

# Der Wald als Kraftort

Neues Angebot in der Prignitz: Wie Antje Haberecht Menschen dabei begleitet, in Verbindung mit sich zu treten



**Die Natur hat Antje Haberecht von Kindheit an Kraft gegeben.**  
Fotos: Antje Haberecht

menden zur Ruhe, lauschen Naturgeschichten und lassen innere Bilder entstehen. „Das ist wie früher, wenn uns jemand vorgelesen hat. Die eigene Fantasie beginnt zu arbeiten, und der Körper fährt langsam runter.“

Die achtsamen Entdeckungsreisen sind die zweite Stufe im „Heile Welt Zelt“. „Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich gehe? Wohin wandert mein Atem? Welche Spannung trage ich gerade mit mir?“ Fragen wie diese geben die Richtung vor. Achtsamkeit ist eine Praxis, die hilft, sich auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren – ohne Bewertung. Achtsamkeit reduziert Stress, fördert Gelassenheit, schärft die Konzentration und stärkt die Resilienz.

Beim Waldbaden geht der Fokus zunächst bewusst nach außen. Der Begriff stammt aus Japan und meint das Eintauchen in die Waldatmosphäre. Bäume geben Pflanzenstoffe ab, sogenannte Terpene, die über Atmung und Haut in den Körper gelangen können. Sie wirken

nachweislich stressregulierend, können das Nervensystem beruhigen, den Puls senken und das Immunsystem anregen. Probleme wie zum Beispiel Wechseljahresbeschwerden können so verbessert werden, sagt Antje Haberecht. „Der Wald ist nicht nur Kulisse, er ist Mitwirkender. Er bietet Bedingungen, die der Körper versteht: gedämpftes Licht, natürliche Farben, organische Formen. Das bringt etwas in uns in Ord-

nung, ohne dass wir viel tun müssen.“ Auch für Menschen mit Schlafproblemen, innerer Unruhe oder Erschöpfung könne dies entlastend wirken. Das Laufen auf Waldboden schützt die Gelenke und stärkt die Konzentration – für Menschen aller Altersgruppen.

Die vierte Stufe bilden die Naturrituale. Hier verbindet sich Innen- und Außenwahrnehmung. Wer etwas loslassen möchte, schreibt es beispielsweise auf und übergibt es einem kleinen Feuer. Wer Kraft sammeln will, sucht einen Ort im Wald, der sich stimmig anfühlt. „Rituale sind wiederholbare Handlungen, die Orientierung geben“, erklärt Antje Haberecht. „Sie helfen dabei, innere Prozesse bewusst zu gestalten.“ Alle Veranstaltungen können separat voneinander gebucht werden. Viele ihrer Angebote finden am Friedenstein in Wittenberge statt, andere an einer Köhlerhütte im Wald oder im Gebiet der Neuen Mühle in Perleberg. Diese Orte hat sie bewusst gewählt: „Der Wald nimmt uns so, wie wir sind.“

Die Natur hat ihr von Kindheit an Kraft gegeben. „Der Wald war mein Spielplatz. Und später mein Rückzugsort.“ Die Angebote richten sich an Erwachsene, Kinder, Familien, Gruppen oder Teams – und an Menschen, die sich belastet fühlen, erschöpft sind oder ein besseres Körpergefühl entwickeln möchten. „Es ist kein Zauber“, sagt Antje Haberecht. „Nur ein Raum, in dem man wieder spürt: Ich bin da.“ *Stephanie Drees*



Das „Heile Welt Zelt“ – ein mobiles Zelt, das Antje Haberecht an verschiedenen Orten aufstellen kann und in dem sie Menschen zusammenbringt.

**WITTENBERGE.** Wer mit Antje Haberecht unterwegs ist, betritt keinen gewöhnlichen Spazierweg. Die Wittenbergerin möchte Menschen dabei unterstützen, wahrzunehmen, was in ihnen vorgeht – und was um sie herum geschieht. „Viele haben verlernt, sich zu spüren“, sagt sie. „Sie funktionieren – für Job, Familie, Alltag. Aber die Frage „Wie geht es mir wirklich?“ wird

oft gar nicht gestellt. Und noch seltener beantwortet.“

Antje Haberecht ist Erzieherin, Bioenergie-Therapeutin und zertifizierte Natur- und Achtsamkeitstrainerin. Seit Kurzem bietet sie in Wittenberge und Umgebung Kurse und Erlebnisse in der Natur an: Geschichtenzeiten, Achtsamkeitsreisen, Waldbaden und Naturrituale. Ihr „Heile Welt Zelt“ – ein mobiles

Zelt, das sie an verschiedenen Orten aufstellen kann und gleichzeitig der Name ihres Unternehmens – dient als geschützter Raum. „Der Ort ist wichtig. Etwas Neues lässt sich leichter zulassen, wenn man den Alltag wirklich hinter sich lassen kann“. Die 46-Jährige ist sich sicher: Eine „heile Welt“ kann man in sich selbst erschaffen. Das Zelt ist damit weniger Sym-

bol für Rückzug als für Zugänglichkeit – Heilung als bewegliches Gut.

