



Claudia Gruber

HERZGESCHICHTE 20: EIN HERZ FÜR DIE NATUR

Claudia Gruber ist zertifizierte Naturparkführerin und Wald-Gesundheitstrainerin. Frei in und mit der Natur sein, sich faszinieren und berühren lassen und dabei die eigene Natur wieder erfahren, das ist ihr Motto, wenn sie mit Menschen in "ihrem" Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen in der Erlebnisregion Murau unterwegs ist. Wir baten Claudia zum Interview und gewannen spannende und neue Einblicke in die Natur.

Wie ist es dazu gekommen, dass du Wald-Gesundheitstrainerin geworden bist?

Der Wald war für mich schon von klein auf ein faszinierender Ort. Mit meinem Vater bin ich oft in der Morgendämmerung oder am Abend auf die Pirsch gegangen, da war ich gerade mal sechs. Die Stimmung im Wald, wenn alles erwacht oder auch zur Ruhe kommt, ist etwas ganz Besonderes! Naja, und dann hat mich auch beruflich das walddreichste Bundesland Österreichs - das Grüne Herz Österreichs - eingeholt. Hier im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen war ich zuerst in der klassischen Naturparkarbeit und Naturvermittlung tätig. Immer mehr faszinierte mich aber die Wirkungsweise der Natur auf den Menschen, was mich dazu veranlasste, eine mehrjährige Ausbildung an der Schule für Naturtherapie im Allgäu zu absolvieren und später auch die Ausbildung zur Wald-Gesundheitstrainerin.

QUELLE DER RUHE

Was fasziniert dich am meisten an der Arbeit in und mit der Natur?

Diese unglaubliche Lebendigkeit und Wandelbarkeit der Natur. Jedes Mal, wenn ich meinen „Stammwald“ rund ums Pichlschloss betrete, ist alles anders: das Vogelgezwitscher, die unendlich vielen Grüntöne, der Waldgeruch je nach Jahreszeit und auch die Witterung. Nichts bleibt wie es ist und dennoch ist da so viel Beständigkeit und auch eine gewisse Ordnung zu spüren. Und dann natürlich die Erfahrung mit den Menschen, die ich in die Natur begleite. Wie offen und berührbar sie in kurzer Zeit werden, wie viel Vertrautheit zur Natur aber auch zu sich selbst und innerhalb der Gruppe da entsteht. Und wie glücklich und zufrieden die Leute danach wirken.



Ein Bett im... Park: Landsitz Pichlschloss in Mühlen, Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen | © Steiermark Tourismus | Tom Lamm



Grünkraft Steiermark: Auszeit im Wald | © Steiermark Tourismus | Punkt & Komma



Abkühlung am Wasser | © Steiermark Tourismus | Tom Lamm

GUT FÜR DIE GESUNDHEIT

Kommen wir zurück zu deinem Steckenpferd „Wald“: Was kann er deiner Meinung nach für die Gesundheit tun? Ihr habt ja diesbezüglich derzeit ein spannendes Projekt laufen.

Es gibt weltweit viele interessante Studien und Forschungen über die Wirkungsweise des Waldes auf den Menschen. Das reicht vom positiven Einfluss des Waldaufenthaltes auf das Herz-Kreislaufsystem, sprich Blutdruck, bis hin zur Aktivierung des Parasympathikus – unseren Nerv der Ruhe. Über die Leader-Region Holzwelt Murau betreibt der Naturpark derzeit ein sehr spannendes Forschungsprojekt zur Wirkungsweise eines Aufenthaltes im Zirbenwald auf das Immun- und Hormonsystem des Menschen. Forschungsleiter ist der bekannte Buchautor Clemens G. Arvey in Zusammenarbeit mit der Karl-Franzens-Universität in Graz. Die ersten Ergebnisse werden Ende des Jahres mit Spannung erwartet. Das ist eine Seite der Gesundheitswirkung des Waldes.

Eine weitere, nicht zu unterschätzende Seite ist die seelische, sprich psychische Wirkung. Die Natur ist ein Ort, der uns Boden gibt, der unser Selbstgefühl und unser Vertrauen stärkt. Die Lebendigkeit rund um uns herum steckt an, und auch das Werden und Vergehen – ein Urprinzip allen Lebens – wird annehmbarer. Die Natur wertet und verurteilt nicht – hier kann jeder so sein, wie er ist. Und das tut uns unendlich gut. Mein Anteil dabei liegt in der Begleitung der Menschen, sodass sie offen und durchlässig werden und das Schutzschild des Alltags eine Zeit lang ablegen können – alles andere geht wie von selbst. Diese Art und Weise des In-der-Natur-seins ist unglaublich regenerativ.

VOM HANDY IM FUCHSBAU

Welche drei Erlebnisse bleiben dir ewig in Erinnerung?

Als erstes fällt mir das in einem Fuchsbau verschwundene Handy einer älteren Dame ein und die damit verbundene „Handy-Rettungs-Aktion“. Das ist die Geschichte, die ich seither zu Beginn einer Führung erzähle, wenn ich merke, dass sich TeilnehmerInnen nicht vom Mobilgerät trennen können. Dann sind die Handys sehr schnell im Rucksack verstaut. Ja und einmal, da hab ich meine Gruppe verloren – sie sind einfach links abgebogen, wie sich später herausstellte. Das war schon ein kurzer Schreckmoment, als ich bemerkte, dass niemand mehr nachkam. Sehr berührt war ich ein anderes Mal von einer jungen Frau, die während der Führung kaum sprach. Am Ende hat sie gestrahlt und mich einfach in den Arm genommen. Da war alles gesagt. Das sind die Momente, die mir nahe gehen und mich darin bestärken, weiterzutun.

Wie werden wir in Zukunft unseren Urlaub (in einem Naturpark) verbringen? Wie passt das Angebot der Steiermark dazu?

Unsere Welt ist so unruhig geworden. Ich habe das Gefühl, wir werden im Moment richtig durchgerüttelt. Eine Krise löst die andere ab. Gerade in solchen Zeiten braucht es Beständigkeit und Ruhe. Ich glaube, dass genau da die Stärke der Steiermark liegt, mit ihrer Kleinstrukturiertheit, der steirischen Herzlichkeit, der landschaftlichen Vielfalt. Hier kann man sich sicher und gleichzeitig frei fühlen. Ich denke, dass das die Qualitäten sind, die für die Urlaubsentscheidung zukünftig noch wichtiger werden.

Danke für das Interview und noch viel Spaß mit deinen Gästen bei den Waldbesuchen.



Lesen im Grünen: in der Sommerfrische | © Steiermark Tourismus | Tom Lamm



Grünkraft Steiermark: Auszeit im Wald | © Steiermark Tourismus | Punkt & Komma



Waldbaden mit Waldpädagogin und Grünkraft-Begleiterin Claudia Gruber im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen | © Steiermark Tourismus | Tom Lamm

*Interview im Rahmen des Jubiläums „50 Jahre Grünes Herz“ –
veröffentlicht unter www.steiermark.com*