

WENN DIE SOZIALE ISOLATION IN EINE MENTALE KRISE FÜHRT

# WALD TUT GUT



Foto: Prostock-Studio

Seit gut einem Jahr beeinflusst die Covid-Pandemie unsere Bewegungsfreiheit und damit auch unsere sozialen Kontakte. Alarmierendes Resultat daraus ist der europaweit markant angestiegene Bevölkerungsanteil, welcher sich derzeit einsam fühlt. Für Menschen, die der Isolation bewusst entgegenwirken wollen, kommt aus der Schweiz ein neuer Ansatz. Dort hat das Waldbüro ein einfaches Konzept mit einem zeitgemässen Angebot entwickelt.

**H**omeoffice und Distanzregeln sind unserer physischen Gesundheit nachweislich zuträglich. Die Neuinfektionsrate sinkt dank dieser Massnahmen. Auf der anderen Seite leidet durch die bereits sehr lang anhaltende soziale Einschränkung die psychische Verfassung der Bevölkerung massiv. Gravierende Folgen für die Gesellschaft und für die Wirtschaft sind zu erwarten.

Bereits Ende Oktober 2020 zeigte der SRG Corona-Monitor, eine repräsentative Befragung in der Schweiz, folgendes Bild: Die Sorgen und Ängste haben in wenigen Monaten drastisch zugenommen. Von einem bereits hohen Anteil von 30 % im Juni war die Furcht vor sozialer Isolation und Einsamkeit in der Schweiz in sehr kurzer Zeit auf 46 % angestiegen. Ende Januar 2021 hatte der Wert in gewissen Regionen sogar bereits die 60 %-Marke überstiegen. Für Peter Fibich und Roland Lüthi vom Schweizer Waldbüro war dies ausschlaggebend, im November vergangenen Jahres innerhalb kür-

zester Zeit ein Angebot zu entwickeln, welches heute betroffene Personen jeden Alters nutzen können. Mit der Aktion „Gemeinsam im Wald“ setzt das Waldbüro ein starkes Zeichen. Mit gesundheitsfördernden Corona-konformen Aktivitäten und Begegnungen in Schweizer Wäldern motivieren die beiden Waldachtsamkeitstrainer die Menschen dazu, sich regelmäßig aus ihrer Isolation herauszugeben.

## Der Wald als Arzt und Coach

Die für uns alle wichtigen menschlichen Kontakte bleiben derzeit coronaabedingt auf der Strecke. Gemäss den Erkenntnissen des Waldbüros muss das nicht sein. „Wir alle können in einer sicheren, natürlichen und gesundheitsförderlichen Umgebung etwas dagegen tun. Dafür haben wir ein Programm entwickelt“, sagen die Betreiber des Waldbüros. Dieses ist auf wenige Personen pro Tour limitiert und nennt sich „Gemeinsam im Wald“.

Die fünf Kernpunkte der Aktion sind einfach erklärt: Erstens ist man an der frischen Luft im Wald unter Anleitung und dank der Einhaltung der Corona-Regeln sehr sicher. Zweitens wirkt sich ein achtsamer Waldbesuch – einigen Lesern vielleicht auch unter dem Namen Waldbaden bekannt – nachweislich positiv auf Psyche, Stresssymptome, Herz-Kreislauf sowie das Nerven- und Immunsystem aus. Gleichzeitig hilft der Waldaufenthalt, einen erhöhten Blutdruck zu senken, und die gute Luftqualität in Verbindung mit gezielten Übungen kann die Atemwege und die Lungen entlasten. Drittens wird man in kürzester Zeit zu einem intensiven, prägenden Kontakt mit der Natur herangeführt. Viertens erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit, neue Bekanntschaften zu knüpfen. Und fünftens gibt es keinen fixen Kostenbeitrag – dieser richtet sich nach Ermessen und Möglichkeit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

## Evidenzbasierte wissenschaftliche Grundlage belegt die Wirkung

Die Zusammenhänge zwischen Grün und Gesundheit sind heute wissenschaftlich erhärtet – Wald tut gut. Die präventiven und therapeutischen Wirkungen des Waldes finden in der Medizin immer mehr Anerkennung. Länder wie Irland, Südkorea und Japan machen es schon seit einiger Zeit vor – Patienten werden dort geführte Waldaufenthalte ärztlich verordnet.

