

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 69 (2012)  
**Heft:** 7-8: Was der Prostata hilft

**Artikel:** Das Plätschern im Wald  
**Autor:** Staffelbach, Heinz  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558032>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Das Plätschern im Wald

Wege für die Seele: Es gibt kaum ein idyllischeres Landschaftsbild als den Bach, der gurgelnd und plätschernd durch den Wald ins Tal hüpfet. Hier kann man so richtig entspannen und auftanken. Heinz Staffelbach

Haben Sie auch eine eigene, ganz persönliche Seelenlandschaft? Eine Landschaft tief in Ihrer Vorstellung und in Ihrem Herzen, in die Sie am liebsten

durch eine magische Türe schlüpfen möchten, wenn Ihnen wieder mal alles über den Kopf wächst, wenn es zu viel ist, wenn Sie einfach fort möchten, weit

fort? Haben Sie eine solche innere Landschaft zum Hingehen, Vergessen und Auftanken?

Vielleicht sitzen Sie dann unter einer mächtigen Linde mitten in einer Blumenwiese im Frühling, um sich und über sich Zwitschern und Summen und Zirpen. Oder Sie ruhen sich auf einem Stein hoch oben auf einem Berggipfel aus, der Blick weit, Sie sind hoch über allem, das Herz ist leicht und offen.

### Vom Wald umarmt, vom Bach getröstet

Eine meiner Seelenlandschaften sind kleine Bäche, die durch den Wald purzeln. Schluchten können es sein oder auch nur kleine Tälchen. Das Wasser gurgelt, hüpfet oder sprudelt um die Steine und über Absätzchen und ruht sich wieder aus in ruhigen, runden Becken. Der Wald rundherum nimmt den müden Wanderer auf, nährt ihn und beschützt ihn wie die Arme einer Mutter.

Das Licht der Sonne, das mit jedem Schritt und jedem Windstoss neu und anders und frisch durch das Blätterdach tanzt, die kühle Luft, die über die warme Stirn streicht und die Gedanken besänftigt, der Duft von Bärlauch, der einen fast betört, die Vögel, deren ungeordnetes und wirres Konzert so viel Ruhe und Frieden in die Seele bringt.

Kein Event, keine Anstrengung und keine Pille kann die wohltuende Wirkung einer solchen eigenen Seelenlandschaft ersetzen. Eine derartige beruhigende und aufmunternde Landschaft mit Bach und Wald und Plätschern ist das Sagenraintobel bei Wald im Kanton Zürich.

Ich wohne nicht weit davon, und doch kenne ich es erst seit wenigen Jahren. Seither habe ich das Bild dieses Baches, die Erinnerung an das Hüpfen über den Bach, die Kühle und Frische des Moores auf den mächtigen Steinen stets ganz lebendig in mir.

### Den Bach entlang

Nicht weit vom Bahnhof in Wald (ZH) trifft der Wanderweg auf den Schmittbach und tritt hier auch in den kühlen Wald ein. Immer wieder quert der Weg den Bach, auf Brücken, Stegen, Stelzen und Hüpfsteinen. Je höher man kommt, desto feiner und sanfter wird das Rauschen und Gurgeln, und am oberen Ende des Tobels sind die Sorgen und Arbeiten des Alltags bereits weggespült und vergessen und Vergangenheit.

### Erholung auf dem Gipfel

Wunderschöne Plätzchen zum Hinsetzen und Schauen und Durchatmen gibt es auf dem Kamm oben beim Hüttchopf. Der Hüttchopf selbst ist mit 1232 Meter einer der höchsten Gipfel des Zürcher Oberlandes und bietet eine wunderschöne Fernsicht zum Säntis und in die Alpen.

Nördlich davon, am lang gezogenen Kamm, stehen immer wieder zerzauste Föhren im Hang, Bäume, unter die ich mich besonders gerne hinsetze. Es sind Bäume mit viel Ausstrahlung und viel Kraft, die das Licht und die Weite und den Wind dieses Ortes in sich tragen. Nach einer guten langen Pause hier ziehe ich dann hinab ins Tal, in mir Ruhe und Gelassenheit.



