

Natur & Mensch: Lebe achtsam, lebe frei: Lebe besser

Was gestern noch selbstverständlich war, scheint heute in weiter Ferne: Das Leben hat sich verändert, doch nach wie vor gibt es Konstanten, in denen wir Ruhe und Rast finden, Frieden und Glück. Die Natur. Sie heilt ganzheitlich – psychisch und physisch. Wer diese Reise zur Achtsamkeit und back to health gut begleitet antreten will, begibt sich ins ALPENHAUS GASTEINERTAL und in die Hände von NATUR.MENSCH Alfred Silbergasser. Der erfahrene Wildnispädagoge vermittelt verblüffendes Wissen rund um die Natur, zeigt, wie man ein Maximum an grüner Kraft tanken kann und wie wir unseren Umgang mit uns selbst kultivieren können.

Jetzt, da uns die freie Bewegung in der Natur zumindest für einige Zeit nicht im gewohnten Ausmaß möglich ist, wir uns einschränken müssen und unserer Freiheit Grenzen gesetzt wurden, wächst das Bedürfnis danach umso mehr: Das Bedürfnis nach dem Gefühl, das einen ergreift, wenn man sich länger im Wald oder am Berg aufhält. Plötzlich wird der Alltag klein und der Zauber groß – selbst wenn man gar nicht an Magie glaubt. Alle Sinne sind erfüllt – das Sehen, Riechen, Fühlen, Schmecken, das Hören der Natur. Und es ist tatsächlich so, als wäre man mehr Ich. Man fühlt sich befreit, der Stress und die Sorgen lassen nach, man kann richtig tief und bewusst durchatmen – und ebenso loslassen. Das ist Natur, die sich jedem eröffnet, der einfach den ersten Schritt macht: hinaus.

„Grüne“ Regeneration: Bye-bye Stress, hello Healthiness!

Die Natur beeinflusst maßgeblich Effekte der Erholung und Heilung. Das belegen zahlreiche Studien:

- Bereits 1984 stellten Wissenschaftler fest, dass bei operierten Patienten, die einen Baum vor ihrem Krankenhausfenster hatten, Wunden schneller heilten und sie weniger Schmerzmittel benötigten.
- Das Team rund um Umweltpsychologin Renate Cervinka von der Universität Wien fand heraus, dass ein Aufenthalt im Wald die physische ebenso wie die psychische Gesundheit von Menschen stärkt. Das Herz schlägt ruhiger, der Blutdruck sinkt, die Muskeln entspannen sich. Gefühle von Erschöpfung, Angespanntheit und Stress sind vermindert.
- Umweltpsychologe Marc Berman von der University of Chicago verglich die Baumdichte innerhalb Torontos mit den Gesundheitsdaten der Bewohner. Je mehr Bäume sich in einer Wohngegend befinden, desto niedriger ist demnach das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken.
- „Jede Minute, die der Mensch im Wald verbringt, dient seiner Gesundheit“, so die Botschaft von Professor Andreas Trabandt, Chefarzt für Innere Medizin der Heringsdorfer Reha-Klinik Usedom. Im Rahmen einer offenen Pilotstudie der Reha-Klinik gemeinsam mit Katrin Kraft, Professorin für Naturheilkunde der Uni Rostock, dem Gesundheitsministerium Mecklenburg-Vorpommern und dem Bäderverband MV absolvierten Patienten mit fortgeschrittener Lungenerkrankung eine Atemtherapie. Die Übungen fanden mit einer Gruppe im geschlossenen Raum, mit der anderen im Wald statt. Die Ergebnisse erstaunten selbst die Mediziner: Jene Patienten, die im Wald geübt hatten, wiesen nicht nur eine bessere Kondition bei allen Übungen auf, auch ihr Lungenvolumen war messbar besser geworden.
- Bei Kindern, die in eine grünere Umgebung ziehen, verbessern sich die geistigen Leistungen signifikant, postuliert Rainer Brämer in „Mentale Regeneration“. Ein Aufenthalt in der Natur habe für junge Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit- oder Hyperaktivitäts-Syndrom

kurzfristig eine ebenso entlastende Funktion wie das Standardmedikament Ritalin. Ebenso verbessern sich Motorik, Kreativität und soziale Kompetenzen.

