

MANUELA ENGEL-DAHAN

Mentales Waldbaden

**FÜR MEHR SELBSTFÜRSORGE
UND RESILIENZ**



Das Buch

Spüre den sanften Ruf des Waldes und entdecke die Kraft des mentalen Waldbadens!

Fühlst du dich oft gestresst oder sehnst du dich nach mehr Ruhe und Klarheit in deinem Leben? Mentales Waldbaden schenkt dir die Möglichkeit, jederzeit und überall in die Atmosphäre eines Waldes einzutauchen. Dieses Buch zeigt dir, wie du die heilenden Energien der Natur aktivieren kannst. In liebevoll gestalteten Kapiteln entdeckst du die unterschiedlichen Kräfte des Waldes. Praktische Übungen, kreative Impulse und Platz für deine eigenen Notizen machen dieses Buch zu einem ganz persönlichen Begleiter auf deiner Reise zu mehr Gelassenheit und erleichtern spürbar deinen Alltag.

Dieses Buch ist mehr als eine Einladung, es ist ein Begleiter auf deinem Weg zu mehr Lebensfreude, innerer Harmonie und Selbstvertrauen. Es zeigt dir, wie du die Weisheit der Natur in dir selbst entdecken kannst. Wie du deine Gestaltungskraft aktivierst. Und wie du dich verbunden fühlst – mit dir, mit dem Leben, mit dem Wald.

Gönne dir eine Auszeit. Tauche ein. Komm heim. Der Wald wartet auf dich – in dir.

Die Autorin



Manuela Engel-Dahan ist leidenschaftliche Unternehmerin, Künstlerin und Autorin, die im malerischen Kinderdorf Wegscheide bei Bad Orb aufgewachsen ist. Mit »Freigeistige Waldgedanken« bietet sie tiefgründige Reflexionen über persönliche und gesellschaftliche Themen an. Sie lädt ein, die eigene Stimme zu finden, die Verbindung zur Natur zu stärken und aktiv an der Gestaltung einer bewussten und erfüllten Lebensweise mitzuwirken.

Der Wald und seine heilenden Energien

Der Ruf des Waldes wird lauter: »Geh in den Wald, hol dir heilende Energie, übe dich im Waldbaden.« Obwohl das sehr verlockend klingt, fällt es nicht immer leicht, ihm zu folgen. Ich kann das gut nachvollziehen, auch wenn ich selbst jeden Tag im Wald bin, und das schon seit vielen Jahren. Manchmal braucht es ein wenig Disziplin oder einfach den Hund, der Gassi gehen möchte. Ich bin sehr dankbar, denn ich habe nicht nur einen Hund, sondern gleich zwei, und der Wald liegt quasi vor meiner Haustür. So finde ich mich bei Wind und Wetter dort wieder und empfangen Botschaften, die ich teile, um zu ermutigen, die Lebensfreude zu bestärken.

Waldbaden: Was ist damit gemeint?

Shinrin-Yoku. So nennen es die Japaner. Übersetzt heißt das: »Baden in der Waldluft«. Es geht dabei nicht ums Wandern oder Joggen, sondern ums bewusste Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen. Waldbaden bedeutet, sich vom Wald berühren zu lassen: durch Düfte, Geräusche, Licht, Stille, Struktur und Gefühl. Es ist ein Ankommen im Jetzt, ein Lauschen nach innen, ein Sein ohne Ziel.

Und was ist mentales Waldbaden?

Mentales Waldbaden ist für mich die innere Bewegung, die im äußeren Erleben entsteht.

Es geht nicht nur um das Gehen im Wald, sondern um das, was sich dabei in uns bewegt.

Wenn wir den Wald mit unserem inneren Auge sehen und mit dadurch intensiv in uns fühlen. Wenn wir zulassen, dass er in uns wirkt. Gedanken klären sich. Gefühle zeigen sich. Antworten finden ihren Weg, ganz leise, aus dem Inneren heraus.

Ich verbinde mentales Waldbaden mit allen Wahrnehmungen und Botschaften, die ich aus dem Wald erfahre. Mentales Waldbaden bedeutet, sich selbst zu begegnen, durch verinnerlichte Waldenergie.

Mentales Waldbad Nr. 20



**Dein Waldreich der Klarheit
Stärken und Schwächen anerkennen**

Dein Atem führt dich sanft ins Waldbad hinein

Dein Atem wird dich tragen.

