

Wohlfühlen im Wald

Studien beweisen, dass ein Spaziergang im Wald gegen Depressionen und psychische Stressbelastung hilft. Eine Salzburgerin nutzt das mit ihrem speziellen Mentaltraining beim „Waldbaden“.

RICKY KNOLL

Ausgerüstet mit einer Stimmgabel ist Johanna Kanzian, wenn sie sich mit ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern zum Waldspaziergang trifft. Damit aktiviert sie Schwingungen, die in ihren Trainings eine zentrale Rolle spielen. Ihr Motto: „Feel good durch feel wood“, übersetzt also: „Wohlfühlen durch Waldfühlen“.

Womit wir bei Wald und Holz landen. Einen starken Bezug dazu hatte die studierte Wirtschaftspädagogin immer schon. Die Eltern betrieben ein Sägewerk am Kärntner Weißensee, sie absolvierte die HTL Kuchl und verantwortet seit geraumer Zeit Marketing und PR im Holztechnikum Kuchl. „Schon während des Studiums habe ich mich mit der Kraft der Gedanken sowie der Erwachsenenbildung auseinandergesetzt.“ So hat sie nebenberuflich die Ausbildung zur Mentaltrainerin abgeschlossen, was sie seit 2016 professionell betreibt.

Der Werkstoff Holz riecht gut, hat eine hervorragende Wirkung auf das Raumklima und reguliert auf natürliche Weise die Luftfeuchtigkeit im Raum. Überdies besitzt Holz gute isolierende Eigenschaften und bewirkt aufgrund seiner Dichte und Struktur sogar erstklassigen Brandschutz.

Alles Charakteristika, die den Menschen sehr zuträglich sind.

Den Wald bezeichnet Johanna Kanzian generell als Gesundheitszentrum. Sie empfiehlt, so oft wie möglich einen Waldspaziergang in den Alltag einzubauen, und beruft sich auf den Biologen Clemens Arvey, der internationale Forschungsergebnisse zur Wirkung des Waldes gesammelt hat. Er war überzeugt, dass der Wald gegen Depressionen, psychische Stressbelastungen und Burn-out hilft.

Positive Kraft der Terpene wirkt auf das Wohlbefinden

Der Wald, das Holz im Wald, hat Kraft. Die Bäume schütten Botenstoffe, sogenannte Terpene aus, mit denen sie untereinander kommunizieren. Diese Terpene atmen Menschen beim Waldspaziergang ein und entfalten so ihre besonders positive Wirkung. „Inzwischen ist es wissenschaftlich nachgewiesen, dass sich die Stimmung im Wald hebt und das Immunsystem gestärkt wird. In Japan hat sich daraus ein ganzer Geschäftszweig mit dem so bezeichneten Waldbaden entwickelt. Bei uns sind Waldspaziergänge praktischerweise fast überall möglich und haben eine lange Tradition.“ Deshalb trifft sie sich meist mit ihren Kundin-



Ein Waldspaziergang stärkt nachweislich das Immunsystem.

nen und Kunden im Wald zu Einzel- oder Gruppentrainings. Das Wissen um die günstigen Wirkungen vom Wald, aber auch um die effektiven Wesensmerkmale von Holz in Häusern und Wohnräumen, passt genau zu ihren Interessen. Kanzian, die in Golling und Greifenburg lebt, ist nämlich auch Singleleiterin und von der positiven Kraft des Singens angetan.

Auch das hebt die Stimmung, laut einer Studie wird durch Singen 80 Prozent mehr Noradrenalin – ein Botenstoff, der zu mehr Leistung und Aktivität motiviert – und Beta-Endorphin, das „Glückshormon“, ausgeschüttet. Kein Wunder, dass manche Krankenhäuser die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens erkannt und in die Behandlung eingebaut haben. Unter Anleitung singen die Patienten einfache, eingängige Melodien mit kurzen Texten in Gemeinschaft. „Die Parameter Schwingungen, bewuss-

te Atmung und das Gemeinschaftserlebnis wirken sich bestens auf das Befinden aus“, weiß die Fachfrau. So erklärt sich auch der stärkere Einfluss des Singens auf unser Leben, als bisher angenommen wurde.

Singen im Wald ist doppelt wirksam

Beide Erkenntnisse hat Johanna Kanzian zusammen mit dem Mentaltraining in Verbindung gebracht und ihr „Feel-wood-Training“ entwickelt, das für alle geeignet ist. „Ich habe mich auf Waldbaden und heilsames Singen spezialisiert, zu dem wir uns ein Mal im Monat treffen. Wir gehen eine Runde in den Wald, bewegen uns in frischer Luft, singen und picknicken gemeinsam. In der Natur ist man in der Lage, gute Entscheidungen zu treffen“, erklärt sie.

Das Mentaltraining hat zum Ziel, durch die Kraft der Gedan-



Kraft tanken. Zu jeder Jahreszeit.

