

# Wald macht glücklich

Draussen im Grünen leitet Coach Nicole Schwalda Menschen an, mehr Gespür für sich selbst zu entwickeln.

Martina Eggenberger Lenz

«Oh, dieses Licht! Schauen Sie mal!» Nach einem morgendlichen Regenguss streichen unerwartet ein paar Sonnenstrahlen über den Waldboden. Fasziniert hält Nicole Schwalda inne. Erst als die nächsten Wolken der kurzen Freude ein Ende bereiten, geht sie weiter. Der Wald ob Kreuzlingen ist der Trainerin für Achtsamkeit mittlerweile sehr vertraut. Sie verbringt hier viele Stunden, alleine oder mit Menschen, die ihre Kurse besuchen. Waldbaden heisst der in Japan geborene Trend, der mittlerweile auch im Thurgau angekommen ist. Man könnte auch einfach sagen: Meditation in der Natur. Oder: Achtsamkeit im Grünen. Auf jeden Fall geht es darum, zu entspannen, Stress abzubauen und die Glücksfähigkeit zu stärken. «Wir haben verlernt, uns zu fokussieren. Die Digitalisierung sorgt für eine permanente Reizüberflutung», sagt Schwalda.

## Als Managerin hat sie viele Jahre funktioniert

Die Kursleiterin bückt sich und langt nach einem Stück Rinde. Sie macht vor, wie mit dessen Hilfe die Sinne geweckt werden können. Das Holz wird abgetastet, beschnuppert, betrachtet und ans Ohr gehalten. Beim Waldbaden wird viel mit bewusstem Atmen gearbeitet. «Man kann den Wald regelrecht inhalieren, sogar visuell.» Die gewonnenen Bilder sollen später abgerufen werden, um zur Ruhe zu kommen. Nicole Schwalda verweist auf Untersuchungen, die zeigen, wie sehr uns die Farbe grün beruhigt. «Das ist natürlich ein archaischer Reflex. Wo es grün ist, können wir überleben. Das haben wir schon zu Urzeiten gelernt.»

Einst ist die gebürtige Deutsche, die schon lange in Kreuzlingen lebt, im Hosenganzug durch die Welt gerannt. Sie war Führungskraft in der IT-Branche – bis sie merkte, dass sie auszu-



Nicole Schwalda tastet die Rinde eines Baumes ab.

Bild: Reto Martin

brennen droht. «Ich habe meine Grenzen nicht gespürt. Ich habe mich nicht mehr gespürt.» Schwalda hat sich für den radikalen Schnitt entschieden. Den Job gekündigt. Die Wanderschuhe geschürzt. So ist sie wieder in den Wald gekommen und hat festgestellt, wie dieser die Glücksfähigkeit, aber auch das Immunsystem stärkt. Dass es mittlerweile viele wissenschaftliche Studien gibt, die aufzeigen, wie gut uns der Wald tut, spielt der Achtsamkeitstrainerin ent-

gegen. Die Menschen stünden dem Thema heute viel offener gegenüber als noch vor ein paar Jahren. In Kanada oder Japan würden sogar Krankheiten mit Waldbaden therapiert, erzählt sie. «Nach zwei Stunden im Wald ist Ihr Immunsystem für eine ganze Woche gestärkt.»

## Waldbaden braucht keine lange Anleitung

In Schwaldas Kurse kommen Kinder, Senioren, Geschäftsleute und Kranke. «Menschen, die

auftanken wollen.» Der Leiterin ist es wichtig, dass jeder das Erlebte mit in den Alltag nehmen kann. Sie selbst sei bodenständig, ihre Arbeit zielorientiert. Vielleicht ist das auch ein Überbleibsel aus der Business-Welt, die Schwalda übrigens nicht schlecht machen will. «Gar nicht! Sie braucht nur Hilfe.» Nebst den Achtsamkeitstrainings ist sie vor allem als Coach und Beraterin für Firmen tätig. Sie stärkt Manager und Angestellte im Umgang mit Stress.

«Grün beruhigt uns. Das ist ein archaischer Reflex.»

Nicole Schwalda  
Coach und Wildnispädagogin

## Kurstermine

In der Region bietet Nicole Schwalda demnächst wieder einige Waldbaden-Termine an: In Kreuzlingen Bernrain am 22.8., 19.9 und 17.10. jeweils 18 bis 20 Uhr und in Tägerwilen am 30.8., 20.9. und 18.10. jeweils von 9 bis 11 Uhr. Anmelden kann man sich bei nicole@aufwaldwegen.com. (meg)

## Hinweis

Die «Thurgauer Zeitung» verlost zwei Gutscheine für einen Waldbaden-Kurs bei Nicole Schwalda. Interessierte melden sich bis Mittwoch, 21. August, 12 Uhr, per Mail: kreuzlingen@thurgauerzeitung.ch.

«Ich war ja selbst im Hamster-rad. Ich spreche deren Sprache.» Für ihre Termine reist Nicole Schwalda durch die ganze Schweiz. Sie wird aber auch im Ausland gebucht.

Die Zeit im Wald ist um. Wie schon beim Betreten steht die Leiterin vor dem Verlassen kurz still. Sie will den Übergang in die andere Welt bewusst wahrnehmen. Die Lippen formen sich zu einem Lächeln. «Das ist die Dankbarkeit», sagt Schwalda. Es geht zurück in die Stadt.

