

ACHTSAMKEIT

*Wald*

*tut uns gut*

Waldbaden oder Tree Hugging, Spaziergehen und dabei Heilung finden:  
Das Ökosystem des Waldes beschenkt uns reichlich mit wohltuender Energie.



Gewaltige Riesenmammutbäume im Sequoia-Nationalpark in Kalifornien können über 80 m hoch wachsen und erreichen Durchmesser von bis zu 11 m.

W arst du heute schon im Wald – unter den ehrfurchtgebietenden Bäumen mit ihren frischen Blättern in hundert Nuancen von Grün, die sich jetzt in ihrer vollen Lebensfülle präsentieren? Hast du tief die Reinheit seiner Luft in dich eingeatmet, seinen Melodien gelauscht, seine Düfte gerochen? Hast du heute schon ein Blatt gestreichelt oder gar einen Baum umarmt? Für dieses Hobby verhöhnen die Briten ihren Prince Charles ganz gern – allerdings immer weniger, seit er kontinuierlich durch ökologisch nachhaltige Projekte überzeugt. Der Wald – so er denn kein „Baumacker“ ist, sondern echter, gewachsener Lebensraum – ist ein Reich für sich, in dem immer mehr Menschen etwas finden, von dem sie vielleicht gar nicht wussten, dass sie es suchen: Ruhe, Entspannung, Verbundenheit, neue Energie und sogar Heilung. Der Wald hat die Menschen schon immer angezogen: als Lebensgrundlage und Rohstoffquelle mit Früchten, Pilzen, Tieren und Holz, als Kraftort und Schutzraum und auch als Projektionsfläche für Magie und Mystik, für Anderswelten und fremde Wesenheiten. Heute hat er neue Bedeutung als „Naherholungsgebiet“ – was ein etwas kantiger Ausdruck dafür ist, dass seine spezielle Energie uns rundum guttut ... und das in einem Ausmaß, das so richtig überraschen mag.

### *Der Wald ist ein echtes Therapiezentrum für Körper, Geist und Seele.*

Forstwissenschaftler Simon Abeln, für den der Wald „der schönste Ort der Welt“ ist, nennt gleich 111 Gründe, weshalb er ihn so liebt. Er vermittelt interessantes Wissen über dessen Flora und Fauna wie auch seinen Platz in unserer Geschichte und Kultur, wenn er von Dachsbauten und warzigen Kröten schreibt, von der deutschen Eiche und dem heiligen Hubertus, vom Wintergoldhähnchen und dem Gelben Frauenschuh, von der grünen Lunge und dem Liebeszauber unter Mistelzweigen, von Nachhaltigkeit und Erholungswert. Und er beschreibt ihn auch als einen Ort des Rückzugs, der unmittelbar auf unsere Stimmung einwirkt und uns eindrucksvoll den ewigen Kreislauf des Lebens vermittelt. Als 63. Grund, den Wald zu lieben, nennt Abeln, dass uns die uralten, mächtigen Bäume Demut lehren und eine Lektion über die eigene Vergänglichkeit erteilen können. Doch es ist „nicht nur der alte Baum, der Wertschätzung verdient, sondern der Wald in seiner Gesamtheit“: Das gelungene Zusammenspiel von Pflanzen und Tieren lässt diesen einzigartigen Ort entstehen, der uns Schönheit und Gesundheit schenkt und ein steter „Quell der Freude“ ist.

Werner Buchberger nennt den Wald „das größte Therapiezentrum für Körper, Geist und Seele“, das hierzulande erfreulicherweise meist nicht weit entfernt zu finden ist.



Mächtige, alte Arven wachsen im Wald um den Schweizer Aletsch Gletscher. Hier kann man auch Baumpate werden.