Ihre Angebote folgen einem Aufbau in vier Stufen. Die Geschichtenzeiten können den Einstieg bieten. In einer kleinen Gruppe kommen die Teilneh-

## Sicher unterwegs in der digitalen Welt

Seniorenorganisation bietet neue Internetseite zur Orientierung in der Gesundheit

**BRANDENBURG.** Die Gesundheitsversorgung wird immer digitaler, etwa mit der elektronischen Patientenakte (ePA), dem E-Rezept oder zahlreichen angebotenen Gesundheits-Apps. Wer sich auskennt, kann von den geschaffenen Vorteilen digitaler Gesundheitsangebote profitieren. Aber nicht jeder weiß damit umzugehen. Damit alle entsprechende Angebote und Anwendungen sicher nutzen können, ist gute Information wichtig. Die Bundesarbeitsge-

meinschaft der Seniorenorganisationen BAGSO hat dafür eine neue Internetseite entwickelt: [www.digital-und-vital.de](http://www.digital-und-vital.de).

Sie bietet Orientierung und Unterstützung für alle, die digitale Gesundheitsinformationen und -anwendungen sicher und informiert nutzen möchten. Auf der Website finden Nutzer verlässliche Informationen rund um digitale Gesundheitsanwendungen wie die besagte elektronische Patientenakte oder auch das E-Rezept. Links

führen zu ausgewählten zuverlässigen Quellen für Gesundheitsthemen, etwa Seiten des Bundesministeriums für Gesundheit. Künftig werden auch Schritt für Schritt-Anleitungen, Tipps zum einfachen Einstieg in digitale Gesundheitsthemen sowie auch „Train-the-Trainer“-Angebote, also Weiterbildungsangebote, auf der Seite veröffentlicht.

Die Internetseite „Digital+Vital“ richtet sich vor allem auch an Organisationen und Initiativ-

ven, die ältere Menschen beim sicheren Umgang mit digitalen Gesundheitsangeboten unterstützen möchten. Neben Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sind auch alle anderen Interessierte unabhängig vom Alter eingeladen, die Seite zu nutzen.

Die Internetseite wurde im Rahmen des Projekts „Digital+Vital“ der BAGSO Service GmbH entwickelt. Das Vorhaben wird von den Unternehmen Pfizer, Novartis und MSD unterstützt. *gd*



**SUZUKI RED WEEKS**

Nur bei **DINNEBIER** bis zum **30.11.2025**



Abbildungen zeigen aufpreispflichtige Sonderausstattungen.

# Jetzt bis zu 35%\* sparen!

Gilt modellabhängig für alle verfügbaren Dienstwagen und Tageszulassungen bis zum 30.11.2025! Zwischenverkauf vorbehalten!

**DINNEBIER**

Unsere Größe – Ihr Vorteil.

[www.dinnebierrgruppe.de](http://www.dinnebierrgruppe.de)

**PRITZWALK** Fritz-Reuter-Str. 1 (03395) 764 390 16928 Pritzwalk

**WITTENBERGE** Lindenerger Str. 6 (03877) 954 922 0 19322 Wittenberge

Ein Angebot der Autohaus Dinnebie GmbH; Sitz: Lindenerger Straße 6, 19322 Wittenberge; Geschäftsführer: Uwe Dinnebie, Christoph Müller, Marcel Dinnebie

\*Nachlass wird im Aktionszeitraum auf die jeweilige UVP der Suzuki Deutschland GmbH gewährt. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig bei Barkauf, Leasing, Finanzierung.  
**Swift 1.2 DUALJET HYBRID Club** Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 4,4 l/100km; kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 98 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: C. **Vitara 1.4 BOOSTERJET HYBRID Club** Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 5,3 l/100km; kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 119 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: D. **S-Cross 1.4 BOOSTERJET HYBRID Comfort** Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 5,3 l/100km; kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 120 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: D. **Swace 1.8 HYBRID CVT Comfort+** Verbrauchswerte: kombinierter Energieverbrauch 4,5 l/100km; kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 102 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: C. **Across 2.5 PLUG-IN HYBRID CVT Comfort+** Verbrauchswerte: gewichtet kombinierter Energieverbrauch: 17,1 kWh/100km plus 1,0 l/100 km; gewichtet kombinierter Wert der CO<sub>2</sub>-Emission: 22 g/km; CO<sub>2</sub>-Klasse: B; kombinierter Kraftstoffverbrauch bei entladener Batterie: 6,6 l/100km; CO<sub>2</sub>-Klasse (bei entladener Batterie): E



Auch digitale Gesundheitsinformationen benötigen Erklärungen.

Foto: Adobe Stock/Daniels-peopleimages.com