Schließe die Augen und atme tief und ruhig ein, spüre, wie der Luftstrom in deinen Körper zieht. Halte den Atem für einen Moment an und atme dann langsam und gleichmäßig wieder aus.

Mit jedem Atemzug wirst du ruhiger, spürst die Stille in dir und bereitest dich auf deine Reise in den Wald vor.

Lass alle Gedanken los und konzentriere dich ganz auf deinen Atem und die Ruhe,
die dich umgibt.

Sprich im Geiste die folgenden Worte:

*»Lass mich ein in den Wald der Klarheit
und schenke mir spürbare Erfahrungen.«*

Du darfst ankommen und ich führen lassen

Mit einem Mal stehst du auf einer Wiese.
Die Gräser reichen dir fast bis zur Hüfte,
sie wiegen sanft im Wind.
Zwischen ihnen erkennst du einen schmalen Pfad.
Der Boden ist weich, federnd,
und du hörst das leise Summen der Insekten,
die wie ein unsichtbarer Chor um dich herumfliegen.
Zwischen den Halmen blitzen bunte Blüten auf,
leuchtendes Gelb, kräftiges Lila, ein Kaleidoskop der Natur.
Die Sonne scheint warm auf deine Haut und du spürst,
wie sie dich durchströmt,
beruhigend und lebendig zugleich.
Du folgst dem Pfad,
der dich an einem kleinen Weiher vorbeiführt,
dessen Ufer ist von hohem, goldenem Schilf umgeben.
Die Oberfläche spiegelt das Licht und das Schilf, Bäume und Wolken.
Du erkennst einen kleinen Bootssteg, ein Tisch, zwei Stühle,
auf dem Tisch steht ein Blumenstrauß,
es sieht einladend aus.
Ein kleines Ruderboot liegt daneben am Ufer.
Es ist in bunten Farben bemalt.
Ein zweites Boot liegt im Gras.
So ein idyllischer Ort.
Ein echtes Stillleben.
Der Weg führt dich weiter,
und du erreichst eine schmale Holzbrücke.
Sie überspannt einen glasklaren Bach,
der fröhlich über glatte, runde Kieselsteine plätschert.
Ein kleines Wasserrad dreht sich sachte im Strom,
jemand hat es dort zwischen den Steinen platziert.
Sein leises Klappern und das fließende Wasser erinnern dich an
Kindheitstage,

in Gedanken hörst du dich lachen,
du freust dich, alles ist so verspielt und friedlich.
Diesen Moment willst du genießen,
Du bleibst einen Moment stehen und
lässt den Blick übers Wasser schweifen.
Dicke glatte Kiesel- und Flusssteine in grauen und schwarzen
Schattierungen
liegen dort im Wasser und lassen sich reinwaschen.
Die Luft ist herrlich frisch, du atmest tief ein,
es schmeckt einfach köstlich.
Und dann bemerkst du,
dass du beobachtet wirst.
Ein hellbraunes Reh steht am Waldrand.
Seine großen Augen schauen dich an.
Sein Blick trifft dich, ganz still, ganz direkt.
Es scheint, als wolle das Reh wissen, wer du bist.
Ihr bleibt beide regungslos,
es wirkt so vertraut,
auf eine besondere Art verbunden.
Dann scheint dir,
als würde das Reh dir zunicken,
wie eine kleine Abschiedsgeste,
danach wendet es den Kopf und
mit einem einzigen Sprung verschwindet es im hohen Schilf.
Du überquerst die Brücke und trittst in den Wald.
Der Weg teilt sich.
Links, an einem Pfosten,
siehst du ein grünes Schild mit der Aufschrift: »Zum See« und folgst ihm.
Der Wald öffnet sich bald
und du stehst am Ufer eines stillen, klaren Sees.
Sein Wasser schimmert in sanften Tönen von Blau und Grün.
Du kannst bis auf den Grund blicken.
Steine, Sand, feine Pflanzen, ganz kleine, flinke Fische sind zu erkennen.
Ein Ort von tiefer, klarer Schönheit.
Grüne und blaue Libellen tanzen über der Wasseroberfläche,
wie kleine Hubschrauber, schnell, flink, funkelnd,

