

# Natur und sich selbst intensiv erfahren: „Christlich Waldbaden“

Erstmaliges Angebot der Landvolkshochschule Niederalteich vom 14. bis 16. Juni

Von Andrea Weidemann  
**Niederalteich. Spätestens seit Corona ist es „hip“, in den Wald zu gehen, Bäume zu umarmen oder ganz still auf einem Stein zu sitzen, die Gerüche und Geräusche aufzusaugen oder das Wachsen der Grashalme zu beobachten. Waldbaden nennt man das.**

Dabei haben sich schon vor über 1000 Jahren heilige Männer – oder auch die Köhler – in die Waldwildnis zurückgezogen, um dort zu sich, zur Natur und/oder zu Gott zu finden. An der LVHS Niederalteich weiß man das besonders gut, war doch der ehemalige Niederalteicher Mönch und Namensgeber der Bildungsstätte St. Gunther ein

solcher Walderemit. Seinem Vorbild – und dem anderer Einsiedler – folgend, lädt die Landvolkshochschule vom 14. bis 16. Juni zum „christlich Waldbaden“ ein.

„Nein, keine Sorge, der Bayerische Wald ist heute nicht mehr so wild wie zu Gunthers Zeiten. Und auch wenn geplant ist, dass wir draußen, unter freiem Himmel, im Schlafsack übernachten, in unserem Quartier rund um die Höllbachhütte am Fuße des Falkenstein gibt es Quellwasser, eine einfache Kochstelle sowie für Notfälle – sprich schlechtes Wetter – ein Dach überm Kopf, beruhigt Barbara J. Th. Schmidt. Die LVHS-Leiterin ist gemeinsam mit Bildungsreferentin Stephanie Sellmayr für das dreitägige Naturerlebnis verantwortlich, übernachtet selbst gern und regelmäßig im Freien und wurde vor einiger Zeit von Kursteilnehmern der LVHS auf die Idee gebracht. „Einige Gäste haben betont, wie gern sie einmal die Erfahrung machen würden, im

Wald zu übernachten“, berichtet Schmidt.

## In der Einsamkeit sich selbst und Gott finden

Bei ihr rannten die Impulsgeber damit offene Türen ein. Gleichzeitig stand außer Frage, dass der Rückzug in den Wald weder ein Survival-Camp noch ein Esoterik-Event werden sollte. Als Theologin dachte sie eher an eine spirituelle Reise, verbunden mit einer Reise in die Vergangenheit, zu den Männern (und vereinzelt auch Frauen), die anno dazumal ganz bewusst die Stille und Einsamkeit des Waldes suchten.

Denn gerade im Mittelalter gab es sehr viele Menschen, die vor der Welt und der Zivilisation flüchteten und ein Leben für Gott und für nichts sonst führten. Jedes zweite, dritte Dorf besaß seinen Walderemiten. Und die Gläubigen pilgerten zu deren Höhlen und Hütten, in denen sich ein geheimnisvolles und offenbar heiliges Leben abspielte, begierig auf die Weisheit dieser wunderlichen Menschen und erpicht darauf, dass ein wenig von deren Glanz auf sie abstrahle. „Diese frommen Einsiedler wurden zum Teil verehrt wie Heilige“, weiß Schmidt. Beim 'christlichen Waldbaden' wolle man versuchen, sich den Erfahrungen dieser – zugegebenerweise oft überhöht dargestellten – Menschen anzunähern und wie diese für eine kurze Zeit im Einklang mit der Natur zu leben. Neben dieser intensiven Naturerfahrung gehe es bei dem Seminar auch darum, zur Ruhe und mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Wobei eines das andere bedinge: „Wer innehält und es schafft, den gegenwärtigen Augenblick mit allen Sinnen zu erleben, erhält automatisch auch einen anderen Zugang zur Pflanzen- und Tierwelt“, hat



Rinde ertasten, einen Baum umarmen, sich auf eine Wurzel setzen: Drei Tage im Wald eröffnen ungewöhnliche Erfahrungen.

Foto: Karsten Klama/dpa

Schmidt keinen Zweifel. Denn was gibt es da nicht alles zu sehen und hören, zu erspüren und zu begreifen!

## Den Wald mit allen Sinnen erfassen und begreifen

„Wir werden uns auf Wurzeln setzen, Rinde befühlen, barfuß über den Waldboden laufen, am Fuße eines Baumes sitzend der Stille des Waldes lauschen, die so still gar nicht ist“, gibt die LVHS-Leiterin eine Vorstellung vom „christlichen Waldbaden“. Wie ist es zum Beispiel, in völliger Dunkelheit zu verharren? Mit verbundenen Augen durch den Wald geführt zu werden? Was macht es mit einem, in aller Herrgottsfrüh den Sonnenaufgang zu erleben und sich für einen Moment als Teil der Schöpfung, verbunden mit allem, zu erleben?

Neben solchen Wahrnehmungsübungen wollen sie und Stephanie Sellmayr aber auch spirituelle Impulse setzen und mittels verschiedener Übungen zur Reflexion einladen. Gut möglich, dass sich bei dem einen oder anderen dabei

die Perspektive ändert, dass sich scheinbar wichtige Bedürfnisse relativieren. Gut möglich auch, dass man in der Einsamkeit erkennt, wie gut es ist, nicht alleine zu sein, und wie schön es ist, ein soziales Wesen zu sein. Denn: „Auch wenn die Eremiten früher alleine und zurückgezogen leben, so hielten sie doch in der Regel Kontakt zu anderen Menschen, und seien es andere Alleinlebende“, informiert Schmidt.

Was kann der moderne Mensch von den Einsiedlern lernen? – Auch diese Frage stellt sich den Seminarteilnehmern. Für sie und ihre zwei Begleiterinnen beginnt das 'christliche Waldbaden' am Nachmittag des 14. Juni beim Wanderparkplatz Scheuereck.

## Je nach Wetter: Schlafsack im Freien oder Bett in Hütte

Von dort bewegt sich die Gruppe in den Nordwald hinein, nach Erreichen der Höllbachhütte wird in ihrer Umgebung das Lager aufgeschlagen. gibt es Abendessen (aus

der LVHS-Küche geliefert), eine Ankommensrunde, eine erste Übung... Die Nacht im Wald, unterm Sternenhimmel, begleitet von Blätterrauscheln und Tierstimmen, wird dann wohl für alle eine ungewöhnliche Erfahrung, möglicherweise auch eine intensive Form der Schöpfungserfahrung. Nur für den Fall, dass es regnet oder gewittert, werden Schlafsack und Isomatte mit einem Bett in der Hütte getauscht. „Gerade für Teilnehmer, die beim Gedanken an nächtliche Draußensein Unbehagen empfinden, ist die Hütte eine gute Option“, ist sich Schmidt sicher.

Wen die Aussicht auf eine intensive Schöpfungserfahrung und die Begegnung mit sich selbst neugierig macht, kann sich bei der Landvolkshochschule fürs „christliche Waldbaden“ anmelden: Telefon 09901/93520, E-Mail anmeldung@lvhs-niederalteich.de, www.lvhs-niederalteich.de. Für den Fall, dass es heuer nicht mehr klappt, wird „christliches Waldbaden“ 2025 erneut angeboten.



Wie einst die frommen Eremiten den Wald als Ort der Natur- und Selbsterfahrung nutzen – beim „christlich Waldbaden“ der LVHS.

Foto: Andreas Drouve/dpa