

Baden im Bremgartenwald

STADT BERN Wälder haben eine positive Wirkung auf uns Menschen. Daran glaubt auch Reto Weishaupt und führte am Sonntag ein sogenanntes Waldbad im Bremgartenwald durch.

Am Sonntagmorgen um 9.30 Uhr an der Bushaltestelle Länggasse steht eine Gruppe von zehn Personen, die sich zum Waldbaden getroffen hat. Waldbaden? Der Name ist Programm, wir tauchen in den Bremgartenwald ein. «In Japan gibt es das Waldbaden schon über dreissig Jahre», weiss Reto Weishaupt, der den Ausflug leitet. Je weiter wir in den Wald gehen, desto leiser werden Autobahn, Kirchenglocke und Menschenstimmen. Die Wege werden schmaler, der Wald etwas dichter. Waldbaden sei nicht wie Wandern: «Wir schlendern und tauchen mit allen Sinnen ein», sagt der 36-jährige Weishaupt, der als Meditationslehrer tätig ist.

Ein Drittel der Schweiz ist von Wald bedeckt, mit 500 Millionen Bäumen. «Und sie fügen sich zusammen zu einem riesigen Lebewesen. Einem Ökosystem, das mit bioaktiven Molekülen kommuniziert, von denen auch wir Menschen profitieren können», ist der Appenzeller überzeugt. Und zitiert Studien, die belegen, dass zwei Stunden Aufenthalt im Wald den Anteil der natürlichen Killerzellen um vierzig Prozent steigern, den Blutdruck senken und das Immunsystem stärken können.

Abschweifen will gelernt sein

Wir folgen ihm tiefer in den Wald hinein. Jeder ist für sich, manche berühren Bäume, andere inspizieren Pflanzen, wenige kommen vom Weg ab. Wir schlendern so langsam, dass man hochblicken kann und sich so fühlt, als würde man auf der Aare liegen und die Baumwipfel ziehen vorbei. Manche könnten es komisch finden, sich mit Fremden schweigend in den Wald zu setzen. Beim Waldbad ist es irgendwie in Ordnung, jeder ist ganz bei sich.



Mit allen Sinnen eintauchen: Meditationslehrer Weishaupt mit Kursteilnehmern.

Susanne Keller

Weishaupt hat wunderschöne Plätze im Bremer für die Pausen gefunden. Beim zweiten Stopp setzen wir uns gemütlich auf die eigene Decke, ziehen die Schuhe aus, damit wir den Waldboden spüren, und sind weit weg von allen Geräuschen. Wir sinken in uns rein, hören zuerst nur, ein Radfahrer fährt neben uns vorbei, und ein feiner Wind streicht

«Ich kenne die positive Wirkung des Waldes, aber manchmal im Alltag vergisst man das einfach.»

Eine Kursteilnehmerin

durch die Wipfel, und Weishaupt führt uns durch die Achtsamkeitsmeditation.

Einige der Waldbadenden haben Erfahrung damit. «Es braucht Übung darin, die abschweifenden Gedanken zurückzuführen», sagt Rita Pergola, die mit ihrer Tochter Laura und ihrem Mann Orazio teilnimmt.

Keine Lust auf die Stadt

Beim dritten Stopp machen wir eine Qigongübung, die Weishaupt vorzeigt und wir nachmachen. «Das Waldbad hat für mich viele Parallelen zu Yoga», sagt eine 45-Jährige aus Thörishaus. Ihre Cousine sagt: «Ich kenne die positive Wirkung des Waldes, aber manchmal im Alltag vergisst man das einfach.» Nach zwei Stunden tauchen wir aus dem Wald auf, alle wirken entspannt. Und Lust, wieder in die Länggasse und ins Stadtleben zurückzukehren, haben wir eigentlich nicht.

Claudia Salzmann

Nächster Termin: 16. September 2017, 10 bis 12 Uhr.

Kosten: 30 Franken pro Person. Infos unter Mindfulmind.ch. Videos und mehr Bilder finden Sie auf unserer Website.

Buskers-Fans trotz der Kälte

STADT BERN Das Wetter war garstig. Trotzdem kamen am Wochenende 65 000 Zuschauer zum Strassenmusikfestival Buskers.

Es war sehr kühl für diese Jahreszeit, am Donnerstag und Freitag sogar richtig kalt und teils regnerisch. Und trotzdem sind die Organisatoren der insgesamt Shows am dreitägigen Strassenmusikfestival Buskers vom Pils zum Aufmarsch übers Wochenende angenehm überrascht. 65 000 Zuschauerinnen und Zuschauer strömten in Bern ein, nur 12 000 weniger als bei der letztjährigen, vollkommen regenfreien Ausgabe. 25 000 Besucher leisteten freiwilligen Beitrag und erbrachten Festivalbündel und Grammhefte, wie die Organisatoren am Sonntag mitteilten.

