

Deutschland, er ist ein wichtiger Bestandteil unserer Kultur. In fast allen unserer deutschen Märchen kommt er vor: Ob bei Schneewittchen, Rotkäppchen, Jorinde und Joringel oder dem Schwammerlkönig ... wohin man schaut, ist Wald. »Aus dem Wald ist alle europäische Kultur, die geistige nicht minder als die materielle, hervorgegangen«, wie der Soziologe und Ökonom Werner Sombart konstatierte.

### *Wohnstatt der Götter*

Schon immer haben Bäume und Wälder eine magische Anziehungskraft auf den Menschen ausgeübt. Unseren Ahnen dienten sie nicht nur als materielle Grundlage für ihr Überleben, sondern auch als Kultstätten und Tempel der Natur. Seit jeher zeugen die religiösen Schriften alter Völker von der spirituellen Dimension des Waldes. In vielen Mythen wird der Ursprung des Menschen mit dem Wald in unmittelbaren Zusammenhang gebracht. Ob bei den geheiligten Hainen keltischer Druiden oder der weissagenden Eiche des antiken griechischen Orakels von Dodona – zu Zeiten der großen Urwälder galten Bäume den Menschen noch als Naturgeister oder wiedergeborene Götter, wurden Wälder und Bäume als heilig angesehen und verehrt.

Die Kelten sahen Bäume als beseelte Wesen an, und die germanischen Stämme verehrten die Wälder als heilige Stätten. Die Urkräfte der Natur offenbarten sich ihnen ganz konkret in Form von Göttern und Göttinnen. In der Edda aus der nordischen Mythologie wird berichtet, dass die Götter Mann und Frau aus einer Esche und einer Ulme erschufen. Yggdrasil, die Weltesche, verkörpert den gesamten Kosmos und den Schöpfungsprozess. Zugleich ist die immergrüne Esche auch Symbol für die Unsterblichkeit.

Ob Kelten, Germanen oder Slawen – für die alten Völker Europas waren Wälder und Haine heilige Orte, die vom Wirken göttlicher Mächte zeugten. Dass Wälder in der Tat eine Brücke zwischen Himmel und Erde, zwischen Menschen und »Göttern« bilden, können wir auch heute wieder erfahren, wenn wir uns nur ein wenig öffnen und bereit sind, uns auf das Mysterium Wald einzulassen.

## **Frieden und Stille finden in einer lauten Welt**

Woher rührt das neu erwachte Interesse am Wald eigentlich? Woran liegt es, dass so viele Menschen sich heute geradezu magisch von ihm angezogen fühlen? Natürlich wissen wir alle, dass ein Spaziergang im Wald unseren Geist erfrischt und Körper und Seele entspannt – aber ist das schon alles? Wohl kaum, denn wer nur Entspannung sucht, der könnte sich ja auch einfach eine warme Badewanne einlassen oder vor dem Kamin sitzen. Doch im Grunde sehnen wir uns nach sehr viel mehr als nur nach schneller Entspannung.

Tatsächlich ist der Wald einer der letzten Orte, die vollkommene Ruhe und Frieden ausstrahlen. Wer sich nach Stille und Geborgenheit sehnt, ist hier gut aufgehoben.

Als Rückzugsort in einer immer lauter werdenden Welt, deren Anforderungen manchem von uns allzu schwer auf den Schultern lasten, ist der Wald ein höchst willkommener Freund. Wenn Sie in einer Großstadt leben, werden Sie die Sehnsucht nach Ruhe und Geborgenheit wahrscheinlich nur allzu gut kennen. Im Gegensatz zur immerzu geschäftigen, überdrehten Stadt strahlt der Wald Weisheit und Stille aus, doch da ist noch mehr ...

Tief in unserem Inneren können wir auch heute noch etwas von dem Zauberwald längst vergangener Zeit erahnen, und wir spüren, dass der Wald viel mehr als ein »forstwirtschaftlicher Betrieb«, nämlich ein beseeltes Wesen mit heilenden Kräften ist.

