



Von Diana Schmid

Cornflakes unter den Füßen

Wie ich im Wald ein Bad nahm

Z in Waldstück am Nürnberger Stadtrand. Drückende Hitze liegt in der Luft. Der Himmel schaut so drein, als ob das Wetter noch umschlagen könnte. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses zum Waldbaden treffen nach und nach am Treffpunkt ein. Wir befinden uns gleich neben einer ziemlich lauten Straße.

»Man ist es gar nicht gewohnt, in den Wald zu gehen«, sagt Karin. Den Kurs hat sie zum Geburtstag geschenkt bekommen. Viktoria will immer schnell viel schaffen, kommt kaum ohne Handy klar. »Ist eigentlich nicht so genau meins, nix machen und durch den Wald schlendern«, sagt sie. Genau deshalb wollte sie das Waldbaden mal ausprobieren: »Etwas machen, was man sonst nicht gemacht hätte.« Auch Denisa ist eher selten in der Natur, aber sie findet, dass »man sonst so viel anderen Blödsinn macht«, und will mal den Wald ausprobieren.

Waldbaden – eine Idee aus Japan, die hierzulande plötzlich in aller Munde ist. Tourismusbroschüren werben damit. Was soll es anderes sein als ein Waldspaziergang? Brauchen wir schon eine Anleitung dazu, mal in die Natur zu gehen? Heute findet in diesem kleinen Wäldchen im Nürnberger Umland der dritte von vier Abenden statt, angeleitet von Elfi Dressler. Sie ist Waldpädagogin. Beim Waldbaden, so sagt sie, geht es vor allem um Achtsamkeit. Um Entschleunigung. Darum, sich mit allen Sinnen zu spüren. Indem wir die Duftstoffe im Wald einatmen, so fügt sie hinzu, wirke das wohltuend auf die Psyche. Und die im Wald vorherrschenden Farben Grün und Braun seien beruhigend für uns. Stress werde abgebaut.

Mal sehen, ob das klappt. Noch wird munter durcheinander geplaudert. Wir begrüßen uns, gehen dann zügig zum nahe gelegenen Waldstück und starten mit dem Begrüßungsritual: Die Trainerin, ihre fünf Kursteilnehmerinnen, ein neugieriger Ehemann, der heute zum Schnuppern vorbeischaut, und eine Reporterin stehen im Kreis. Rucksack und Isomatte auf dem Rücken. Elfi Dressler lädt uns zunächst zum absichtslosen Schlendern und Verweilen ein. Mit allen Sinnen sollen wir in den Wald eintauchen.

Die hohen Bäume wiegen sich sachte hin und her. Routiniert bahnen die Kursteilnehmerinnen sich ihren Weg durchs Grün und Braun. Scheinbar weiß jede, was sie zu tun hat. Forscherinnen gleich berühren sie Pflanzen, zupfen hier, riechen da, umarmen Baumstämme. Die Trainerin sagt, bei den jungen, dünnen könne man »mehr spüren«. Ich versuche es,



umarme einen Baum, spüre aber nichts. Vielleicht weiß ich bloß noch nicht, worauf ich achten soll.

Elfi Dressler hebt mir einen Haufen Laub vom Boden mit beiden Händen entgegen. Erklärt, dass sich Abertausende Mikroorganismen darin befänden. Sie lädt mich ein, daran zu schnuppern. »Wie riecht das?«, fragt sie. »Würzig«, meine ich. »Nach Erde und Herbst.« An mir vorbei bewegt sich die Gruppe immer weiter in den Wald hinein. Ich hinterher. Die Kühle erfrischt nach diesem heißen Tag. Wir kommen zu einem Tor. Links und rechts davon verläuft ein Zaun. Durch dieses Tor, einer Art Gartentür, nur deutlich höher, gelangt man vom jetzigen Fußweg hinein in das dichte, vor uns aufragende Waldstück. Damit sind wir beim nächsten Ritual. Denn bevor wir durch dieses Tor schreiten, sollen wir überlegen, was wir draußen – vor dem Wald – liegen lassen wollen, zum Beispiel einen störenden Gemütszustand, ein ärgerliches Ereignis vom Tag. Dazu sollen alle noch einen kleinen symbolischen Gegenstand, einen Stein, ein Laubblatt, oder was sie sonst in unmittelbarer Umgebung lose liegen sehen, mit ablegen, um die Geste zu bekräftigen. Andächtig stehen wir im kleinen Kreis. Nach und nach wirft jeder etwas in die Mitte, auf den Boden: einen Zweig, einen Stein, oder Ähnliches. Man darf auch etwas dazu sagen. Viktoria legt mit ihrem Gegenstand sinnbildlich die heutige Hitze aus ihrem Büro auf dem Boden ab. Ich lasse ein Laubblatt nach unten segeln und damit einen ärgerlichen »Aufreger«, der mir heute in einem Ladengeschäft an der Kasse widerfahren ist, und der bis eben noch in mir festsäß.

