

## Vertrauen auf unbekanntem Wegen

Gesellschaft für Gesundheitsberatung hat einen Barfußpfad am Max-Otto-Bruker-Garten eröffnet

Von Karin Kring

■ **Lahnstein.** Es braucht Vertrauen, um mit bloßen Füßen und verbundenen Augen viele Schritte auf einem unbekanntem Weg zu gehen. Es braucht auch die Hand eines Menschen, auf den man sich einlässt, der einen führt, den man kennt oder auch nicht und dem man blind vertrauen muss. Der Barfußpfad, den die Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) in einem kleinen Wäldchen am Max-Otto-Bruker-Garten jetzt eingeweiht hat, ist ein Weg, der die Sin-

ne berührt. Er ist auch ein kleines Geschenk, denn er ist für jeden zugänglich.

Die Max-Otto-Bruker-Stiftung hatte die Idee, einen Barfußpfad anzulegen. „Das ging ziemlich schnell“, berichtet GGB-Geschäftsführerin Petra Daum, „eine Nachfrage bei einem Bekannten beim Forstamt, der uns Markus Schmidt aus Geisig genannt hat. Wir fragten ihn und er kam dann noch am selben Tag vorbei.“ Schnell war das Konzept erstellt, und mit Unterstützung einiger Mitarbeiter der Caritas-Werkstätten



Achtsamkeit und Vertrauen in das eigene Empfinden sind gefragt beim Begehen des neu angelegten Barfußpfades im Bruker-Garten.



Alle barfuß: Im kleinen Wald unterhalb des Max-Otto-Bruker-Gartens hat das Team der Gesellschaft für Gesundheitsberatung und Seminarteilnehmer den neu angelegten Barfußpfad, der für jeden zugänglich ist, eingeweiht – und ihn auch gleich getestet.

Fotos: Karin Kring/Johannes Lutz

war der Pfad schon Ende April fertig und konnte jetzt eingeweiht werden. „Die kleine Anlage, die jeder besuchen kann, passt auch sehr gut zum nahen Kur- und Heilwald Lahnstein“, ergänzt Petra Daum.

Wer den Bruker-Garten, der übrigens zur Route der Welterbegärten gehört, besucht und am Raum der Stille und dem Kneipp-Becken weiter einige steinerne Stufen hinab in den Wald geht, findet den Barfußpfad schnell inmitten dichter Bäume, die Schatten spenden. Eine Gruppe von Seminarteilnehmern und das Team des Bruker-Hauses waren die Ersten, die sich auf den Pfad begaben und ihn erkundeten. Schuhe aus, Hose hochkrempeln, eine der roten Augen-

binden, die Mitarbeiterin Doris Bramke eigens genäht hat, anlegen – und vertrauen. Auf die Person, die die Hand reicht und führt, die mit kleinen Erklärungen beschreibt, was am Boden ist, worauf sich der Gehende einlassen muss,

„Erst war ich etwas unsicher, aber das Vertrauen wuchs mit jedem Schritt.“

Nicola Visontay zum Barfußpfad

was ihn erwartet. „In der Naturheilkunde arbeiten wir sehr viel mit dem Reiz-Regulationsprinzip“, erklärt Dr. Jürgen Birrmanns, der

selbst zum ersten Mal über den Pfad geht. „Schon Sebastian Kneip ließ alle Kinder barfuß laufen, nicht nur weil das Leder für Schuhe knapp war, sondern weil es die Widerstandskräfte erhöht.“

„Das Urvertrauen“, das beim Begehen des Pfades ein Aspekt ist, „spielt eine große Rolle in der Psychotherapie“, sagt Dr. Matthias Jung. Vertrauen auf die eigenen Kräfte, das eigene Empfinden, das eigene Erleben. „Gerade Männer haben mit diesem Urvertrauen oft ein Problem“, weiß er und ermuntert zu einem Versuch. Gesagt, getan: Auch der Philosoph und Psychotherapeut lässt sich mit verbundenen Augen führen und vertraut. Zugegeben: Es pikst mal, die Kieselsteine in unterschiedlichen

Größen können ziemlich hart sein, je nach Empfinden, auf Holschnitzeln wird es weicher, ins Heu sinken die Füße sanft ein, und mit verbundenen Augen rätselt der Gehende, worauf er gerade steht.

„Erst war ich etwas unsicher“, sagt Nicola Visontay, die gerade ein Seminar im Bruker-Haus besucht und die Mittagspause für den Versuch nutzt. „Aber das Vertrauen wuchs mit jedem Schritt.“ „Es war spannend und schön, wie ich Vertrauen zu der Person aufbaute, die mich führte“, schildert Marion Bischoff. Der Barfußpfad bietet neben dem Raum der Stille, der Kneipp-Anlage und den zahlreichen Kräuterbeeten eine weitere kleine Attraktion im Bruker-Garten.

Auf Loreleybühne spielt die Musik

Frank Reichert leitet seit drei Jahrzehnten die „Coming Up“ Big Band des Wilhelm-Hofmann-Gymnasiums. Am Wochenende wurde 30-jähriges Bestehen gefeiert. Seite 23