Montag, 15. April 2019 Lauterbacher Anzeiger

STADT & LAND



Probleme für Feuerwehr

Tagesalarmbereitschaft in Ulrichstein bereitet den Feuerwehren echte Probleme.

▶ Seite 11

GUTEN MORGEN

Wettergarantie

David hat für die Familie Sommerurlaub gebucht. Eine Woche Rhodos, all inclusive. "Das heißt, Strand und lustige Cocktails mit Schirmchen für Mama und Papa und Bespaßung rund um die Uhr für die Kinder – und das Beste ist, dass der Veranstalter sogar eine Wettergarantie gibt", erzählte er mir begeistert. Ja, die Wettergarantie. Das ist tatsächlich eine Art von Garantie, die ausschließlich von Reiseveranstaltern und Hochzeitsfotografen gegeben wird. Aber mal Tacheles: Wettergarantie – die gebe ich Ihnen auch. Wetter ist halt immer und überall, so ist unser Planet. (Das Wörterbuch definiert Wetter übrigens als "meteorologisches Geschehen", was irgendwie zugleich bürokratisch und poetisch klingt, wie ich finde.) Das wisse er schon selbst, sagte David genervt von meiner Haarspalterei, der Veranstalter meine aber damit eine Garantie für gutes Wetter. "Und bevor du jetzt wieder damit anfängst: Gut bedeutet in diesem Fall: Sonne. Und nein, wenn es regnet, gibt es keinen Preisnachlass. Und wehe, du schreibst das wieder!"Zu Davids Ehrenrettung sei gesagt, dass er im Gegensatz zu manchem Staatsoberhaupt den Unterschied zwischen Wetter und Klima kennt. Es wäre ja eigentlich viel besser, sinnierte er, wenn es heuer eine Klimagarantie gäbe. Tja, sagte ich, aber die ist bei der momentanen politischen Großwetterlage eher nicht drin.

Euer Strolch

LAUTERBACH



Frauen und Tourismus

Beim Frühstück des Bezirkslandfrauenvereins ging es um Tourismus im Vogelsberg, den Schottens Bürgermeisterin beleuchtete.

▶ Seite 9

ROMAN/RÄTSEL

Den Roman und das Rätsel finden Sie auf ▶ Seite 10/11

SUDOKU

REDAKTION

E-Mail redaktion-la@vrm.de sport-la@vrm.de

Telefax

Telefon Claudia Kempf (cke), Ltg. 06641/6466-22 (Lauterbach, Ülrichstein Annika Rausch (ar)

(Wartenberg, Herbstein) Oliver Hack (oh) -24 (Lautertal, Ulrichstein

Frank Schäfer (an) -23 (Freiensteinau, Grebenhain) Kai Kopf (kk), Sport -25

06641/6466-65

Zeitung online: www.lauterbacher-anzeiger.de

In der Natur und in sich selbst

Nicole Schwalda bietet in Lauterbach zum ersten Mal "Waldbaden" an / Ein (Selbst-)Erfahrungsbericht

Von Frank Schäfer

LAUTERBACH. Es ist erstaunlich, welche Wirkung ein kleines, schon halb zerfallenes, vertrocknetes Stück Laub entfalten kann. Es wirkt entspannend, lenkt die Gedanken weg vom Stress des Alltags hin auf die wesentlichen Dinge. Wer sich darauf einlässt kann beim "Waldbaden" völlig neue Sphären erleben: ein aktueller Wellnesstrend in Deutschland, der wirklich erstaunliche Effekte hat.