manchmal bleiben sie in der Luft stehen,
 als würden sie dich beobachten,
 um einzuschätzen, wer du bist.
 Ihre Flügel glitzern im Sonnenlicht,
 schimmern wunderschön in Smaragdgrün und Königsblau.
 Sie berühren fast das Wasser,
 und steigen dann wieder auf,
 wie eine kleine Flugschau, ein faszinierendes Bild.
 Ein dicker Fisch durchbricht urplötzlich die Oberfläche,
 schnappt nach einem Insekt,
 dann verschwindet er wieder in der Tiefe,
 hinterlässt große Wasserringe auf der Oberfläche.
 Und dann kommt eine Haubentaucher Familie vorbei,
 Vater, Mutter und der Nachwuchs,
 und plötzlich taucht einer ab,
 schnell und elegant, einfach verschwunden,
 du schaust und wunderst dich,
 wie lange er tauchen kann,
 und da siehst du, wie er auftaucht,
 an einer anderen Stelle, ganz unerwartet und er reckt den Kopf
 und zack, wieder verschwunden,
 eines der Jungen scheint wohl auch überrascht,
 ist mit dem Tauchvorgang noch nicht vertraut,
 macht laut auf sich aufmerksam.
 Über dir hörst du Vogelrufe,
 ungewöhnliche Schreie und da erkennst du,
 es handelt sich um zwei Schwäne,
 mit langgestreckten Hälsen fliegen sie lauthals rufend über dich hinweg.
 Du findest eine Stelle am Ufer,
 bedeckt mit Moos und weichem Gras und einem umgefallenen Baum.
 Es sieht fast so aus,
 als sei es eine Opferstelle für den See.
 Oder ein Spielplatz für Jungtiere,
 denn plötzlich siehst du einen kleinen Waschbären.
 Er sitzt dort und schaut dich an.
 Ein niedlicher kleiner Kerl.

Er hat keine Angst und
fühlt sich sicher, dort wo er ist.
Du setzt dich auf einen großen glatten Stein
und betrachtest das Wasser und
fühlst dich ebenso wohl wie die Tiere um dich herum.
Alle ist in Harmonie.
Auch du bist ganz mit dir und dem,
was dir begegnet.
Du siehst die sanften Wellen und ihren tanzenden Lichtreflexen,
das klare Wasser,
das einlädt darin zu baden oder
es nur anzuschauen.
Das ist ein schönes Gefühl,
du fühlst dich verbunden mit dem Wald,
diesem See und den Tieren,
die dir begegnen und dich hier anerkennen.
Du bist Teil diese Schöpfung wie sie selbst,
und diese Erkenntnis, die sich in dir formt:
»Alles ist so einfach.
Alles ist so klar.
Alles ist aufeinander abgestimmt.
Alles geschieht,
wie es geschehen soll.«

Du ziehst die Schuhe aus und
stellst deine Füße ins Wasser.
Es weckt dich, es neckt dich,
es streichelt dich und liebkost.
Und es berührt dich,
nicht nur an der Haut,
sondern in deinem tiefsten Inneren.
Vielleicht tauchst du deine Hände ein,
vielleicht deinen ganzen Körper.
Du lässt dich tragen.
Das Wasser umhüllt dich wie ein stilles Versprechen:
Du bist hier.

Du darfst sein.
Du bist sicher.
Du bist getragen.
Und während du im Wasser verweilst,
wird dieses Bewusstsein in dir wach:
Du tauchst nicht nur in diesen See ein,
sondern in dich selbst.
In deine Klarheit,
in deine Ruhe,
in deine Heimat in dir.

Du begibst dich zurück ans Ufer,
setzt dich wieder auf den Stein,
lässt dich trocknen von Sonne und Wind,
und fühlst in dir eine Sanftheit, eine Weichheit,
eine kraftvolle Vertrautheit.
Der See hat dir gezeigt,
wie sich Vertrauen und Frieden im Jetzt anfühlen.
Er hat dir gezeigt,
das Leben führt dich und du weißt,
dass es stimmt.
Du darfst jeden Moment genießen und weißt jetzt,
dass du jederzeit an diesen Ort zurückkehren kannst,
wenn du Klarheit suchst.
Wenn du jetzt bereit bist,
nimm leise in Dankbarkeit Abschied und
kehre zurück in die alltägliche Welt.

*Lass das Erlebte noch einen Moment in dir klingen.
Spüre deinen Körper, dein Herz, deinen Atem.
Nimm mit, was bleiben will.*