



## «AUCH AUS DEN WURZELN DER BÄUME HOLEN WIR KRAFT»

**Waldbaden ist in Japan längst etabliert und gilt als gesundheitsfördernd. Astrid Walliser Böhm aus Biel-Benken bietet Workshops im Waldbaden an, in denen sich die Teilnehmenden ganz auf ihre Sinne einlassen. Die Psychologin führt durch den Baselbieter Wald – und ihre Gäste im besten Fall in einen entspannten Zustand von innerer Ruhe und Klarheit.**

**Frau Walliser Böhm, Sie bieten Workshops im Waldbaden an. Was passiert mit mir, wenn ich ein Waldbad nehme?**

Waldbaden hat zahlreiche gesundheitsfördernde Effekte auf Sie, sowohl im Körper als auch im Geist. Durch das bewusste und angeleitete Erleben Ihrer Sinne – hören, sehen, riechen, tasten, schmecken – tritt der Verstand in den Hintergrund. Das denkende Hirn beruhigt sich. Sie werden die Natur um sich herum anders, intensiver erleben: das Licht, das Grün, die Geräusche, die Formen und Düfte. Sie werden ein Gefühl von innerer Ruhe, vielleicht sogar von innerem Frieden verspüren. Das Wichtigste ist dabei, sich wirklich auf das Waldbaden einzulassen.

**Wie laufen diese geführten Spaziergänge ab?**

Etwas Zentrales beim Waldbaden ist, dass wir langsam unterwegs sind. So langsam, dass es manchen weh tut. Viele Menschen sind im Alltag gehetzt von Beruf oder Familie, so dass sie es beinahe nicht mehr hinbekommen, derart langsam unterwegs zu sein. Es ist ein entspanntes, aber bewusstes Schlendern, eine Geh-Meditation: Wir sind Schritt für Schritt und schweigend unterwegs. Das ganze System der Teilnehmenden entschleunigt sich und kommt so zur Ruhe.

**Zwischendurch schalten Sie sich regelmässig ein, geben Inputs?**

Ja, ich gebe immer wieder kurze Hinweise und leite mehrere Achtsamkeitsübungen an, etwa dass wir Geräusche bemerken, auf die verschiedenen Schattierungen des Grüns oder auf die Formen der Pflanzen achten. Die Gruppe schätzt es aber, dass ich mich zurückhalte, dass jeder primär auf seine Sinne fokussiert bleibt und somit ganz bei sich selbst ankommt. Durch unsere Sinne gelangen wir zur Sinnlichkeit, es entsteht Abstand zum Denken und Analysieren. Unsere Sinne machen also «Sinn». Wir spüren, dass wir Teil der Natur sind; wir selbst sind Natur. Und die Natur ist der Kraftort, in dem wir Sinn finden können.

Astrid Walliser Böhm: «Beim Waldbaden sind wir so langsam unterwegs, dass es manchen, die aus dem Stress des Alltags kommen, fast weh tut.»

### Wie wichtig ist das Atmen beim Waldbaden?

Es ist essenziell. Atmen ist Rhythmus, alles im Leben hat Rhythmus. Wichtig ist die Balance: Sind wir gestresst, atmen wir oberflächlich, unser Denken fokussiert auf Probleme oder Angst. Atmen wir hingegen bewusst und tief, kommen wir ins Hier und Jetzt, wo Vertrauen möglich ist. Wir vertrauen auf den inneren Kompass, unsere Intuition.

### Umarmen Sie auch Bäume?

Nein, ich bediene dieses Klischee nicht explizit (lacht). Ich lade die Teilnehmenden ein, sich in die sichtbaren Wurzeln von grossen Bäumen zu setzen. Dort kann man beim Verweilen viel Kraft tanken. Manche fragen mich, ob sie den Baum umarmen dürfen. Natürlich dürfen sie das! Sie können sich auch an einen Baum anlehnen. Beim Waldbaden können sich meine Gäste wieder schrittweise mit der Natur verbinden und die Verbundenheit erleben.

