

# Mit allen Sinnen durch den Wald

Das ausführliche Interview gibt's auf [www.wanderfit.de/wanderwissen/waldatmen](http://www.wanderfit.de/wanderwissen/waldatmen)

Das Rascheln der Blätter, der Duft von Moos, Sonnenstrahlen, die durch das Blätterdach blinzeln, Grün in allen Schattierungen, zwitschernde Vögel und summende Insekten – der Wald ist uns Menschen seit Urzeiten vertraut, und schon lange wissen wir um seine heilsame Wirkung.

Inzwischen belegen wissenschaftliche Studien, dass sich im Wald der Blutdruck normalisiert und Herz-Kreislauf- und Immunsystem gestärkt werden. Die staubarme Luft und die höhere Luftfeuchtigkeit lassen uns tiefer und freier atmen. Das durch die Baumkronen gedämpfte Licht ist eine Wohltat für unsere Augen, die durch das blaue Licht der Bildschirme oft überanstrengt sind. Blätter und Nadeln der verschiedenen Waldbäume senden Botenstoffe

aus, die sogenannten Terpene. Diese nehmen wir über Nase und Haut auf und stärken so auf natürliche Weise unser Immunsystem.

## Waldbaden entspannt Körper und Geist

Die vielen positiven Wirkungen des Waldes macht sich das in den 1980er Jahren in Japan entwickelte Waldbaden (Shinrin Yoku) zunutze. Im Mittelpunkt steht das bewusste, sinnliche Erleben des Waldes mit seinen Gerüchen, Geräuschen, Farben und Formen. Alles wird beim langsamen Gehen oder im Stehen wahrgenommen und gespürt. Die ruhige, offene und zugleich sinnliche Begegnung mit der Natur entspannt Körper und Geist und verringert Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin.

## Achtsames Atmen: Training für die Sinne

Kombiniert mit Entspannungsübungen – zum Beispiel aus dem Qigong – und achtsamem Atmen lässt sich der Wald noch intensiver erleben. Atmen wir zum Beispiel bewusst durch die Nase ein und aus, werden die Nasenschleimhäute besser befeuchtet und gereinigt, sodass wir feinere Aromen wahrnehmen können. Die Verbindung von Atmung, Bewegung und Körperhaltung stärkt zugleich unsere Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung unseres Körpers im Raum. „Trainieren wir unsere Atmung, trainieren wir automatisch unsere Sinne. Und wie bei Muskeltraining ist es möglich, dass sich scheinbar verkümmerte Sinne wieder regenerieren und sich die Selbstheilungskräfte des Körpers verbessern“, so die Atemexpertin Eva Wagner aus Wilhelmsfeld.

# Interview

## Was unterscheidet Ihre Touren vom klassischen Waldbaden?

Wir kombinieren meditative Elemente des Waldbadens mit Atemübungen und vielschichtigen Informationen. Angeleitetes Atmen und Wissen über unbewusst ablaufende Vorgänge in Körper und Wald helfen dabei, erlebte Sinneseindrücke nachzuvollziehen und zu verstehen.

## Welche Bedeutung kommt dem Atmen zu?

Wenn wir gelassen sind, können wir ruhiger und tiefer atmen. Dieses Atmen schärft unsere Sinne: Wir nehmen subtile Geräusche und Gerüche wahr, können Feinheiten ertasten, etwas intuitiv erspüren. Die meisten unserer Teilnehmer\*innen erleben schon nach einigen Minuten, dass sie „runterkommen“ und sich öffnen können.

## Wie sieht der Ablauf der Touren aus?

Wir bieten Touren zu verschiedenen Themen mit jeweils zur Strecke passenden Übungen an. Zum Beispiel zerreiben wir im Nadelwald Tannennadeln und lassen die Teilnehmer\*innen ihren Geruch einatmen. So erklären wir die einzelnen Übungen und ihre Wirkweise und tauschen Erfahrungen direkt in der Gruppe aus. Zwischen den einzelnen Stationen gibt es Gehmeditationen im jeweils eigenen Tempo.

## Wie unterscheidet sich Ihr Angebot von einem therapeutischen Atemtraining?

„atemwege“ bietet keine Diagnosen und kein individuelles Atemtraining an. Wir unterstützen Menschen, präventiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Manche Teilnehmer\*innen kommen nach einer abgeschlossenen Atemtherapie, Reha oder COVID-19-Erkrankung zu uns, um ihr Atmen (weiter) zu trainieren. Andere möchten bestimmte Atemgewohnheiten verändern oder lernen, die Kraft des Atmens gezielter einzusetzen.

## Wie können genesene Corona-Patienten vom Waldatmen profitieren?

Speziell für diese Menschen haben wir ein nicht-therapeutisches Angebot entwickelt, um Spätfolgen einer COVID-19-Erkrankung wie ein geringeres Lungenvolumen oder einen eingeschränkten Geruchs- und Geschmackssinn zu lindern.

## Gibt es bestimmte Personengruppen, für die sich Ihre Touren besonders eignen?

Unser Angebot ist für alle interessant, die gerne Neues ausprobieren oder ein ungewöhnliches Wald-Erlebnis in der Gruppe suchen. Für Menschen mit chronischen Erkrankungen, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen etc. gibt es zusätzlich spezielle Touren.



Bärbel Rohloff und Eva Wagner

## Atemwege-Rhein-Neckar,

gegründet 2020 von Eva Wagner und Bärbel Rohloff, verbindet die Wirkungen des Waldbadens, gezielte Atemübungen und Waldwissen zu spannenden Atemwanderungen. Diplom-Soziologin Eva Wagner schöpft aus ihrem Wissen als Business-Coach, Outdoor- und Atem-Trainerin. Diplom-Kartografin Bärbel Rohloff ist Expertin für Waldbaden und Waldbiologie.

Mehr Informationen unter [www.atemwege-rhein-neckar.de](http://www.atemwege-rhein-neckar.de)

