

## Die heilsame Kraft des Waldes



Ina Schmitt

# Die heilsame Kraft des Waldes

Die Sinne öffnen, Energie schöpfen,  
zu sich selbst finden

INTEGRAL

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Der Verlag dankt folgenden Rechteinhabern für ihre Abdruckgenehmigung:  
Gedicht von Helmut Hagebach:

- © Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg (FVA)  
Gedicht von Erich Kästner, Die Wälder schweigen, aus:  
Doktor Erich Kästners lyrische Hausapotheke:
- © Atrium Verlag AG, Zürich 1936 und Thomas Kästner.



Verlagsgruppe Random House FSC N001967

Erste Auflage 2018  
Copyright © 2018 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Redaktion: Sabine Zürn  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München  
unter Verwendung eines Motivs von ©  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg  
ISBN 978-3-7787-9287-2  
[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)  
[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](http://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

## Doktor Wald

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,  
mich unverstanden fühle oder alt,  
wenn mich die holden Musen nicht lieblosen,  
dann konsultiere ich den Doktor Wald.

Er ist mein Augenarzt und mein Psychiater,  
mein Orthopäde und mein Internist.  
Er hilft mir sicher über jeden Kater,  
ob er aus Kummer oder Kognak ist.

Er hält nicht viel von Pülverchen und Pille,  
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein!  
Und kaum empfängt mich seine duft'ge Stille,  
raunt er mir zu: »Nun atme mal tief ein!«

Ist seine Praxis auch sehr überlaufen,  
in seiner Obhut läuft man sich gesund,  
und Kreislaufschwache, die noch heute schnaufen,  
sind morgen ohne klinischen Befund.

Er bringt uns immer wieder auf die Beine  
Und unsere Seelen stets ins Gleichgewicht,  
verhindert Fettansatz und Gallensteine;  
bloß: Hausbesuche – macht er leider nicht!

(Helmut Dagenbach, 1986)



# Inhalt

## **Vorwort**

**Mein entscheidendes Gespräch mit den Bäumen** . . . . . 9

**Der Wald als Gesundheitsort** . . . . . 23

Waldbaden oder im Wald baden? . . . . . 23

Waldbaden aus medizinischer Sicht . . . . . 26

**Den Wald wahrnehmen lernen** . . . . . 35

Wert-voller Wald . . . . . 35

Der Kick am Wochenende . . . . . 40

Vom Abschalten und Aufwachen. . . . . 44

Auf Spurensuche. . . . . 51

Ein anderer Blick auf Bäume . . . . . 55

Pilze und Pflanzen als Lehrmeister . . . . . 63

Die Natur als Vorbild. . . . . 68

Der Wald und die Märchen . . . . . 82

**Begegnung mit sich selbst und anderen.** . . . . . 89

Wer bist du? . . . . . 89

Der Erstkontakt . . . . . 95

Lebe wild und gefährlich. . . . . 100

Vom Schweinehund und der persönlichen  
Challenge . . . . . 105

Ruhe tut gut. . . . . 110

Über die Aura von Menschen und Bäumen. . . . . 113

Wo ist mein Kraftplatz? . . . . . 117

Der Wald als Spiegel und Gesprächspartner .....	123
Die Natur ist weder gut noch böse – sie ist einfach .....	131
Glück und Dankbarkeit .....	141
Der Pilzblick .....	150
Wie man in den Wald hineinruft ... ..	154
Vom Überleben .....	157
Von der Liebe .....	165
<b>Lebensenergie durch Waldwandern</b> .....	169
Warum wir wandern sollten .....	169
Was Fastenwandern so alles bewirkt .....	175
Vom gemeinsamen Rhythmus .....	180
Verlaufen – und jetzt? .....	183
Mit Kindern unterwegs .....	192
Warum du mal draußen übernachten solltest .....	196
Drei Tage geradeaus .....	203
<b>Natur ganz neu erfassen</b> .....	213
Fengshui im Wald .....	213
Mein Baum .....	216
Exkursion in die Nordländer .....	224
Wahrnehmungserlebnisse der besonderen Art .....	232
Die Bildekräfte und die biodynamische Landwirtschaft .....	237
<b>Nachwort</b> .....	244
Drei Gegebenheiten stimmen mich besonders froh .....	244
Literaturhinweise .....	252
Nützliche Internetseiten .....	253
Danksagung .....	254
Über die Autorin .....	255





