



»Langsamkeit und Ziellosigkeit«

Martin Kiem, 40, ist Forest Therapy Guide. Er geht mit gestressten Stadtmenschen Managern und Sportlerinnen in den Wald, um darin zu baden

Der Boden lebt. Er atmet unter den Schritten. Das Moos gibt nach und bläht sich wieder auf. Guide Martin Kiem führt das Grüppchen an einer Kuhle über Wurzeln und an Gesteinsbrocken vorbei. Märchenhafter Mischwald, auf 1500 Metern über dem Meer, hoch über dem Dörfchen Algund bei Meran. »Hier«, sagt Kiem und bleibt stehen. Er streckt den Kopf hoch, wie ein Tier, das eine Fährte aufnimmt. Sonnenstrahlen leuchten Waldflecken aus. Drei Stunden dauert sein Bad im Wald, die Nachfrage danach steigt. Waldbaden? Der nächste Sinnlichkeitsblödsinn? Kiem grinst. Er

überhört die Provokation und erklärt: Die moderne Idee des Waldbadens komme aus Japan. Entstanden sei sie in den frühen 1980er Jahren. Der Unterschied zum Wandern? »Die Langsamkeit«, sagt Kiem, »und die Ziellosigkeit.« Dreihundert Meter gehen. In drei Stunden. Das sei gar nicht so einfach. »Doch wenn du dich drauf einlässt, dann macht das etwas mit dir.« Kiem studierte Psychologie, reiste nach Nepal, lebte im Kloster, reiste nach Australien, hörte, dass Ärzte in Tokio Menschen mit Schlafstörungen in den Wald schicken. Er ließ sich in Neuseeland zum Forest Therapy

Guide ausbilden, sehnte sich bald nach den Wäldern seiner Heimat zurück, wo der Mensch doch auch schon immer in den Wald ging, um Kraft zu sammeln. Augen zu. Die Erde riecht angenehm modrig. Die Luft schmeckt salzig und feucht. Ein Specht poch. Totale Sinnesüberflutung. Alles fällt ab. Im Alltagsstress geht es rund um die Uhr darum, die Umwelt von sich wegzuhalten. Jetzt ist alles anders. »Wir sind im Wald um des Waldes willen«, sagt Kiem.