







Kraftort Wald



Christine Bierschenk

# KRAFTORT WALD

Mit meditativen Hörspaziergängen auf CD

Mit Musik von Ruth Langhans

Gesprochen von Ulrike Kriener

Patmos Verlag



# INHALT

CD mit neun musikalisch begleiteten Hörspaziergängen . . . . .	8
Vor-Denken . . . . .	9
Dieses Buch ist . . . . .	12
... ein Buch für neue Wege . . . . .	13
<b>DEN BÄUMEN FOLGEN</b> . . . . .	14
Standfest wie ein Baum . . . . .	18
<i>Gehe auf Erkundung</i> . . . . .	20
<b>ERSTE SCHRITTE</b> . . . . .	21
Einatmen, Ausatmen, Ankommen . . . . .	26
<i>Lange Wege, kurze Wege</i> . . . . .	27
<b>ENERGIEN IM NETZWERK DES LEBENS</b> . . . . .	30
Verbunden sein . . . . .	34
<i>Absichtslos umherstreifen</i> . . . . .	36
<b>LEICHTFÜSSIG TROTZ SCHWERKRAFT</b> . . . . .	40
Sei ein Baum . . . . .	43
<i>Sommerleicht</i> . . . . .	45
<b>INNERER RHYTHMUS</b> . . . . .	49
Erkenne deine Taktgeber . . . . .	54
<i>Neugier beleben</i> . . . . .	55
<b>VON SCHÖNHEIT BEFLÜGELT</b> . . . . .	60
Schönheit fühlen . . . . .	63
<i>Staunen</i> . . . . .	68
<b>HEILKRÄFTE GEGEN STRESS</b> . . . . .	71
Im Augenblick verweilen . . . . .	74
<i>Im Wald baden?</i> . . . . .	76

<b>ORIENTIERUNG FINDEN</b> .....	79
Den Körper spüren .....	83
<i>Blind Date</i> .....	86
<b>STABILITÄT DURCH VERÄNDERUNG</b> .....	88
Den Raum spüren .....	91
<i>Herbststreife</i> .....	95
<b>GEGEN DEN NOVEMBERBLUES</b> .....	98
Helle deine Stimmung auf .....	102
<i>Waldkraft für zu Hause</i> .....	104
<b>SPANNKRAFT AUS INNERER STILLE</b> .....	108
Stille hören .....	112
<i>Anklang finden</i> .....	115
<b>ZUVERSICHT GEWINNEN</b> .....	120
Lebensfreude .....	123
<i>Zuversichtlich warten</i> .....	124
Nach-Denken .....	125
Ist der Wald gefährlich? .....	127
Weiter-Denken .....	131
Danke .....	133
Über die Autorin .....	135
Über die Musikerin .....	135
Über die Sprecherin .....	136



## CD MIT NEUN MUSIKALISCH BEGLEITETEN HÖRSPAZIERGÄNGEN

1. Einleitung	00:00
2. Folge den Bäumen	02:45
3. Den Aufbruch spüren	11:31
4. Halt finden	24:26
5. Eintauchen in die Fülle	31:09
6. Sei bereit	40:48
7. Sich leicht fühlen	47:05
8. Körpergedächtnis aktivieren	55:17
9. Zuversicht atmen	63:45
10. Zur Ruhe kommen	71:39

Die Hörspaziergänge von der CD können leicht auf das Smartphone geladen werden. Dazu verbindest du dein Smartphone über ein USB-Kabel mit deinem PC und legst die CD in das Laufwerk. Smartphone und CD sollten nun unter Geräte/Laufwerke auf deinem PC sichtbar sein. So lassen sich die MP3-Dateien problemlos auf dein Smartphone oder MP3-Gerät übertragen.

Außerdem sind die Hörspaziergänge auch auf allen gängigen Streamingdiensten verfügbar.

## VOR-DENKEN

Wenn nichts mehr geht, gehe ich raus. Wenn ich denke, dafür keine Zeit zu haben, brauche ich das Gehen in der Natur am dringendsten. Mein Weg zum (fast) regelmäßigen Gehen und Verweilen im Wald war weit und verschlungen.

Wohl wissend, dass Gehen guttut, bin ich in anstrengenden Phasen losgegangen. Im Stehschritt. Angespannt. Atemlos. Genau so, wie ich vorher den Arbeitsalltag am Bildschirm verbracht habe. Gedanklich im Dauerlauf. Pausenlos. Digital überlastet.

Im Gehen stellt sich der Moment der Entspannung mit Sicherheit ein, mal früher, mal später. Den Ablauf empfinde ich immer gleich. Zuerst verlangsamt sich unmerklich das Schrittempo. Plötzlich nehme ich die Umgebung wahr, Licht und Schatten, das Wetter. Höre das Rascheln der Blätter. Rieche den Waldboden. Langsam entwirrt sich der Knoten im Kopf, auch die Gedanken gehen frei spazieren. Eine andere Perspektive stellt sich ein. Ein Problem, das vorher unlösbar schien, nähert sich einer Lösung an.

