

Für und Wieder für eine Weiterbildung zum „Waldbaden“ - Entscheidungshilfe

Der Begriff „Waldbaden“ ist ungeschützt, auch wenn sich einige Anbieter diesen mit eigenen Ergänzungen im Titel unter copyright stellen. Waldbaden kommt von dem japanischen Shinrin Yoku – eintauchen in die Atmosphäre des Waldes - hat aber auch seine Wurzeln bei H. D. Thoreau, in der Forest-Medicin oder bei den Biophilia-Ideen. Die Mütter und Väter sind vielseitig und die Traditionen sind sehr alt. Meditation, Rückzug und Rituale in der Natur sind bei vielen Völkern bekannt.

Damit bei Weiterbildungen in diesem Bereich die Qualität gefördert wird, halte ich folgende Punkte für wichtig und folge damit auch den Empfehlungen des Bundesverbandes Waldbaden: <https://www.bundesverband-waldbaden.de/ausbildungen/>:

Schnell und billig – lieber kein Kriterium für die Wahl. Meine persönliche Entscheidung für die zertifizierte Weiterbildung zur Gesundheitstrainer*in beim Kneipp-Ärztbund hing auch davon ab, welche Qualifikationen und Erfahrungen die DozentInnen und Praktiker mit sich brachten. Darüber hinaus befürworte ich, keine Angebote unter 5 Tagen Weiterbildung (wenn ich keine anderen vorbereitenden Qualifizierungen habe) und nur in Präsenzveranstaltungen mit minimaler Online-Betreuung zu nutzen.

Das regelmäßige Praktizieren eigener Entspannungstechniken, einer Achtsamkeitspraxis oder Meditation sind in meinem Verständnis eine Voraussetzung für das Anbieten von Waldbaden oder Waldentspannung..

Mache nennen es Ausbildung, diese kann es aber eigentlich gar nicht geben, denn das setzt eine Anerkennung durch Berufsgenossenschaften und festgelegte Prüfungen voraus. So lange wir solchen Wildwuchs haben, finde ich es eher schwierig mit dem Begriff.

Bei der Überlegung, ob für einen selbst eine Weiterbildung in dem Bereich wichtig wäre, finde ich folgende Punkte interessant und sie waren teils Ausgangspunkt bei meiner Entscheidung:

- In welchem Kontext will ich die Weiterbildung einsetzen?
- Erwarte ich dadurch einen Zugewinn für meine Arbeit (selbständig oder angestellt, inhaltlich)?
- Bin ich bereit, dafür einen angemessenen Preis zu bezahlen und kann ich diesen durch meinen Verdienst wieder „herein holen“ oder es als persönliche Bereicherung wahrnehmen?
- Will ich die Weiterbildung als persönliche Bereicherung erleben?

Wenn ich noch nicht weiß, ob ich überhaupt eine Weiterbildung in diesem Bereich brauche, würde ich nach diesen Fragen eine Auswahl für Pro und Contra treffen und dann entscheiden:

- Mit welchen Qualifikationen bin ich ausgestattet und inwiefern sind diese den wissenschaftlichen Hintergründen als auch den Erfahrungen und eingesetzten Methoden nahe? (z.B. psychotherapeutische Qualifikationen, Supervisions- und Coachingausbildungen bieten eine geeignete Grundlage für eigenständigeres Waldbaden-Angebot, insofern die anderen Punkte eher zutreffen)

- Habe ich grundsätzliches Fachwissen zu Stress / Entspannung und dessen Auswirkungen auf den Körper und die Psyche und deren psychosomatische Zusammenhänge? Kann ich dieses den Teilnehmenden nahe bringen?
- Habe ich Erfahrung mit der Anleitung von Gruppen und kann diese auch dann begleiten, wenn es Störungen gibt oder TeilnehmerInnen durch die Angebote in eine persönliche Krise kommen könnten?
- Kann ich eine ausreichende Abgrenzung zu therapeutischen Prozessen gewährleisten?
- Mit welchen zusätzlichen Qualifikationen kann ich den Entspannungsprozess beim Waldbaden fördern (z.B. Kenntnisse, Erfahrungen und Methoden aus anderen Body-Mind-Verfahren etc.)
- Habe ich selbst eine Achtsamkeitspraxis in meinem Leben integriert und praktiziere sie regelmäßig?
- Wie bereitwillig reflektiere ich mich selbst?
- Welche persönlichkeitsbildenden Erfahrungen / Gruppen / Ausbildungen habe ich gemacht? Sind sie mir ev. hilfreich für diesen neuen Angebotszweig?
- Welche Haltung lebe ich zu Leistung und Work-Live-Balance?

Berufe mit einem naturpädagogischen Methodenpool in der Ausbildung, haben teils eine gute Voraussetzung für Waldbaden. Einige der Übungen unterstützen die Fokussierung auf den Moment in der Natur. Kenntnisse zu Wald, Sicherheit und rechtlichen Rahmenbedingungen als auch zu Gruppenanleitung unterstützen dabei.

Um es selbst anbieten zu können braucht es weitere Fähigkeiten, wie z.B. die Anleitung von anderen Body-Mind-Verfahren, Trancetechniken, Metaphereneinsatz oder die Entwicklung von Settings zur Reflexion.

Bei fortlaufenden Gruppen ist es wichtig, neue „Formate“ zu kreieren oder vorhandene Methoden geeignet umzuwandeln. Flexibles Reagieren auf geänderte Bedingungen ist Voraussetzung.

Darüber hinaus benötigt es Wissen um den Aufbau einer solchen Waldbaden-Sequenz. Diese folgt einer den Entspannungsprozess und die Naturverbundenheit unterstützenden Logik und ist keine wahllose Aneinanderreihung verschiedener Übungen.

Diese Darstellung ist mein Versuch, etwas mehr Transparenz in den derzeitigen Anbieter-Dschungel zu bringen. Ob und wo ich mich ausbilden lassen möchte bleibt als Frage und deren Beantwortung natürlich in der Verantwortung der Einzelnen

Es liegt mir nach wie vor sehr am Herzen, den Wald und naturnahe Räume den Menschen für Entspannung, Achtsamkeit, Selbstreflexion, Therapie und als einen Ort der Naturverbundenheit erlebbar zu machen.

Freuen würde ich mich, wenn dieses von vielen Menschen unterstützt wird und dabei die Qualitätsdiskussion geführt werden darf, ohne dabei in die in unserer Gesellschaft übliche Abgrenzungs- und Marktaufteilungs-idee zu rutschen und zu bleiben. Dabei muss ich mich auch immer wieder ermahnen, aus dem Konkurrenzdenken auszusteigen. Das schadet allen Anbietern und diskreditiert den aus meiner Sicht grundsätzlich sinnvollen Ansatz.

Hiltrud Werner im März 2021