

## 4 FACHLEUTE – 4 BEHANDLUNGSSTRATEGIEN

# Seelenhygiene

4



HP PSYCH GRETA HESSEL

E-Mail: [greta.hessel@t-online.de](mailto:greta.hessel@t-online.de)

## Waldbaden: Grün für die Psyche

Seelische Belastungen und Stress machen krank und können sogar zum Tod führen, zum Beispiel durch einen Herzinfarkt. Karōshi (Tod durch Überarbeitung) gehörte in Japan zu einer verbreiteten Todesursache, insbesondere bei jungen Menschen. Professor Qing Li – der 2007 die japanische Gesellschaft für Wald-Medizin gründete – wurde deshalb in den 1980er-Jahren von der japanischen Regierung beauftragt, den seelischen Stress und die Suizidrate unter jungen Menschen zu reduzieren. Vorherige schwedische Forschungen ergaben, dass die Farbe Grün heilend wirkt. Qing Li führte deshalb eine Untersuchung durch, bei der sich Probanden in den Wald begaben. Vor und nach dem Aufenthalt wurden verschiedene Parameter gemessen. Unter anderem sanken Blutdruck und Kortisolspiegel, und die natürlichen Killerzellen stiegen signifikant, wodurch das Immunsystem gestärkt wurde. Damit ging Shinrin Yoku (Waldbaden) in die Medizingeschichte ein.

Das Besondere ist die Wirkung auf das vegetative Nervensystem. Durch das Einatmen der Terpene (Aromastoffe der Bäume) kommt man in einen Zustand tieferer Entspannung. Der Sympathikus wird heruntergefahren und der Parasympathikus aktiviert. Hierfür sind ein Aufenthalt von mindestens drei Stunden sowie entspannende Übungen (zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, Baummeditation, Qi Gong etc.) erforderlich. Ebenso werden durch das langsame, bewusste Gehen die Sinne trainiert. Durch die Naturerfahrung kann eine Selbsterkenntnis stattfinden, die zu einer Lebensveränderung führen kann. Dabei sind die Bäume die Therapeuten, der Begleiter jedoch muss in der Lage sein, die Sprache der Pflanzen (Pflanzenvokabeln nach Clemens Arvay) zu lesen, da hier wichtige Informationen für den Klienten enthalten sein können. Unbewusstes kann ins Bewusstsein und seelische Bedürfnisse können an die Oberfläche gelangen. Das kann überwältigend sein. Deswegen ist es ratsam, diese Erfahrung mit einem ausgebildeten Therapeuten zu machen, der Erfahrung mit Kriseninterventionen hat. ●