



## HEILSAME NATUR

# Warum der Waldspaziergang guttut

Ute Bernhardt aus Oberstenfeld lädt zu einem Erlebnis für alle Sinne ein - Kraft tanken, Ruhe und Entspannung finden

VON ANGELIKA BAUMEISTER

Einfach mal beim Gehen ein paar Minuten Stille walten und die Natur auf sich wirken lassen. Es lohnt sich ein Blick auf den krabbelnden Käfer oder in die Baumkronen der stattlichen Eichen. Jeder Schritt wird hörbar, es raschelt und das Vogelgezwitscher dient als vielstimmige Begleitmelodie. Die Struktur eines Blattes oder der Baumrinde erspüren, den Duft des Waldes tief einatmen und die Füße bewusst auf den weichen Boden setzen. Ein Spaziergang, der alle Sinne weckt und wohltuend ist.

Das Waldgebiet um die Krugeiche in Oberstenfeld ist Ute Bernhardts liebstes Refugium. Hier zieht sie sich gerne zurück, um Kraft zu tanken, und hier bietet sie auch Waldspaziergänge für alle an, die Ruhe und Entspannung finden möchten. „Wald Sinn“ heißen diese Touren und Aktionen. Ein Spaziergang mit ihr an einem sonnigen Nachmittag zeigt, wie wichtig das Walderlebnis für die Gesundheit der Menschen ist.

