

DREIBERG

01

magazin

Lust auf Dinkelsbühl und drumherum

DAS NEUE
DINKELSBÜHL
MAGAZIN

WENN DIE WELT AUS DEN FUGEN GERÄT

Zeit für Glückseligkeit daheim

AUF DER COUCH

Landrat Dr. Jürgen Ludwig

NEW HUMAN WORK

Die neue Lust auf Arbeit

MARTIN SCHARFF

Spitzenkoch mit Anker in der Heimat

SHINRIN YOKU TRIFFT YIN-YOGA

WALDBADEN: Zurück zu den Wurzeln

Der Wald ist die wildeste Natur, die wir in unseren Gefilden noch haben. Waldbaden, eine Bewegung aus dem modernen Japan, hat vielfältige heilsame Effekte auf die Gesundheit und wirkt nachweislich den Leiden der Schnelllebigkeit entgegen. Im Regen und eisiger Kälte probierte unsere Chefredakteurin absolute Entschleunigung im Wald aus und lernte von den Bäumen das Loslassen.

Text: Sandra Henderson | Fotos: Cinzia Faraci, Julia Vietense

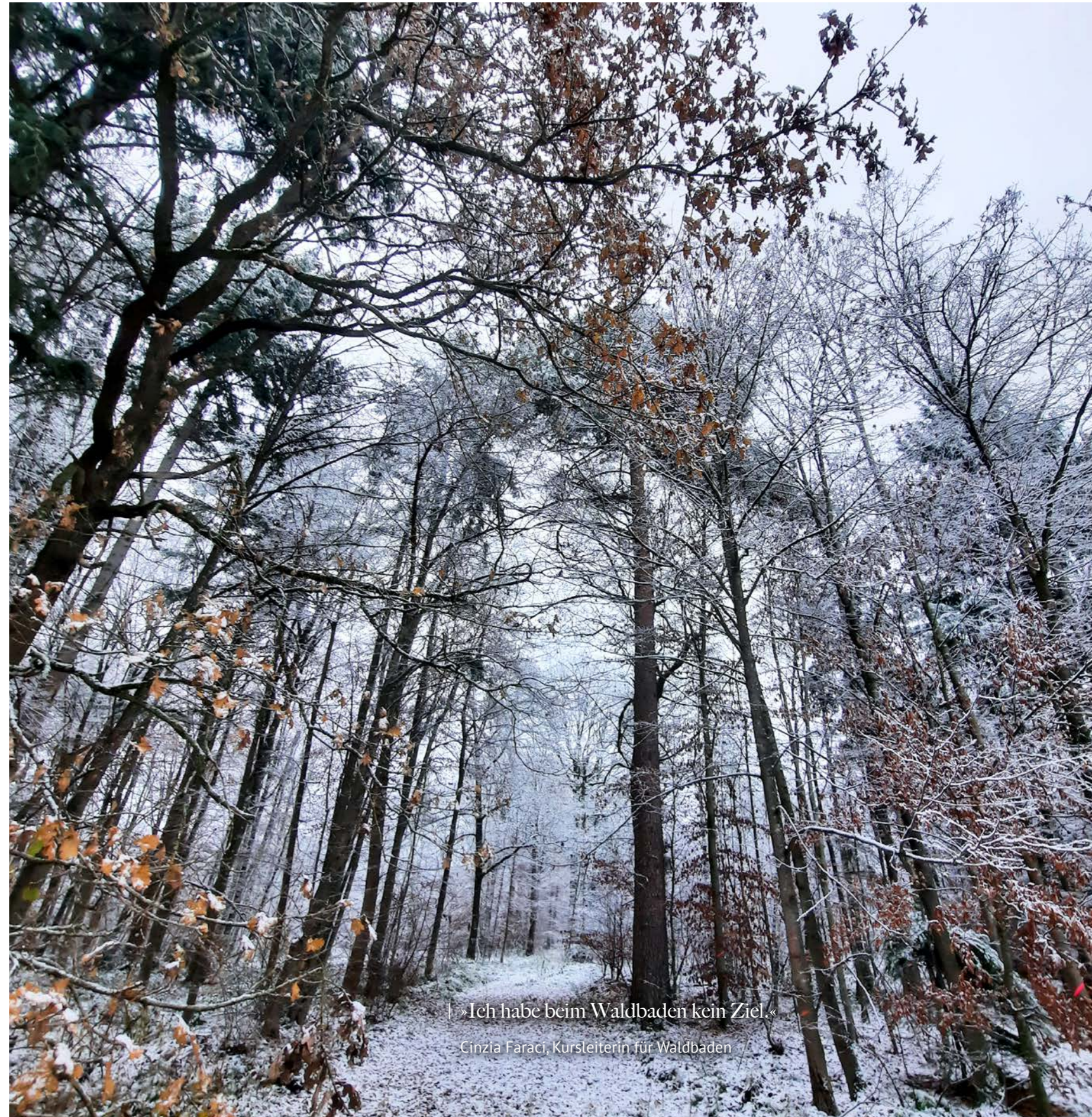
Waldbaden geht anders als Spazierengehen. Das realisiere ich schnell, an jenem nasskalten Winternachmittag, als ich »Waldbaden trifft Yin-Yoga« mit der Kursleiterin für Waldbaden Cinzia Faraci und dem Yogalehrer Jan-Eric Kaiser ausprobieren. Mein erstes Mal. Dichter Nebel liegt über dem Wald, die Temperatur nur knapp über Null. Fünf weitere Teilnehmer. Vom kleinen Parkplatz am Rande des Streitwalds in Kirchberg an der Jagst laufen wir los, unterhalten uns, beschnuppern uns. Sowie die Umgebung. Von einem Hof jenseits des Waldes zieht der unverwechselbare Geruch eines Schweinestalls herüber. »Die Nase riecht immer auch die Kindheit«, sagt mir der ältere Mann als er mich einholt, seinen Hut zum Schutz vor dem Schneeregen tief ins Gesicht gezogen. Sein Ausspruch zieht mich ins heutige Thema: Reflexion und Vision.

