



Fühlen und riechen: Mit Claudia Klein (links) kommen die Kursteilnehmer der Natur sehr nahe

GB-Foto: Holom

## Baden muss nicht Schwimmen sein

**Deckenfronn:** Claudia Klein will als Naturführerin den Wald mit allen Sinnen erlebbar machen

Waldbaden? Nein, das hat nichts mit Schwimmen im Waldsee zu tun. Claudia Klein meint damit das Erleben des Waldes mit allen Sinnen. Baden in frischem Grün, in frischer Luft, in Geräuschen, in vielfältigen Sensationen. Wie das geht, zeigt sie im Wald zwischen Gärtringen und Deckenfronn.

VON ANDREAS DENNER

Mit ihren Eltern habe sie einst in Gärtringen gewohnt. „Schon als Neunjährige war ich hier in diesem Wald.“ Schon damals habe sie gespürt, dass dieser Ort eine besondere Energie habe. Heute sagt sie: „Das ist mein Wald!“ Über 30 Jahre hat sie in einem IT-Unternehmen gearbeitet. Ständiger Druck war an der Tagesordnung, auch mit der Familie, mit der Tochter. Irgendwann habe sie nicht mehr gewusst, wie sie das alles schaffen sollte. Und plötzlich habe sie gespürt, dass sich ihr Leben verändert.

Die heutige Naturführerin, Therapeutin und VHS-Dozentin begann damit, ihre Probleme zu hinterfragen, etwa wegen starker Schulterschmerzen. Sie ließ eine Familienaufstellung machen, lernte Reiki, Klangschalenmassage, altslawische Massageverfahren, studierte spirituelle Heilmethoden. „Dann hatte ich den Wunsch, das

was ich selbst erlebt habe, auch anderen Menschen zur Verfügung zu stellen.“

Jetzt ist sie in den Wald ihrer Kindheit zurückgekehrt, nicht nur, wenn möglich jeden Tag eine Stunde, um zu sich selbst zu kommen. Sie nimmt gern Begleiter mit und hat dazu jetzt auch den Kurs Waldbaden ins Leben gerufen. Damit sie das auch fundiert machen kann, hat sie extra bei der Wanderakademie in Freiburg eine Ausbildung zur zertifizierten Natur-, Landschafts- und Wanderführerin durchlaufen. „Erst jetzt fühle ich mich sicher genug, den Kurs anzubieten.“ Nun sei es an der Zeit für den ersten Schnupperkurs.

Der Bedarf dafür ist da, denn kaum hatte sie den ersten Kurstermin bekanntgegeben, hatte sie schon so viele Anmeldungen, dass sie einigen Interessenten absagen musste. „Mehr als zehn Teilnehmer will ich gar nicht“, erklärt sie kategorisch. So treffen sich am Abend eines schönen Sommertags ein knappes Dutzend Menschen auf dem Waldparkplatz. Sie erwarten, dass man im Wald einige Dinge tut und erlebt, wie man das bei einem normalen Spaziergang nicht könne, erklärt eine Teilnehmerin ihre Motivation.

„Wenn's recht ist, sind wir alle per Du“ beginnt Klein den Teilnehmern die Unsicherheit zu nehmen. „Es geht heute darum, dass ihr den Wald mit allen Sinnen erlebt. Wir gehen jetzt zusammen hinein, unterwegs gibt es kleine Aufgaben, die euch dabei helfen sollen.“ An einer Abzweigung zu einem Trampelpfad schickt

sie die Teilnehmer einzeln los. Links und rechts hängen kleine Schilder mit Gedichten zum Thema Wald. Jeder hat Zeit, die Verse durchzulesen, langsam weiterzuschlendern. Die poetischen Worte lösen Ruhe und friedliche Gefühle aus.

Am Ende des Wegs kommt die Gruppe auf eine Lichtung. Jeder darf sich einen Platz suchen, um sich niederzulassen. Gesprochen wird nicht mehr. Zu Beginn rutscht der eine oder andere noch nervös herum, ein Hüstel, ein Niesen. Doch nach ein paar Minuten senkt sich Ruhe über die Gruppe. Jeder hängt seinen Gedanken nach.

Mit ruhiger Stimme fragt Claudia Klein, wie man sich fühle. Wer will, darf antworten. „Es ist großartig, hier unter dem Laubdach zu sitzen“, kommt die Antwort. Der Begriff Waldbaden, fährt die Wanderführerin fort, stamme aus Japan. Die Japaner hätten Sanatorien am Waldrand gebaut, weil sie herausgefunden hätten, dass man sich da besser erhole. Terpene seien daran schuld, Stoffe mit denen die Bäume Informationen austauschen und die wir Menschen aufnehmen, die den Blutdruck senken. Das Grün der Blätter tue der Seele gut. Die Pflanzen filterten den Staub aus der Luft, so dass sie fast so

gut sei, wie am Meer. Durchatmen. Weiter geht's mit einer neuen Aufgabe. Ein Teilnehmer führt den anderen, der seine Augen schließt. Dann darf er mit den Händen fühlen. Blätter, Zweige, die Rinde eines Baums, Moos, Farn. Erst die geschlossenen Augen eröffnen die Welt des Fühlens so richtig. Aber auch die Führer werden achtsamer, denn sie müssen ja die interessanten Objekte für die „Blinden“ finden. Claudia Klein, geht noch einen Schritt weiter und führt ihrer von ihr geführten Partnerin Beeren in den Mund, die sie aufgelesen hat.

„Man glaubt es nicht,“ sagt sie, „wenn die Menschen nicht sehen, was sie essen, können 80 Prozent nicht zuordnen, was sie da kauen.“ Ihre Partnerin ist eine Ausnahme, erkennt, worum es geht. Oder ist sie schon so sensibilisiert?

Weitere Aufgaben folgen, etwa Barfußlaufen im Wald oder Anlehnen an einen Baum und Fühlen, was dabei mit einem passiert. Schnell geht der Kurs vorüber, denn zu schwer will Claudia Klein die Aufgaben auch nicht machen. „Das ist nur ein Schnupperkurs, ich will ja niemand erschrecken. Sich mit Bäumen darüber auszutauschen, wie es ihnen geht, ist vielleicht zu schwer für den Anfang.“

„ Schon als Neunjährige war ich hier in diesem Wald. Das ist mein Wald “

Claudia Klein, Naturführerin