

# Reinickendorfer Allgemeine **KOMPAKT**

16/19 • 01. August 2019 • 2. Jahrgang

Kostenlos zum Mitnehmen

[www.reinickendorfer-allgemeine.de](http://www.reinickendorfer-allgemeine.de)



## Waldluft ist Medizin zum Einatmen

Hermsdorferin leitet Workshops zum Shinrin Yoku – Waldbaden als Burnout-Prophylaxe

„Vitamin N ist das Vitamin, das wir uns aus der Natur kostenlos holen können“, erklärt Dr. Kerstin Gernig zu Beginn ihres ersten Shinrin-Yoku-Workshops in Hermsdorf. Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet: „In der Atmosphäre des Waldes baden“.

„Wir sind es gewohnt, die Touchscreens von Smartphones zu berühren. Doch wann haben wir zuletzt die Rinde eines Baumes bewusst gespürt? Wir sind es gewohnt, Podcasts zu hören. Doch wann haben wir zuletzt bewusst 360 Grad gehört, um die Geräusche in freier Natur innerlich zu kartographieren?“ Hinter dem Konzept der Shinrin-Yoku-Methode

steht die Überzeugung, dass Menschen, die den Kontakt zur Natur verlieren, auch den Kontakt zu sich selbst verlieren. Aufgrund eines Burnouts beschäftigte sich die 55-jährige Hermsdorferin, die als Coach für Neuanfänge in der Lebensmitte ihre Berufung gefunden hat, mit verschiedenen Heilmethoden und ließ sich kurzentschlossen zum Shinrin-Yoku-Burnout-Prophylaxe-Coach ausbilden.

Die Methode des Waldbadens wurde in Japan in den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts entwickelt und ist in vielen Ländern eine staatlich geförderte Präventionsstrategie. „Es ist bewiesen, dass pflanzliche Botenstoffe, soge-

nannte Terpene, das Immunsystem stärken. Schon ein Tag Waldbaden kann die Anzahl der Killerzellen im Blut, die Viren und Krebszellen bekämpfen, nachweisbar steigern“, sagt die Hermsdorferin.

Waldbaden ist etwas anderes als ein Waldspaziergang. Waldbaden bedeutet, in den Wald mit allen Sinnen einzutauchen. So vermittelte Gernig in ihrem Workshop am 12. Juli gemeinsam mit der Shinrin-Yoku-Expertin Solveigh Schmidt verschiedene Achtsamkeits- und Meditationsübungen. Dazu gehörte auch ein intensives Fühlen der Energie eines Baumes, wenn man sich mit geschlossenen Augen an ihn lehnt.

„Keine Zeit ist keine Ausrede. Zehn bis 15 Minuten Zeit für sich selbst sollten täglich machbar sein, auch wenn nicht jeder den Wald vor der Tür hat.“ Am Tegeler Fließ wurde die 5-4-3-2-Aufgabe gestellt: Mit allen Sinnen sollen sie fünf Grüntöne, vier Geräusche, drei Gefühle und zwei Gerüche wahrnehmen. „Siehst du den Wald vor lauter Bäumen nicht, dann suche dir einen Baum aus und nimm ihn wahr“, ist Gernigs Devise. Wichtig sei, alle Dinge, die wir im Alltag tun, achtsam zu tun. Der nächste Workshop ist am 20. September, Infos unter [www.kerstingernig.de/shinrin-yoku-waldbaden-workshop](http://www.kerstingernig.de/shinrin-yoku-waldbaden-workshop)

**dsd**