Nach wenigen hundert Metern stoppt Cinzia Faraci die Gruppe, lässt uns ankommen. »Das war noch nicht Waldbaden«, sagt sie. »Jetzt schweigen wir und schlendern.« Sie macht es vor. So unfassbar langsam setzt sie einen Fuß vor den anderen, dass wir wie angewurzelt dastehen und sie anstarren, anstatt ihr nachzutun. Die Kursleiterin muss ihre Schützlinge mehrmals ermutigen, bevor sich die ersten in Bewegung setzen. Die ungeübte Langsamkeit ist erstaunlich anstrengend.

Ich muss mich bei jedem Schritt konzentrieren, nicht schneller – oder besser, nicht weniger schmerzlich langsam – gehen zu wollen. Das fällt mir ungleich leichter, sobald ich den Blick vom geradlinigen Waldweg abwende, der mich verleitet, schnurstracks zum Horizont zu folgen. Ich drehe mich nach links, trödle bewußt, schaue jetzt achtsam Baum um Baum am Wegesrand an. Mir diese Ziellosigkeit zu erlauben hat einen besonderen Effekt. Ja, seitwärts geht Entschleunigung leichter.

Jetzt begreife ich den Unterschied zum Spazierengehen: »Ich habe beim Waldbaden kein Ziel«, erklärt Cinzia Faraci. »Ich halte ständig an. Ich erhole mich. Und ich nehme meine Umgebung wahr. Ich gebe mir Zeit.« Waldbaden will gelernt sein. »Man braucht viel Erfahrung und Disziplin«, erklärt sie. Im Wald wollen die Gedanken abschweifen. Sie sei da, um uns immer wieder ins Hier und Jetzt zurückzuholen.