- Und: Wird bei Behandlungen Musik zur Beruhigung eingesetzt, hat diese den weit größeren Effekt, wenn dabei zusätzlich Naturgeräusche eingespielt werden.

Lust am Draußen: Das Wunder Natur erfahren, sich selbst finden – professionell begleitet

Fazit? Wir müssen raus. Wer das Naturerlebnis mit noch mehr Sinn, Nachhaltigkeit und vielleicht auch Wissen und der Möglichkeit zur Selbsterfahrung füllen will, ist gut beraten, sich begleiten zu lassen. Von Menschen, die den Sehnsuchtsort Natur wie ihre Westentasche kennen, die uns leiten und führen können – nicht nur geographisch, sondern auch, was unseren Umgang mit der Natur und uns selbst betrifft. Einer, der auf diesem Weg begleitet, wirkt im **ALPENHAUS GASTEINERTAL: NATUR.MENSCH Alfred Silbergasser**. Schon seit vielen Jahren begeistert der Salzburger Menschen für Natur und Naturwege, erkundet gemeinsam mit ihnen nicht nur die Berg- und Waldwelten des Gasteinertals, sondern auch die Geschichte und Geschichten, die sich rund um diese Orte gebildet haben. Als erfahrener Wildnispädagoge sieht Silbergasser es als seine Aufgabe, die Schönheit und den Sinn der Natur wieder bewusst zu machen. „Darin liegt mein größtes Anliegen: den Zugang der Menschen zur Natur neu zu öffnen. Dazu gehören die Achtsamkeit gegenüber dem Leben, indem man es erklärt und begreifbar macht, ebenso wie ein Verständnis für die Zusammenhänge in der Natur – was letzten Endes eine neue Verbundenheit zwischen Mensch und Natur schaffen soll“, sagt Silbergasser. Der Weg zu diesem Verständnis und zur Verbundenheit führt – ganz einfach – über tatsächliche Wege. Wer geht, versteht. Wer sieht, begreift.

Achtsamkeit lernen

Was wir in Zeiten, in denen das Leben auf Slow Motion geschaltet ist, zuhauf haben, ist genau das: Zeit. Wie verbringen wir sie? Was tun wir – nicht nur mit den Händen, sondern auch mit unseren Gedanken, unseren Gefühlen? Können wir in uns selbst ruhen, uns und der Welt um uns mit wohlwollender Achtsamkeit begegnen? Wissen wir, wie Achtsamkeit funktioniert?

Wer sich mit Alfred Silbergasser auf Wanderschaft begibt, erfährt zu allererst Wissenswertes und Erstaunliches über die einen umgebende Natur, Geschichten über sie und die Ahnen, die hier einst lebten, verfolgt Tierspuren und lernt, Tiergeräusche ebenso zu identifizieren wie verschiedenste Pflanzen und Bäume. Wer Dinge benennen und begreifen kann, bringt ihnen aber auch automatisch mehr Achtsamkeit entgegen. Wer weiß, dass das unscheinbare Ding am Wegesrand ein höchst wirksames Heilkraut ist, der Baum, an dem man (dann eben nicht mehr) achtlos vorübergeht, Hunderte Jahre am Buckel hat, die Wolken, die am Himmel ziehen, Rückschlüsse auf das kommende Wetter zulassen, der bekommt eine Ahnung davon, was er alles nicht weiß. Aus der wachsenden Achtsamkeit heraus entsteht Wertschätzung – nicht nur für die Welt um uns, sondern auch für uns selbst. Und das ist die Basis für ganzheitliche Gesundheit und Wachstum auf emotionaler und geistiger Ebene.

