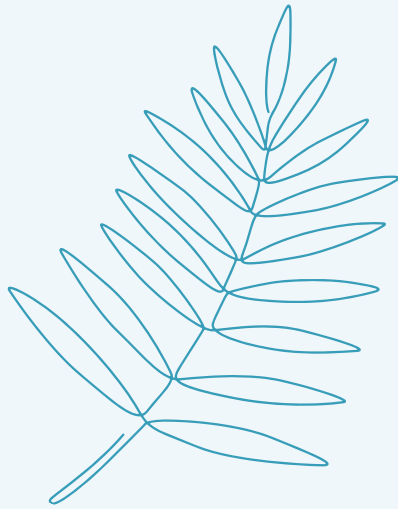




# Waldbaden gegen Stress & Anspannung

Dein Mini-Guide für Achtsamkeit in der Natur



Über allen Gipfeln ist Ruh',  
in allen Wipfeln  
spürest du kaum einen Hauch;  
Die Vögelein schweigen im Walde.  
Warte nur,  
balde ruhest du auch.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



# 1. Die Magie des Waldes

Ich habe eine Frage an dich:

## Wie geht es dir gerade?

Wir leben in einer Zeit, in der vieles gleichzeitig Aufmerksamkeit fordert. Termine, Nachrichten, Verantwortung, Erwartungen – manchmal ist einfach sehr viel los.

Deshalb möchte ich dich zu einem kleinen Experiment einladen.

Wenn es sich für dich gut anfühlt, schließ für einen Moment die Augen und nimm einen ruhigen Atemzug.

Und dann stell dir vor, du bist im Wald.

Vielleicht riechst du die feuchte Erde. Du hörst Vögel, das Rascheln der Blätter oder das Knacken eines Astes unter deinen Füßen. Vielleicht ist die Luft angenehm kühl. Vielleicht fällt Sonnenlicht durch die Baumkronen.

Es fällt dir schwer, dir das vorzustellen? Dann nimm eine Erinnerung zu Hilfe. Denk an einen Moment zurück, in dem du selbst im Wald oder in der Natur unterwegs warst.

## Wie fühlst du dich jetzt?

Vielleicht etwas ruhiger. Vielleicht merkst du, dass dein Atem tiefer wird. Vielleicht verändert sich auch gar nichts – und auch das ist völlig in Ordnung.

Forschungen zum sogenannten Waldbaden oder „Shinrin Yoku“ weisen darauf hin, dass Aufenthalte in Wald- und Naturräumen mit weniger subjektivem Stresserleben und positiven Veränderungen einzelner körperlicher Stressmarker verbunden sein können. Auch Blutdruck, Herzfrequenz und bestimmte Aspekte des Immunsystems werden in diesem Zusammenhang wissenschaftlich untersucht.

Dabei geht es nicht darum, dass der Wald eine Therapie ersetzt oder automatisch „gesund macht“. Vielmehr kann Natur ein Ort sein, an dem wir leichter zur Ruhe kommen, unsere Aufmerksamkeit wieder stärker ins Hier und Jetzt lenken und unserem Körper eine bewusste Pause ermöglichen.

Vielleicht ist genau das der Anfang: für einen Moment nichts leisten zu müssen – sondern einfach da zu sein.



Im Folgenden gebe ich dir einen kleinen Einblick ins Waldbaden, damit dir die ersten Schritte auch sicher gelingen.

Solltest du noch ein wenig mehr wollen - ich biete auch geführtes Waldbaden nach Shinrin Yoku an (inkl. WhatsApp-Gruppen-Begleitung, meditativen Impulsen und Handout).

Ich wünsche dir viel Spaß beim Ausprobieren!

*Deine Henrike*



## 2. Waldbaden Übungen

### 1) Die Vorbereitung

Stress und Entspannung aktivieren unterschiedliche Regulationsprozesse im Körper. Bewusste Ruhephasen können dabei helfen, aus anhaltender Anspannung wieder mehr in Regulation zu kommen.