Die gebürtige Italienerin studierte Literaturwissenschaft in der Toskana und kam später als Sprachdozentin nach Deutschland. Ihr fiel auf, wie unkonzentriert die Kinder und selbst die Erwachsenen waren, die sie unterrichtete. Warum nur? Auf der Suche nach Antworten und Übungen für ihre Schüler entdeckte sie die Welt des Waldbadens.



»Ich habe beim Waldbaden kein Ziel.«

Cinzia Faraci, Kursleiterin für Waldbaden



Cinzia Faraci. »Wir erforschen jetzt etwas, was wir früher schon hatten, aber durch die Industrialisierung, die mediale Welt verloren haben.«

Der Wald macht etwas mit uns. »Die Bäume kommunizieren miteinander, über elektrische Signale, über ihre Wurzeln und Pilze«, erklärt die Lehrerin. »Und das spüren, riechen und sehen wir Menschen im Wald.« Anfänger im Waldbaden, die plötzlich wildes Herzklopfen spüren, kann sie beruhigen: »Wahrscheinlich schlägt dein Herz oft mal intensiver, aber jetzt in der Stille des Waldes, vernimmst du bewusst das Pochen.« Tatsächlich ist auch meine eigene Sinneswahrnehmung hier im Wald immens intensiv. Auf meiner gefütterten Kapuze schallt das Orchester der Regentropfen. Kaum zu glauben, kann ich selbst den Widerstand einzelner Steinchen durch die feste Sohle meiner Winterwanderstiefel spüren. Mein Blick geschärft, sehe ich jedes Detail, wie die unzähligen winzigen Einschusslöcher, die Regentropfen in der krustigen Schneedecke hinterlassen.

Fasziniert von der unendlichen Liste an positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele, machte sie zwei Ausbildungen im Waldbaden und lernte die Techniken. Inzwischen bietet Cinzia Faraci Kurse im Waldbaden privat an und in Zusammenarbeit mit der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald, dem Forstamt oder der Volkshochschule. In ihren Kursen kombiniert sie Waldbaden oft mit anderen Themen, wie Kunst, Klangschalen, Teezeremonien oder eben Yoga. Besonders die regenerativen Haltungen beim Yin-Yoga intensivieren die Erfahrung des Waldbadens noch.

Waldbaden kommt aus Japan. Shinrin Yoku, der japanische Begriff, heißt übersetzt »baden in der Atmosphäre des Waldes«. Shinrin Yoku ist nicht etwa eine Jahrtausende alte fernöstliche Tradition, wie man glauben könnte, sondern eine Bewegung, die erst in den Achtziger Jahren der modernen Urbanisierung entsprang, um den Leiden der Schnelllebigkeit entgegenzuwirken. Die Städter mussten in die Natur zurückkehren, um zur Ruhe zu kommen. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Waldbaden Depressionen lindert, Stresshormone reduziert, den Blutdruck senkt. In Japan wird Waldbaden von der Krankenkasse bezahlt – als Prävention, aber auch als Kur. »Wir entdecken in Wirklichkeit nichts Neues«, sagt

Diese Waldbadenkurse sind Cinzia Faracis persönliche Art des Umweltaktivismus: »Wenn ich merke, dass mir etwas guttut, will ich es schützen«, erklärt sie Mutter von drei Kindern. »Ich will, dass die Leute verstehen, dass wir den Wald schützen müssen. Wir brauchen den Wald, er macht uns gesund.«

Die Frage »Was hast du heute im Wald gelernt« mag die Waldbadenmeisterin nicht. »Kein Waldwissen«, betont die Italienerin. »Ich war da. Ich habe Kontakt mit mir selbst gehabt.« Waldbaden arbeitet mit den Jahreszeiten. Die Natur hilft uns, unser Leben nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu verarbeiten. Der Winterwald etwa macht uns vor, loszulassen. Die Bäume können ihre Blätter loslassen, um zu überleben. So gibt der Wald den Impuls, loszulassen, was uns nicht mehr dient.