Einmal durchs Waldtor getreten, schlängeln wir uns, einer Karawane gleich, den weiteren, jetzt deutlich engeren Weg, eigentlich eher einen Trampelpfad entlang. Nun startet die erste Übung, die unsere Sinne schulen soll. »Was hörst du?«, fragt unsere Trainerin. Nacheinander



Routiniert bahnen die Kursteilnehmerinnen sich ihren Weg durchs Grün und Braun. Forscherinnen gleich berühren sie Pflanzen, zupfen hier, riechen da, umarmen Baumstämm



sollen wir drei unterschiedliche Geräusche wahrnehmen. Gar nicht so einfach. Also genau hinhorchen. Ich höre Windblätterrauscheln – überall. Etwas weiter weg höre ich ein Türschloss schnappen – das Tor? Die Zivilisation ist auch noch nicht so weit weg. Und der Wind pustet durch den Wald. Drei Sachen, hat geklappt! Elfi Dressler knüpft nahtlos an: »Was fühlst du?« Wir sollen eine Sache anfassen und betasten. Ich greife nach einem Stein auf dem Boden. Dann nach einem samtigen Blatt und einem Baumstamm. Sanft werden wir angeleitet: »Ist es glatt, fest, beweglich, leicht, schwer?« In Runde drei fokussieren wir uns auf etwas, das wir anschauen: »Was siehst du?« Ich gucke in satt-grüne Baumkronen. Auf den sandigen Weg unter mir. Schließlich nehme ich noch einen knorrigen Zweig unter die Lupe.

»Wie war das?« Die Trainerin fragt in die Runde. Die Palette reicht von »anstrengend« bis »entspannend«. Der Wind war für alle unüberhörbar. Auch ein Flugzeuggeräusch blieb nicht unbemerkt. Die ganze Runde schien überrascht zu sein, dass das nur zwanzig Sekunden gewesen sind pro Sinnwahrnehmungsetappe. Für alle fühlte sich das viel länger an. Wir schlendern tiefer in den Wald hinein, die Leute schnappen sich ihre mitgebrachten Isomatten und Rucksäcke, wandern den Pfad hinunter und überqueren eine Holzbrücke, die in ein noch dichteres Waldstück führt. Zartes Blattwerk reckt sich uns vom Wegesrand entgegen, als wollte es grüßen. Wir haben jetzt alle Antennen auf Empfang, betasten Blätter und Gewächse. Beim Gang über die Brücke fragt die Trainerin, ob sich etwas ändert, ob das Licht vielleicht anders geworden ist. Die Umgebung scheint tatsächlich in ein anderes Licht getaucht, sanfter, farbsatter.

Wir gelangen auf eine Lichtung, umgeben von dichtem Wald. Vor uns liegt ein Barfußpfad. In Zweier-Teams sollen wir uns führen, einer macht jeweils die Augen zu, um zu ergründen, was er mit den Füßen spürt. Ob mit oder ohne Schuhe, das bleibt uns überlassen. Ich bin unsicher, behalte sie an. Die Trainerin hält meine rechte Hand fest, und blind setze ich einen Schritt vor den nächsten. Auf einer Etappe fühlt sich das an, als ob ich über Cornflakes laufe, es knuspert und knackt unter meinen Füßen. Als Nächstes soll ich einen Baumstumpf mit

Wir gelangen auf eine Lichtung. Vor uns liegt ein Barfußpfad. In Zweier-Teams sollen wir uns führen, einer macht jeweils die Augen zu, um zu ergründen, was er mit den Füßen spürt

dem Fuß ertasten. Der Untergrund ändert sich, wird wieder weicher. Ich darf meine Augen öffnen, orte meinen Standpunkt, gucke die durchquerten Felder des Barfußpfads an. Die Cornflakes sind Tannenzapfen gewesen. Was jetzt anders sei, fragt mich Elfi Dressler. »Hab jetzt warme Füße«, antworte ich ihr. »Barfuß gehen«, sagt sie, »tut unserem internen Gleichgewicht gut.« Auch die anderen sind entspannt. Nun ist Ballast abwerfen dran. Wir legen uns auf einen moosigen Hügel. Die Teilnehmer liegen rücklings auf ihren moosigen Kissen, schauen entspannt aus. Ich gucke zu den Baumwipfeln hoch, beobachte vorüberziehende Wolken. Mein Herz schlägt wohligh durch den ganzen Körper.

Wir brechen auf, schlendern vorbei an süßen Walderdbeeren, wilden Akeleien, streng riechenden Kräutern, unserer »Solozeit im Wald« entgegen. »Wo mögt ihr gerne sein?«, fragt die Trainerin. »Das ist eure freie Zeit zum Erkunden oder Ausruhen. Man muss überhaupt nix, auch nicht Bäume umarmen.« Mit einer kleinen Pfeife gibt sie das Startsignal und will uns mit ihr nach zehn Minuten zurückholen. Alle verteilen sich im Wald. Viktoria liegt auf ihrer Matte und guckt verträumt in den Baumhimmel. Ich gehe weiter unter die Bäume, setze mich auf den Boden, lehne an einem Stamm, lausche dem Vogelkonzert über mir. Der Wind rauscht jetzt stärker. Es raschelt, ein Eichhörnchen flitzt durch Laub und Nadeln. Dann segeln auf einmal Regentropfen vom Himmel. Sie kommen nur spärlich durch, weil das Walddach Schutz bietet. Plötzlich schrillt es, die Pfeife, Elfi Dressler, die Zeit ist vorbei.

Alle sammeln sich. Isomatten dienen nun als Schirmersatz. Die Gruppe tritt den Rückweg an. Immer dickere Tropfen stürzen vom Himmel. Alles riecht auf einmal noch viel intensiver, so würzig nach Holz. Wir erreichen das Tor, gelangen auf den Forstweg, sammeln uns, fast am Ausgangspunkt zurück, unter einigen Bäumen. Frau Dressler läutet die Abschlussrunde ein: »Was nimmst du heute aus den zwei Stunden Waldbaden für dich mit?« Barfußweg. Ruhe. Geruch, als der Regen stärker wurde. Wie schnell sich alles ändern kann. Alle haben ein entspanntes Lächeln auf dem Gesicht, trotz Nässe. ♦

Diana Schmid ist freie Journalistin und lebt in Nürnberg.