

## Der Waldbademeister

Waldbaden gehört in seinem Ursprungsland Japan schon lange zur Gesundheitsvorsorge – neu wird es auch in der Ostschweiz angeboten.

Andreas Ditaranto

Sanft streicht Hassan Hjaj über die Stelle, an der er zuvor ganz behutsam einen Zweig abgezupft hat und blickt dem Stamm der Weisstanne entlang hoch. Er hält einen kurzen Moment inne – eine Geste der Wertschätzung und Dankbarkeit gegenüber dem erhabenen dastehenden Baum und Zeichen seiner Verbundenheit zur Natur. Der junge Mann gibt dem Besucher ein paar Nadeln, um sie zu zerkauen. Hjaj kramt eine Thermosflasche aus seinem Rucksack und streut die restlichen Nadeln ins heisse Wasser. Das gleiche Ritual wiederholt er bei der nahen Fichte. Der so aus den Tannennadeln gebrauchte Waldtee wird am Ende der Exkursion noch eine spezielle Funktion erfüllen.

Hassan Hjaj ist der erste in der Schweiz zertifizierte Gesundheitstrainer in «Shinrin Yoku», wie das «Baden in der Waldluft» im Ursprungsland Japan genannt wird. Im Land der aufgehenden Sonne wurde die Kraft des Waldes schon früh entdeckt und das Waldbaden bereits in den 1980er-Jahren in die Gesundheitsvorsorge integriert. Als sogenannter Waldbadeguide kennt Hjaj die antivirale und antibakterielle Wirkung des ätherischen Tannenöls und anderer Heilstoffe aus dem Wald. Ein Wissen um Wirkstoffe von Pflanzen, wie es unsere Urgrossmütter noch hatten und nutzten.

### Entspannt und glücklich nach einem Waldtrip

In der Waldbaden-Kultur ist alles eine Einladung. Hier haben die Besucher keine Verpflichtungen, man muss keinen Anweisungen folgen – «man darf und soll sich frei fühlen, das neugierige und unbelastete Kind in sich entdecken, den Wald mit allen Sinnen erleben, entschleunigen und eintauchen in die Natur», erklärt der Waldbadeguide. Deshalb wird zuerst der mit Problemen und Sorgen angehäufte «Alltagsstaub» vom Körper gewischt und geklopft. Loslassen, bevor man ganz in den Wald eintritt. Dazu dient auch das rituelle Übertreten einer kleinen Schwelle, die aus am Boden liegenden Ästen und anderen Baumteilen gebaut wird.

Hassan Hjaj war schon als Kind fasziniert vom Wald und dessen Wirkung auf ihn. Als Jugendlicher und während seiner Lehrzeit als Dachdecker verbrachte der gebürtige St. Galler mit libanesischen Wurzeln unzählige Stunden im Wald und merkte, dass diese Waldtrips ihm Energie gaben. Das ist bis heute so – im Wald fühlt sich der 23-Jährige lebendig, entspannt und glücklich. «Es ist, als ob mir der Wald Gesellschaft leisten würde und sich mit mir unterhält. Der Wald ist wie ein guter Freund.» Deshalb gelte es, dankbar zu sein, das Waldökosystem zu achten und wertzuschätzen – und nicht einfach ohne Respekt vor Flora und Fauna querfeldein durch das Gehölz zu trampeln.

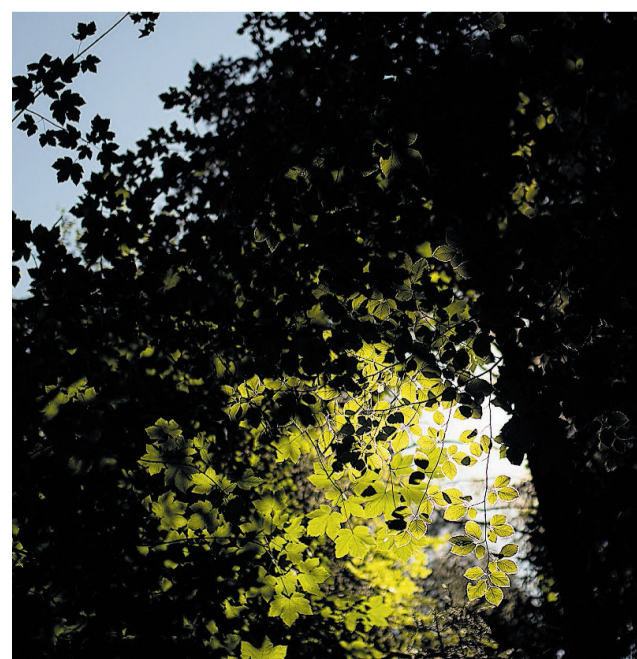
### Mit Eulenblick und Fuchsgang durch den Wald streifen

