



Wie ein kleiner Urlaub

Barbara Vogel bietet Wald-Auszeiten für Frauen an.

Man muss nicht weit fahren, um Wellness-Urlaub zu machen. Die beste Entspannungsmöglichkeit gibt es direkt vor der Haustür und noch dazu zum Nulltarif. Davon ist die Waldpädagogin Barbara Vogel aus Altrip überzeugt. Schon lange bevor „Waldbaden“ zur Mode wurde, bot sie „Auszeiten im Wald“ an. Wer mit ihr einen Ausflug ins Grüne macht und Waldluft schnuppert, lernt wieder zu staunen wie ein Kind, den Augenblick zu genießen und die Seele baumeln zu lassen.

„Wenn du kannst, mach dein Handy aus, und komm mit“ empfängt sie mich. Wenig später stehen wir im Licht durchfluteten Auwald. Kleine blaue Blümchen blühen überall wie Sterne, die ersten Anemonen sind auch schon da. „Guck mal, da ist blüht ein Veilchen“ ruft sie begeistert und singt mir das Lied vom Veilchen von Goethe leise vor. Das hat ihr ihre Oma immer vorgesungen, erzählt sie. Mich rührt es an. Nach und nach entdecken wir zusammen Dinge, die ich alleine in meinem gewohnten Alltagstrott sicher übersehen hätte: ein Grasbüschel, das direkt auf einem abgestorbenen Baumstamm wächst,



Foto: Kraus

Ein paar Stunden Wald-Wellness mit Barbara Vogel fühlen sich an wie eine kleiner Urlaub.

Borkenkäferspuren, knorrige Baumrinde, Baumpilze in vielen Formen. Ich bekomme einen Blick für die vielen faszinierenden Formen und Farben und beginne, Blätter, Blüten, Stöckchen, Schneckenhäuser und andere Schätze zu sammeln und daraus ein Mandala zu legen. „Wichtig bei den Wald-Auszeiten ist mir, dass die Teilnehmer Zeit für sich haben, und zwischendurch auch mal schweigen“,

sagt Barbara Vogel, die einen ganzen Rucksack voller Ideen und Geschichten dabei hat. Was sie tatsächlich mit der Gruppe macht, stimmt sie auf die jeweiligen Teilnehmer ab. Mir drückt sie nun einen Spiegel in die Hand. Ich halte ihn unterhalb der Augen an den Nasenrücken, lehne mich an einen Baum und sehe plötzlich die Baumwipfel über mir und staune einmal mehr über die Natur.

Barbara Vogel hat inzwischen einen Picknick-Platz gefunden, mitten in einer duftenden Bärlauch-Wiese. Sie breitet eine kleine Tischdecke aus, stellt ein Schneckenhaus mit einer Anemone als Schmuck darauf und serviert Tee und Bärlauchbutter-Brote. Wir lassen den Blick schweifen. Später machen wir es uns in einer Hängematte bequem und genießen den Wald aus einer anderen Perspektive. Weit sind wir gar nicht gekommen, darum ging es ja auch gar nicht, wir sind schließlich nicht zum wandern gekommen. Ich bin erstaunt, wie schnell die Zeit vergangen ist und wie entspannt ich mich fühle. CH.KR.
Termin: WALDzeit – AusZEIT für Frauen am Freitag, 5. April, 15 bis 18 Uhr. Treffpunkt: Schifferstadt, Dudenhofenerstraße, Waldeingang am Sportplatz FSV 13/23. Kosten: 30 Euro. Anmeldung Familienbildungsstätte im Heinrich-Pesch-Haus, Tel. 0621/5999-360. E-Mail an: info@familienbildung-ludwigshafen.de
Weiterer Termin am Samstag, 13. April, 11 bis 15 Uhr, im Mutterstadter Wald. Anmeldung hierfür bei der VHS Rhein-Pfalz-Kreis. Telefon 0621/5909-350.