Das können die Teilnehmerinnen und der Teilnehmer bei der Premiere in Lauterbach feststellen. Die in vielen Bereichen tätige Seminarleiterin und Trainerin Nicole Schwalda, die aus Lauterbach stammt und nun seit zwölf Jahren in Kreuzlingen auf der Schweizer Seite des Bodensees wohnt, macht es möglich. "Was machen wir da?", könnte man sich fragen. "Baden in der Lauter oder im Eisenbach?" Offen für alles versammelt sich die Gruppe an der "Zentralstation" bei Frischborn, um von dort gen Schloss Eisenbach aufzubrechen. Weit kommt sie nicht. Denn es soll keine Wanderung werden, nein, sondern etwas viel Langsameres, Behutsameres und Achtsameres. Zuerst erzählt Nicole Schwalda etwas zur Theorie. In Japan und anderen asiatischen Ländern sei die "Achtsamkeit im Wald" nichts Neues, sondern werde schon seit tausenden von Jahren praktiziert. "Shinrin Yoku" heiße das auf Japanisch, was soviel wie "Baden in der Waldluft" bedeute. Dem liege auch die heutzutage wissenschaftlich untermauerte Erkenntnis zugrunde, dass Waldluft gesund ist. Nicht nur wegen des Sauerstoffs, den die Pflanzen im Prozess der Photosynthese mithilfe der Sonnenenergie aus Kohlendioxid und Wasser erzeugen. Auch Terpene und andere Stoffe, die sie freisetzen, sind gesundheitsfördernd. Hinzu kommen die Übungen, die die "Therapeutin" unterwegs mit ihren "Klienten" macht. Körper und Geist werden so zugleich gestärkt.

Nicht auf dem asphaltierten Vulkanradweg, sondern auf einem kleineren Pfad geht es in den Wald. Ein kurzes Innehalten. "Jetzt überschreiten wir eine Schwelle", erklärt dazu Nicole Palette. Gedanken und Sinne sind völ-Schwalda. "Wir betreten hier den Le- lig auf das konzentriert, was man da in bensraum von anderen Lebewesen." Geradezu behutsam geht es in den Geringfügiges, etwas Alltägliches aus ten Augen am angenehmsten? Wald, in dem sich der Frühling regt. Je dem Wald, aber es bewirkt, dass aller Danach geht es zurück zur Zentralnimmt man davon wahr. Blüten spriean den Bäumen entfaltet sich zart das Natur in der Hand. Laub. Beim Innehalten und Betrachten des frischen Grüns, durch das die Sonne scheint, findet die Kursleiterin dafür die passende Beschreibung: "Herz öffnende Blicke ins frische Grün." Sie rät, offen zu bleiben mit dem Geist und sich auf das einzulassen, was einem





Auch "Herz öffnende Blicke ins frische Grün" (oben) bot das Waldbaden mit Nicole Schwalda (unten, rechts).

Fotos: Schäfer

men, die sie unterwegs erklärt.

Eine erste Achtsamkeitsübung folgt. Bitte die Augen schließen, die Hände öffnen. Jeder bekommt etwas in die Hand und muss erspüren, was es sein könnte, mit allen Sinnen außer dem dem Sehsinn. Vom kleinen, vertrockneten, schon halb verfallenen Stück Laub bis zum Tannenzapfen reicht die der Hand hält. Nichts Kostbares, etwas

setzt die Gruppe langsam ihren Weg fort. Nicole Schwalda lenkt ihre Schritbenen Eiche, die kein Laub mehr trägt, die sie den "Knarzbaum" nennt. Tat-

furchtsvoll wird er erkundet. Um die rechtzeitig in dieser Zeitung bekannt Ecke befindet sich dann schon die dritte Station des Innehaltens, an der Nicole Schwalda aus dem Fundus ihrer Achtsamkeits-Übungen schöpft. Eine zauberhafte, kleine Brücke führt über den murmelnden Eisenbach. Dort erproben die Waldbadenden unter anderem den "Perspektivwechsel" – welche Position hin zum Bach, zum Wald oder zur wärmenden Sonne erscheinen mit geschlossenen und welche mit geöffne-

langsamer man geht, desto mehr Stress des vergangenen Tages wie weg- station. Weit sind sie nicht gekommen, geblasen ist. Nichts erscheint mehr nur einige hundert Meter. Befragt nach le in einem großartigen Softwareßen aus dem Grün des Bodens hervor, wichtig, außer diesem kleinen Stück den Eindrücken von ihrem ersten Unternehmen" kündigte. Sie nahm "Waldbade"-Erlebnis, äußern sich die Angetan von diesem ersten Erlebnis Teilnehmer begeistert. "Heruntergefahren", "sensibilisiert", "entspannt" und "sehr wohl" benennen sie ihre Gefühlste zu einer sehr alten, nahezu abgestor- zustände. Und alle sind sich einig: Dieses Erlebnis wollen sie wiederholen. Die Kursleiterin kündigt Wiederholunsächlich, solche Geräusche gibt der gen im Herbst an, dann wohl in größehier begegnet - auch die Vogelstim- Baumriese tatsächlich von sich. Ehr- rem Rahmen. Sie wird die Termine