### Exkurs: So richtig durchatmen

Mit dem ersten Atemzug beginnt unser Leben bei der Geburt, und mit dem letzten Atemzug endet es. Der Atem ist immer bei uns, Tag und Nacht, in jedem Augenblick. Fast wäre ich jetzt versucht gewesen zu schreiben, der Atem sei unser «ständiger Begleiter». Aber er ist mehr als das. Wir sind unser Atem.

Doch – ganz praktisch gesehen – ist atmen nicht einfach Atmen. Wir können ganz unterschiedlich Luft holen: Langsam oder schnell, je nachdem, ob wir sitzen oder durch den Wald joggen. Wir können oberflächlich atmen und stets nur wenig Luft bekommen. Oder tief atmen und mit jedem Zug die Lungen füllen und wieder leeren. Wir können stockend atmen und, unbewusst, immer wieder anhalten. Oder wir können fließend atmen und die Atembewegung in ruhigen Wellen auf und ab gehen lassen. Wir können mit dem Bauch atmen oder mit dem Brustkorb. Wir können bewusst atmen, wenn wir das wollen, oder «es» einfach atmen lassen.

### Atem als Spiegelbild der Seele

Der Atem ist mehr als eine Funktion, um die Lebensenergie Sauerstoff in unseren Körper zu holen. Der Atem ist vor allem ein Spiegelbild unserer Psyche: unseres Gemütszustandes, unserer Stimmung, unseres Stress-Levels. Sind wir entspannt und fühlen uns so richtig wohl, wird in der Regel auch die Atmung frei und fließend sein. Sind wir gestresst, zornig oder ängstlich, wird sich das auch in unserem Atemmuster spiegeln.

Die eigene Aufmerksamkeit auf den Atem zu legen ist auch ein wunderbares Mittel, um sich mit dem Körper zu verbinden. So oft passiert es doch, dass wir unseren Körper (und auch unsere Gefühle) schlicht vergessen, weil wir in irgendwelchen Gedanken verloren sind, weil wir uns über etwas ärgern, weil wir in Sorgen verstrickt sind, weil wir uns über etwas aufregen. Dann kann es sehr hilfreich sein, die Aufmerksamkeit einfach wieder auf den eigenen Atem zu lenken, zu beobachten, wie wir gerade atmen (sei es nun stockend und verkrampft oder frei und fließend), wahrzunehmen, wie sich der Bauch und die Brust langsam bewegen, zu spüren, wie die Luft durch unsere Nase ein- und wieder ausströmt, zu hören, wie es atmet.

### Atmen und Wandern

Auch beim Spazieren und Wandern ist der eigene Atem ein wunderbares Mittel, sich besser kennen zu lernen, mehr im Hier und Jetzt zu leben und besser zu entspannen.

☉ **Wahrnehmen:** Beobachten Sie immer wieder mal Ihre Atmung beim Wandern: Atme ich tief oder eher oberflächlich? Atme ich zwar ganz ein, aber nicht ganz aus? Atme ich regelmässig oder stockend? Beobachten Sie einfach mal. Ohne zu beurteilen, ob das jetzt gut ist oder nicht, und ohne einzugreifen.

☉ **Im Takt atmen:** Wenn es mal etwas anstrengender wird beim Wandern, etwa bei einem Aufstieg, müssen wir auch tiefer und schneller atmen. Versuchen Sie, hier bewusst im Takt mit Ihren Schritten zu atmen. Also beispielsweise: Auf zwei Schritte einatmen, dann auf zwei Schritte ausatmen, so wie es die Anstrengung gerade erfordert. Wenn es dann mühsamer wird, heisst das vielleicht: Auf zwei



Schritte einatmen, aber nur noch auf einen Schritt ausatmen.