# Vorwort

## Mein entscheidendes Gespräch mit den Bäumen

Da saß ich also mitten unter der Woche in unserem Städtchen in einem Café und fühlte mich wie befreit. Ich hatte gekündigt. Jahrelang war ich im Vertrieb und Marketing tätig gewesen, mal im Innendienst, mal im Außendienst. Ich nahm an Konferenzen teil, gondelte mit meinem Geschäftswagen in Europa herum, besuchte Großkunden und Kleinkunden, schlief in teuren Hotels und nach der Grenzöffnung auch mal in Containerunterkünften. Ich traf die unterschiedlichsten Menschen – darunter die unterschiedlichsten Chefs. Meine Aufgaben bereiteten mir viel Freude, und ich hatte auch viele Erfolge zu verbuchen. Ich lernte aber auch an einer Arbeitsstelle Überlastung und schließlich Burn-out kennen. Irgendwann fühlte ich mich so krank, dass ich, ohne irgendeine Aussicht auf eine weitere berufliche Zukunft, ausstieg. Von heute auf morgen. Ich wusste nur, dass ich auf diese Weise nicht weiterarbeiten wollte.

Es war gerade die Zeit der Fußballweltmeisterschaft, und in meinem Heimatort Kaiserslautern als eine der Gastgeberstädte wimmelte es von fremden Menschen. Wer es auch miterlebt hat, erinnert sich gern: Es war ein fantastisches

Erlebnis, so viele unterschiedliche Kulturen friedlich und in Freude an einem Ort zu sehen. Es zog mich dennoch bald hinaus in den Wald. Es zog mich hinaus, weil ich für mich sein wollte. Ich brauchte Ruhe und Besinnung.

## Kindheit auf dem Land

Während meiner Waldspaziergänge bewegten mich tief greifende Gedanken. Worauf gründete sich mein Leben? Welche sind eigentlich meine Wurzeln? Was will ich noch bewegen in meinem Leben? Und so kam es, dass ich mich an meine Kindheit erinnerte und an das, was mir meine engere und entferntere Familie auf meinen Weg mitgegeben hatte.

Als Kind hatte ich viel Zeit auf dem Bauernhof meiner Verwandten verbracht. Im hügeligen Kuseler Land half ich beim Kartoffelauslegen und bei der Ernte, fütterte die Hühner, planschte mit den Nachbarskindern im Dorfbrunnen, nahm die jungen Kätzchen auf den Arm und liebte sie, half beim Zwetschgen- und Apfelpflücken. Ich durfte der Kuh an die Zitzen fassen und mich darin üben, die Milch herauszupressen, während sie mit dem Schwanz hin- und herwedelte, um die Stallmücken zu vertreiben – vielleicht auch mich, weil ich das Melken doch noch nicht beherrschte. Später durfte ich von der abgekühlten Milch die Sahne abschöpfen und sie natürlich kosten. Im Sommer saß ich ganz oben auf dem Heuwagen oder direkt mit vorne auf dem Trecker. Wie gut musste man sich festhalten, wenn es die ausgewaschenen,

holprigen Feldwege nach Hause ging, den Wind in den Haaren, die Sonnenstrahlen auf dem Gesicht. Einfach herrlich!

Abends standen meist Kartoffeln auf dem Esstisch, in der Pfalz »Grumbeere« genannt, auf unterschiedlichste Art und Weise zubereitet: mal gekocht (»Gequellde«) mit Quark, mal gebraten (»Gebrätelte«) mit Salat, mal als Suppe (»Grumbeersupp«), mal als »Verheiratete« mit Mehlklößen und Sahnesoße oder in Form von Waffeln (»Grumbeerwaffele«). Ja, die »Grumbeere« waren damals wesentlicher Bestandteil des Pfälzer Essens, da es billig war – und gut. Nur gelegentlich durfte ich beim Bäcker für das Frühstück ein paar Weißmehlbrötchen kaufen und ein paar Brausestäbchen für 10 Pfennig. Sonntags freute sich jeder auf den Braten mit Nudeln und Soße. Allergien oder ADHS konnten wir Kinder auf dem Dorf damals nicht. Der Hautausschlag am Bein rührte vielmehr von Brennesseln, die am Bachufer wuchsen, und von Hühnerflöhen, die mich kurzzeitig heimgesucht hatten. Immer hatte ich schmutzige Fingernägel vom Spielen, außer samstags, wenn im Badezimmer das Feuer geschürt wurde und mich die Tante in die Badewanne steckte.