Seit Januar bietet Hassan Hjaj Waldbaden-Kurse an, seine Klientel ist in Bezug auf das Alter wie auch auf den sozioökonomischen Hintergrund durchmisch. Auf die Idee, seine Leidenschaft und Hingabe zum Beruf zu machen und seinen Erfahrungsschatz mit anderen zu teilen, brachte Hjaj seine Lebenspartnerin. Es folgte eine Ausbildung bei der «Waldbaden Akademie Schweiz» und der Aufbau seiner «Erlebnisswelt Waldbaden-Ostschweiz.» Nebst den angebotenen Kursen wird er in den Sommerferien im Auftrag einer städti-



Hassan Hjaj ist «Shinrin Yoku»-Trainer und der erste in der Schweiz zertifizierte Waldbadeguide. Die Schnupperkurse führt er jeweils im Roggwiler Wald durch.

Bilder: Benjamin Manser



«Der Wald ist wie ein guter Freund, der mir Gesellschaft leistet.»

Hassan Hjaj  
Ostschweizer Waldbadeguide

schen Tagesbetreuung den Wald auch für Schulkinder der Stadt St. Gallen erlebbar machen.

Die Kinder werden dann wie Schnupperkurs-Teilnehmer so einiges kennen lernen und entdecken – dank «Eulenblick» und «Fuchsgang»: Den Wald wie eine Eule mit ihrem Beinahe-Rundum-Blick erfassen und sich wie ein Fuchs vorsichtig und leise bewegen. Die Bäume anfassen, das Leben in ihnen erfühlen, lauschen, beobachten, probieren, wie etwas schmeckt oder bei schönem Wetter dem Blütenstaub und den Pollen zusehen, wie sie einen Sonnenstrahl kreuzen, der vorbei an Blätterwerk und Geäst auf den Boden trifft – das alles gehört zu einer Waldbaden-Exkursion. «Viele Teilnehmer berichten, dass sie ein wohliges Kribbeln sowie eine ganz besondere Form von Zufriedenheit und innerer Einkehr gespürt haben», schildert Hassan Hjaj.

Er selber könnte stundenlang einen Baum umarmen, sagt er, «ich weiss aber auch, dass mich viele ob einer solchen Aussage vorschnell in die Esoterik-Ecke stellen würden». Doch für ihn ist die Kraft des Waldes und der Bäume greifbar und fühlbar. Waldbaden und das Eintauchen in die Natur sind für ihn vor allem eines: eine Wohltat.

### Eine Tasse Tee ist immer für den Wald reserviert

Wohltuend für den Menschen ist der Wald auch durch die Duftstoffe in der Waldluft. Die Waldbaden-Kultur basiert auf der Erkenntnis, dass der Wald mit Harzen und Ölen «kommuniziert» und über Duftmoleküle, sogenannte Terpene, andere Lebewesen informiert. Bäume bilden demnach Abwehrstoffe gegen Schädlinge, Bakterien, Viren und Pilze und produzieren so Heilstoffe für sich, die auch positiv auf den Menschen wirken.

Das heilsame, mit allen Sinnen im Wald Sein erfolgt beim «Shinrin Yoku» in verschiedenen festgelegten Phasen und mündet im Kurs von Hassan Hjaj im Ritual des Teetrinkens: Er füllt den zu Beginn aus Tannennadeln gebrauchten Tee in kleine Tassen – eine davon ist für seinen Freund, den Wald. Beim Verlassen des Gehölzes – vor der kleinen Schwelle, die danach wieder abgebaut wird – bedankt sich auch der Besucher still und leise beim Wald und verabschiedet sich gedankenversunken von den Bäumen. Wie aus dem Nichts frischt plötzlich der Wind etwas auf. Hassan Hjaj ist überzeugt: Der Wald hat verstanden und geantwortet.

### Hinweis

Weitere Infos unter [www.erwaos.ch](http://www.erwaos.ch) und unter [www.waldbaden-akademie.ch](http://www.waldbaden-akademie.ch)