Mein Vorhaben, in Stressphasen zu gehen, erschien leicht und war doch so schwer umzusetzen. In diesen Momenten wünschte ich mir einen Anschub, eine akustische Begleitung, die mein Tempo drosselt und mich zu innerer Ruhe führt. Oft brauchte es nur einige Minuten und der Prozess kam unmerklich in Gang.

Bruchstückhaft entwickelte sich aus zarten Anklängen ein Herzensprojekt: Hörspaziergänge, die Natur und Mensch näher zusammenbringen und das Gehen im Wald begleiten – wie in einer angeleiteten Meditation.

Über mehrere Jahre entstanden Textfragmente, die sich nach und nach zu einem Ganzen zusammenfügten. Jeder Text berührt ein Thema, das mich selbst beschäftigt, spannt einen Bogen zwischen

Sachwissen und Poesie, Philosophie und eigener Lebenserfahrung. Inzwischen habe ich gelernt, innere Hektik in den Wald zu tragen und erfrischt mit mindestens einer neuen Idee zurückzukehren. Ein Prozess, der Zeit, Geduld und Nachsicht braucht. Wandel erfolgt schrittweise. Noch immer tauche ich gelegentlich in Arbeit ab und übersehe alles andere. Erst beim Auftauchen spüre ich, was mir gefehlt hat.

Im Buch finden sich bewährte und neue Strategien. Alle sind selbst erprobt und laden zum Ausprobieren und individuellen Weiterentwickeln ein. Frisch und anregend sind die Zusammenhänge, in die das Wissen um die Natur gestellt wird.

Bewegung bringt uns körperlich, emotional und geistig in Fluss. Wir betreten offene Räume, die uns einen freien Rahmen geben.

Natur fließt. Die Natur hält alles für uns bereit. Alles darf sich entwickeln, nichts muss geschehen, nichts wird von uns erwartet. In der Natur fühlen wir uns lebendig. Darin liegt das Geheimnis.

Gehe nun offen und neugierig deinen eigenen Weg. Folge den Bäumen. Öffne dich einer neuen Sichtweise auf das Leben. Ich wünsche dir mit den Impulsen von Buch und CD frische Energie, Freude und Inspiration.

*Christine Bierschenk*



## DIESES BUCH IST ...

**Für den GEIST** Gehe neue gedankliche Wege. Entdecke die geheimnisvolle Schönheit und Eigenart der Bäume. Staune über Gemeinsamkeiten zwischen Mensch und Natur. Empfange Impulse für das eigene Leben.

**Für die SINNE** Tauche ein in die Bilder des Waldes. Lausche den musikalisch begleiteten Hörspaziergängen auf der CD. Klang- und Wortbilder wecken die Ohren und schärfen die Sinne. Entweder auf dem Sofa ...

**Für den KÖRPER** ... oder lieber direkt in der Natur. Im Dreiklang von Gehen, Hören und Spüren nimmst du eine Auszeit und holst dir Inspiration in dein Leben. Lade die Audiodateien von der CD auf dein Smartphone, als Motivation und als akustische Begleitung zum Auftakt eines Spaziergangs.

**Für die SEELE** Spüre die wohltuende Wirkung der Bewegungsmeditationen. Sie besänftigen den Geist und führen zu innerer Ruhe.

**Für dein LEBEN** Gehen verändert: deinen Alltag, deine Gesundheit, dein Leben.

.....  
Mehr wissen  
heißt mehr sehen.  
.....

In der Bewegung löst sich körperliche Anspannung. Du fühlst dich wohler und lebendiger. Erfrischt kehrst du zurück.

## ... EIN BUCH FÜR NEUE WEGE

Wissen allein reicht nicht. Unmittelbare Erlebnisse mit allen Sinnen, mit dem eigenen Körper erfahren und ausprobieren – nur wenn wir ganzheitlich beeindruckt sind, behalten wir Neues in Erinnerung, verankert sich Neues nachhaltig im Gehirn und im Körper.

**Vom VERSTAND ...** Nimm das Buch als Anregung, unterschiedliche Wege einzuschlagen. Lies es von vorne nach hinten oder in bunter Reihenfolge. Wähle das Thema, das dich besonders anspricht und vertiefe es. Wage Neues.

**... in den KÖRPER** Leben ist Bewegung. Bewegung ist Wandlung. Sich zu bewegen ist ein menschliches Bedürfnis. Mit und nach Bewegung fühlen wir uns wohler. Im Sitzen vergessen wir unseren Körper, gedanklich abwesend spüren wir ihn erst wieder beim Aufstehen oder wenn er schmerzt. Im Buch und auf der CD findest du Ideen, mehr Bewegung in deinen Alltag zu integrieren. Bereits wenige Minuten reichen aus.

**Erkundungen** Leben heißt kreativ sein. Natur ist Kraftort und Inspirationsquelle zugleich. Die Erkundungen im Buch und auf der CD bringen dein individuelles Potenzial zum Schwingen. Entfalte mit der Natur und in der Natur deine Kreativität. Lasse die Natur sprechen und zu deinem persönlichen Berater werden.

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Christine Bierschenk

Fotografien im Innenteil: © Christine Bierschenk

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s. r. o., Český Těšín

Hergestellt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-8436-1296-8 (Print)

ISBN 978-3-8436-1310-1 (Audio-Download)