Der Förster schreibt von seiner eigenen Entdeckung des „feinstofflichen, geistigen Charakters“ des Waldes im Buch „Waldbaden“. Dabei handelt es sich um mehr als bloßes Spazierengehen. Die japanische Kunst „Shinrin Yoku“ ist ein Eintauchen in die Welt des Waldes voll Achtsamkeit und mit allen Sinnen, bei dem der Alltagsverstand ausschaltet wird. Bäume, so Buchberger, haben ein individuelles Bewusstsein und können mit dem menschlichen Organismus im feinstofflichen Bereich kommunizieren. So erhalten wir jenseits aller Schulweisheit Botschaften, die wir mit dem Herzen verstehen, können uns mit unserem Schatten versöhnen und die Anwesenheit von Naturwesen und Pflanzengeistern erspüren – und uns in der Meditation auf eine tiefe, innige Weise mit der Energie des Waldes verbinden.

Auf welche Weise diese Verbindung heilend wirken kann, legt Clemens G. Arvay in „Der Biophilia-Effekt“

dar. Der Begriff wurde vom Psychoanalytiker und Philosophen Erich Fromm geprägt und bezeichnet die Liebe zur Natur, zum Lebenden. Altes Wissen, das auch Hildegard von Bingen ansprach, wird heute wissenschaftlich bestätigt: die Interaktion zwischen Pflanzen und Menschen, die man durchaus als „Kommunikation“ bezeichnen kann. „Das Prinzip des Lebens, das sich in der Natur ausdrückt, lässt uns vorbehaltlos an der Lebenskraft teilhaben, die auch uns selbst durchdringt“, schreibt Arvay. Das gesundheitliche Potenzial des Waldes ist so groß, dass vor wenigen Jahren dafür an japanischen Universitäten eigens der Forschungsweig der „Waldmedizin“ eingerichtet wurde. Ein Waldbesuch wirkt nicht nur deshalb, weil er uns eine Auszeit von der dicht gedrängten menschlichen Gesellschaft, ihrem Lärm und unserem Alltag ermöglicht. Pflanzen geben chemische Substanzen ab, oft in Form von Duftstoffen, mit denen sie Schädlinge abwehren, Nützlinge anlocken oder andere Pflanzen warnen – und die direkt auf unser Immunsystem wirken. Durch einen Waldbesuch werden die Killerzellen in unserem Immunsystem mehr und aktiver, senkt sich erhöhter Blutdruck, verlangsamt sich die Herzfrequenz, werden Schmerzen gelindert, die Regeneration beschleunigt und sogar Diabetes bekämpft. Allein dadurch, dass wir im Wald dem Stress entkommen, tun wir uns unglaublich viel Gutes. Unser limbisches System, das Reptiliengehirn, das für unsere Gefühle, aber auch die Reaktion „Flucht oder Kampf“ zuständig ist, entspannt in dieser Umgebung – und da es auch für psychische Erkrankungen zuständig ist, können diese so positiv beeinflusst werden. Der Wald wirkt auf Körper wie auch auf Psyche und steigert die Vitalität beider. Der Biophilia-Effekt, der durch Visualisierungen verstärkt werden kann, lässt sich im kleinen Maßstab auch im eigenen Garten imitieren oder im Stadtpark erfahren. Aber am nachhaltigsten ist er natürlich in der freien Natur.

### *Bäume verfügen über ein individuelles Bewusstsein und kommunizieren.*

Der norwegische Journalist Torbjørn Ekelund verbringt jeden Monat eine Nacht im Wald – ein winziger Ausstieg auf Zeit, eine Mikroexpedition, die ihn erdet und erfüllt. Er schreibt anschaulich darüber, dass man weder lange Zeit noch exotische Orte für echte Abenteuer

braucht, sondern diese auch im heimischen Wald finden kann, wenn man sich auf ihn einlässt. Eine „Gebrauchsanweisung“ dafür liefert Förster Peter Wohlleben, der sein Wissen auf Waldwanderungen und auch in Buchform weitergibt. Er erklärt nicht nur, was es bei einer Nacht zu beachten gilt, die man allein im Wald verbringt,

wenn sogar die Bäume schlafen, wie wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Man erfährt zudem vom Experten, wie man sich orientiert, Spuren deutet oder Tiere beobachtet; was man essen kann, wie man stechende Insekten abwehrt und wie man sich bei einem Gewitter schützt. Manches davon ist sicher vielen neu: dass wir ruhig laut im Wald sein dürfen etwa, denn das stört die Tiere nicht. Im Gegenteil: Dann wissen sie, dass wir nicht auf der Jagd sind. Der Wald, durch den Wohlleben am liebsten barfuß und querfeldein geht, ist „das letzte, halbwegs intakte Ökosystem, welches wir in unserer Heimat finden“. Ob es wirklich eines ist oder eine bloße Baumplantage, merkt man leicht daran, ob die Bäume in Reihen wachsen oder nicht, an den Baumarten und den vertretenen Altersstadien der Bäume.