Glücklich und ausgepowert von der vielen Bewegung im Freien, schlief ich wunderbar in den dicken Federbetten aus Gänsefedern, deren Kiele mich manchmal piksten. Ab und zu wachte ich vom Schnarchen der Tante auf, mit der ich das (auch im Winter ungeheizte) Zimmer teilte. Nur wenn ich nachts auf die Toilette musste, wurde mir klar, dass das Stadtleben auch Vorteile hatte. Im Dunkeln die Treppe hinunter bis zum Plumpsklo neben dem Mist-

haufen zu schleichen war mir nicht geheuer. So nutzte ich dann eben den für diese Zwecke bereitgestellten Nachttopf unter dem Bett.

*Es ist gerade die Einfachheit des Lebens,  
der Kontakt zum Boden, zu den Elementen wie Wasser,  
Erde, Feuer, Luft, was so beglückend sein kann.*

## Bei Großmutter im Wald

Auch meine Großmutter war sehr mit der Natur verbunden. Sie wohnte in einem kleinen Ort mitten im Pfälzerwald. Ihr Grundstück mitsamt einem kleinen Hexenhäuschen lag direkt am Waldrand. Ich liebte es, die Wochenenden und meine Ferien bei ihr zu verbringen. Sie hatte einen Schwarz-Weiß-Fernseher, aber den schalteten wir so gut wie nie an. Draußen war es viel aufregender. Wenn ich mit ihr und Dackel Poldi durch den Wald streifte, entdeckten wir die tollsten Sachen. Ganz spannend war es in der Herbstzeit, wenn wir auf Pilzsuche gingen. Der seltsamste Pilz, den wir jemals aßen, war die schwarzgraue, unscheinbare Totentrompete. Er schmeckte einfach köstlich.

Ich hatte sogar einen eigenen Kletterbaum. In der hintersten Ecke des Grundstückes hatte ich ihn entdeckt: eine hochgewachsene, kräftige Rotbuche mit weit ausladenden Ästen, die sie bereits am Boden ausgebildet hatte. Mit Leichtigkeit kletterte ich hinauf in den Baumwipfel. Von hier aus konnte man das ganze Tal überblicken, den Vögeln lauschen und seinen eigenen Gedanken nachhängen.

Vielleicht hat mir damals diese Rotbuche ihre Kraft einverleibt, dieses Urvertrauen, den »Draht« zu Mutter Erde.

Ich lernte von meiner Großmutter Schwimmen, Skifahren und wie man eine Milchkanne mit ausgestrecktem Arm herumschleuderte, ohne dass Milch herausfloss. Sie zeigte mir wild wachsenden Thymian auf der Wiese, wir gingen dem Geruch der Stinkmorcheln nach, bis wir sie fanden. Wir hatten unseren Spaß, wenn der Dackel durch die großen Laubhaufen stöberte, entdeckten Wildwechsel im Wald, sammelten Heidelbeeren, Brombeeren und Bucheckern, bastelten am Abend Kastanienmännchen. Es war eine sehr abwechslungsreiche und glückliche Zeit, in der ich viel gelernt habe.

## Auf der Jagd

Mein Vater war ausgebildeter Jäger und besaß ein eigenes Revier. Wer einmal die Jägerprüfung bestanden hat, verfügt über ein unglaubliches Wissen über Tiere und Pflanzen. Und Vater gab sein Wissen gern weiter, wenn ich nur danach fragte. Natürlich brachte er auch des Öfteren ein selbst erlegtes Tier mit nach Hause, das er dann waidmännisch zerlegte. Der Hasenpfeffer, der Wildschweinbraten und das Rehgulasch schmeckten köstlich. Wenn ich die toten Tiere allerdings noch im Fell daliegen sah, wurde ich auch traurig. Vater erklärte mir dann, dass Jäger die nicht mehr vorhandenen natürlichen Feinde der Wildtiere ersetzen, damit keine Überpopulationen einiger Arten entstehen. Wir hatten Glück, dass wir ab und zu Wildfleisch