geben

Sie kennt die Wälder rund um Lauterbach sehr gut. Sie ist hier aufgewachsen, ihre Eltern leben bis heute in Blitzenrod - ein Grund, öfters ihre Heimatstadt zu besuchen. Die 47-Jährige könnte man als "Aussteigerin" bezeichnen – oder eigentlich eher als "Einsteigerin". In ihrem früheren Leben war sie Führungskraft in der IT-Branche. Aber je höher sie die Management-Karriereleiter erklomm, desto mehr war sie dem Burnout nahe. Bis sie dann im Alter von 38 Jahren "eine sehr gute Stelsich Zeit, machte mehrere Ausbildungen und ist heute zufrieden als Coach, Seminarleiterin für Achtsamkeit, Meditation, "Waldbaden" und Stressmanagement tätig - entschleunigt und achtsam mit sich selbst.

Weitere Infos im Internet: www.aufwaldwegen.com

Angeklagter komplett abgetaucht

Amtsgericht erlässt Haftbefehl gegen 49-Jährigen / Beschuldigter bleibt Prozess wegen räuberischen Diebstahls fern

Fläschchen Parfüm hatte der Angeklagte im Oktober in einem Geschäft in der Alsfelder Innenstadt gestohlen. Das brachte dem 49-Jährigen eine Anzeige und eine Anklage wegen räuberischen Diebstahls ein. Jetzt war die Verhandlung vor dem Schöffengericht anberaumt. Stattgefunden hat sie nicht. Der Platz des Angeklagten im Alsfelder Amtsgericht blieb unbesetzt - wieder einmal. Angeklagte, die einer handlung mit dem Angeklagten in Verhandlung fernbleiben, sind Gerichtsalltag. Manchmal kommt in letzter Minute eine telefonische Entschuldigung oder per Fax ein ärztliches At-

blieb die Abwesenheit rätselhaft. Auch die Pflichtverteidigerin konnte nicht zur Aufklärung beitragen. Im Gegenteil, ihre Versuche, im Vorfeld der Ver-

Menschen vor Gericht

Kontakt zu kommen, waren alle ins Leere gelaufen. Drei Briefe waren unbeantwortet geblieben. Sie hatte daher bis zum Mittwoch überhaupt keine

danten zu sprechen.

Was tun? Das Gericht entschied sich, den Angeklagten von der Polizei umgehend vorführen zu lassen. Die Verhandlung wurde unterbrochen, während eine Polizeistreife in dieser Zeit an der Adresse des 49-Jährigen vorbeifuhr. Eine halbe Stunde später meldeten sich die Beamten per Fax. Angetroffen hatten sie den Angeklagten in seiner Wohnung nicht, lediglich einen Briefkasten entdeckt, der offensichtlich schon seit Langem nicht mehr geleert worden war.

Ein Angeklagter, der gar nicht erst er-

VOGELSBERGKREIS (hrw). Zwei test. In diesem Fall nun kam nichts, Gelegenheit gehabt, mit ihrem Man- schienen ist, eine Hauptbelastungszeugin, die sowieso nicht kommen konnte, weil sie sich im Urlaub befindet eine Verhandlung war unter den gegebenen Bedingungen nicht möglich. Um den Prozess wird der 49-Jährige allerdings nicht herumkommen. Und er wird dann zur Verhandlung nicht aus seiner Wohnung kommen, sondern von der Polizei aus der Zelle zum Gericht gebracht. Denn: Auch ohne Verhandlung wurde vom Gericht ein Beschluss gefasst. Auf Antrag der Staatsanwältin wurde das Verfahren zunächst ausgesetzt und dann ein Haftbefehl gegen den 49-Jährigen erlassen.