

Von Schutz, Zugehörigkeit und Trost

Einst mieden die Menschen den Wald. Er galt als dunkel und unheimlich. Heute ist er für viele ein Kraftort. So auch für Ursula Bründler Stadler, die es oft in den Wald der Ranftschlucht zieht. Sie hat ihren eigenen Lebensbaum gefunden.

Vera Rüttimann

Viele Menschen gehen gerne in den Wald, um dort zu sich zu finden. Einige haben sogar einen Lieblingsbaum. So wie Ursula Bründler Stadler. Wenn die Leiterin des Zentrums Ranft auf der Anhöhe in ihrem Garten steht, weitet sich ihr Blick in die Landschaft der majestätisch wirkenden Pilatuskette. Eingebettet liegt davor der Sarnersee. «Neben mir mein Baum, eine alte Tanne, die mir Schutz und ein Gefühl der Zugehörigkeit gibt», schildert sie. Ihren Lebensbaum, an den sie sich anlehnen könne, beschreibt sie so: «Die Tanne ist stark, und ihre Pfahlwurzeln sind tief verankert, haltgebend und zärtlich-rau die Rinde.»

Welche Kraft Bäume haben können, das spürte auch der US-amerikanische Schriftsteller Henry David Thoreau, der 1845 in den Wald zog und seinen Klassiker «Walden oder Leben in den Wäldern» schrieb. Sind Bäume spirituelle Orte? Ursula Bründler Stadler sagt klar Ja: «Hier finde ich eine besondere Ruhe, die geborgen wirkt. Ich spüre oft das leise Wehen des Windes wie ein leichtes Berühren.» Ihr Baum, die Tanne, lebe wie ein Eremit, fest verankert, klar, bestimmt. «Suche ich Ausgleich und Kraft, wende ich mich hin und setze mich auf eine der Wurzeln. Hier finde ich Trost, spüre ein Du, das anklopft. Es ist wie ein geschwisterliches Miteinandersein.»

Die gesundheitsfördernde Wirkung eines Waldbesuches ist inzwischen unumstritten. So würden dort weniger Stresshormone wie Cortisol ausgeschütt-



Mystisch, schön, dicht: der Wald im Ranft.

Bild: Vera Rüttimann

tet. In Japan ist das «Waldbaden» – das achtsame Eintauchen in einen Wald mit allen Sinnen, eine anerkannte Heilmethode. Das Waldbaden, das «Shinrin Yoku», wie die Japaner sagen, ist ein Megatrend. Das beobachtet Ursula Bründler Stadler auch in den Gesprächen im Zentrum Ranft. In der Schweiz gibt es immer mehr Exkursionen und Kurse zum Thema Wald. In der «Waldbaden Naturwerkstatt» etwa präsentiert Sonja Grosenbacher Workshops rund um dieses Thema.

Auch Ursula Bründler Stadler glaubt an die heilende Wirkung der Bäume auf unser seelisches Erleben: «Bäume bilden mit ihren dichten Ästen ein Netzwerk wie unsere Lunge, sind

«Hier finde ich Trost, spüre ein Du, das anklopft...»



Ursula Bründler Stadler
Leiterin Zentrum Ranft

Spiegelbild. Sie schenken Sauerstoff und Leben – ohne Warum.»

Bücherflut über heilende Bäume

Über spirituelle Auszeiten im Wald sind in den letzten Jahren etliche Bücher entstanden. Fred Hageneder schrieb über den «Geist der Bäume». Christine Bierschenk schrieb das Buch «Kraftort Wald» und lieferte dazu gleich noch eine CD mit meditativen Hörspaziergängen mit. Heinz Storrer schrieb in seinem Buch «Stille Orte der Schweiz» über verschwegene Wälder. Wolf Dieter Storl machte sich Gedanken über «Unsere fünf heiligen Bäume». Und Pierre Stutz lieferte mit «Die spirituelle Weisheit der Bäume» einen

Bestseller ab. «Bäume sprechen mir tiefe Lebensweisheiten zu. Sie ermutigen mich seit vielen Jahren, meinen ureigenen Weg zu gehen», schrieb der Schweizer Autor. Für Peter Wohlleben, der das Buch «Das geheime Leben der Bäume» schrieb, sind Bäume soziale Wesen.

Das beobachtet auch Ursula Bründler Stadler. Für sie sprechen Bäume nicht, ihre vielfachen Formen, sich auszudrücken, seien jedoch beredt: «Ich sehe, wie sie sich manchmal etwas hilflos an anderen Bäumen festhalten. Das zeigt, dass Bäume einander zugeneigt sind. Man sagt, dass Bäume untereinander kommunizieren. Wenn Bäume unter Stress stehen, hört man leichtes Knarren. Unter der Erde greifen die Wurzeln ineinander über.»

Der Wald in der Ranftschlucht

Ursula Bründler Stadler glaubt: «Bäume waren schon immer da und werden uns vielleicht überleben.» Immer wieder zieht es sie hinunter in den Ranft. Diese Schlucht, sagt sie, sie singe inmitten des Waldes, der Geheimnisse berge. «Geheimnisse vieler Generationen, die vor uns gelebt haben. Ihre Seelen sind da, und sie spüren, dass etwas da ist, das wir nicht fassen können.»

Und immer wieder spricht ihre bildschöne Tanne zu ihr. Ihren Weg zu ihr schildert sie so: «Ich steige von der Melchaa durch den Wald empor. Gelange ich dann wieder zu meiner Tanne, überkommt mich ein Glücksgefühl. Sie steht besonnen, gelassen und ruhig da und überwacht das Geschehen im Tal.»

Mein Thema

Gesegnetes Warten

Immer wieder gibt es im Leben Situationen und Zeiten, in denen es «warten» heisst, warten auf etwas oder jemanden. Die am Sonntag beginnende Adventszeit ist auch eine Zeit des Wartens. Doch worauf warten viele Menschen bei uns denn in diesen Tagen? Sie warten nicht auf etwas Materielles oder eine Person, sondern auf bestimmte Tage. Die Adventszeit dauert fast vier Wochen. Wie kann denn dieses Warten segensreich genutzt werden? Vielleicht bei einem Spaziergang in der Natur, beim verweilenden Blick in den Sternenhimmel, vor einer brennenden Kerze oder in der Stille einer Kirche. Sicher nicht durch übertriebene Betriebsamkeit, die alleinige Beschäftigung mit weltlichen Angelegenheiten wie dekorieren, einkaufen usw.

Christen und Christinnen bereiten sich in der Adventszeit auf den jährlich wiederkehrenden Geburtstag Jesu vor, der vor gut 2000 Jahren Kunde brachte von einem Gott, der alle Menschen bedingungslos annimmt und liebt. Diese Frohbotschaft zu erfassen und sich entsprechend auf dieses Fest vorzubereiten, dazu dient die Adventszeit. Darum wünsche ich allen Lesern und Leserinnen eine besinnliche, ruhige und friedvolle Adventszeit!



Erika Trüssel
Theologin,
Wolhusen
erika.truessel@
pfarrei-wolhusen.ch



Eine Dienstleistung des Schweizerischen
Katholischen Pressevereins (SKPV) • www.skpv.ch
fördert christliche Medienarbeit

Christ + Welt
Zeitungsseiten zu aktuellen Fragen