



Waldbaden auf dem Samerberg – Urlaub für die Seele

Beitrag

Wir leben in einer hektischen Welt. Hier ein Geschäftstermin, da eine neue WhatsApp-Nachricht, und dort ein Event, das man einfach nicht verpassen darf. Bedeutet – viele Menschen stehen unter Dauerstress, können schwer abschalten und fühlen sich gefangen in einem Hamsterrad. Da sind Gelegenheiten, aus dieser Tretmühle auszubrechen gesucht und begehrt. Eine Möglichkeit dazu ist das Waldbaden. Dieser Kurzurlaub für Körper, Geist und Seele ist inzwischen mehr als ein Trend. Die positive Wirkung auf unser gesamtes Wohlbefinden ist längst erwiesen – kein Wunder, dass es immer mehr Anhänger findet. Und das auch bei uns vor der Haustür.

Auf dem Samerberg bietet Barbara Riedl seit einiger Zeit das Waldbaden an. Die Sport- und Bewegungstherapeutin lernte dies von einer Kollegin kennen, mit der sie einst in der Bad Feilnbacher Blumenhof-Klinik zusammenarbeitete. Diese hatte schon eine Ausbildung zur „Waldbademeisterin“ gemacht und nahm Barbara Riedl zu den Gruppentherapien in Bad Feilnbach mit. Und die war sofort begeistert. „Es hat sich so ergeben, dass dann ich immer mittwochs mit den Patienten der Klinik Waldbaden gemacht habe. Das war ein Traum – den ganzen Tag draußen im Wald sein“, erzählt sie.

Barbara Riedl machte dann 2020 eine intensive Ausbildung zur Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald und macht dies inzwischen selbstständig auf dem Samerberg. Dort wohnt sie und hat zudem den Vorteil, dass sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den elterlichen Wald bei der Dandlbergalm führen kann.

Ein Waldbadetermin mit Barbara Riedl sieht folgendermaßen aus: „Zuerst gehen wir ungefähr 20 Minuten ab der Steinkirchener Kirche in den Wald. Da ist dann Zeit zum Ratschen und Herunterkommen. Am Schluss geht's noch ein Stück den Berg hoch, was vielen Leuten auch ganz guttut.“ Im Wald angekommen, steigen die Teilnehmenden dann erst einmal mit einem bewussten Schritt über einen Stock als symbolische Barriere, ab diesen Zeitpunkt sind die Teilnehmer mit ihren Gedanken ganz bei sich selbst. Danach erzählt Barbara Riedl erst einmal etwas über die Geschichte des Waldbadens, das aus Japan stammt. „Die Japaner haben schon vor langer Zeit erkannt, dass Bäume miteinander kommunizieren und das über Terpene, das sind Botenstoffe, tun. Wir Menschen nehmen diese Terpene über die Atmung oder die Haut auf. Deswegen ist in Japan Waldbaden eine wissenschaftlich anerkannte Stress-Management-Methode – Waldbaden auf Rezept sozusagen.“

Im Anschluss an die Theorie folgt die Praxis. Die Waldbademeisterin lässt ihre Gruppen dann den Wald mit allen Sinnen erleben. Heißt: Die Augen schließen, riechen und hören, sich langsam bewegen, den Wald und die Umgebung ganz bewusst wahrnehmen. Auch barfuß über den Waldboden gehen und den Untergrund spüren gehört dazu. Und vor allem: Stille. Die ist im Wald der Riedls vorhanden. Hier stört kein Geräusch von einer naheliegenden Straße die Atmosphäre. Hier können sich die Waldbadenden ganz auf sich und den Wald konzentrieren.

Dabei ist Barbara Riedl eines sehr wichtig: „Die Übungen sind Einladungen, etwas zu tun. Niemand muss.“ Auf oft beim Waldbaden praktizierte Dinge wie das Umarmen von Bäumen verzichtet sie. „Da kommt man gleich in die Esoterik-Ecke“, sagt sie, obwohl sie weiß – hier ist der Austausch der Terpene mit der Haut sehr intensiv. Die positiven Effekte des Waldbadens sind vielfältig. Es stärkt das Immunsystem, senkt den Blutdruck, das Stresshormon Cortisol geht runter, die Anzahl der Killerzellen, die auch gegen Krebs wirken, steigt, chronische Schmerzen werden gelindert, durch den hohen Sauerstoffgehalt wird der Organismus entlastet, von der Steigerung des seelischen Wohlbefindens ganz zu schweigen.

Bei der Vergabe von Waldbadeangeboten ist Barbara Riedl sehr flexibel. Zum einen hat sie feste Termine. Hier können sich Teilnehmer einfach per Telefon oder WhatsApp unter der Nummer 0152/03266522 anmelden. Auch per E-Mail unter riedl-barbara@web.de ist das möglich. Ab einer Teilnehmerzahl von vier Leuten findet dann der Termin statt. „Gruppen ab vier Personen können auch individuell bei mir buchen.“

Mit dem Waldbaden ist sie jedoch nicht nur auf dem Samerberg aktiv. So macht sie auch für Teilnehmer der beruflichen Reha des BFZ Rosenheim Kurse an der Mangfall. Gerade für diesen Personenkreis ist das Angebot wie geschaffen. Der bewusste Aufenthalt im Wald erdet die Menschen, reinigt ihre Gedanken und hilft ihnen, vieles im Leben loszulassen. Oder wie es Barbara Riedl sagt: „Der Wald tut uns einfach gut.“

Text: af – **Fotos:** Barbara Riedl

Beitrag entstand in Kooperation mit dem Wendelstein Anzeiger – www.wendelstein-anzeiger.de





Kategorie

1. Natur & Umwelt

Schlagworte

1. Bad Feilnbach
2. Baden
3. Samerberg



- 4. Wald
- 5. Waldbaden