Landhaus Vier Jahreszeiten**** • Thermenstraße 11, 8490 Bad Radkersburg
T: 03476/36 66 • E: info@4-jahreszeiten.at • www.4-jahreszeiten.at



BILD: SNIRCEV KNOLL

Bäume tauschen untereinander Terpene aus, die heilend sind.

ken eine positive Sichtweise auf das Gute im Leben zu lenken. „Das schenkt Energie. Dazu kommen noch die Bewegung in der Natur und die bewusste Wahrnehmung des Körpers, das Aufladen der ‚Akkus‘ und das Wiederentdecken der eigenen Intuition.“ Diese Intuition, der siebte Sinn, das Bauchgefühl – das in unserem modernen Leben nur mehr wenig Platz bekommt – ist ihr zentrales Anliegen. Hierzu arbeitet sie mit dem „morphischen Feld“, das sich eben am ehesten mit Intuition, siebter Sinn oder Bauchgefühl übersetzen lässt.

Das morphische Feld versteht sich nach dem britischen Biologen und Autor Rupert Sheldrake als so etwas wie eine riesige Datenbank, in der alle Informationen, etwa der Menschen, abgespeichert sind. Nach diesem Prinzip funktioniert beispielsweise die Schwarmintelligenz: Etwa in einem Vogelschwarm, da weiß je-

der einzelne Vogel, wohin der ganze Schwarm möchte. Oder: Ich denke an eine Bekannte und nehme mir vor, sie wieder einmal anzurufen – und kurz darauf ruft sie mich an. „Das Wissen um die intuitive Wahrnehmung ist ein-



Johanna Kanzian, Mentaltrainerin

„In der Natur ist man in der Lage, Entscheidungen gut zu treffen.“

fach da, obwohl ich es mir nicht erklären kann.“

Das Training des morphischen Felds

Dieses Bewusstsein, dieses morphische Feld, das demnach immer vorhanden ist, wird auch immer wieder einmal bemerkt, wenn auch unbewusst – und oft ignoriert. Johanna Kanzian weiß

es hingegen zu lesen. „Ich bin der Kanal, in dem diese Informationen hereinkommen. Die Informationen, die ich empfangen, sind nur für diese Person bestimmt, ich spreche sie nur aus. Die Person selbst interpretiert sie für sich und weiß, was damit anzufangen ist. Denn meist spürt sie es schon selbst, wenn auch nicht sehr bewusst“, sagt die Trainerin und verweist darauf, dass sie mit dieser Methode nicht ins „esoterische Eck“ gestellt werden will. „Man muss sich schon darauf einlassen und etwas damit anfangen können. Vor allem Menschen, die ihr Gespür stärken wollen, sich mehr bewusst werden wollen, was sie fühlen, werden das tun“, ist ihr klar.

Generell geht es ihr darum, dass sich ihre Kundinnen und Kunden wohlfühlen, mehr Freude und Glück im Leben verspüren, mehr auf positive Kleinigkeiten achten. „Das Ziel des Feelwood-Trainings ist es, Körper, Geist und Seele wieder in Gleichklang zu bringen, um die eigenen drängenden Lebensfragen und Lebensaufgaben besser zu bewältigen, wofür wir die Intuition, das Bauchgefühl nutzen.“

Die ersten acht Monate 2023 hat sich Johanna Kanzian ein Sabbatical vom Holztechnikum Kuchl genommen. Während dieser Zeit hat sie an der Wirtschaftsakademie Wien das Diplom zur Social-Media-Managerin absolviert sowie das Buch „Feel-Wood-Training“ geschrieben und veröffentlicht. Darin beschreibt sie ihre Methoden, bietet Tipps und Übungen zu ihren Lektionen. Anhand der Beschreibung und der Übungen lässt sich die Methode erlernen. Zusätzlich begleitet sie auf dem Selbstfindungsweg in Einzelsitzungen, Gruppentrainings, Feel-good-Waldtagen und Seminaren. Für jene, die die Methode intensiv erlernen wollen, hat sie zudem ein Ausbildungsprogramm erstellt.



BILD: SPINEDOCTORS

OP an der Wirbelsäule: ein heikles Thema?

Die meisten Schmerzzustände an der Wirbelsäule können mithilfe gezielter Bewegungs- und Schmerztherapie ohne Operation erfolgreich behandelt werden. Eine genaue Diagnosestellung und eine ganzheitliche orthopädische Betrachtung der Patientin oder des Patienten sind jedoch wichtig. Bei nur ca. zehn Prozent aller Betroffenen ist eine Operation die bessere medizinische Therapie. Dazu zählen u. a. schwerwiegende Lähmungen an den Armen oder Beinen, Taubheitsgefühle oder starke nicht behandelbare Schmerzen über mehr als sechs Wochen wie z. B. bei ausgeprägten Bandscheibenvorfällen oder starke ins Bein ausstrahlende Schmerzen beim Gehen mit deutlicher Reduktion der Gehleistung bei einem engen Wirbelkanal.

Aber auch bei Brüchen der Wirbelkörper nach Verletzungen oder bei Infektionen ist oft eine OP nötig. Wir bieten im Team alle nicht operativen und operativen Therapien an und beraten Sie gerne dazu!

Kontakt

Dr. Florian J. Hofmann & Partner

Wahlärzte aller Kassen
Stieglstr. 7, 5020 Salzburg,
und Köstendorferstr. 4
5204 Straßwalchen
Tel.: 0662/630 400
WWW.SPINEDOCTORS.AT