

## Heimweh

Kennst du das auch? Irgendwie fehlt etwas. Aber was? Da ist so eine unbestimmte Sehnsucht, so eine Art Appetit.

Vielleicht hole ich mir den dritten Cappuccino. Esse etwas Leckeres. Checke zum zwanzigsten Mal WhatsApp, Instagram, Twitter. Kurz was antworten. Ein Selfie machen. Verschicken. Nachrichten hören. Habe ich Likes bekommen? Den Tag verplanen – wen treffe ich heute?

Und doch ist es das alles nicht wirklich, was diesen subtilen Hunger stillen kann. Hunger? Worauf bloß ...?

Je mehr wir in den Tiefen des World Wide Web und der Social Media versinken, je mehr Reizüberflutung und Stress unseren Alltag füllen, desto mehr entsteht paradoxerweise dieses diffuse Gefühl von Leere, wie eine Art Heimweh. Kaum bewusst. Irgendein Mangel rumort in uns, nichts macht dauerhaft so richtig satt. Sehnsucht ist spürbar. Heimweh? Aber wonach?

Was wir alle zunehmend intuitiv erahnen, ist Heimweh nach unserem Ursprung, nach der Verbindung mit unserer wahren Heimat, der Natur. Für manche wird dieses Heimweh immer wieder spürbar als Fernweh. Fernweh zum Meer zum Beispiel. Denn das Meer lockt uns, weil es unser allerursprünglichstes Zuhause darstellt. Aus dem Meer ist alles Leben hervorgegangen.

Manche von uns fühlen wiederum eher die Sehnsucht nach den Bergen und wandern in luftige Höhen, hoch über die Baumgrenze hinaus, um der Stille und dem Frieden des Himmels nahe zu sein. Auch das ist unsere Heimat, das Luftelement, unsere wichtigste Nahrungsquelle. Schließlich können wir wochenlang ohne feste Nahrung überleben und tagelang ohne Flüssigkeit. Aber ohne Luft? Nur wenige Minuten. Auf den Berggipfeln sind wir eins mit der Klarheit und puren Frische der Luft, eins mit dem Himmel.

Doch die direkteste Heimat des Menschen, unser Zuhause, ist eigentlich der Wald.

Das Grün der Natur hat uns Menschen mit Leben und Nahrung versorgt. Gerade in Europa ist der Wald unser unmittelbarstes Zuhause, denn dieser Kontinent war seit Jahrmillionen

mit Wald bedeckt. Wälder und Bäume haben uns seit Urzeiten Schutz geboten, Nahrung und Wärme durch brennende Holzfeuer geliefert. Saftiges Grün, würzige Waldluft, Sauerstoff und Frische – das alles bietet uns der Wald. Wald kann noch viel mehr für uns sein: Heimat und Heilung für die naturentfremdete, reizüberflutete Seele.

Tausendmal bin ich früher im Wald unterwegs gewesen, ging dort spazieren, joggte, plauderte mit anderen oder achtete auf den Hund. Doch ich war in meinen Gedanken, in meiner Welt, in meiner Blase. Tatsächlich war ich damals kein einziges Mal wirklich im Wald. Natürlich hat so ein Waldspaziergang gutgetan, aber ich hätte genauso auch durch eine hübsche Kulisse mit Sauerstoffzufuhr laufen können.

Der echte Kontakt mit dem Wald ist etwas

anderes. Im Wald mit Körper und Seele zu „baden“ verschmelzt uns mit der Naturkraft und stillt unsere Sehnsucht, den subtilen Hunger und unser Heimweh. Das geschieht auf eine ungeahnt schöne und vertraute Weise. Die innige Verbindung mit der Natur heilt, schenkt uns Kraft, Frische und Gesundheit.

Dieses Buch ist eine Einladung an dich zu einer heilsamen, meditativen Beziehung, und wenn du magst, zu einer echten und wechselseitigen Liebesbeziehung. Denn wenn wir still sind, uns sensibilisieren und einfühlsam werden, tut sich eine neue Welt für uns auf. Lass uns gemeinsam in die Atmosphäre des Waldes eintauchen und mit unserem ganzen Wesen darin baden. Knüpfen wir Beziehungen zu Bäumen und schenken wir dem Wald etwas zurück für seine Wohltaten. Verbinden wir uns genussvoll und bewusst mit unserer uralten