.2019 17:15 Uhr

Philip Keller ist Unternehmensberater und Systemaufsteller in Frankfurt und erlebt regelmäßig stressige Tage auf der Arbeit. Der Job verlangt ihm viel ab. Doch der 37-Jährige hat für sich eine Methode gefunden, die einen Ausgleich zu seinem beruflichen Alltag schafft. Zum einen meditiert der Frankfurter seit zwanzig Jahren, um bei sich selbst zu bleiben. Zum anderen geht er einmal wöchentlich in den Taunus - doch nicht einfach nur zum Spazieren. Er geht im Wald baden.



Philip Keller beim Waldbaden.  
Bildquelle: Philip Keller

### **Nicht in der Badewanne liegen, aber trotzdem abtauchen**

Dabei liegt er nicht etwa in einer Badewanne, sondern taucht metaphorisch mit all seinen Sinnen in den Wald ein. Seine Kollegin Michaela Dalchow, eine Wald-Gesundheitstrainerin aus Frankfurt, beschreibt das so: „Waldbaden ist das Einlassen auf die Eindrücke, die einem im Wald begegnen.“ Ob Rehe, die an einem vorbeilaufen; ein Grünspecht, der ein Loch in einen Baum klopft; ein plätschernder Bach oder ein moosbedecktes Waldstück - alles solle förmlich aufgesaugt werden. Dabei sei es auch gut, in den direkten Kontakt mit der Natur zu kommen.





Im Wald gibt es viel zu entdecken und fühlen.  
Bildquelle: Michaela Dalchow

„Man taucht die Hände in den Bach oder läuft barfuß über das Moosbett“, beschreibt Dalchow das Vorgehen beim Waldbaden. Besonders schön sei es, das an einer Stelle mit einer abwechslungsreichen Flora zu tun.

„Ich bin schon immer viel gewandert, war oft alleine im Wald unterwegs.“ - Michaela Dalchow, Waldgesundheitstrainerin

Anders als Keller, der erst vor rund eineinhalb Jahren das Waldbaden als zusätzliche Entspannungsmethode entdeckte und diese seither auch für andere anbietet, hat Dalchow eigentlich schon immer gerne zwischen vielen Bäumen entspannt.





Michaela Dalchow bei einer Tour zum Waldbaden.  
Bildquelle: Michaela Dalchow

„Ich bin schon immer viel gewandert, war oft alleine im Wald unterwegs“, sagt Dalchow. Vor allem abseits der Wege habe sie viel gegessen, gelegen oder in ihrer Hängematte entspannt. „Dann gab es plötzlich einen Namen dafür.“ Keller konzentriert sich beim Waldbaden auch mal darauf, bewusst einen Fuß vor den anderen zu setzen oder zehn Minuten stehen zu bleiben und genau hinzuschauen, was es alles im Detail um ihn herum gibt.

### **Vom Alltag abschalten**

Doch der Kontrast zu unserem alltäglichen Leben werde dabei manchmal zur Hürde. Anfangs sei es schwer, langsam zu gehen oder den Kopf abzuschalten. Denn in der Ruhe des Waldes seien wir plötzlich nicht mehr abgelenkt und ganz viele Gedanken haben Raum, um hochzukommen. „Leute werden dabei mit Dingen konfrontiert, die ihnen Sorgen machen oder sie beschäftigen“, sagt Keller, der auch Heilpraktiker für Psychotherapie ist und genau wie Dalchow Waldbade-Touren im Taunus anbietet.

„Wir spüren dabei, dass wir Teil des Ganzen sind und fühlen uns dadurch eingebettet und gut aufgehoben.“ - Michaela Dalchow, Waldgesundheitstrainerin

Doch nach einer Weile lasse man die Gedanken los und komme im Hier und Jetzt zwischen den Bäumen an. Obwohl man also beim Waldbaden erst einmal mit seinen Problemen konfrontiert wird, werde der Akt schnell zum Mittel, um gelassener zu sein. „Wir bekommen Abstand zu Alltagsproblemen und können abschalten“, sagt Dalchow. „Wir spüren dabei, dass wir Teil des Ganzen sind und fühlen uns dadurch eingebettet und gut aufgehoben“, so die

Wald-Gesundheitstrainerin weiter. „Wir sind Natur“, fügt Keller hinzu. „Unsere Alltagswelt haben wir uns erschaffen.“

„Man bekommt dann auch im Alltag schneller mit, wann man an seine Grenzen kommt.“ - Philip Keller, Unternehmensberater und Heilpraktiker

Dabei fungiert das Waldbaden laut den beiden Therapeuten als Wiederheimkommen und Balance im Alltag. „Wir brauchen das Organische des Waldes als Ausgleich zur Digitalisierung und der kommenden virtuellen Realität“, sagt Dalchow. Dies wirke sich auf Körper und Seele aus. Das Immunsystem werde gestärkt, der Blutdruck reguliert, Stresshormone gesenkt, die Konzentrationsfähigkeit verbessert und das psychische Abwehrsystem verbessert. Denn durch das Waldbaden könne wieder gelernt werden, auf sich selbst zu hören und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen. „Man bekommt dann auch im Alltag schneller mit, wann man an seine Grenzen kommt“, sagt Keller.

### **Im Kontakt zur Natur außerhalb des Waldes**

Dabei finde ein Entspannungseffekt statt, egal bei welchem Wetter und zu welcher Jahreszeit. Alleine schon wegen der Duftstoffe, die von den Bäumen abgegeben werden. Wer nicht viel Zeit hat, könne auch in einem Stadtpark mit der Natur in Kontakt kommen. „Das ist besser als nichts“, sagt Keller. Auch helfe es bereits, sich vorzustellen, in der Natur zu sein oder auf Landschaftsfotos zu schauen. Doch dieselbe Wirkung wie Waldbaden habe dies bei Weitem nicht.

Anfängern empfehlen die beiden Profi-Waldbader, kleine Wege im Taunus zu suchen. Auf den großen Schneisen treffe man auf zu viele andere Menschen. Auch sei es hilfreich, anfangs mit einem Profi-Waldbader in den Wald zu gehen. Er kenne die schönen Plätze und leite die Übungen an, sodass man sich vollkommen auf den Wald konzentrieren könne. Keller hat so einen Weg gefunden, sein Stresslevel zu senken. Ob das Waldbaden für alle so fruchtet, wie für ihn, kann er nicht sagen. Wer das Waldbaden selbst testen möchte, kann mit [Dalchow](#) oder [Keller](#) eine Tour durch den Wald machen. (ab)