An den ersten beiden Tagen mussten «kältesensible» Musiker wie diejenige der Schweizerin Nina Burri ins Buskerhaus im Kornhausforum verpackt werden. Auch der Saal des Restaurants Webern wurde für die Musiker zur Verfügung gestellt, zum Beispiel für die schottische Sängerin Gabriela Mendes aus Kapverden am Donnerstag die Rettung. Wie der Mitteilung zu entnehmen ist, als weitere Trockenzelle, taten sich die Berner Lauben an.

Nach Angaben der Polizei war es wie schon in anderen Jahren keinerlei nennenswerte Vorfälle. Das Buskers sei ein Abstand die friedlichste Air-Veranstaltung dieser Stadt seit der Senordnung», heisst es.

Im nächsten Jahr findet das Buskers vom 9. bis zum 11. August statt.



«Kältesensibel»: Nina Burri tritt im Buskers-Haus auf.

Zehn Jahre sollen erst der Anfang sein

STADT BERN Das Beachcenter Bern ist die grösste Beachvolleyball-Anlage der Schweiz. Und obwohl die Stadt Bern Pläne hat, wie sie den Standort im Beaumont anders nutzen könnte, hält es sich seit mittlerweile zehn Jahren dort.

Die Stadt Bern informierte unlängst darüber, wie sie das Areal auf der Goumoënsmatte im Beaumontquartier künftig zu nutzen gedenkt. An diesem Standort soll dem steigenden Bedarf an Schulraum Abhilfe geschaffen werden, deshalb ist eine Turnhalle und ein Schulhaus für 23 Klassen vorgesehen. Das Beachcenter Bern und die Skateranlage, die sich im Moment dort befinden, sollen dabei erhalten bleiben.

Seit nunmehr zehn Jahren befindet sich die grösste Beachvolleyball-Anlage der Schweiz auf dem ehemaligen Gelände des Tennisplatzes Beaumont und hat sich mittlerweile als Nationales

häuft», erzählt das Vorstandsmitglied des Beachcenters Patrick Herren. So seien die sechs Aussenfelder entstanden.

Die Halle mit drei weiteren Feldern wurde zwei Jahre später errichtet und war die erste ihrer Art in der ganzen Schweiz. «Vor allem der Fakt, dass wir den Sand beheizen, macht die Konstruktion einzigartig», sagt Patrick Herren.

Mittlerweile boomt der Bau solcher Beachvolleyballanlagen in der ganzen Schweiz. Und häufig kommen die Verantwortlichen für die Planung nach Bern, um Rücksprache mit dem Beachcenter zu nehmen. Patrick Herren begrüsst es, dass weitere solche Anlagen entstehen, «denn das Beachcenter ist voll ausgelastet.» Im Winter hätten die Ver-

antwortlichen kein Problem, die drei Innenfelder doppelt zu vermieten.

Unsicherheiten bei der längerfristigen Planung

So attraktiv der Standort für die Betreiber der Anlage ist – nahe an Bahn-, Bus- und Tramlinie –, so ist er es auch für die Stadt Bern. Aus diesem Grund sei es während

der letzten zehn Jahre jeweils schwierig gewesen, von der Stadt längerfristige Verträge für das Zentrum zu erhalten.

«Diese Unsicherheit ist manchmal schon etwas schwierig», gibt Patrick Herren zu. Denn das Beachcenter arbeitet eng mit Swissvolley zusammen, das die besten Sandduos der Schweiz im Beaumont trainieren lässt. Diese seien angewiesen auf optimale Trainingsmöglichkeiten, am liebsten während einer Olympia-periode, die vier Jahre dauert. «Wenn wir ihnen das nicht bieten können, muss sich Swissvolley natürlich nach anderen Optionen umsehen», erklärt Herren.

Ausserdem sei das Beachcenter eine Non-Profit-Organisation, praktisch alle Mitarbeitenden arbeiten ehrenamtlich. Das Geld, das mit der Anlage verdient wird, wollen die Verantwortlichen auch wieder investieren, «aber», so Patrick Herren, «wenn wir eine Lüftung für 20 000 Franken einbauen und wir nicht wis-



Wir gratulieren

MÜNCHENBUCHSEE

Heute feiert **Rösly Köhli-Pommann** am Eschenweg 1 ihren 85. Geburtstag. Wir gratulieren der Jubilarin ganz herzlich und wünschen alles Gute. *pd*

SICHERHEIT
Ich trübe mich Frey

FR
+C