NEUESTE NACHRICHTEN

BADISCHES TAGBLATT

Dienstag, 16. September 2025 | Badische Presse | Ausgabe Rastatt

SPD sucht ihren Kurs

Berlin (AFP). Nach dem schwachen Abschneiden bei der Kommunalwahl in Nordrhein-Westfalen hat Juso-Chef Philipp Türmer ein klareres linkes Profil der SPD gefordert. Den Sozialdemokraten müsse es „dringend gelingen, insbesondere Vertrauen im Arbeitermilieu zurückzugewinnen“, sagte Türmer (Foto: Michael Kappeler/dpa) dem „Spiegel“ nach Angaben vom Montag. Das werde nur gelingen, wenn die SPD eine „klare linke Handschrift entlang von Verteilungsfragen“ wiederfinde.

Die SPD war bei der Kommunalwahl mit 22,1 Prozent auf Platz zwei hinter der CDU gekommen. Dies waren 2,2 Prozent weniger als bei der vergangenen Wahl vor fünf Jahren und das schlechteste Ergebnis für die Sozialdemokraten bei einer Kommunalwahl in der Geschichte des Bundeslandes. Die SPD müsse den Wählerinnen und Wählern beweisen, dass sie sich dafür einset-

Philipp Türmer

Mit Waldbaden zur Entspannung

Das aus Japan stammende Waldbaden wird auch hierzulande immer beliebter. Bei einem „Rendezvous mit der Natur“ der Stadt Rastatt konnten Teilnehmerinnen nun dem Geheimnis auf die Spur kommen.

■ Lokales

Foto: Egbert Mauderer

Am Ende der dreieinhalbstündigen Tour verrät Daniela Schneider (rechts), was die Teilnehmerinnen zuvor bei einem achtsamen Schmecken gekostet haben: den Samen der großen Brennessel. *Foto: Egbert Mauderer*

Mit Waldbaden neue Wege zur Entspannung

„Rendezvous mit der Natur“ der Stadt Rastatt: Menschen erleben anderen Zugang zum Wald

Von Egbert Mauderer

Rastatt/Durmersheim. Waldbaden findet Michaela Schroeter „super gut“. Das kann die Rastatterin schon deshalb sagen, weil sie bereits einmal eine geführte Exkursion mitgemacht hat. „Das ist interessant zu erleben, wenn man durch den Wald läuft ohne Ziel und ihn neu wahrnimmt.“ Grund genug für sie, sich bei der von der Stadt Rastatt ausgerichteten Veranstaltungsreihe „Rendezvous mit der Natur“ für das Waldbaden anzumelden – inklusive Ehemann Patrick.

Er ist der einzige Mann neben dem Lokalreporter, den Daniela Schneider neben zwölf Frauen an diesem Nachmittag bei der Bäretriewerhütte im Durmersheimer Wald begrüßt. Die ausgebildete Naturpädagogin betreibt in Ettlingen die „Wilde Karde Naturschule“.

„Ich war schon immer naturverbunden“, sagt sie. Doch beruflich schlug sie zunächst den Weg als Bankerin ein. Die Kunden zu beraten, habe ihr auch Spaß gemacht, sagt Daniela Schneider. Doch als der Verkaufsdruck immer stärker wurde, war ein VHS-Kurs der willkommene Auslöser, um sich neu zu orientieren. In Freiburg absolvierte sie in anderthalb Jahren die Ausbildung zur Naturpädagogin. Heute bietet sie diverse Veranstaltungen an, unter anderem zu essbaren Wildpflanzen und eben zu Waldbaden.

Daniela Schneider wird an diesem Nachmittag in dreieinhalb Stunden viel über das Waldbaden erzählen. Worauf die Teilnehmerinnen hoffen können, formuliert sie zur Begrüßung in einem knackigen Satz: „Wir wollen unser Kopfkino zum Stillstand bringen.“

Und um dieses Entschleunigen bewusst einzuleiten, beginnt die Gruppe den Entspannungstrip mit einem bewussten Überschreiten eines Stocks. „Damit lassen wir die alltäglichen Gedanken hinter uns“, erklärt Daniela Schneider dazu. Und das ist eine ganze Menge. Denn dem Menschen würden am Tag etwa 60.000 Gedanken durch den Kopf gehen, erläutert sie.