Oder aber, wie wir jetzt schon gelernt haben: Man fragt die Bäume selbst. Im Wald sind wir zu Gast – und gleichzeitig Teil des Lebens, das ihn erfüllt. Er tut so viel für uns: liefert Rohstoffe, reinigt die Luft, bietet der Erosion Einhalt, gibt Tieren eine Heimat und schützt

das Klima. Das kann er aber nur tun, wenn wir ihn lassen; wenn wir, wie Peter Wohlleben empfiehlt, eine „ökologische Waldbewirtschaftung mit Einbindung der menschlichen Waldbesucher“ betreiben. Er gibt uns aber noch mehr: Erholung und tiefreichende Entspannung, Gesundheit und Einsichten ins Wesen des Lebens. Das Allerbeste: All dies steht uns als reiches Geschenk der Natur frei zur Verfügung ... draußen im Wald, wo wir es nur abzuholen brauchen.

*Martina Pabr*

## Information & Inspiration

**Werner Buchberger:** „Waldbaden“, Piper Verlag

**Simon Abeln:** „111 Gründe, den Wald zu lieben“, Schwarzkopf & Schwarzkopf

**Torbjørn Ekelund:** „Im Wald“, MALIK National Geographic

**Peter Wohlleben:** „Gebrauchsanweisung für den Wald“, Piper Verlag

**Bettina Lemke:** „Das kleine Buch vom Waldbaden“, Scorpio Verlag



# ausgewählt zur Inspiration...

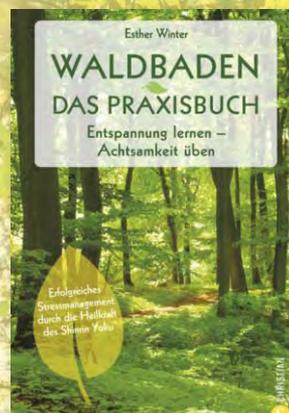


## Das kleine Buch vom Waldbaden

Der Wald tut uns gut. Beim Aufenthalt unter den Bäumen werden nachweislich Körper und Immunsystem gestärkt, Stresshormone abgebaut, Optimismus und positive Gefühle gefördert. Japanische Ärzte haben den klassischen Waldspaziergang zu einer anerkannten Stress-Management-Methode weiterentwickelt, die nun den Westen im Sturm erobert: Shinrin-yoku, Waldbaden. Dieses schön ausgestattete

Geschenkbuch zeigt mit vielen praktischen Übungen, die von Achtsamkeit über Aromatherapie und Barfußgehen bis zur Suche eines Kraftplatzes reichen, wie wir uns für die heilende Kraft der Natur öffnen.

**Bettina Lemke: Das kleine Buch vom Waldbaden. In Balance durch die Kraft der Natur. Scorpio Verlag, 2018. Flexobroschur, 160 S. ISBN 978-3-95803-166-1. Euro 12,00 (D) | € 12,40 (A)**



## Waldbaden - Das Praxisbuch

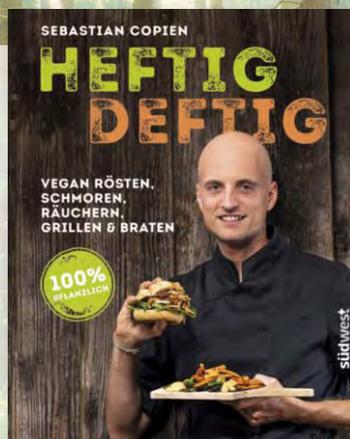
Im Wald zu sein, tut Körper und Geist gut. Das spüren wir – und das ist auch wissenschaftlich belegt. Japanische Ärzte nennen es „Shinrin Yoku“: Baden im Wald. Doch was genau ist so heilsam daran? Die zertifizierte Entspannungs- und Stressmanagement-Therapeutin Esther Winter verrät, warum uns der Wald