### Was ist der Unterschied zu einem gewöhnlichen Waldspaziergang?

Beim üblichen Ausflug mit Freunden oder Hund nehmen wir den Wald als Kulisse wahr. Das ist schön und gut. Waldbaden ist jedoch ein sehr bewusster Zustand, denn wir schärfen alle Sinne und nehmen den Wald deshalb anders, umfassender wahr. Viele Menschen befinden sich ständig in einem Gedankenkarussell. Sie leben in der Vergangenheit und planen die Zukunft, für die Gegenwart haben sie keine Zeit. Auch das Arbeitsleben und Verpflichtungen machen es uns nicht leicht, das Jetzt zu erleben und zu geniessen. Es ist absolut nicht «in» heutzutage, mal innezuhalten, Stille zu erleben. Erst in der Stille begegnet man jedoch sich selbst.

### Werden Sie manchmal auch belächelt?

Man kann das Waldbaden als esoterische Spinnerei abtun. Aber alles, was anders ist als die Norm, fällt auf, macht auch irgendwie Angst: Man reagiert verlegen und meint, dass das, was nicht nachweisbar ist, auch nicht existiert. Doch was Liebe ist, kann man ja auch nicht wissenschaftlich nachweisen – und doch wissen wir alle, dass es das Wichtigste ist im Leben.



**Astrid Walliser Böhm** ist Achtsamkeitstrainerin und Psychologin lic. phil. Die 51-Jährige, wohnhaft in Biel-Benken, kombiniert Achtsamkeit mit Natur und Kreativität, unter anderem mit Workshops in Waldbaden. Sie ist Mitglied des Naturforums Regio Basel.

### In Japan ist Waldbaden – Shinrin Yoku – seit den Achtzigerjahren etabliert. Sollte Waldbaden als Teil der Gesundheitsvorsorge in der Schweiz ebenfalls von den Krankenkassen bezahlt werden?

Jede und jeder ist für seine Gesundheit selbst verantwortlich. Waldbaden ist ein Angebot, diese Verantwortung zu übernehmen, es ist Gesundheitsförderung auf individueller Ebene. In der Natur ist alles vorhanden, was uns gesund hält. Für zahlreiche Leiden ist die Natur die beste Medizin. Waldbaden in die Krankenkasse einzubeziehen, wäre eine Möglichkeit, den Menschen ganzheitlicher zu erfassen und den spezifischen Krankheiten umfassender zu begegnen. Es könnte also gerade bei chronischen Leiden, wo die Schulmedizin an ihre Grenzen stösst, eine sinnvolle Ergänzung sein.

### Die Wissenschaft der Positiven Psychologie, die sich mit Lebenszufriedenheit und einem erfüllten Leben befasst, ist ein Thema, mit dem

### Sie sich in den letzten Jahren intensiv auseinandergesetzt haben. Sind Sie so zum Waldbaden gekommen?

Ich habe mich als Psychologin lange mit der Glückspsychologie befasst, also nicht wie üblich in diesem Fach mit Krankheiten und Störungen, sondern mit der Sonnenseite des Lebens. Es geht dabei um die Frage, was Menschen Lebenszufriedenheit und Erfüllung bringt. Unter anderen hat der weltbekannte Psychologe Martin Seligman eine Theorie des Wohlbefindens entwickelt: Es gibt eindeutige Glücksfaktoren – einer davon ist das Sein im Hier und Jetzt. Ein weiterer Glücksfaktor ist die Sinnhaftigkeit: Was gibt meinem Leben Sinn?

### Ist man als Expertin für Glückspsychologie eigentlich immer glücklich?

Jeden Moment glücklich zu sein, ist natürlich unrealistisch, so funktioniert das Leben nicht. Durch ein achtsames Leben findet man aber auch bei Druck und Stress schnell wieder zurück zu seiner Mitte. Man reagiert nicht mehr, sondern agiert von innen. In dem Sinne: Schwinge ich im Hier und Jetzt, fühle ich mich sehr glücklich und friedlich – mit mir.

Interview: REGULA WENGER  
Freie Journalistin Pressebüro Kohlenberg

### Weihnachtsgeschenk: Waldbaden in Oberwil

Für ein Waldbaden mit Astrid Walliser Böhm vor Weihnachten am Samstag, 20. Dezember 2025, von 13 bis 15 Uhr in Oberwil verschenkt die Redaktion drei kostenlose Plätze. Interessierte senden bis 10. Dezember 2025 eine Mail an [afww@bl.ch](mailto:afww@bl.ch). Bitte Vorname, Name, Adresse und Mobilnummer angeben. Viel Glück!