

Unterwegs mit einer Waldbademeisterin

Fühlen, Schmecken, Abschalten: Mit Tanja Weißkamp-Lenkewitz tauchen Teilnehmer auf besondere Weise in die Natur ein

Liliane Zuiring

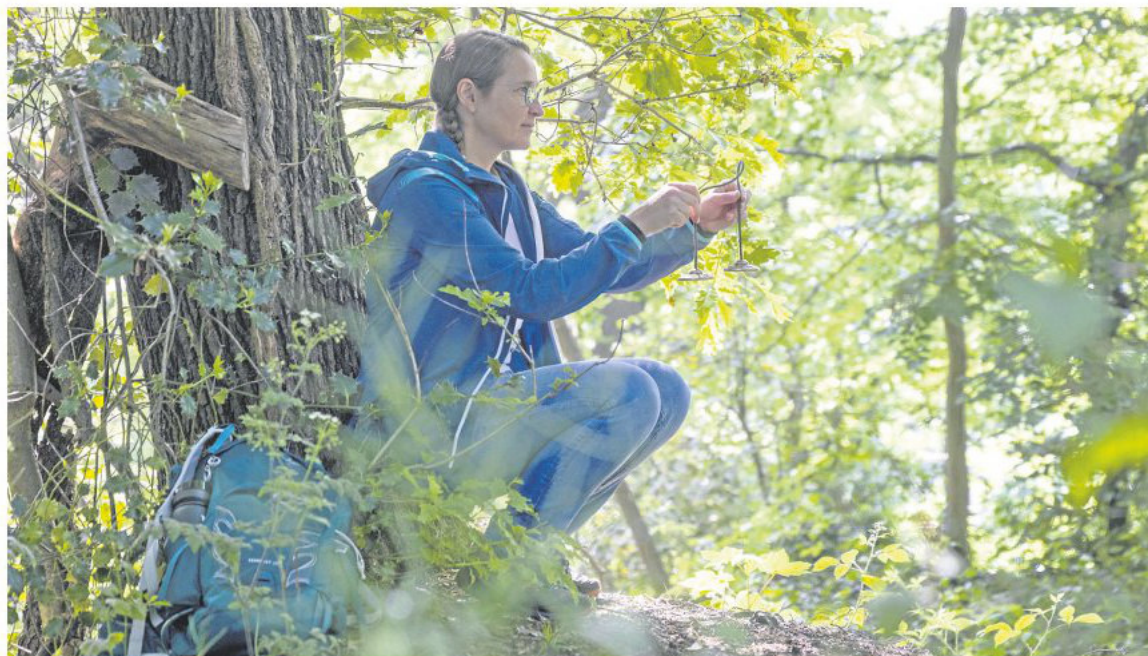
Tanja Weißkamp-Lenkewitz führt ihre Tourteilnehmer durch das Licht, das durch das Blätterdach fällt. Auf japanisch heißt das Komo-rebi. „In Japan ist Waldbaden ein eigener Studienzweig – und ein Angebot, das es auf Rezept gibt“, so die 51-jährige Essenerin. Die medizinisch-technische Assistentin in der Mikrobiologie hat sich zur Waldbademeisterin an der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit ausbilden lassen und nimmt nun Menschen mit auf besondere Streifzüge durch den Wald.

Mit Zimbel, Hang und Sang im Wald baden

Dieser medizinische Nutzen ist es auch, der Tanja Weißkamp-Lenkewitz am Waldbaden begeistert. Darum gibt es bei ihr auch das klassische Baumumarmen nicht. Das Esoterische ist nicht ihr Stil und nicht ihr Anliegen. Sondern das: „Wohlfühlen ohne Konsum“.

Los geht's unabhängig vom Wetter – außer bei Gewitter und Sturm – und zu jeder Jahreszeit. Gerade nach einem Regen sei die Luft hervorragend. Dann würden von den Bäumen viele Terpene, flüchtige organische Substanzen, freigesetzt, deren höchste Konzentration genau auf menschlicher Nasenhöhe ist. „Sie sind bakterizid, Smoothies zum Einatmen. Sie stärken das Immunsystem. Beim Waldbaden sinkt der Blutdruck, Stresshormone bauen sich ab.“ In Japan sei die medizinische Wirkung längst anerkannt.

