

MENTALCOACHING IN DER NATUR

„Seelenglück durch Waldeskraft“

Doris Kastovsky kombiniert in ihren neuen Workshops Mentalcoaching mit Natur.

VON ELENA SCHUH

FORCHTENSTEIN. In der heutigen Zeit nie gestresst zu sein, ist praktisch unmöglich. Deshalb gibt es viele Experten, welche sich genau mit dem Menschen beschäftigen und diesen Gefühlen entgegenwirken wollen, wie Doris Kastovsky. Sie studierte Mentalcoaching an der Universität in Salzburg und gab danach sowohl in Mattersburg



◀ Doris Kastovsky ist neue Naturvermittlerin.

chischen Bundesforste AG dazu.

„Bei meiner Abschlussprüfung sagte meine Trainerin zu mir, dass ich eine positive Botschafterin des Waldes bin“, berichtet Kastovsky, „ein größeres Kompliment konnte sie mir nicht machen.“

Ein Naturmensch ist sie prinzipiell seit klein auf, der Wald und seine Bewohner waren schon immer ein wichtiger Teil ihres Lebens. Dies war auch der Grund für ihre Ausbildung zur Naturvermittlerin, welche ihr ein Zusammenspiel zwischen ihren Fähigkeiten als

Mentalcoach und ihrer Liebe zur Natur ermöglicht.

Da sie ein gleichwertiges Angebot bisher noch nicht im Naturpark Rosalia-Kogelberg entdeckt hatte, beschloss sie es selbst anzubieten und ist nun hier als neue Naturvermittlerin tätig.

Ihr erstes Projekt startete am 19. November mit dem Titel „Seelenglück durch Waldeskraft“. Damit möchte sie den Menschen vor allem zu der gleichen inneren Ruhe und Beständigkeit helfen, welche der Wald ihr verleiht. Auch möchte sie zeigen, welche Wirkung dieser auf uns hat und wie wichtig und ausschlaggebend die Natur in unserem Leben ist. Dabei weist sie auch darauf hin, wie leicht man die Natur schützen kann und wie man mit wenig Aufwand hilft, damit die Umwelt nicht zerstört wird. „Ich möchte darauf aufmerksam

machen, wie viel uns die Natur gibt“, erklärt Kastovsky, „wir sollten ihr auch etwas zurückgeben, sie dankt es uns in kürzester Zeit.“

Bei ihren Workshops zeigt sie den Menschen, was ein Aufenthalt in den Wäldern bei uns bewirkt, und verdeutlicht dies durch Blutkreisanalysen und Blutdruckmessungen. Ihr Projekt soll einem bewusstmachen, dass man von der Waldeskraft profitieren kann.

Jeden Monat ein neues Programm

„Der Mensch braucht die Natur, um sein Seelenglück zu finden, die Natur dagegen braucht uns überhaupt nicht“, erklärt Kastovsky. Bei ihren Workshops legt sie das Augenmerk immer auf die Schwerpunkte eines jeden Monats, man kann also künftig monatlich ein neues Programm von ihrer Seite aus erwarten. Dieses ist auch jahreszeitenmäßig an die Bedürfnisse angepasst, im Januar beispielsweise wird es um die Stärkung des Immunsystems gehen, während sich im November alles um den Novemberblues dreht.

Ein guter Start

Von ihrer ersten Gruppe berichtet Kastovsky hauptsächlich über ihre große Neugierde, welche sich durch die gesamte Einheit zog. Die Besucher sollten sich innerlich „entstressen“ und stärkende Gedanken aus dem Workshop mitnehmen. Dies geschah unter anderem durch Spiele, wie zum Beispiel das Gehen mit einer Spiegel-Fliese, bei der das Gefühl aufkam, man würde in den Baumkronen spazieren. Der Gruppe schien es auf jeden Fall viel Spaß zu machen und Kastovsky hofft auch in Zukunft auf viele Teilnehmer. „Ich freue mich über jeden einzelnen, der zu mir kommt“, erzählt sie.

„Ein Leben ohne Natur ist kein erfüllendes, glückliches Leben“

als auch in Neutal Workshops. Zusätzlich ist sie Gesundheitsrainerin und diplomierte Krankenschwester, wobei sie auch Kriegsverletzte betreut. Zu ihrer langen Liste an Ausbildungen fügte sie letztendlich auch noch eine an der Österrei-



den vergangenen Jahren veranstaltete Kastovsky bereits die Bewegungsaktion „Fit in den Frühling“ in Mattersburg.