

LEUTE IM LANDKREIS:

Ein Kind des Waldes

Die Arbeit am Schreibtisch ist Bea von Borcke nie leicht gefallen. Eine Auszeit in Neuseeland zeigte ihr, was sie wahrscheinlich schon längst wusste. In der Natur kann sie zu sich selbst finden, Kraft schöpfen und eine seelische Ausgeglichenheit finden. Und warum kann, was ihr guttut, nicht auch die gleiche Wirkung auf andere haben?



VON EVA HEYDER

LIMBURGERHOF. „Ich bin ein Kind des Waldes“, sagt Bea von Borcke. Ihr Nachname klingt schon fast nach Programm, bei ihrem Spiel mit dem Vornamen wird es noch deutlicher: „B“ steht bei ihr für bewegen, „E“ für entspannen und „A“ für auftanken. Aufgewachsen zwischen Schwarzwald und Schwäbischer Alb, wanderte sie schon als Kind mit ihren Eltern unzählige Male im Wald und entwickelte schon früh ihre Naturbegeisterung und ihren Standpunkt: „Ich bin lieber draußen als drinnen.“ Sie studierte Sportwissenschaften und Germanistik, verbrachte anschließend mit ihrem Mann und ihrem Sohn einige Jahre in Südamerika und ließ sich von der dortigen Herzlichkeit und Lebensfreude anstecken und prägen. Wieder zurück in Deutschland folgten Stationen im Vertrieb bei T-Mobile und bei der BASF im Bereich „Gesellschaftliches Engagement“.

Die Arbeit am Schreibtisch fiel ihr zu keiner Zeit leicht, umso leichter dagegen der Entschluss zu einer Auszeit. 300 Kilometer alleine zu Fuß durch Neuseeland, essen und schlafen können, wann sie wollte, der Genuss von Freiheit und Natur – das alles machte etwas mit ihr. In ihr reifte die Erkenntnis, dass sie sich selbst genügt und nicht so viel braucht, wie sie bislang glaubte. Ihre Konsequenz: „Ich muss etwas ändern!“ Gleichzeitig kam sie zu dem Schluss, dass das, was ihr guttut, die gleiche Wirkung auch auf andere haben kann.

Bestärkt von ihrer besten Freundin aus Mexiko begann sie 2017 eine Ausbildung zur Achtsamkeits- und Meditationstrainerin, bildete sich in den Bereichen Stressmanagement und Resilienz fort und machte einen Abschluss als Naturcoach. In dieser Funktion möchte

sie die Menschen dazu bringen, die Schönheit der Natur auf ganz eigene Art neu zu entdecken. „Schon immer habe ich anderen Menschen gerne die Hand gereicht“, sagt sie. Besonders, wenn es darum geht, mit allen Sinnen in die wohltuende, entspannende und gesundheitsfördernde Atmosphäre des Waldes einzutauchen.

Waldbaden heißt dieses Erlebnis, bei dem sie als Kursleiterin ihre Teilnehmer auch mal barfuß laufen und dabei ganz bewusst und langsam beim Gehen die Fußsohle abrollen lässt. Ebenso werden Elemente aus der Natur mit der Lupe oder durch einen Papierrahmen betrachtet. Immer mal wieder steht Innehalten auf dem Programm. „Das bedeutet eine so viel intensivere Wahrnehmung der Umgebung als nur der Gedanke an die nächste Schorle im Kopf“, erklärt sie den Unterschied und lacht.

Außerdem sei es möglich, in Resonanz mit der Natur zu treten, Brücken zum eigenen Leben zu schlagen, sich inspirieren zu lassen und Problemlösungen abzuleiten. Und sich dabei auf einer Entdeckungstour ein Stück weit selbst zu finden, Kraft zu schöpfen und zu einem ausgeglicheneren seelischen Gleichgewicht zu gelangen. Auf jeden Fall produziere der Wirkungsraum Natur eine Entschleunigung, fördere dadurch die Entspannung und gebe das Gefühl von erlebter Auszeit. „Nichts ist wichtiger, als Auszeiten von einem hektischen Alltag zu schaffen“, sagt von Borcke.

Sie selbst hat vor einem Jahr ihren Beruf hinter sich gelassen und sich seither ihren Traum erfüllt. Sie will die innere und äußere Natur zusammenbringen und Menschen auf ihrem Weg zu einem stressfreieren, achtsamen und sinnstiftenden Leben begleiten. Ein bisschen Stolz schwingt mit, als sie davon erzählt, dass sie für die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit die Ausbildung zum Natur-Resilienz-Trainer mitkonzipieren konnte und nun als Lehrbeauftragte dort die Inhalte an Naturbegeisterte vermitteln darf. Resilienz wird hierbei als das „Immunsystem der Seele“ verstanden, das die Widerstandskraft und somit die Fähigkeit, auch schwierigen Situationen im Leben zu begegnen, stärkt. Das Ganze weit weg vom Alltag in einem grünen Seminarraum, vorzugsweise im Schwarz- oder Pfälzerwald.

Dort, inmitten von Ruhe, Stille, Vogelgezwitscher dürfe jeder sein, wie er ist, sagt die 60-Jährige. Keiner müsse sich etwas beweisen, könne eben einfach nur „sein“. Die Freude über die positiven Effekte eines natürlichen Umfelds ist von Borcke ins Gesicht geschrieben und damit sicherlich verantwortlich für ihr sympathisches Lächeln. Das bestimmt auch dann da ist, wenn ihr dort, wo sie bei jedem Wetter so viel Zeit verbringt und auch nicht immer erreichbar ist, keiner zuschaut. Die Mimik und die Altlasten eines jeden wären aber auch egal. Der Wald werte nämlich nicht, sagt sie und weiß es besser: „Wald berührt.“

IM NETZ

www.auszeitnatur.de