

Den Wald mit allen Sinnen spüren – dazu gehört auch, Bäume zu fühlen



Sich an einen Baum lehnen und einfach mal zehn Minuten die Klappe halten: Bauunternehmer Jürgen Dawo (59, r.) weilt BILD-Reporter Kai Feldhaus (44) in die Geheimnisse des Waldbadens ein

Ein gestresster Bauunternehmer zeigt BILD, wie Bäume gegen Burn-out helfen

Waldbaden wäscht den Stress von der Seele



Von KAI FELDHAUS und PETER MÜLLER (Fotos)

Erfurt – Ein Manager steht im Walde, ganz still und stumm. Er lauscht dem Klopfen des Spechts, er riecht den feuchten Boden, er fühlt den Wind, der durch die Baumwipfel braust.

Jürgen Dawo (59), einer der erfolgreichsten Bauunternehmer Deutschlands, lächelt zufrieden. Beim Waldbaden, sagt er, sei er ganz bei sich.

BILD hat ihn begleitet.

Mehr als 33 000 Einfamilienhäuser baute Dawo mit seiner Firma „Town&Country Haus“. Vor sechs Jahren dann der große Crash: Burn-out. Klinik. Therapie.

Nun steht der Bauunternehmer an einer Elsbeere, streichelt die raue Rinde. „Einmalig“, sagt er. „Manche sagen, sie könnten spüren, wie der Baum lebt.“

Wir treffen uns im Hainich in Thüringen. 32 Kilometer lang, acht Kilometer breit, größtes zusammenhängendes Laubwald-

gebiet Deutschlands. Unesco-Weltnaturerbe seit 2011, wie das Serengeti und das Great Barrier Reef.

Einmal pro Woche geht Dawo hier „Waldbaden“ – eine wunderbare Idee aus Japan. Dort heißt sie „Shinrin-yoku“, was wörtlich „Baden in Waldluft“ bedeutet.

Gestresste Städter, die den Bezug zu sich, der Gegenwart und der Natur verloren haben, sollen sich in natürlicher Umgebung auf das besinnen, was ist. Mit allen Sinnen den Wald erfahren, das stärkt Immunsystem, Herz und Kreislauf, vor allem aber: die Seele.

Wir lehnen uns an Eichen und sind ganz still, zehn Minuten lang. Immer lauter wird das Gezwitscher der Vögel, uralte Bäume knarzen im Wind. Es ist, als öffneten sich erst die Lungen, dann das Gemüt: Frei atmen, sich frei fühlen.

Schon vor dem Burn-out ging Jürgen Dawo gern in den Wald. „Aber ich war nicht wirklich da“, sagt er. Im Kopf immer das nächste Projekt, das

nächste Problem. Nie war das Heute wichtig, immer nur das Gestern und das Morgen. „Die beiden unwichtigsten Tage“, sagt er und hält plötzlich inne: „Was ist das denn da? Eine Pappelblüte!“ Nimmt sie und zerreibt sie zwischen den Fingern, es duftet nach Vanille.

Tief im Wald spürt man den ewigen, langsamen Kreislauf der Natur. Geboren werden, wachsen, sterben. Die 500 Jahre alte Eiche zum Beispiel. Stand immer da, knorrig und riesig und innen längst hohl. „Die wird hier noch stehen, wenn ich längst nicht mehr bin“, hat Dawo immer gesagt. Bis im Dezember der Blitz einschlug und die Eiche fiel.

In der Burn-out-Therapie joggte Dawo täglich durch den Wald. Er hatte endlich Zeit für sich, fand seinen Draht zur Natur wieder. Er stellte Ferienhäuser an den Rand des Hainich, wo Gestresste eine Auszeit nehmen können. Zum Wald sind es nur ein paar Schritte.

Nach drei Stunden treten wir aus dem Halbdunkel des Waldes ins Licht. Kann man diese Ruhe mitnehmen, hinaus in das

laute, ruppige Leben? „Wenn ich heute Stress im Job habe, dann helfen ein paar einfache Übungen, die ich auch im Wald mache“, sagt Dawo. Atmen, gehen, den Kopf bewusst freiräumen. Und bald wieder in den Wald gehen. Wo man ganz bei sich ist.



Wissen Sie noch, wie gut Waldboden riecht?

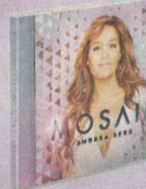
ANZEIGE

+++ Jedes Ticket enthält 3 Monate

ANDREA BERG
MOSAIC

DAS NEUE ALBUM
JETZT ERHÄLTlich!

WWW.ANDREA-BERG.DE



ken sorate für diese Flammenhölle