Daniela Schneider erläutert, wie Bäume kommunizieren. Man kenne inzwischen 2.000 Duftstoff-Vokabeln, sogenannte Terpene, sagt sie. *Foto: Egbert Mauderer*

Der Unterschied zu einem Waldspaziergang wird den Teilnehmerinnen schon beim Tempo bewusst. Schlendern ist angesagt, und zwar in aller Stille. Der Gruppe steht eine Wahrnehmungs- und Sinnesschulung beim Eintauchen in die Waldatmosphäre bevor. „Wir sind mit Geist und Gedanken da, wo der Körper gerade ist“, wird die Naturpädagogin später sagen. Im Vorgespräch hatte sie den Unterschied zum herkömmlichen Spaziergang erläutert. „Beim Waldbaden habe ich kein Ziel. Ich bin absichtslos. Es gibt nichts zu erreichen oder zu leisten.“

Zumindest für den Lokalreporter nicht so einfach, wie er bei der „Waldprozession“ spürt, wo ihm immer noch etliche der 60.000 Gedanken durch das Hirn spuken. Daniela Schneider wird an diesem Nachmittag auch erklären, warum das Abschalten so schwerfällt.

„Der Sympathikus ist permanent hochgefahren“, sieht sie den Leistungsträger im menschlichen Nervensystem stets am Limit. Eigentlich sollte es immer wieder zum Gleichgewicht mit dem Parasympathikus kommen – dem nervlichen Gegenspieler, der für Ruhe, Erholung und Aufbau von Energiereserven zuständig ist. Doch das gelinge dem gestressten Menschen von heute immer weniger, weiß nicht nur Daniela Schneider.

Die Naturpädagogin streichelt aber an diesem Nachmittag bei einem Dutzend Menschen im Durmersheimer Wald den Parasympathikus. An einer Station mit Karten zum großen Gewinn durch Waldbaden macht Daniela Scheider deutlich, dass das Eintauchen in den Hain nicht nur hilft, die Natur intensiver wahrzunehmen. In Japan, wo das Waldbaden herkommt, ist das „Shinrin Yoku“ im Gesundheitswesen fest verankert und die Waldmedizin ein anerkannter Forschungszweig. „Waldbaden statt Schmerzmittel“, bringt es eine Teilnehmerin auf den Punkt.

Daniela Schneider ermuntert die Teilnehmerinnen beim gemächlichen Streifzug, bewusst darauf zu achten, wo der Atem am intensivsten zu spüren ist. „Sammelt Gerüche“, lautet eine weitere sanfte Aufforderung. Und was hören wir?

Auf der Wiese neben der Vereinshütte der Durmersheimer Vogelfreunde kommt garantiert auch der Letzte zur Ruhe. Die Teilehmerinnen sitzen mit geschlossenen Augen im Kreis. Abwechselnd verteilt Daniela Schneider, ohne es anzukündigen, eine Rosine und Walnüsse, die die Waldbadenden ertasten und schmecken. Mit einem Teelöffel kosten sie von einem „Superfood“, das Daniela Schneider am Ende als Samen der großen Brennessel entlarvt.

Es geht zurück zur Bäretriewerhütte – nicht ohne ein poetisches Schlusswort, das Daniela Schneider aus dem Herzen spricht. Was der Hain bieten kann, hat der Förster Helmut Dagenbach einst in seinem Gedicht „Doktor Wald“ zusammengefasst. Wie heißt es dort in der ersten und in der letzten Strophe: „ Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen, mich unverstanden fühle oder alt, und mich die holden Musen nicht liebkosen, dann konsultiere ich den Doktor Wald. Er bringt uns immer wieder auf die Beine, das Seelische ins Gleichgewicht, verhindert Fettansatz und Gallensteine. Nur – Hausbesuche macht er leider nicht.“