Gehirnforscher und Psychotherapeut Prof. Dr. Ahmed A. Karim lehrt an den Universitäten von Tübingen und Bremen und ist Leiter der Hochschulzertifikate Wald und Gesundheit an der SRH Fernhochschule – The Mobile University. Die Wirkung achtsamer Waldaufenthalte bringt er folgendermassen auf den Punkt: Achtsamkeit, in Kombination mit gezielter Wahrnehmung des Waldes durch alle unsere Sinne, trägt nachweislich zu Entspannung und Stressabbau bei und kann darüber hinaus die kognitive Leistungsfähigkeit verbessern.

Mit einer Kombination aus einfacher und leichter körperlicher Aktivität sowie Achtsamkeitsübungen und Naturerlebnissen wirkt die Schweizer Kampagne dem flä-

## Waldbüro Dienstleistungen

DAS WALDBÜRO-ANGEBOT FÜR KUNDEN AUS DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ.

**Waldbaden/Waldachtsamkeitstouren** für Private, Gruppen, Firmen, Institutionen, Tourismus, Reha

**Waldmarketing Beratung, Konzepte, Werbung, Waldevents und PR** für Gemeinden, Forstunternehmen, Firmen, Tourismusregionen, Hotellerie, Klinikbereich

**Information/Kommunikation Autoren und Referenten zu diversen Waldthemen, Waldachtsamkeit/Waldbaden sowie Wald und Gesundheit**



Roland Lüthi (l.) und Peter Fibich leiten das Waldbüro in Schönenwerd

chendeckend zunehmenden „Corona-Blues“ entgegen. Im Rahmen von begleiteten Waldachtsamkeitstouren in kleinen Gruppen mit maximal zulässiger Teilnehmerzahl erweist sich der etwas andere Waldaufenthalt als ideale Möglichkeit, dem Alltag, der spürbaren Isolation und den drückenden Sorgen für eine Weile zu entkommen. Man lernt dabei den Wald aus einer ungeahnt neuen Perspektive und mit ganz anderen Augen kennen.

## Aktiv werden, bevor es zu spät ist

Derzeit ist in der Covid-Pandemie leider noch weit und breit kein Licht am Ende des Tunnels zu erkennen. Die Furcht vor Isolation, Einsamkeit und schwindender Solidarität lastet derzeit auf jedem zweiten Schweizer. Im Gegensatz zum Frühjahr 2020, als die Menschen sich in der Krise gegenseitig unterstützten, erodiert das Zusammengehörigkeitsgefühl während der zweiten Welle zunehmend. An eine dritte Welle mag man lieber erst gar nicht denken.

Genau bei diesem Punkt setzt die Aktion an. Sie verfolgt das Ziel, Menschen anzuleiten und zu motivieren, auf einfache Art ein kleines Stück Normalität zurückzuerobieren und den Alltag mit neuen Erkenntnissen, Erlebnissen und Begegnungen wieder zu bereichern.

Alle Waldtouren werden von ausgebildeten, zertifizierten Waldachtsamkeitstrainern geleitet. Sie finden jeweils in einfach zugänglichen Waldgebieten an verschiedenen Standorten statt. Das Angebot ist für Jung und Alt geeignet; verlangt werden weder Vorkenntnisse noch besondere sportliche Fitness.

Mehr Informationen unter:  
[waldbuero.com/gemeinsam-im-wald](http://waldbuero.com/gemeinsam-im-wald)



**Waldbüro**  
Schulstrasse 1  
CH-5012 Schönenwerd  
Schweiz  
+41 62 892 83 44  
[www.waldbuero.com](http://www.waldbuero.com)  
[mail@waldbuero.com](mailto:mail@waldbuero.com)



**GEMEINSAM IM WALD**