

17.06.2022 18:06 Uhr

## "Im Wald fällt es schwer, ein Kotzbrocken zu sein"

Karin Grundmann aus Demitz-Thumitz ist waldsüchtig. Zum Glückhchsein schwört sie auf den Cocktail des Waldes – und teilt die Zutaten gern mit anderen Waldbadern.



Ein bisschen Wind, Vogelgezwitscher, Einklang mit der Natur: Beim Waldbaden mit Karin Grundmann am Butterberg bei Bischofswerda bleibt der Alltag zu Hause. © SZ/Uwe Soeder

Von Miriam Schönbach

4 Min. Lesedauer

**Bischofswerda.** Der Trubel um den Butterberg-Gasthof bei Bischofswerda verschwindet nach wenigen Schritten in den Wald hinein. Ohne Aufforderung atmet die Gruppe um Karin Grundmann tief ein und wieder aus, lauscht den Vögeln und dem Knacken der Äste nach. Die Sonne schimmert durch die Blätter. Ein Hauch des Regens vom vergangenen Tag liegt in der Luft.

"Wir brauchen heute keinen Bikini, obwohl wir zum Waldbaden verabredet sind. Einen anderen Begriff finde ich treffender: Forest Diving ist bewusstes Eintauchen in den Wald", sagt die Kursleiterin. Am 21. Juni können Interessierte mit ihr bei der [Aktion "Deutschland geht Waldbaden"](#) das Glück unter Bäumen entdecken.

Karin Grundmann geht ein paar Schritte, an ihrer Seite sind zehn Frauen aus der Selbsthilfegruppe für Menschen mit dem Fibromyalgie-Syndrom. Die chronische Schmerzkrankung hat unterschiedlichste Gesichter: Betroffene klagen über andauernde oder immer wiederkehrende Schmerzen an Muskeln und Sehnen. Begleitsymptome sind Schlafstörungen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Oft entwickeln sich Wetterfühligkeit und depressive Stimmung.

Der Nachmittag im Wald klingt nach Wiedersehensfreude und Entdeckerlust. "Wir suchen uns im Rahmen unserer Treffen gern

Unternehmungen, wo wir auch mal unsere Seele baumeln lassen können", sagt Regina Seifert. Die Goldbacherin ist stellvertretende Gruppensprecherin.



Regina Seifert (r.) von der Selbsthilfegruppe für Menschen mit dem Fibromyalgie-Syndrom freut sich, dass sie mit Karin Grundmann im Wald "die Seele baumeln lassen kann". © SZ/Uwe Soeder

Ein Buchfink singt schmetternd, während das Wald-Eintauchen beginnt. Karin Grundmann bleibt unter ausladenden Buchen stehen. "Ich stelle mir ein Tor vor. Dadurch schreite ich jetzt in mein Erholungserlebnis. Ich schließe die Augen, nehme zwei, drei Atemzüge und nehme bewusst die unterschiedlichen Grüntöne und Strukturen im Wald wahr", sagt die Gesundheitstrainerin.

Schritt für Schritt entfernen sich Alltag und Schmerzen. Ein leichter Wind pustet noch den Rest der vielleicht anstrengenden Anreise oder eines nervigen Telefonats fort. [Seit gut drei Jahren bietet die 60-Jährige die Waldbaden-Touren an](#), durch Corona wurde auch sie etwas ausgebremst.

## Die Waldbaden-Bewegung ist in Japan entstanden

Die Sonne zaubert Lichtinseln auf das Brombeergestrüpp. Holz knackt unter den Füßen. Karin Grundmann kennt auf dem Butterberg jede Biegung und jeden Trampelpfad. Schon als Kind ist sie hier oben durch den Wald gestreift, jahrelang war sie später die Vorsitzende vom Wanderverein in Bischofswerda.

Das erste Gehörte übers Waldbaden ließ die Frau mit kariertem Kurzarmhemd, derber Wanderhose und Wanderschuhen erstmal schmunzeln. "Aber das Thema ist mir immer wieder begegnet, und ich habe mich damit beschäftigt. Waldbaden verbindet viele mit Bäume-Umarmen und Esoterik, aber die Idee basiert auf fundierter Wissenschaft", sagt die Kursleiterin.

- [Jeden Abend die wichtigsten Nachrichten aus dem Landkreis Bautzen in Ihrem Postfach. Hier können Sie sich für unseren Newsletter anmelden.](#)

Die erste Übung beginnt. "Wir wollen uns mit allen Sinnen mit der Natur verbinden und bewusst den Cocktail des Waldes – das heilsame Trio – aufnehmen", sagt die Demitz-Thumitzerin. Beim "Gruß an den Wald" rascheln die Jacken, während sich die Arme im Gleichklang mit dem Atem bewegen.

Entstanden ist die Waldbaden-Bewegung vor 40 Jahren als Waldschutzkampagne des Forstministeriums in Japan. Das Projekt wurde zum Erfolg – auch für die Menschen. Shinrin-Yoku, wie Waldbaden auf Japanisch heißt, ist im Land der aufgehenden Sonne eine anerkannte Therapieform, an Universitäten gibt es Lehrstühle für "Waldmedizin".

In Deutschland findet das Gesundheitskonzept immer mehr Anhänger wie Karin Grundmann. Ihre Ausbildung zur zertifizierten Kursleiterin hat sie beim Bundesverband "Waldbaden" absolviert. Ihre normalerweise vierstündigen Touren – mal für Großeltern mit Enkeln, mal für Lehrer-Kollegien oder gestandene Unternehmer – sind viel mehr als einfache Waldspaziergänge. "Durch verschiedene Atemübungen und Naturbildbeobachtungen erleben wir Erholung mitten in der Natur", sagt sie.

## Drei Zutaten gehören zum heilsamen Waldcocktail

Mit jedem Schritt tiefer in den Wald hinein verrät Karin Grundmann ihren Begleiterinnen auch die drei Zutaten des heilsamen Waldcocktails. Die Duftstoffe, die Terpene, sorgen für eine Stärkung der Abwehrkräfte. Anionen werden durch die Reibung der Regentropfen an den Blättern freigesetzt und lassen den Atem wieder freier fließen.

Karin Grundmann greift in die Wald-Erde. "In dieser Handvoll leben mehr Organismen als Menschen auf der Erde. Die Mikrobakterien haben eine gute Wirkung auf unser Immunsystem und stimulieren Glückshormone. Im Wald fällt es wirklich schwer, ein Kotzbrocken zu sein", sagt die Gesundheitstrainerin lachend – und wird gleich wieder ernst.

Schließlich habe auch sie lernen müssen, im Wald Raum und Zeit zu vergessen. "Im Stress, wenn ich stinkig bin, gehe ich raus. Der Wald bringt mich wieder in den Einklang", sagt sie – und dann ist der Trubel vom Butterberg schon wieder ganz nah. Ein Hahn kräht aus dem Tiergehege am Gasthof. Nach dem Eintauchen und dem Alltagsvergessen folgt wieder das Auftauchen in der Realität.

*"Deutschland geht Waldbaden" am 21. Juni, 16 Uhr, am Butterberg in Bischofswerda. Der Teilnehmerbeitrag unterstützt ein Wiederaufforstungsprojekt der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald. Anmeldung an [waldbaden.oberlausitz@t-online.de](mailto:waldbaden.oberlausitz@t-online.de) unbedingt notwendig. Weitere Infos unter Telefon 0174 9696720.*