so gut tut, wie wir dort am besten entspannen, achtsam auf unsere fünf Sinne hören – und uns den Wald auch mal nach Hause holen können. Mit einer kleinen Baumkunde, vielen leicht umsetzbaren Übungen zur Körperwahrnehmung, Rezepten für Mischungen ätherischer Öle und Kochen aus dem Wald u. v. m.

**Esther Winter: Waldbaden. Das Praxisbuch. Entspannung lernen, Achtsamkeit üben. Christian Verlag, 2018. Gebunden, 160 Seiten, ca. 100 Abb. ISBN 978-3-95961-240-1. Euro 19,99**

## Heftig deftig

Endlich deftig-vegane Rezepte zum Sattwerden! Herzhaft-intensiv schmecken die über 75 pflanzlichen Rezepte von Vegan-Koch Sebastian Copien. Von Geschmortem, Geröstetem und Gebratenem über Frittiertes und Geräuchertes bis hin zu Gegrilltem: hier zählen Würze, Aroma und Biss. Man genießt das wohlige Gefühl, vegan zu schlemmen und dabei richtig satt zu werden. Mit diesem Kochbuch setzt Sebastian Copien neue Maßstäbe in der pflanzlichen Küche und begeistert so nicht nur Veganer und Vegetarier.



**Sebastian Copien: Heftig deftig. Vegan rösten, schmoren, räuchern, grillen und braten – 100% pflanzlich. Südwest Verlag, 2018. Gebunden, 192 Seiten, ca. 160 Farbfotos. ISBN 978-3-517-09630-8. Euro 25,00 [D] | € 25,70 [A] | CHF 34,90**

## Zero Waste, oder Null Müll

Müllvermeidung ist machbar! Öko-Bloggerin Shia Su aus Bochum sammelte ihren ganzen Müll eines Jahres in einem Einmachglas. In ihrem neuen Buch gibt sie erstaunlichste Einsichten, wie sie in ihrem alltäglichen Leben Müllvermeidung praktiziert. Jeder Konsument hat sich schon einmal über die zigfache Verpackung eines Produkts geärgert. Dabei gibt es, ob im Haushalt, beim täglichen Einkauf, bei der Kleidung oder bei der Körperpflege und Hygiene, überall auch die Variante „müllarm bis müllfrei“. Shia hat diese Lösungen ausprobiert und präsentiert sie hier. Zur Nachahmung empfohlen!



**Shia Su: Zero Waste. Weniger Müll ist das neue Grün. Freya Verlag, 2017. Flexocover, 160 Seiten, 4-farbig. ISBN 978-3-99025-273-4. Euro 14,90 (D) | Euro 15,40 (A)**

CYNDI DALE



## Das große Buch der feinstofflichen Energien

Heilung, Lebenskraft, innere Stärke  
DAS PRAXISPROGRAMM

## Das große Buch der feinstofflichen Energien

Auch wenn wir sie nicht sehen können: Feinstoffliche Energien beeinflussen unser seelisches und körperliches Wohlbefinden in höchstem Maße. Diese unsichtbaren Schwingungen nutzt die international bekannte Heilerin Cyndi Dale seit über 30 Jahren, um ihre Klienten auf den Weg der Heilung zu führen. Erstmals präsentiert sie hier die wirksamsten ihrer Techniken für die einfache Selbstanwendung: um blockierende Muster aufzulösen, Stress abzubauen, seelische Verletzungen zu heilen, das eigene spirituelle Wachstum zu fördern u.v.m.

**Cyndi Dale: Das große Buch der feinstofflichen Energien. Heilung, Lebenskraft, innere Stärke. Lotus Verlag, 2018. Paperback, 272 Seiten. ISBN 978-3-7787-8274-3. Euro 22,00 [D] | € 22,70 [A] | CHF 30,90**