

NRW / Städte / Kempen / Lust auf Land

Lust auf Land

Beim Waldbaden zur Ruhe kommen

15. Juli 2021 um 05:15 Uhr | Lesedauer: 4 Minuten



Was es in Japan auf Rezept gibt, bietet Neu-Kempenerin Sabine Borchert an. Sie sorgt dafür, dass ihre Gäste in der Natur entschleunigen und zur Ruhe kommen. Foto: Norbert Prümen

Serie | Kempen. Den Wald riechen, fühlen, hören und sehen: Wie uns Bäume helfen können, Stress abzubauen und zu uns selbst zu finden. Die Kempenerin Sabine Borchert bietet sogenanntes Waldbaden an.

Von Sigrid Blumen-Radermacher

In Japan kann der physisch oder psychisch Erkrankte den Waldspaziergang medizinisch verordnet und auf Rezept erhalten. Dort gibt es bereits weitläufige Heilwälder, in denen der Spaziergänger im Wald und dessen Luft baden kann. Japan ist die Wiege des „Shinrin Yoku“, des Badens in Waldluft. Medizinische Studien belegen die heilende Wirkung von Aufhalten im Wald auf das Immunsystem und das Stressempfinden. Ebenso ist belegt, dass sie wirkungsvoll gegen Krankheiten vorbeugen, die durch Stress hervorgerufen werden.

Wenn Sabine Borchert mit ihren Gästen durch den Wald schlendert, liest sie ihnen manchmal ein Gedicht von Erich Kästner vor. Aus den 1940er-Jahren ist es, und die letzte Strophe lautet: „Die Seele wird vom Pflastertreten krumm/Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden/und tauscht bei ihnen seine Seele um/Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm/Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.“

INFO

Achtsames Naturerleben

Kontakt Auf der Internetseite von Sabine Borchert (www.achtsamesnaturerleben.com) erfahren Interessierte Näheres und vor allem die kommenden Termine für gemeinsames Waldbaden.

Die Kempener Neubürgerin Sabine Borchert bietet sogenanntes Waldbaden an. Was ein wenig abgehoben und nach einem kurzlebigen Trend klingen mag, ist, wie nicht zuletzt das Gedicht von Kästner zeigt, ein alter Hut. Früher war es ein erholsamer Spaziergang durch die gute Waldluft, über den weichen Waldboden, vorbei an uralten Bäumen, der die Menschen nach einer Arbeitswoche erfrischte, heute muss genau das regelrecht neu erlernt werden. „Die Menschen“, so sagt Sabine Borchert, „entfremden sich immer mehr von der Natur. Sie betrachten sie als reine Rohstoffressource.“ Natürlich, räumt sie ein, leben viele Menschen auch ohne Bezug zur Natur. „Es braucht Angebote und Menschen, die die Brücken zur Natur schlagen“, erklärt Borchert und beschreibt damit auch ein wenig ihre Aufgabe.

Sabine Borchert ist in Bad Driburg geboren und im Kreis Kleve aufgewachsen. Die gelernte Buchhändlerin und Übersetzerin für Englisch und Niederländisch lebt seit Januar 2020 in Kempen. Naturbegeistert war Borchert immer schon. Ein zweites berufliches Standbein mit der Arbeit in der Natur begann sie vor einigen Jahren aufzubauen, als sie zunächst die Ausbildung zur Garten- und Landschaftstherapeutin begann, diese durch die Heil- und Wildpflanzenkunde ergänzte und schließlich die Ausbildung zur Kursleiterin Waldbaden anschloss.

Das Waldbaden ist ihr ein wichtiges Anliegen. Zum einen kann sie die Menschen über dieses Angebot dazu anregen, einen achtsamen, wertschätzenden und rücksichtsvollen Umgang mit der Natur und dem Wald zu pflegen. „Machen Sie sich bewusst, dass Sie wie ein Gast diesen Lebensraum betreten, so als ob Sie in ein fremdes Haus kommen“, empfiehlt sie. Auf der anderen Seite erreicht sie etwas Gutes für die Menschen: „Die Teilnehmer sind am Ende des Waldbades entschleunigt und entspannt, körperlich und geistig erfrischt“, sagt Borchert.

Das fast schon zum Klischee gewordene „Baum umarmen“ kommt gar nicht unbedingt vor in den gut zwei Stunden dauernden Waldbade-Angeboten von Borchert. „Es gibt kein Muss“, sagt Borchert, „wer will, kann ihn umarmen.“ Doch körperlich Kontakt aufnehmen, indem man sich an seine Wurzel setzt oder an den Stamm anlehnt und seine Rinde berührt, das unterstützt die Übung „Baummeditation“, während der es um das Stillwerden geht.

Weitere Übungsangebote sind die Gehmeditation, bei der die Schritte extrem langsam und mit abgerolltem Fuß gesetzt werden – ein Gegenpol zur Hektik des Alltags. Oder das konzentrierte Richtungshören: Welche Geräusche sind wahrnehmbar? Die Teilnehmer können auch ihre Augen im Sonnenlicht baden. „Das ist total entspannend für unsere gestressten Augen“, erklärt Borchert begeistert.

Das Riechen kommt nicht zu kurz: „Der Regenduft zum Beispiel ist unbeschreiblich gut.“ Auch der Tastsinn wird eingesetzt. „Wir beschäftigen uns zehn Minuten lang mit einem Blatt oder einer Buchecker“, sagt Borchert.

Die Uhren im Wald, so erklärt die Expertin, gehen anders. Ein Waldbadetag, sagt Borchert, ist ein guter Einstieg, mehr von sich selbst und seinen Sinnen mitzubekommen und heilsame Anregungen für den Alltag mitzunehmen.