verspeisen durften. Wenn ich an die heutige Massentierhaltung und die mit Medikamenten vollgestopften Tiere denke, die zu Tausenden abgeschlachtet werden und deren Fleisch wir ohne Bewusstsein verzehren, so habe ich mittlerweile ein wirklich ungutes Gefühl. Ein leckeres Schnitzel, Rindfleischgulasch, Leberknödel, Saumagen: Längst habe ich meinen Fleischkonsum drastisch reduziert.

Jäger greifen auch ein, wenn Wildtiere an Krankheiten und Seuchen leiden. Ein gewissenhafter Jäger führt sein Waidhandwerk nicht aus Lust am Töten aus. Er ist auch nicht ausschließlich für den gesunden, ausgeglichenen Fortbestand der Wildtiere zuständig. Er kümmert sich um den Schutz der Natur, setzt sich dafür ein, dass Vogelschutzgehölze gepflanzt werden, Feldgehölzstreifen erhalten bleiben, Biotope verbessert werden, Freiflächen für Wildkräuter bewahrt oder geschaffen werden. Und wie kaum ein anderer beobachtet er die Geschehnisse im Wald.

Stundenlang auf dem Hochsitz zu verweilen und die Wiese und den Waldrand zu beobachten, mag sich langweilig anhören. Für mich war es schon als Kind alles!

*»Zerstreuung ist die Zivilisationskrankheit  
der modernen Welt.«*

Wenn mein Vater verkündete, er würde mich abends einmal wieder zur Wildtierbeobachtung mitnehmen, war ich Feuer und Flamme. Auch unser Rauhaardackel Casimir wedelte freudig mit dem Schwanz, wenn Vater den großen grünen Rucksack mit belegten Broten und der Thermoskanne füllte, Fernglas und Taschenlampe aus der Schub-

lade nahm, das Gewehr aus dem Schrank holte und die Wolldecke bereitlegte. Dann wusste Casimir genau wie ich, dass heute wieder ein Erlebnis auf dem Programm stand.

Möchtest du Wildtiere beobachten, solltest du wirklich leise sein und dich möglichst unauffällig verhalten. Beim Pirschen ist vollste Konzentration gefragt. Knackt ein Ästchen unter deinen Schuhsohlen oder trittst du versehentlich in trockenes Laub, so kann das Geräusch dem einen oder anderen Tier schon das Signal zur Flucht geben. Beim Pirschen fühlst du dich ein in die natürliche Umgebung. Nach und nach verschmilzt du mit ihr. Das ist etwas Wunderbares. Schon der Weg zu unserem Beobachtungsort war daher aufregend. Je tiefer wir in den Wald hineinkamen, desto leiser und achtsamer bewegten wir uns. Am Hochsitz angekommen, staunte ich jedes Mal über die beachtliche Höhe der Kanzel. Bestimmt waren es zwanzig Holzsprossen, die wir nun mitsamt Hund und Gepäck zu erklimmen hatten. Nachdem wir uns ein bisschen eingerichtet und die Wolldecke als Sitzauflage ausgelegt hatten, gab es erst einmal Abendbrot. An der frischen Luft schmeckte es mir immer besser als zu Hause. Nachdem auch der Hund seinen Zipfel Wurst genüsslich verspeist hatte, machten wir es uns bequem, zogen die Decke über die Knie und beobachteten den Waldrand. Bis heute beeindruckt es mich, dass man dabei die Natur hautnah und mit allen Sinnen erlebt. Alles, was um einen herum geschieht, ist real. Man ist nicht nur ein ferner Beobachter, sondern fast mittendrin im Geschehen.

