

Text: Andreas Windpassinger, Fotos: Joe Mills Photo

# s'Waldweiberl von Wegscheid

Bei ihr war es so, wie bei den meisten Menschen. Als Kind war sie immer im Wald, hat Lager und Höhlen gebaut, und ist auf Baumhäuser geklettert. Je älter sie geworden ist, desto weniger ist sie in den Wald hineingegangen. Und auf Schwammertsuche ist sie auch nicht gegangen. Ganz anders in Japan, wo „Shinrin Yoku“ (Wald- bzw. Naturbaden) von Ärzten verordnet wird, wie bei uns eine Kur. In den Wald hineingehen ist dort fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge oder Genesung geworden.





### IN JAPAN WIRD BADEN IN DER WALDLUFT VOM ARZT VERORDNET

Diese „Wald-Therapie“ hat auch Christa Weishäupl (geborene Kurzböck) aus Wegscheid für sich entdeckt. Die 62-jährige hat binnen drei Jahren Ehemann, Mutter und Schwiegermutter verloren, und ist daraufhin in ein tiefes Loch gefallen. Die Kämpferin hat dann geschaut, dass es ihr nicht ganz den Boden unter den Füßen wegzieht. Geholfen haben ein Seminar zur Burnout-Beraterin, Mentales Training und eben auch das Waldbaden. Die zweifache Mutter und zweifache Oma ist von der heilenden Wirkung des Waldes fest überzeugt und listet auf: Blockaden lösen sich, Blutdruck und Adrenalin sinken, Anti-Krebs-Proteine steigen, das Nervensystem profitiert, der Stress wird besser bewältigt. „Das Grün der Bäume wirkt beruhigend auf den Menschen“, ist Weishäupl überzeugt. Das Waldbaden an sich ist gar kein großes Hexenwerk. Nur habe der Mensch einfach verlernt, achtsam in den Wald zu gehen, und sich dafür ganz bewusst Zeit zu nehmen. Zwei Stunden Aufenthalt im Grünen reichen schon, wenn man die Wirkung spüren will. Und Jahres- oder Tageszeit spielen keine Rolle.

### ENERGIEBALL: ALLE STRESSOREN WERDEN WEGGEBLASEN

Das „Baden in der Waldluft“ lebt freilich auch von Ritualen. Fester Bestandteil ist etwa die Sache mit dem Energieball. Man stellt sich in eine Baumgruppe hinein, hält inne und bringt die Atmung „angeleitet“ ins Reine. Es geht ums Runterfahren und ums Loslassen. Man muss sich fallen lassen können, wenn man im Einklang mit der Natur leben will. „Alles, was ich mitschleppe, alles was mich belastet, schicke ich weg“, erklärt die Witwe, die im „normalen Leben“ als Schreibkraft bei der Polizeiinspektion Hauzenberg tätig ist. Und das übernimmt der imaginär geformte „Energieball“, den man in aller Stille dann aus den Händen pustet. Denn gesprochen wird

im Wald nicht viel. Auch beim achtsamen Spaziergang fallen keine Worte. Da wird die Zimbel angeschlagen, und dann geht man entspannt und langsam dahin. Die Waldgeräusche lässt man auf sich wirken, während man selbst keine Geräusche von sich gibt. Und auch die Geruchswahrnehmung spielt eine Rolle. Das Aufsaugen des Waldduftes. „Unbandig toll ist es auch, wenn man kurz mal barfuß geht, auf einem Moos stehen bleibt, sich mit der Mutter Erde verbindet“, weiß Weishäupl, die gebürtig aus Wildenranna kommt. Gerne greift sie auch mal zum Spiegel, hält in sich direkt unter die Nasenflügel, und schaut sich an, was sich bei den Baumkronen oben so tut, ohne angestrengt in den Himmel blicken zu müssen. Und man kann auch mal einen Baum umarmen, eben einfach in Berührung mit dem Wald kommen.



### DIE BAUMPERLEN ERINNERN AN DAS KRAFTSPENDENDE BAD IM WALD

„Das wichtigste und erste Gebot im Wald ist, dass man nichts hinterlässt und nichts mitnimmt“, hebt die Kräuterpädagogin hervor, die im Übrigen auch dem Schamanismus viel abgewinnen kann. Das gilt aber nicht für die „Baumperlen“, die am Stamm dranhängen. „Es heißt, die Baumperlen rufen Dich!“, betont die gelernte Rechtsanwaltsgehilfin, die vom Waldbaden jedesmal eine Perle als „Schmeichelstein“ als Erinnerung mit nachhause nimmt. Auf ihrem Bauertisch daheim liegen ein paar besonders schöne Knollen. Und von der Wand schaut der Waldprophet, der „Mühlhiasl“, runter. „Passt's auf Leid, was auf Eich zuakimmt“, interpretiert Weishäupl den erhobenen Zeigefinger der modellierten Figur. Ihr ist wichtig, dass in der rastlosen Zeit die Menschen wieder mehr zu sich selber kommen, die Reise zu sich selbst finden. Der Wald kann dabei ein wertvoller Weg sein. Der Mensch sieht jedoch oft den Wald vor lauter Bäumen nicht.