



GESAGT, GETAN – UND EINGETAUCHT

Ein Erfahrungsbericht

Um eines vorwegzunehmen: Wir haben keine Bäume umarmt ☺. Unsere kleine „Badetruppe“ hat sich mit Melanie, unserem Guide, am Baldeysee getroffen.

Erste Aufgabe für uns: „Lauft mal euer eigenes Tempo.“ OK, machen wir. Die Stimme von hinten: „Und jetzt langsamer ... und jetzt noch langsamer ... und noch langsamer.“ Ja, dies ist das Tempo, mit dem wir uns in den nächsten drei Stunden durch die Natur bewegen – wir entschleunigen.

Nächste Aufgabe: „Schaut euch um, was seht ihr?“ Ich sehe Bäume, Laub, Äste, Brombeeren. Melanie macht uns auf die kleinen Dinge aufmerksam – hier ein Spinnennetz zwischen zwei Sträuchern, dort eine Schnecke, die habe ich vorher nicht wahrgenommen. Jetzt sehe ich da eine Schnecke mit Haus und plötzlich ganz viele Schnecken. Wie im wirklichen Leben. Legt man den Fokus auf etwas ganz Bestimmtes, dann wird man immer wieder darauf gestoßen. Die Schwangere sieht plötzlich nur noch Schwangere. Interessiere ich mich für ein besonderes Auto,

sehe ich es auf einmal öfter. Denke ich häufiger an Krankheiten, bestimmt auch dies mein Leben.

Wussten Sie, dass die Singvögel im August kaum zu hören sind? Die sind nach der Erziehung ihrer Kinder erst mal in der Mauser und zu geschäft, um zu singen. Oder dass der Waldboden ganz verschieden temperiert ist, man mit nackten Füßen die Energie des Bodens aufnehmen kann und dies auch wissenschaftlich belegt ist?

Nach drei Stunden Waldbaden, die wie im Fluge vergangen sind, waren wir, so unglaublich es sich auch anhört, bei uns angekommen, ruhiger und gelassener. Ziel erreicht.

Versuchen Sie es einmal: Gehen Sie langsamer, mit offenen Augen und ganz bewusst durch die Natur. Es lohnt sich!

Petra Strauch-Müller