Ich liebte es schon damals, den Übergang von Tag zur Nacht bewusst zu erleben. Dazu braucht es keinen

romantischen Sonnenuntergang, sondern eine aufmerksame Wahrnehmung der Natur: Was passiert zu welcher Zeit? Welcher Vogel zwitschert noch eine Weile? Wie kommunizieren die Vögel miteinander? Welcher Vogel ruft nachts? Wie verändert sich die eigene Farbwahrnehmung bei fortschreitender Dämmerung? Wie verhalten sich die Insekten? Welche großen Wildtiere wagen sich als Erste auf die Waldwiese? Wer kommt danach? Was passiert, wenn sie sich begegnen? Welches Tier flüchtet? Gibt es einen Kampf? Wie riecht die Luft in der Dämmerung und in der Nacht?

Wie ergeht es dir, wenn du einen bewegenden Film gesehen hast und abrupt die Werbung eingeblendet wird oder die Nachrichten folgen? Du wirst wieder aufs Sofa geholt oder in die nächste Story gezogen, die gar nichts mit dir zu tun hat. Wäre es nicht schöner, in deinem eigenen »Film« mitzuwirken?

Auch an diesem Abend auf dem Hochsitz war es inzwischen dämmerig geworden und der hoffentlich letzte Jogger auf dem nahe gelegenen Waldweg vorbeigehuscht. Außer dem harmonischen Gezwitscher der Vögel und dem sanften Rauschen des Windes in den Laubbäumen war kaum ein Laut zu hören. Vater hatte längst das Fernglas hervorgeholt und blickte über die Waldwiese hinüber zum Waldrand. Nichts zu sehen. Doch Casimir stellte plötzlich die Ohren. Da sah ich ihn geduckt im Gras sitzen: ein Fuchs! Er hielt die Nase in den Wind und schien Fährte aufzunehmen. Der Wind kam aus seiner Richtung, sodass er es



vergleichsweise schwer hatte, uns zu wittern. Er setzte sich in Bewegung und schnürte über die Wiese, bis er plötzlich regungslos stehen blieb. Offensichtlich hatte er etwas entdeckt. Ganz unvermittelt machte er einen Satz und hatte wohl Glück gehabt. Durch das Fernglas konnte ich beobachten, dass er eine Maus im Fang hielt. Rasch verschwand er mit der Beute im Wald. Wäre er eine gute Viertelstunde später aufgetaucht, wären wohl die beiden Feldhasen, die sich endlich aus ihrer Sasse heraustauten und mal hierhin, mal dahin hüpfen, seine Hauptmahlzeit geworden. Plötzlich bellte es hinter uns im Wald. Es war nicht das Bellen eines Hundes, sondern das Schrecken eines Rehbocks. Wir bekamen ihn nicht zu Gesicht, doch kurze Zeit darauf traten nacheinander drei Ricken auf die Wiese. Rehe sind Fluchttiere und immer in Habachtstellung. Während sie die feinen Kräuter aus der Wiese zupften, hoben sie immer wieder den Kopf und hielten Ausschau, ob womöglich Gefahr lauerte. Der Waldkauz ließ von irgendwoher seinen eintönigen Ruf erklingen, wunderbar und ein bisschen schaurig.

Kennst du noch Langeweile? Eine lange Weile für dich sein? Das tut gut, denn auf diese Weise kommst du wieder zu dir.

Casimir war bereits in tiefen Schlaf verfallen, und auch ich war müde geworden. Da flüsterte Vater, dass wir nun abbaumen, also nach Hause gehen. Im Taschenlampenlicht packten wir unsere Sachen ein, und ich sollte als Erste die Leiter hinuntersteigen. Bedächtig kletterte ich Sprosse für

Sprosse hinab. Gerade wollte ich den Fuß auf den Waldboden setzen, da krachte es direkt hinter mir ganz fürchterlich im Unterholz. So schnell war ich die Leiter noch nie wieder hochgeklettert, und ich glaube, sie bebte durch mein Zittern. Vater leuchtete mit der Taschenlampe, und wir sahen gerade noch die Hinterläufe der flüchtenden Wildsau-Rotte. Sie hatten sich, für uns unbemerkt, an den Bach geschlichen, um dort zu suhlen.