Selbtheilungskräfte & Sinnestraining – Destress & Restart

Alfred Silbergasser arbeitet mit einem pädagogischen und von Naturvölkern überlieferten Prinzip, das in unserer stressgeplagten Gesellschaft umso mehr an Bedeutung gewinnt: Coyote Teaching. Durch das Bauen von Brücken über Geschichten und Fragen wird der Zuhörer an die Lösung herangeführt, die er schließlich selbst entdeckt und begreift. „Es macht einen enormen Unterschied, ob wir eine fertige Lösung serviert bekommen oder uns diese selbst erschließen. Erst dann können wir vollends begreifen“, erklärt Alfred Silbergasser. Wir entdecken Lösungen, bilden neue neuronale Verbindungen im Gehirn, die auch unser Alltagsleben verändern: Das ist Destress im Wald mit nachhaltiger und im wahrsten Sinne bahnbrechender Wirkung. Daraus gewinnt man das Rüstzeug, um sich selbst Rückzugsorte zum Abgrenzen, Entspannen und Energietanken zu schaffen. „Im Grunde liegt alles, was wir brauchen, um uns körperlich und seelisch gesund zu erhalten, in uns und um uns herum. Mit dem offenen Zugang zur Natur und zu uns selbst können wir bewusst aus diesen Ressourcen schöpfen“, betont Alfred Silbergasser.

ALPEN.KRAFT.RETREAT – Natur.Mensch

Back to nature: Erlebnisworkshops, Waldbaden, Kraftorte

Besonders spannend sind die **Outdoor-Erfahrungen mit der ganzen Familie**. In der **ALPEN.KRAFT Naturwerkstatt** residiert man im Tipi, bäckt Stockbrot im Feuer, baut Staudämme, bastelt Schwirrh Holz und Nussschalenpfeifen. Oder sucht und kocht essbare Pflanzen und lernt nebenbei die hohe Kunst des Feuermachens – ohne moderne Hilfsmittel. Die Kinder sind buchstäblich mit Feuer und Flamme bei diesen Outdoor-Erfahrungen dabei. Die Eltern entdecken die Lust und Freude am Draußensein neu – und möglicherweise auch neue Zugänge zu ihrem inneren Kind.

Um die analoge Erfahrung der Natur geht es auch beim „Waldbaden“, bei Alfred Silbergasser eher ein Waldschaukeln: Das Handy wird nämlich gegen die Hängematte getauscht – auf einem wunderschönen Waldstück auf 1.300 Metern Seehöhe inklusive Jause.

Bei Wanderungen durch das Gasteinertal erkundet man gemeinsam Kraftorte: Etwa in der **LANDSCHAFTS-LITHOPUNKTUR GASTEIN** entlang der Gasteiner Ache, die das Tal wie eine Lebensader durchzieht. Entlang der Ache gibt es Kraftorte, die mittels Steinskulpturen für jedermann im wahrsten Sinne des Wortes begreifbar gemacht wurden. Gemeinsam mit Alfred begeben sich die Gäste auf eine Entdeckungstour und lernen, was Kraftorte eigentlich sind und wie man sie für sich nutzen kann.

Alle Angebote von und mit Alfred Silbergasser sind im Rahmen des Aufenthalts im ALPENHAUS GASTEINERTAL sowohl einzeln als auch im Paket buch- und besuchbar. Die geführten Meditationen finden ausschließlich in deutscher Sprache statt. Auch Einzeltermine sind möglich.

ALPEN.KRAFT.RETREAT

NATUR.MENSCH ist Teil des Programms ALPEN.KRAFT.RETREAT, das auf den sechs Säulen DETOX, DESTRESS, RESTART.FASTING, YOGA, NATUR.MENSCH & Naturwerkstatt für die ganze Familie fußt. Ein Programm, das Mensch und Natur zusammenführt, in ihrer Gesamtheit begreift und einen bewussten und authentischen Rückzug vom Alltag ermöglicht.

www.alpenhaus-gastein.at

PRESSEKONTAKT | marketing deluxe

Nicole Ginzinger | Marlene Fuchs

Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria

T +43 5242 61115

presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at

Bilder-Download ALPENHAUS GASTEINERTAL: <https://bit.ly/3cEWp45>

Bilder-Download ALPEN.KRAFT.RETREAT: <https://bit.ly/3d0jTAP>

Copyright: DAS ALPENHAUS Hotels & Resorts/Michael Huber/HeldenTheater