An einer Gabelung halten wir inne. Jan-Eric Kaiser, bei dem ich in Dinkelsbühl seit zwei Jahren Yoga praktiziere, liest ein Gedicht von Theodor Storm. In den Minuten während wir die erste Yin-Yogapose halten, eine tiefe Hocke, werden aus stürzenden Regentropfen sacht tanzende Schneeflocken. »Beim Yin-Yoga lernt man eine wichtige Voraussetzung für das Loslassen: das Nicht-Bewerten«, sagt der Yogalehrer. »Erst wenn du dich so



Cinzia Faraci, Kursleiterin für Waldbaden



Jan-Eric Kaiser, Yogalehrer

akzeptierst, wie du bist, kannst du loslassen und hast damit die Chance auf Veränderung.« Er sehe in vielen Asanas Analogien zum Wald und zur Menschheitsgeschichte: Vor Tausenden von Jahren lauerten Jäger und Sammler im Wald in der tiefen Hocke, mussten minutenlang stillhalten, um vor Feinden und wilden Tieren unentdeckt zu bleiben.

Gegen Ende der Exkursion führt uns Cinzia Faraci zu einer Hütte im Wald. Wir wissen noch nicht, dass sie ein Experiment mit uns vorhat. Sie sperrt die Forstamthütte auf, lässt aber die Fensterläden geschlossen, macht kein Licht. Wir sollen uns im Dunkeln auf der Bank oder den Stühlen einen Platz suchen. Als sich meine Augen an die Finsternis gewöhnen, erkenne ich Vorhänge, ein Schränkchen, neben dem eisernen Ofen ein Weidenkorb voller Holzscheite. Artefakte der Gemütlichkeit. Ich freue mich, im Schutz des Unterschlupfs doch sicherlich gleich aufzuwärmen. Stattdessen läuft mir ein Schauer den Rücken hinunter. Die Waldhütte erscheint eiskalt, leblos. Ich friere mehr als draußen. Die anderen frösteln genauso. Als die Lehrerin sich nach unserem Befinden erkundigt, spricht mir die Frau gegenüber aus der Seele: »Nichts wie raus hier.« Drinnen Kultur, draussen Natur. Verstanden: Der vermeintliche Schutz der Waldhütte macht uns nicht glücklich. Die Kälte hält sich im geschlossenen Raum. »Der Wald ist im Winter wärmer als die Umgebung, und im Sommer kühler«, erklärt die Expertin.

Alle sind froh, wieder draußen im Wald sein zu können. Wir atmen auf. Cinzia Faraci führt uns zu einer Gruppe Mammutbäume, die ältesten in Deutschland. Für die letzte der fünf Yin-Yoga-Übungen,

»Beim Yin-Yoga lernt man eine wichtige Voraussetzung für das Loslassen: das Nicht-Bewerten.«

Jan-Eric Kaiser, Yogalehrer

einem Herzöffner, verteilen wir uns um diese einzigartigen Giganten und stützen uns vornübergebeugt mit beiden Händen gegen den mächtigen Stamm. Die dicke Rinde fühlt sich elastisch und überraschend warm an.

Nach gut zwei Stunden machen wir uns auf den Rückweg. Wir haben wieder ein Ziel. Normales Gehen fühlt sich jetzt hastig an. Ich will diese zauberhafte Welt noch nicht verlassen. Erst als ich meinen Blick wieder auf den geraden Waldweg vor mir richte, wird mir klar: Wir waren die ganze Zeit nicht sehr weit von den Autos weg. Es war keine Wanderung. Wir hatten kein Ziel. Wir hatten keine Strecke zu bewältigen. Und doch sind wir weit gekommen. ●

Waldbaden mit Cinzia Faraci
Kursleiterin für Waldbaden
Mehr Infos und angebotene Kurse und Seminare:
0151 10058852
cinzia-faraci.com

Goldrichtig Yoga | Jan-Eric Kaiser
Yogalehrer
goldrichtig-yoga.jimdofree.com