*Das Leben spielt sich direkt vor deiner Tür ab.*

*Nicht im Fernsehen, nicht im Kino, nicht am Computer.*

*Du kannst nie wissen, welches Abenteuer dein eigenes Leben  
für dich bereithält. Bleib einfach offen.*

Als mein Vater im Auto das Radio andrehte, bat ich ihn, es wieder auszuschalten. Unbewusst hatte ich die Ruhe des Waldes in mich aufgesogen. Und die Erlebnisse des heutigen Abends sollten nicht gleich wieder durch Geträller, Werbung oder Nachrichten überlagert werden. Er verstand es sofort.

*Wenn du einmal wieder in den Wald gehst,*

*so werde dir seiner Ruhe bewusst.*

*Ruhe ist etwas anderes als Stille.*

*Stille kann auch angespannt sein.*

*Aber Ruhe ruht in sich. Ruhe tut uns einfach wohl.*

Fragt man jemanden, wo er sich am besten erholt, so ist die Antwort in den meisten Fällen: draußen in der Natur, beim Spazierengehen, beim Wandern, beim Klettern, beim Radfahren, beim Segeln, beim Angeln. Irgendetwas treibt uns doch immer wieder hinaus in die Natur. Vielleicht ist es ein angeborener Instinkt, eine Sehnsucht, die uns in die Wiege gelegt wurde. Betrachtet man das Leben des modernen Menschen, stellt man fest: Wir haben heute kaum noch Berührungspunkte mit der Natur. Wir tragen Schuhe: kein Kontakt zum Erdboden. Wir kaufen Gemüse, Milch und Wasser beim Discounter: Der Bezug zur Herkunft unserer Lebensmittel fehlt. Wir fahren auf asphaltierten Straßen, gehen auf gepflasterten Wegen, errichten Häuser aus Beton. Wie soll der Mensch da ein tieferes Verständnis für die Natur erlangen?

## Meine Wurzeln liegen im Wald

Ich tauchte nach und nach in meine Kindheitserinnerungen ein und reflektierte die letzten Jahre meines Berufslebens. Jeden Tag nahm ich mir mindestens eine Stunde Zeit, um hinaus in den Wald zu gehen.

Wie sollte es weitergehen für mich? An einem Tag war es, ich weiß es noch wie heute, trug ich wieder meine Last, diese Entscheidung treffen zu müssen, in den Wald. Ich wollte sie einfach abwerfen. Auf einer Anhöhe eröffnete sich vor mir ein breiter, gerader Waldweg. Links und rechts des Weges ragten hochgewachsene Buchen empor, deren Kronen sich sanft im lauen Wind wiegten. Die Sonne

leuchtete durch das Blätterdach und erwärmte mit einzelnen Lichtstrahlen den weichen Boden. Ich zog die Wanderschuhe aus, um die Erde unter meinen Füßen besser zu spüren. Da stand ich nun barfuß mitten auf dem Weg, keine Menschenseele weit und breit. Wie immer war ich dankbar dafür, diese wunderbaren Momente wahrnehmen zu dürfen. Mit Wonne sog ich die Waldatmosphäre in mich ein. Ja, hier draußen war alles so frei und so leicht. Ich blickte nach vorn, dann nach oben in die Baumwipfel. Und da konnte ich nicht anders, als zu fragen: »Ihr Bäume, welchen Weg soll ich weiter einschlagen?« Ich sprach es nicht laut aus, sondern mehr in Gedanken. Noch nie zuvor war mir in den Sinn gekommen, mit Bäumen zu kommunizieren. Vielleicht war es die wunderbare, freundliche Stimmung im Wald, die mir diesen Impuls gab, vielleicht war es der breite Weg mit seinen Sonnenflecken, vielleicht der zarte Wind, der meine Haut streichelte. Vielleicht war auch einfach die Zeit gekommen, sich für etwas Neues zu öffnen. Ich weiß es nicht.

*»Hol die Menschen in den Wald!*

*Wir können nicht anders, als hier zu stehen!«*

Das war's. Im Bruchteil einer Sekunde hatten sie mir ihre Botschaft übermittelt – intuitiv, als eine Art Eingebung. Nun kannst du mich für verrückt halten, aber ab diesem Zeitpunkt war ich befreit. Das war mein künftiger Weg! Ich sah ihn in Gedanken schon vor mir.

»Danke, ihr Bäume!« – und diesmal rief ich es laut aus. Wie beflügelt lief ich zum nächstbesten Baum und

umarmte ihn. Leichten Schrittes und voller Freude trat ich schließlich den Heimweg an.