Diese Übung hilft ganz erstaunlich, auch längere, anstrengende Aufstiege besser zu meistern. Immer wieder staune ich, wie viel einfacher mir solche Aufstiege fallen, wenn ich den richtigen Rhythmus finde. Dazu gehört ein regelmässiges Schritt-Tempo und auch dieses «Takten» mit dem Atem. Manchmal entsteht bei mir dann das Bild einer «kleinen, zufriedenen Dampflokomotive». Eine Dampflokomotive, die zwar richtig arbeitet, aber doch irgendwie entspannt und zufrieden den Berg hinaufschraubt. Aber das ist mein persönliches Bild – bei Ihnen kommt vielleicht ein anderes.

**Es ist und bleibt ein Glück, vielleicht das höchste, frei atmen zu können.**

Theodor Fontane

☉ **Vom Grübeln loskommen:** Wer kennt es nicht: Man ist in der prächtigsten Bergwelt unterwegs, die Sonne lacht am Himmel, und die Vögel zwitschern vergnügt. Und plötzlich bemerken wir, dass wir ganz woanders waren: in einem Gedankenknäuel verstrickt, an etwas herumgrübelnd; wir brüten über dummen Vorkommnissen von letzter Woche oder suhlen uns in Sorgen und Ängsten um (vielleicht) Kommendes.

Wenn wir feststellen, dass wir so weit weg sind, ist es sehr hilfreich, einfach wieder zum Atem zurück zu kommen; die Spannung, die Stockung los- und ihn wieder frei fliessen zu lassen. Das Ein und das Aus zu beobachten, die Bewegung zu spüren und dieses Leben in uns zu geniessen.

Wenn die Gedanken uns nach kurzem wieder forttragen: Einfach zurückkommen, sich nicht tadeln und wieder zum Atmen finden.

☉ **Mit dem Atem entspannen:** Machen wir nach einem anstrengenden Aufstieg eine Pause, ist es auch hier schön, wohltuend und entspannend, beim Atem zu bleiben. Hinsetzen, wahrnehmen und spüren, wie sich der Atem verlangsamt und auch allmählich weniger tief wird. Das hilft uns, im Hier und Jetzt präsent zu bleiben und die Erholung und Entspannung bewusst wahrzunehmen und zu fühlen. ■

## INFO

## Wanderung Sagenraintobel

**Ausgangspunkt:** Mit dem Zug nach Wald (ZH).

**Route:** Vom Bahnhof Wald durch das Dorf ins Sagenraintobel (auf der Karte mit Schmittbach bezeichnet) und via Wolfsgrubee auf die Scheidegg. Weiter auf den Hüttchopf (1232 m) und via Tannen hinab zum Bahnhof Fischenthal.

**Kennzahlen:** Länge 11.5 km, 660 m Aufstieg, 550 m Abstieg, etwa 3¼ Stunden, Schwierigkeit T2, d.h. Wanderschuhe empfehlenswert; etwas Trittsicherheit und etwas Ausdauer erforderlich.



**Einkehren und Übernachten:** Ein ganz wunderbarer Ort zum Rasten ist die Alp Scheidegg, das höchstgelegene Restaurant im Kanton Zürich mit weiter Aussicht zum Säntis, zu den Churfürsten und in die Alpen, Tel. +41 (0)55 246 54 54, Internet: [www.alp-scheidegg.ch](http://www.alp-scheidegg.ch).

Weitere Restaurants und Hotels gibt es in Wald und Fischenthal.

**Entdecken und Erleben:** Ein idyllisches Plätzchen für ein Picknick ist der Webereggweiher; er liegt im Sagenraintobel, etwas erhöht und nur einige Minuten von der Hauptroute weg.

### Infos:

Landeskarte der Schweiz 1:25 000, Blätter 1093 (Hörnli) und 1113 (Ricken); 1:50 000 Blatt 226 oder 226 T (Rapperswil).

Sunneland-Oberland Tourismus, Im Brand 24, CH-8637 Laupen, Tel. +41 (0)55 246 49 12, Internet: [www.sunneland-oberland.ch](http://www.sunneland-oberland.ch)