

Die Energie des Waldes nutzen

Alltagsstress loslassen und Entspannung einkehren lassen

Die Tage werden länger, die Natur beginnt ihren Zyklus auf's Neue. Samen gehen auf und entfalten ihre ganze Schönheit. Der Frühling zeigt so deutlich wie keine andere Jahreszeit die Heilkraft der Natur. Wer diese Energie nutzt, nährt sich, sein Umfeld und kann sein Potenzial mehr und mehr entfalten.

Neben Kräutern wie Bärlauch oder Scharbockskraut, die jetzt aus der Erde kommen und die dem Körper dabei helfen können zu entschlacken und Giftstoffe auszuleiten, gibt es noch etwas, das sozusagen der Seele gut tut. Mit dem Begriff „Waldbaden“ erlebt die Kraftquelle Natur seit einiger Zeit eine Renaissance. Gerade in unseren Breiten mit so vielen Seen, Bergen und Mischwäldern ist man gesegnet mit den Möglichkeiten, die Natur als Heilraum zu erfahren. Was es dazu braucht ist eine andere innere Haltung, der Natur zu begegnen.

Zur Entschleunigung kann ein Sitzplatz am Waldrand, am Ufer eines Baches oder Sees ein guter Einstieg sein. Schön ist es,

Ein guter Einstieg

wenn ein Baum im Rücken steht und der Boden eben ist, auf dem man sitzt. Weil Plastik isoliert, ist eine Filzunterlage oder Fell geeigneter, denn es geht ja darum, von der heilenden Wirkung der Natur durchströmt zu werden. Türöffner dabei sind die Sinne, also das bewusste Hören, Riechen, Fühlen, Sehen.



*Dirk Schröder
lebt in Bad Tölz und ist Leiter einer
Wildnisschule.*

Wenn der Körper zur Ruhe kommen will, wird der „Plappermann“, also der Teil, der unermüdet an die Vergangenheit und die Zukunft denkt, noch lebendiger. Er braucht etwas zu tun und da können die Vögel mit ihrem wunderschönen Gesang und ihren Kontaktrufen im Frühling die Rettung sein. Der Verstand bekommt also die Aufgabe, auf die unterschiedlichen Klänge der Natur und die Zivilisationsgeräusche wie Flugzeug, Auto, Motorrad etc. zu lauschen. So ist der unruhige Geist einige Zeit beschäftigt und der andere Teil im Menschen kann zur Ruhe kommen.

Wer dann noch bewusst ein- und ausatmet, der ist im wahren Sinne des Wortes wieder ganz schnell bei sich. Das sind die kostbaren Momente, in der tiefe Entspannung einkehrt. Dieser innere Friede weckt die Erinnerung, dass der Mensch als Teil der Schöpfung mit allem verbunden ist. Die Zeit scheint in solchen Situationen still zu stehen. Teilnehmer von Wildniskursen z.B. berichten nach einer Zeit auf dem Sitzplatz immer wieder von spannenden Tierbegegnungen. Mal ist es das Eichhörnchen, das den Baum herunterläuft und den Menschen unten



*Auf dem Sitzplatz am
Waldrand kommt es in vielen
Fällen zu Tierbegegnungen*

am Stamm erst im letzten Augenblick wahrnimmt. Ein anderes mal ist es ein Vogel der auf einen zufliegt oder sich sogar auf den Körper setzt. Tiere, die

auf ihren Routenwegen nicht bemerken, dass dort jemand sitzt. All das sind Zeichen, dass der Mensch wieder eins mit seinem Umfeld geworden ist. Dass seine Schwingung sich an die Schwingung der Natur angepasst hat und die Tiere ihn nicht als Gefahr wahrnehmen. All das geschieht, wenn man regelmäßig den gleichen Platz besucht und damit eine Beziehung zu dem Ort aufbaut.

Ein anderer Faktor ist die Fortbewegung, also die Art und Weise, wie sich der Mensch in der Natur bewegt, ohne Störungen

Der Mensch in der Natur

zu verursachen. In Wildnisschulen wird dieses Gehen „Foxwalk“ genannt. Damit ist gemeint, mit dem Vorfuß zuerst den Boden zu berühren und erst dann die Ferse aufzusetzen. So werden stampfende Geräusche beim Gehen vermieden, die sich wie konzentrische Ringe im Boden ausbreiten und von Tieren über ihre Sohlen wahrgenommen werden können. Wer dazu noch im sogenannten Weitwinkel in Stille läuft, der reduziert seine Präsenz auf ein Minimum. Schon auf dem Weg in den Wald an den geheimen Platz oder bei einer längeren Wanderung fällt auf diese Weise der Alltagsstress von einem ab und schafft Raum für die innere Ruhe.

Dirk Schröder

AUSBILDUNG - KURSE

* **WILDNISPÄDAGOGIK** - Ausbildung
Stärkt die Verbindung zur Natur, lehrt Überlebens-
techniken, vermittelt eine urmenschliche
Form des Lebens. 5 Module im Jahreszyklus.

* **WILDNISKURSE** für Kinder, * **ÜBERGANGSRITUALE**,
Jugendliche, Familien ... Feuerlauf, Schwitzhütte ...

* Wir bieten auch für Schulen und Firmen
Kinder-Ferienprogramme in der Natur an.

Wildnisschule Chiemgau - Elementar Erfahrungen
Auskunft Tel. 01577 345 72 35, www.elementar-erfahrungen.de