Und schnell kam eines zum anderen. Meine Freundin präsentierte mir schon am nächsten Tag – und das war wirklich ein »Zu-Fall« – ein druckfrisches Heftchen, in dem die Ausbildung zur Natur- und Wildnispädagogin angeboten wurde. Parallel dazu fand ich eine Teilzeitstelle in einem Reisebüro für Fastenwanderungen und durfte dort zusätzlich die Praxisausbildung absolvieren.

Seit dieser Zeit befinde ich mich auf meinem Weg. Er war für mich bestimmt, meine Berufung also. Ob beim Wandern, beim Fastenwandern oder anderen Outdoor-Angeboten – Tausende von Menschen habe ich seitdem in die Natur, speziell in den Wald geführt, Erwachsene genauso wie Kinder und Jugendliche. Immer hatten sie am Ende des Tages ein Strahlen im Gesicht, waren lockerer, entspannter und begeistert. Und ich freue mich, dass mir meine Teilnehmer vertrauen. Von jemandem Vertrauen geschenkt zu bekommen, ist etwas Wunderbares und für mich gleichbedeutend mit Liebe. Beides erhalten und geben zu dürfen, ist für mich das Schönste. Was mir später durch das »Gespräch mit den Bäumen« auch klar wurde: Wir haben den Wald und die Natur noch nicht annähernd erforscht.

Der Wald ist für mich absolut wertvoll, weil ich bereits viele seiner Schätze kenne. Er trägt heilsame Kräfte in sich. Er kann uns wieder zur Heilung bringen. »Heil« ist »ganz«. Wir sind alle miteinander ein großes Ganzes. Allerdings haben wir uns davon abgewandt, sind eigene Wege gegangen. Ganz langsam finden wir wieder zu unseren Wurzeln zurück.

Lass mich dich nun an die Hand nehmen und dich in den Wald entführen, dir etwas von meinem bislang erworbenen Wissen weitergeben.

Bevor du aber weiterliest, empfehle ich dir, dass du das Buch zur Seite legst und einfach mal in den Wald gehst. Vielleicht jetzt gleich? Schreibe dir anschließend auf, was du erlebt hast, wie es dir ergangen ist. So hast du später den Vergleich: Wie sehe ich den Wald jetzt – und was verändert sich? Geh einfach hinaus. Der Wald macht etwas mit dir!



# Der Wald als Gesundungsort

## Waldbaden oder im Wald baden?

Vor einigen Jahren erzählte mir eine der Teilnehmerinnen bei einer Wanderung, die Japaner hätten etwas Neues entdeckt. Sie würden es »Shinrin-Yoku« bezeichnen, übersetzt »Waldbaden«. Zuerst musste ich laut lachen. »Das bedeutet, in der Waldatmosphäre baden«, erklärte sie und kündigte an, mir den Zeitungsartikel darüber zu schicken.

Schon bei der Rückfahrt schwirrte das Thema durch meinen Kopf: In einem Waldsee baden ist nichts Ungewöhnliches. Auch »Waldduschen« kannte ich, und sofort fielen mir einige natürliche und ein paar von Menschenhand angelegte Plätze im Pfälzerwald ein. Aber in der »Waldatmosphäre baden«?

## Mit der Badewanne im Wald

Das wollte ich ausprobieren! Und weil ich ein bisschen verrückt bin, im Sinne von verrückt vom Normalen, und mein Partner ähnlich tickte, verfrachteten wir anderntags kurzerhand die alte Zinkbadewanne aus dem Schuppen in