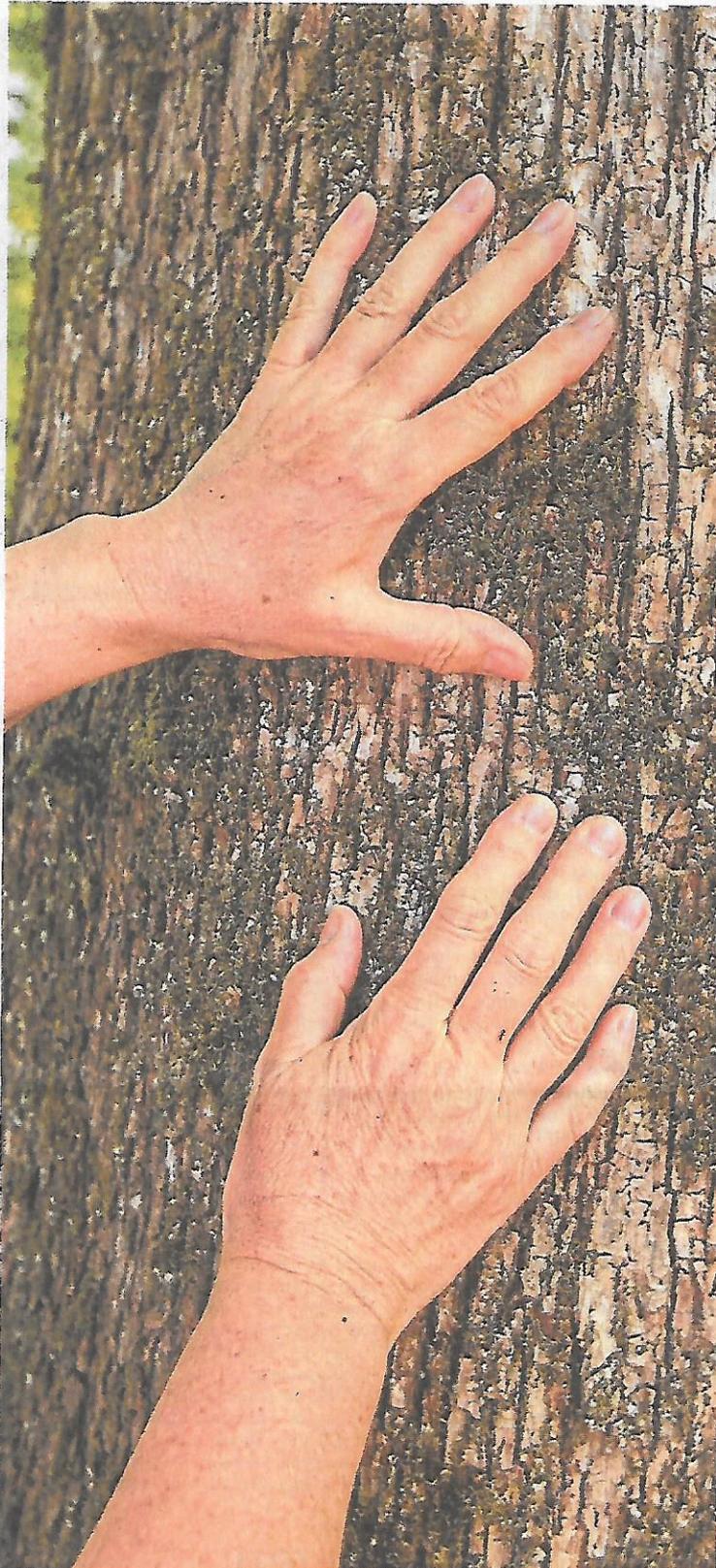
## Über Stille kommt die Kraft

Sie ermuntert die Teilnehmer ihrer Waldspaziergänge, zu fühlen wie einst als Kind. Unvoreingenommen und neugierig. „Ich kann den Weg hier dreimal am Tag gehen und immer wieder Neues entdecken“, sagt Ute Bernhardt, die die Erfahrung gemacht hat, dass nur über die Stille die Kraft kommt. Stattdessen hetzen die Menschen durch das Leben und wenn sie mal den Waldparkplatz an der Krugeiche ansteuern, dann heißt es: Ohrstöpsel rein und losjoggen. Der Wald wird kaum wahrgenommen, er ist nicht mehr als eine grüne Kulisse für das Training. Die Sinne verkümmern immer mehr.

Ute Bernhardt stellt dem die Achtsamkeit entgegen: das Bewusstsein schärfen und mehr Glück sowie Lebensfreude empfinden. Das reduziert den Stress mit all seinen negativen Folgen für Körper und Seele. „Wir sollten tägliche Handlungen bewusster tun und nicht schon immer an das Nächste denken“, rät Ute Bernhardt. Die Diplom-Verwaltungswirtin hat mit ihren Waldspaziergängen sowie Achtsamkeitsübungen in der Natur ein Konzept entwickelt, um wieder zur Ruhe zu kommen, individuelle Stärken zu erkennen und Orientierung zu finden.

## Gespräche in der Natur

Das geschieht auch mit dem bewegenden Coaching. Es handelt sich um Gespräche bei Spaziergängen in der Natur. „Da wird dann vieles begreifbarer“, so die Erfahrung der 56-Jährigen, die ihrem Leben ebenfalls eine Wende gegeben hat, als sie sich zum System-Coach ausbilden ließ. „Der Wald gibt Orientierung und man muss sich an einer Weggabelung auch mal entscheiden, wie es weitergeht“, sagt sie. Das Gedankenkarussell dreht sich aber oftmals viel zu schnell und leicht geht da die Übersicht verloren. Wer in Bewegung kommt, bringt laut Ute Bernhardt Prozes-



Die Struktur der Baumrinde erspüren.

Fotos: Oliver Bürkle



„Ich kann den Weg hier dreimal am Tag gehen und immer wieder Neues entdecken.“

**Ute Bernhardt**  
System-Coach

higt, inspiriert und bringt Klarheit“, sagt die 56-Jährige.

Auch Kinder können bei ihr lernen, sich besser zu konzentrieren, weniger Stress bei den Hausaufgaben zu haben und entspannter mit sich und anderen umzugehen.

**INFO:** Am heutigen Mittwoch, 25. April, bietet Ute Bernhardt wieder einen Waldspaziergang für alle Sinne an. Treffpunkt ist um 18 Uhr am Waldparkplatz Krugeiche in Oberstenfeld. Anmeldungen sind unter der Telefonnummer (0 70 62) 5 10 91 40 oder per E-Mail unter kontakt@kolibris.info möglich.

## ► Baden in Waldluft, eine anerkannte Methode aus Japan

**W**er im Wald unterwegs ist, spürt es sofort. Das tut richtig gut.

Mit ein Grund: Waldluft enthält 90 Prozent weniger Staubteilchen als die Stadtluft, was sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Im Jahre 1982 regte die japanische Forstbehörde an, Ausflüge in den Wald als Bestandteil eines guten Lebensstils zu integrieren. Japanische Wissenschaftler haben mittlerweile anhand von Studien herausgefunden, dass der Aufenthalt im Wald der Gesundheit förderlich ist. Der japanische Begriff „Shinrin-yoku“ bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft“ oder „Waldbaden“. Die anerkannte Stress-Management-Methode wird vom japanischen Gesundheitsministerium gefördert. Der Hintergrund: Durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wird das Immunsystem gestärkt. In der Waldluft sind auch Substanzen enthalten, die Krebs-Killerzellen aktivieren. Studien haben außerdem ergeben, dass der Aufenthalt im Wald die Vitalität steigert und sogar Depressionen lindern soll. Ob „Die natürliche Heilkraft der Bäume“ oder „Der Biophilia Effekt – Heilung aus dem Wald“, viele Bücher beschäftigen sich inzwischen mit der gesundheitsfördernden Wirkung eines Aufenthalts im Wald. (AB)