Dreispietz

## Was für eine süsse Stadt

Am Sonntag hatte die AS Calcio ihre 15 Minuten Ruhm. Besser gesagt ihre 90. Die Amateure vom Döbeli durften gegen die Profis aus Luzern tschutzen – und die ganze Schweiz schaute zu, via Fernseher. «Ich habe so fest die Daumen gedrückt. Die haben so gekämpft», anerkennt der Chretzer das Engagement seiner Elf auf dem Bürgerfeld. «Das Wunder von Kreuzlingen ist zwar ausgeblieben. Bitter war die Niederlage dennoch nicht», bilanziert Fredi. «Nein, das war eher eine süsse Niederlage», sagt der Kumpel.

## «Apropos süss. Unsere Schoggifabrik wird immer grösser», bemerkt der Chretzer.

Er verweist auf die Ausbaupläne bei der Bernrain. «Also ich freue mich schon auf den neuen Fabrikladen und das Café. Da kehren wir dann auf jeden Fall ein, gell Fredi!» «Aber vorher gehen wir noch ins Museum Rosenegg. Und schauen uns an, welche Schätze so in unserer städtischen Kunstsammlung verborgen liegen», entgegnet dieser. «Immerhin geht es dieses Mal um Frauen», freut sich der Fisch und zwinkert seinem Gegenüber zu. Die beiden Freunde haben heute grad richtig Freude an ihrer Stadt.

Chretzer

## Elisabeth Binder im Bodmannhaus

Gottlieben Am kommenden Mittwoch, 28. August, 20 Uhr, ist die Germanistin und Schriftstellerin Elisabeth Binder Gast im Bodmannhaus in Gottlieben. Unter der Moderation von Marianne Sax spricht die Buchautorin zum Thema «Im Prinzip Liebe» über Goethe, Marianne von Willemer und den west-östlichen Divan. (red)

## Agenda

### Heute

#### Kreuzlingen

Aqua-Fitness, Pro Senectute, 14.30-15.15/15.25-16.10, Hallenbad Seminar

### Morgen

#### Kreuzlingen

Bibliothek Buecherbrugg, 10.00-19.00, Gaisbergstrasse 8

Spaziergang über Mittag, Führung durch die Sonderausstellung «Transportweg Bodensee», 12.15-13.00, Seemuseum

Preisjassen mit französischen Karten, 14.00, Einkaufszentrum Karussell, 1. Stock

Volksschiessen, Kleinkalibergewehr 50 m, 17.30-20.00, Schützenhaus Föhrenhölzli

Themenabend: «Mit Schwan und Adler durch die Milchstrasse», Sternenbeobachtung, 19.00, Bodensee Planetarium und Sternwarte,

#### Siegershausen

Senioren-Mittagessen, 11.30, Restaurant Sonnenhof (Lucky's Saloon)

# Der Garten verwandelt sich in Wilden Westen

Die 70. Durchführung des traditionellen Festes fand bei kleinen und grossen Gästen viel Anklang.

Die Psychiatrische Klinik Münssterlingen organisierte am Sonntag zum 70. Mal ihr traditionelles Gartenfest. Der Andrang war auch im Jubiläumjahr sehr erfreulich. Auch die Kinder kamen auf ihre Kosten.

«Was denkst du? Bist du zufrieden, oder sollen wir ihn noch etwas mehr schmücken?» Fiona überlegt einen Moment und entscheidet sich dann für eine weitere blaue und eine rote Feder auf ihrem Indianerkopfschmuck. Nach dem Bastelspass wartet auf die kleine Besucherin noch das Bullenreiten, Kinderschminken, eine Pedalofahrt wie auch Hufeisenwerfen und spannende Geschichten im Märchen-Tipi. Das Motto des

Jubiläumsanlasses lautet passend dazu «Wilder Westen». «Und das alles für sechs Franken», sagt ihr Vater Thomas Eilinger aus Romanshorn überrascht. Ihr Bruder vernügt sich während dessen auf der langen Wasserrutsche.

## Kontakt zu den Patienten

Auch an den Marktständen gab es manche Trouvaillen zu ergattern. Wie die Kürbislampen zweier Patienten. «Wir sind stolz, dass wir unsere Werke nun verkaufen dürfen. Es ist auch sehr schön, unter Leute zu kommen und ihnen unsere Werke zu zeigen», sagt einer der Bewohner. Der Kontakt zur Bevölke-



Hier ist Treffsicherheit gefragt.

Bild: Desirée Müller

tung tut den beiden sichtlich gut. «Das Gartenfest ist ein Begegnungsort für Patienten und Besucher», sagt OK-Chefin Nathalie Cina. Dem kann Spitaldirektor der Psychiatrischen Dienste Thurgau, Gerhard Dammann, nur zustimmen. «Es ist total schön hier. Das Gartenfest baut Ängste ab und sensibilisiert die Bevölkerung wie auch die Patienten», sagt Dammann.

Fiona tauscht ihren Cowboyhut gegen den Indianerkopfschmuck und macht sich auf Richtung Märchen-Tipi. Dort wartet schon Geschichtenerzählerin Marlen auf die gespannten kleinen Gartenfest-Besucher.

Desirée Müller