

(Presse)Bericht

## Natur und Landschaft als Nahrung für die Seele

Unter dem Motto „Achtsam den Wald erleben – Erholung finden“ eröffneten am Samstag mehr als 30 Wander- und Naturbegeisterte die Wandersaison 2016 in Bad Peterstal-Griesbach. Die vom Wissensdialog Nordschwarzwald und der Kur und Tourismus GmbH organisierte Exkursion widmete sich den gesundheitlichen Effekten von Wäldern und ihrer Bedeutung für den Tourismus der Region.

Angeleitet von Heilpraktikerin und Kräutereexpertin Frau Fahrion-Haas, Landschaftstherapeut Herrn Dorka sowie Frau Garms und Frau Dr. Berzborn von der Nationalpark-Verwaltung erlebten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit allen Sinnen, wie Natur und Landschaft auf das eigene Wohlbefinden wirken. Über die Chancen, die Walderlebnisse und deren gesundheitliche Effekte für den Tourismus der Region mit sich bringen, berichteten Frau Prof. Dr. Monika Bachinger und Hannes Rau von der Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg.

Startpunkt der Exkursion war das Portal des Peterstaler Schwarzwaldsteigs, an dem Bürgermeister Meinrad Baumann die Teilnehmenden mit Worten des italienischen Romantikers Francesco Petrarca auf den Tag einstimmte. Dessen Schilderung einer Wanderung im April 1336 auf den Mount Ventoux gelte als Geburtsstunde des Wanderns „lediglich aus Verlangen“, mit dem Wunsch nach Naturerlebnis, innerer Zufriedenheit und der Chance auf veränderte Perspektiven.

Genau um dieses innere Erleben der Natur ging es Landschaftstherapeut Olfert Dorka aus Freudenstadt in seinen Beiträgen. Wenn wir Hunger haben, finden wir unsere Nahrung im

Projektleitung:  
Prof. Dr. Barbara Koch  
Universität Freiburg

Geschäftsführung:  
Dr. Regina Rhodius  
regina.rhodius@felis.uni-freiburg.de  
Tel. 0761-203 67657

www.wissensdialog-  
nordschwarzwald.de/

Freiburg, 27.04.2016

### Forschungskonsortium

- Albert-Ludwigs-Universität Freiburg
- Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg
- Forstliche Versuchs- und Forschungsanstalt Baden-Württemberg
- Öko-Institut e.V.
- EVOCO GmbH
- Nationalpark Schwarzwald
- Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord

Kühlschrank, so Dorka. Doch wo findet die Seele Nahrung? Dorka lud die Teilnehmenden in kleinen Übungen dazu ein, sich ganz bewusst auf die Natur einzulassen. Lauschen statt Hören, sich vom Boden tragen lassen – solche Übungen ließen sich leicht in den Alltag einbauen und gäben der Seele neue Kraft.

Auch Mareike Gams und Dr. Susanne Berzborn vom Nationalpark Schwarzwald ging es um das bewusste Wahrnehmen des Waldes. Nach der ersten Wanderetappe, die von angeregten Unterhaltungen geprägt war, schickten sie die Teilnehmenden einzeln und schweigend auf den Weg. Aufgabe war es, alle Sinne offen zu halten und den Übergang zwischen verschiedenen Waldtypen bewusst wahrzunehmen. Das sei wie „Zeitlupe“ gewesen, habe „Druck genommen“, „Geborgenheit“ vermittelt. Gleichzeitig wurde durch das Erleben die Idee des Nationalparks erfahrbar: auf die Natur zu achten. Solche Sinneseindrücke zu ermöglichen, die Schönheit der Landschaft erlebbar zu machen, genau das sei das Anliegen bei der Anlage von Wanderwegen in der Gemeinde, knüpfte Axel Singer von der Kur und Tourismus GmbH Bad Peterstal-Griesbach an.

Kräuterexpertin Andrea Fahrion-Haas zeigte, dass der wohltuenden Wirkung von Natur und Landschaft auch ganz fassbare stoffliche Dinge zugrunde liegen. Weißtanne, aber auch Kiefer und Fichte verströmten Essenzen, die gerade bei Erschöpfungszuständen entspannend und stärkend wären. Wanderungen im Schwarzwald mit seinen Weißtannen seien daher besonders heilsam. Beim Schmecken von Birkenzucker, Riechen von wildem Thymian und der Herstellung von ätherischen Ölen machte Frau Fahrion-Haas die Vielfalt natürlicher Heilkräfte greifbar.

Walderlebnisse sprächen mit den geschilderten seelischen und körperlichen Aspekten, aber auch der Möglichkeit des gemeinsamen sozialen Erlebens alle Dimensionen der Gesundheit an, so Frau Prof. Monika Bachinger von der Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg. In ihrer Forschung im Rahmen des Wissensdialogs Nordschwarzwald (WiNo) sucht das Rottenburger Team nach den Kompetenzen, die für die touristische Nutzung des Themas Gesundheit und Wald wichtig sind. Gefragt sind Menschen, die sich mit ihrem Wissen, ihren Fähigkeiten und ihrer Orts- und Naturkenntnis in einem solchen Kompetenznetzwerk einbringen möchten, um an der Entwicklung zukünftiger touristischer Produkte mitzuwirken.

Frau Garms und Frau Dr. Berzborn warben für die Teilnahme an einer aktuellen Forschungsstudie des Nationalparks zum Thema Naturerleben, die vom 1. bis 15. Mai 2016 am Ruhestein stattfindet. Die Ergebnisse könnten Hinweise liefern, was genau auf körperlicher und mentaler Ebene passiert, um den Gesundheitseffekt von Natur besser verstehen zu können. Für die Studie werden noch viele Teilnehmende gesucht. Interessierte können sich bis zum 30. April unter der untenstehenden Adresse des Nationalparks melden.

Trotz stärker werdendem Regen kamen die Teilnehmenden gut gelaunt am von den Mitarbeiterinnen der Kur und Tourismus GmbH aufgebauten Pavillon am Urbanskreuz an. An der Exkursion nahmen sowohl Wanderbegeisterte aus Bad Peterstal-Griesbach und Umgebung, als auch ehrenamtlich und beruflich mit dem Thema Beschäftigte teil, die es begrüßten, sich bei einer solchen Veranstaltung austauschen und besser vernetzen zu können.

Die Reihe „Wissensdialog vor Ort“ wird in den kommenden Monaten fortgesetzt. Im Fokus der im Juni stattfindenden Veranstaltung wird das Thema Borkenkäfermanagement stehen.

**Kontakte:**

- Kompetenznetzwerk Gesundheit, Walderlebnis, Tourismus: Hannes Rau, [rau@hs-rottenburg.de](mailto:rau@hs-rottenburg.de)
- Nationalpark Schwarzwald: Sachbereich Erholung, Gesundheit und Tourismus: Dr. Kerstin Ensinger, [kerstin.ensinger@nlp.bwl.de](mailto:kerstin.ensinger@nlp.bwl.de)
- Wissensdialog Nordschwarzwald (WiNo): Dr. Regina Rhodius, [info@wissensdialog-nordschwarzwald.de](mailto:info@wissensdialog-nordschwarzwald.de)