

In der Mitte die Mitte finden

Das Resort am Nationalpark Hainich ist nun Außenstelle der Akademie für Waldbaden

Von Gerald Müller

Weberstedt. Jürgen Dawo spricht gern vom „Doktor“, vom „Doktor Wald“. Und erwähnt in diesem Zusammenhang, dass dieser keine Rechnungen schreibe.

Seit rund fünf Jahren existiert das Wald-Resort in Weberstedt im Unstrut-Hainich-Kreis. „Wir haben in dieser Zeit trotz Corona mehr als 10.000 Gäste gehabt“, berichtet der 52-Jährige und erntet anerkennendes Nicken von Jasmin Schlimm-Thierjung. Sie ist die Geschäftsführerin der Deutschen Akademie Waldbaden und Gesundheit. Deren Sitz ist in der Pfalz, doch mehr denn je soll die Verbindung nach Thüringen intensiviert werden.

Jasmin Schlimm-Thierjung verkündet, dass das „wunderbar zentral und landschaftlich traumhaft gelegene Wald-Resort“ nun eine von vier Außenstellen in Deutschland ist und damit eine Stätte für Aus- und Weiterbildung von Kursleitern, einschließlich für den Kinder- und Jugendbereich. Das begrüßt auch Manfred Großmann, Leiter des Nationalparks Hainich, der von Beruf wegen sehr naturverbunden ist.

„Waldbaden wird immer noch mit Esoterik in Verbindung gebracht, als Umarmen von Bäumen und Wälzen auf dem Boden gesehen“, sagt Jasmin Schlimm-Thierjung. Doch es sei viel mehr. Was denn? „Das absichtslose Eintauchen in die Wald-Atmosphäre mit Einbeziehung aller Sinne.“

Jetzt nickt Jürgen Dawo und berichtet von mehreren Seminar-Teilnehmern, die schon nach einem dreistündigen Waldspaziergang – „natürlich ohne Handy“ – ihr Leben verändert haben. Und manche hätten sich durch das Natur-Erlebnis



Jürgen Dawo inmitten des Waldresorts am Nationalpark Hainich.

ARCHIV-FOTO: SASCHA FROMM

so auch vor einem drohenden Burnout gerettet.

Der Gründer des Massivhaus-Anbieters Town Country hatte selbst einen, dieser trieb ihn mit Schlafstörungen, Appetit- und Ruhelosigkeit zum Klinik-Aufenthalt. Er sagt von sich, „ich war ohne Rast und Ruhe immer auf der Überholspur.“

Um anderen einen ähnlichen Weg zu ersparen, mit einer privaten Auszeit eine berufliche Ausfallzeit zu verhindern, kam der gebürtige Schwabe auf die Resort-Idee. Er investierte dafür rund fünf Millionen Euro, bietet nun „Ankommen,

Runterkommen und Erleben.“ Der Nationalpark „als unser treuer Partner“ gehöre dabei zu den wenigen, „die Unesco-Weltnaturerbe sind“, sagt Dawo. „Welch ein großes Glück wir hier haben.“

Im 30.000 Quadratmeter großen Resort, das nahe des märchenhaften Feenweges liegt, gibt es 92 Betten in 26 Ferienhäusern. Alle haben einen eigenen Namen, der Inbegriff für Natur ist: Blaumeise, Bärlauch, Heckenrose, Linde, Reh, Dachs oder Weißdorn. Bei der Regeneration gibt es bei Wunsch eine Rundumbetreuung, ansonsten kann ge-

wählt werden zwischen Therapie Gesprächen, Meditation, Atemübungen, Yoga, Thai-Chi, Wandern und natürlich Waldbaden.

Jürgen Dawo hat ein Buch darüber geschrieben. Er tauscht inzwischen gern den vornehmen Anzug gegen die Ranger-Jacke, und führt die Gäste durch die Natur. Sie sollen innere Balance erreichen, Achtsamkeit lernen, das Hier und Jetzt spüren, den Körper wahrnehmen das Innehalten in den Alltag integrieren, in der Mitte Deutschlands gewissermaßen die eigene Mitte finden. Mit Hilfe von Doktor Wald.