Ihre Touren bezeichnet sie als verspielt. Darum hat Tanja Weißkamp-Lenkewitz reichlich in ihrem Ruck-



Schellenklang von Waldbademeisterin Tanja Weißkamp-Lenkewitz.

WALTER FISCHER

Infos & Buchung

Das eineinhalbstündige Waldbaden namens Green Friday als Kontrast zum Black Friday kostet in der Gruppe mit sechs bis acht Personen 20 Euro, das zweieinhalbstündige namens Rauszeit 30 Euro. In Bochum, Essen, Mülheim und Hattingen macht sie Waldbade-

sack dabei, verteilt Walnüsse am Waldeingang, die die Teilnehmenden am ersten Baum zurücklassen – zusammen mit Alltagsorgen und -gedanken. Ab der Alltags-Waldschwelle zählen nur noch die Sinne. Fühlen, Hören, Riechen, Sehen, Schmecken. Die Blätter von Knoblauchrauke beispielsweise. Oder ein Buchen- oder Birkenblatt pro-

Angebote. Teilnehmende brauchen eine Sitzunterlage, etwas zu trinken, etwas zu essen.

Informationen und Buchungen laufen über die Internetseite www.seinskraft.de. Weitere Informationen gibt es auch per E-Mail

bieren – alles kann, nichts muss. „Der bittere Geschmack beim Birkenblatt ist Vitamin C“, sagt sie. „Wer übrigens Blätter isst, hat weniger Hunger auf Süßes.“ Mal lässt sie eine Zimbel erklingen, mal singt sie mit ihrem Mann oder er spielt Hang, ein Instrument aus der Schweiz. Sie nennt beim Gehen Begriffe wie Aufrichtigkeit, Verwurze-

an tanja@seinskraft.de oder unter 0157 36 57 40 48.

Gerade schreibt Tanja Weißkamp-Lenkewitz außerdem an dem Buch „Auszeiten im Ruhrgebiet“, das im Herbst 2023 im Droste-Verlag erscheinen wird.

lung, Durchbruch, Vergänglichkeit. Details wie den Wassertropfen auf dem Blatt, der einen Sonnenstrahl reflektiert, wahrzunehmen, den Wald wirken lassen, um zu sich selbst zu finden: Darum geht es.

Sie zieht einen Bilderrahmen aus dem Rucksack, hält ihn an einen Stamm. „Ich lade dazu ein, Bilder auf der eigenen Festplatte zu spei-

chern.“ Die Handys bleiben im Wald aus, denn es gilt: „Macht Euch für die Welt unerreichbar und für Euch selbst erreichbar.“

In Säckchen hält sie mal Moos, mal Rinden oder anderes Naturmaterial bereit, das Teilnehmende beim Fühlen beschreiben – ohne den Namen zu nennen. Den Atem beobachten, neuronale Bahnen durch Klopfen auf Arme, Beine, Kopf, Brust wecken, in die Weite schauen. Auch lachen ist erwünscht – geht auch kaum anders bei Kopfbewegungen à la Eisbär, Schildkröte und freundlicher Nachbar.

Spiegel helfen beim Perspektivwechsel

Manchmal verteilt Tanja Weißkamp-Lenkewitz Kosmetikspiegel für einen Perspektivwechsel. Oder sie lässt mit geschlossenen Augen Bäume abtasten – um sie mit geöffneten Augen wiederzuerkennen. Dabei sind es dann Männer, „die den Baum mit verbundenen Augen umarmen“, sagt sie lachend. „Sie wollen die Dicke bestimmen. Frauen tasten ihn eher ab nach Narben.“

Wenn es sich ergibt, macht sie Balanceübungen, geht ein Stück barfuß, hat Hängematten dabei oder lässt ein Haiku schreiben. „Da schaue ich auch, wie die Gruppe ist. Danach bestimmt sich auch, wie viel ich erzähle oder wie lang die Solozeit im Wald ist.“

Tanja Weißkamp-Lenkewitz hat ihre eigene Firma „Seinskraft“ gegründet. Waldbadende aus dem ganzen Ruhrgebiet kommen zu ihr. Sie selbst begibt sich übrigens auch gern „in die Hände anderer Waldbademeister. Denn dann erlebe ich den Wald anders“.