Wer vom Wald träumt, der träumt letztlich davon, seine Kraftquelle wiederzuentdecken – der träumt davon, »anzukommen« und zum Wesentlichen zu finden. Zweifellos löst jeder längere Aufenthalt im Wald Stress und senkt den Blutdruck, doch weit darüber hinaus bietet jeder längere Aufenthalt im Wald auch immer die Möglichkeit einer inneren Verwandlung und einer Neuausrichtung. Wer tief in den Wald eintaucht – nicht nur äußerlich, sondern auch geistig –, der wird in ihm einen weisen Lehrer erkennen, der die Antwort auf unsere Nöte kennt. »Ich kann mein körperliches und geistiges Wohlbefinden nur aufrechterhalten, weil ich täglich vier und oft sogar mehr Stunden vollkommen frei von allen Anforderungen der Welt durch den Wald, über Hügel und Felder streife«, sagte der amerikanische Schriftsteller und Philosoph Henry David Thoreau.

Die Frage ist nur, wie wir uns dem Wald auf eine Weise nähern können, die es uns ermöglicht, inspirierende Erfahrungen zu machen.



### *Das Herz des Waldes ergründen – Die fünf Wege*

In den letzten Jahren wurden einige erstaunliche wissenschaftliche Studien zum geheimen Leben der Bäume veröffentlicht. Es dürfte für jeden, der sich mit dem Wald beschäftigt, aufregend sein zu erfahren, dass Bäume über ein ausgeklügeltes Kommunikationssystem verfügen und darüber hinaus wahre Überlebenskünstler sind. Falls Sie dazu mehr wissen möchten, empfehle ich Ihnen das Buch *Das geheime Leben der Bäume* von Peter Wohlleben, in dem Sie alles über die Intelligenz der Bäume erfahren werden. Um die Magie des Waldes entdecken zu können, ist Wissen allerdings nur eine interessante Ergänzung. Wichtiger ist das eigene Erleben. Und der einzige Weg, das Wesen des Waldes durch eigene Erfahrungen kennen- und lieben zu lernen, führt über unser Herz.

Wenn Sie Ihr Leben »entschleunigen«, innehalten und die Kräfte des Waldes auf sich wirken lassen wollen, dann müssen Sie dem Wald das Wertvollste schenken, was Sie besitzen: Ihre Zeit. Je mehr Zeit Sie finden können, durch den Wald zu streifen, je öfter Sie eine kleine oder auch längere Auszeit einlegen können, um sich im Wald zu bewegen, zu schauen, zu horchen und zu staunen, desto größer wird umgekehrt das Geschenk sein, das Sie vom Wald empfangen.

Sie müssen nicht in den Wald ziehen und sich eine Hütte bauen, wie Henry David Thoreau das getan hat. Und natürlich müssen Sie auch nicht täglich mehrere Stunden im Wald zubringen. Schon kurze Unterbrechungen des Alltags durch »Waldbaden« können Ihnen helfen, tief in die Stille einzutauchen. Wichtig ist nur,

dass Sie sich immer wieder einmal Zeit nehmen, sich mit Herz und Seele auf das Abenteuer Wald einzulassen.

Sie werden in diesem Buch Märchen, Gedichte und Sagen finden, die Ihre Seele in den Wald eintauchen lassen – und Sie werden verschiedene Übungen, erprobte Rituale und Meditationen kennenlernen, die Ihnen dabei helfen können, zur Ruhe zu kommen und Kraft in der Natur zu schöpfen. Dabei werden Ihnen immer wieder fünf Prinzipien begegnen. Sie können diese Prinzipien als unterschiedliche Wege auffassen, sich auf den Wald einzulassen, wengleich sie an sich nahtlos ineinander übergehen und sich gegenseitig durchdringen.