den klapprigen VW-Bus und fuhren in den Wald. So testeten wir im Sommer 2015 unsere Art des »Waldbadens« aus, ohne uns vorher weiter informiert zu haben. Ich sage dir: Wir hatten viel Spaß! Gemeinsam trugen wir die Zinkbadewanne mal dahin, mal dorthin, legten uns abwechselnd in die – wohlgemerkt – ungefüllte Badewanne und ließen den Wald auf uns wirken. Mal stellten wir sie in einem reinen Buchenwald auf, mal am Rand einer Fichtendickung, mal im hohen Gras einer Waldlichtung. Schließlich fanden wir in der Nähe eines Baches den Platz, von dem wir beide dachten: Hier kann man genial »waldbaden«. In einem Mischwald mit Kiefern, Buchen und Tannen, von Sonnenstrahlen durchströmt und mit einem weichen, moosbedeckten Waldboden, fühlten wir uns absolut wohl. Es war Hochsommer, im Wald duftete es wunderbar nach durchwärmter Erde und Kiefernharz. Die Vögel zwitscherten in Harmonie, die Bienen summten, der Bach plätscherte vor sich hin, und durch die neue Perspektive, auf dem Rücken liegend, zeigte sich uns der Wald von einer unbekanntenen Seite. Eine wunderbare Glückseligkeit überkam uns.

Hast du schon einmal etwas Verrücktes gemacht? Dabei denke ich an etwas, das keinem anderen schadet. Einmal stellte ich meinen Wanderteilnehmern genau diese Frage. Es kamen Antworten wie: nachts im Freibad schwimmen gehen, Liebe machen auf der Dachterrasse eines Hochhauses, sich mal außerhalb der Faschingszeit etwas Auffallendes anziehen und auf die Reaktionen anderer warten, einen Tag Bagger fahren, Fallschirmspringen und vieles mehr.



Egal ob schon erlebt oder noch eine Sehnsucht: Bei den meisten Antworten war die Umsetzung in die Realität gar nicht schwer, aber der Effekt definitiv nachhaltig.

Mal etwas Verrücktes machen, ist eine Befreiung von den (eigenen oder auferlegten) Zwängen.

Weil es an diesem Tag ziemlich heiß war, stellten wir unsere Badewanne irgendwann direkt ans Bachufer, um etwas Abkühlung zu genießen. Kurzerhand füllten wir mit einem Eimer das frische Wasser in die Wanne. Oh, das war wirklich sehr erfrischend! Mein Freund traute sich als Erster hinein. Er ist immerhin ein »Kaltduscher«. Ich wagte es erst etwas später, nachdem die Sonne das Wasser schon etwas erwärmt hatte.

Wir lauschten den Geräuschen des Waldes und ließen es uns einfach gut gehen. Natürlich gab es auch Stechmücken, und im Laub lauerten Zecken auf »Beute«. Aber das störte uns wenig. Wer uns dann gegen Abend wirklich störte, war ein Jäger.

»Was machen Sie denn da?«, kam die forsche Frage. Etwas skeptisch schaute er unsere Badewanne an, dann unseren VW-Bus, den wir ein paar Meter entfernt auf einem Parkplatz abgestellt hatten. »Waldbaden!«, antworteten wir lachend wie aus einem Mund. Der Jäger verzog nur das Gesicht und schüttelte verständnislos den Kopf. Dann verwies er auf ein Schild: *Campieren verboten*. »Hier darf man nicht übernachten!«

So wurden wir abrupt in die Realität zurückgeholt. In die Realität des Jägers. Noch an diesem Abend fingen wir zu Hause damit an, uns mit dem Waldbaden zu



Ina Schmitt

### **Die heilsame Kraft des Waldes**

Die Sinne öffnen, Energie schöpfen, zu sich selbst finden.  
Entdecke die verborgenen Kräfte der Natur

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 12,5 x 20,0 cm  
ISBN: 978-3-7787-9287-2

Integral

Erscheinungstermin: Juli 2018

Intensiver Kiefernduft, moosbedeckter Erdboden, das dichte Blätterdach der Baumkronen – der Wald übt eine ganz besondere Anziehungskraft auf uns Menschen aus. Dass seine Atmosphäre eine verblüffend heilsame Wirkung besitzt, ist mittlerweile sogar wissenschaftlich erwiesen. Die Natur- und Wildnispädagogin Ina Schmitt eröffnet eine Erlebniswelt, in der wir den Wald ganz neu entdecken können: als Kraft- und Rückzugsort, der uns Energie schenkt, alle Sinne stimuliert und uns zu uns selbst führt. Mit ihren motivierenden Anregungen, vielen einfachen Übungen und faszinierenden Hintergrundinformationen wird der Aufenthalt in der Natur zu einem wohltuenden, stärkenden und heilenden Erlebnis.



**Der Titel im Katalog**