



Nina Blazon (links) ließ am Donnerstag zum inoffiziellen Start des Hausacher Leselenzes ihre Zuhörer im Wald und in der Wald-Literatur baden.

Foto: Claudia Ramsteiner

Waldbaden mit Buchseiten

Leselenz-Auftakt mit Autorin und Waldpädagogin Nina Blazon: Zwischen Spiegelblicken und Buchpassagen lernten die Teilnehmer, den Wald mit allen Sinnen neu zu entdecken.

VON CLAUDIA RAMSTEINER

Hausach. Literarische Wanderung: Wer am Donnerstag mit Wanderstiefel, Stöcken und dem Ziel, zum inoffiziellen Start des Hausacher Leselenzes mit der Autorin Nina Blazon „Strecke zu machen“, auf dem Hausacher Schlossberg erschien, musste sich erst einmal entschleunigen. Die Autorin aus Stuttgart ist auch Waldpädagogin und lud dazu ein, langsam zu gehen, den Wald wahrzunehmen und ab und an sowohl im Wald als auch in der Literatur zu baden.

Die rund 35 Teilnehmer ließen sich bereitwillig von Nina Blazon „einwalden“. So nannte sie diesen Prozess nach dem französischen Philosophen Baptiste Morizot und las an

der ersten literarischen Station einen Abschnitt aus seinem Buch „Philosophie der Wildnis oder Die Kunst, vom Weg abzukommen“. Wie man den Wald in sich aufnehmen kann? Zum Beispiel, indem man mit einem Spiegel flach direkt unter den Augen langsam „durch die Baumkronen geht“. Das Gehirn muss dabei alles auf den Kopf stellen, und Blazon versprach: „Nach drei, vier Minuten grübeln Sie nicht mehr.“ Das Gehirn sei so beschäftigt, dass es alle anderen Gedanken verliere. „Deshalb wird dies auch erfolgreich als Therapie gegen Angststörungen angewandt.“

Waldbaden klinge ziemlich esoterisch. Tatsächlich sei aber belegt, dass Bäume Terpene, heilende Stoffe, aussen-

den. Es sei deshalb „gar nicht so blöd“, einen Baum zu umarmen, um die Zahl der Killerzellen im Blut um bis zu 40 Prozent zu steigern. Was in Deutschland als Esoterik abgetan wird, gebe es in Japan und Korea auf Krankenschein. Außerdem seien Augen und Gehirn „auf Grün gepolt“, Grün wirke kreativitätsfördernd und fördere ein besseres Problemlösungsverhalten, ermunterte sie dazu, sich öfter im Wald aufzuhalten.

Wie es ist, als Baum auf der Welt zu sein, hat die indische Autorin Suzanna Roy nachgespürt. Zeilen aus ihrem Buch leiteten an der zweiten Station über zu verschiedenen Aufgaben, denen sich die Teilnehmer für zehn Minuten widmen durften: sich in eine Baumkro-

ne versenken, die verschiedenen Grüntöne oder mit der Lupe den Makrokosmos entdecken. „Die Sinne weiten sich“, „man kommt runter“, lauteten die Erfahrungen der Teilnehmer und die erfuhren auch, wie der „Eulenblick“ das Gehirn entspannt.

Aus ihrem eigenen Roman „Fleurs Reise ins Gévaudan“ gab Nina Blazon Erstaunliches über die Eibe preis, in der „das Süßeste und das Giftigste nebeneinander existieren“.

Vor dem abschließenden Schwarzwälder Vesper beim Fuggishof erfuhren die Leselenzgäste noch sehr viel über den Wald: Etwa, dass Ahornblätter Insektenstiche mildern oder warum eine Geige von Stradivari ganz besonders klingt.