#### *1. Die Sinne öffnen und Achtsamkeit entwickeln*

Über Ihre fünf Sinne können Sie den Wald auf eine sehr unmittelbare Weise erfahren. Was können Sie im Wald wahrnehmen? Was können Sie spüren, sehen, hören, riechen oder fühlen? Welche Sinne sind besonders wichtig? Und vermögen Sie vielleicht auch einen »sechsten« oder »siebten Sinn« zu entwickeln? Gibt es Möglichkeiten, etwas über Phänomene oder Wesen zu erfahren, die jenseits des Sichtbaren sind? Was kann uns das Unsichtbare zeigen?

#### *2. Meditation*

Welche Möglichkeiten gibt es, tief in die Stille einzutauchen? Kann Meditation Ihnen dabei helfen, dass »die gesamte Natur zum Gedicht und jedes Naturereignis zum Geheimnis wird«, wie Thoreau es einmal ausdrückte? Können Sie Phänomene wie Sonnenauf- und -untergang, Wind, Regen oder besondere Tiere und Bäume auf meditative Weise erleben, sodass dadurch ganz von selbst eine innere Heilung stattzufinden vermag?

#### *3. Mitgefühl*

Können Sie dem Wald mit Ihrem Herzen begegnen? Können Sie ihn als ein lebendiges Wesen wahrnehmen? Für viele Menschen ist es nicht leicht, die tiefe Verbundenheit zu spüren, die zwischen uns und den Bäumen besteht. Es gibt aber Übungen und Rituale, mit deren Hilfe man sein Einfühlungsvermögen entwickeln und sein Herz öffnen kann.

#### *4. Erforschen und erkunden*

So wichtig es auch ist, uns auf unser Herz und unseren Bauch zu verlassen – unseren Kopf müssen wir deshalb nicht gleich am Waldrand »abgeben«. Tatsächlich können wir den Wald auch erforschen und erkunden, indem wir nachdenken und unsere Neugierde erhalten: Wohin führt dieser Pfad? Was kann ich entdecken – und sei es vielleicht auch erst auf den zweiten Blick –, wenn ich verschiedene Bäume, Vogelarten, Insekten und so weiter »unter die Lupe nehme«? Gibt es Zusammenhänge, die sich in Farben oder Mustern zeigen? Was verändert sich im Wald im Lauf der vier Jahreszeiten? Welche Bräuche im Jahreskreis können wir hier begehen?

### *5. Rituale und Spiele*

Durch einfache Rituale können wir bestimmten Handlungen einen tieferen Sinn geben. Waldrituale laden uns beispielsweise dazu ein, uns an einen Baum zu lehnen, uns auf den Boden zu legen und dabei Gefühle zuzulassen, die uns sonst kaum oder gar nicht bewusst sind. Doch es gibt auch spielerische Annäherungen an den Wald: Lassen Sie Ihrem inneren Kind freien Lauf – Sie können auf einen Baum klettern, ein Stück weit barfuß gehen, ein Zelt aus abgefallenen Ästen bauen, in einem Bach planschen, mit Formen und Farben spielen oder sich einfach treiben lassen.

Ganz gleich, welchen Weg Sie auch wählen mögen – alle Anregungen für Übungen, Meditationen und Rituale, die Sie in den folgenden Kapiteln finden werden, sind lediglich Vorschläge. Gehen Sie damit so frei und spielerisch um, wie es Ihren eigenen Bedürfnissen entspricht. Dies hier ist kein Rezeptbuch und auch kein Ratgeber mit den »Zehn besten Tipps« für oder gegen irgendetwas. Vielmehr würde ich mir wünschen, dass Sie auf den nachstehenden Seiten einige Inspirationen finden, dass Sie vielleicht Lust bekommen, ein paar Experimente im Wald auszuführen, oder sich auch einfach nur über das eine oder andere Märchen freuen, das Sie in Ihre Fantasie entführt.