#### **Nimm' das Tempo raus.**

Schalte das Handy auf stumm (ja, auch ohne Vibration), geh' im Kopf bevor du startest noch einmal durch, ob du wirklich alles so vorbereitet hast, dass dich in dieser nächsten Zeit niemand zwingend stören muss. Genug zeitlicher Puffer bis zum nächsten Termin ist oft sehr hilfreich, so schafft man den gedanklichen Ausstieg aus dem Alltag leichter. Vielleicht stellst du dir auch einen Timer, damit du dich darauf verlassen kannst, dass du auch pünktlich fertig wirst.

Dieser Moment im Wald gehört dir ganz allein. Du kannst bestimmen, wie du ihn verbringst, welche Wege du gehst und was du tust. Mach' dir selbst das größte Geschenk, das du dir geben kannst: **Deine Zeit.**

### 2) Im Hier und Jetzt

Unsere Tage sind vollgepackt, wir haben hohe Ansprüche und wenig Zeit, dabei ist ein Leben ohne Pausen auf Dauer wirklich ungesund.

Wusstest du, dass das Wort "Pause" dem Altgriechischen entstammt und "Stillstand" bedeutet? Das heißt: Wirklich nichts tun. Aus dem Fenster sehen, den eigenen Gedanken nachhängen, einfach sein. Um das zu schaffen (das ist in unserem Alltag wirklich schwierig), ist es am leichtesten, sich vollkommen des Augenblicks bewusst zu werden.

## Und jetzt: Auf geht's!

Such' dir ein ruhiges Stückchen Wald, lauf langsam los und nimm' deine Umgebung mit allen Sinnen wahr. Vielleicht fällt es dir leichter, wenn du dir dabei folgende Fragen stellst:

- Was kann ich hören?
- Was kann ich sehen?
- Was kann ich riechen?
- Was kann ich fühlen?

Versuche im Moment zu bleiben und lenke, sobald sich Gedanken einschleichen, die nichts mit deinem Waldspaziergang zu tun haben, deine Aufmerksamkeit wieder hin zu den Dingen, die du unmittelbar wahrnehmen kannst.

Extra Tipp: Du kannst ganz wunderbar auch hier die Atemübung aus dem Gedankenkarussell-Buch einsetzen!

## 3) Im Anschluss

Du hast deinen Spaziergang gemacht - dich voll auf die Geräusche und Gerüche konzentriert. Vielleicht fühlst du dich ruhiger – vielleicht bemerkst du aber auch kaum einen Unterschied. Beides ist in Ordnung.

Am besten hüpfst du jetzt nicht direkt kopfüber in den stressigen Alltag zurück, sondern lässt das Gefühl der Ruhe noch ein paar Minuten in dir nachwirken (am einfachsten funktioniert das, wenn du dich noch einmal mit einer Tasse Tee oder Kaffee hinsetzt).

Diese Übung eignet sich ideal, um regelmäßige Pausen zu etablieren. Du kannst klein anfangen und auch später die Länge deiner Waldzeit jederzeit an deinen Alltag anpassen.





Wer inne hält,  
erhält von innen halt.

LAOTSE



Wann erlauben wir uns eigentlich, einfach nur zu sein?

Ohne etwas leisten zu müssen. Ohne schon beim nächsten Termin, bei der nächsten Aufgabe oder bei allem zu sein, was noch erledigt werden sollte. Diese Frage habe ich mir selbst lange gestellt.

Auf der Suche nach mehr Ruhe war ich irgendwann immer häufiger draußen unterwegs – zunächst einfach der frischen Luft wegen. Und fast nebenbei habe ich dabei etwas wiedergefunden, das im Alltag schnell verloren geht: die Stille der Natur. Im Wald kann ich einfach ich sein.

Hier gibt es kein Ziel, das erreicht werden muss. Keine Leistung, die bewertet wird. Manchmal reicht es, dem Rascheln der Blätter zuzuhören, die Luft bewusst wahrzunehmen und einen Schritt vor den anderen zu setzen.

Ich freue mich, heute Menschen dabei begleiten zu dürfen, für einige Augenblicke innezuhalten, wieder bewusster bei sich anzukommen und vielleicht ein kleines Stück dieser Ruhe mit in ihren Alltag zu nehmen.]

Und manchmal merken wir gerade in solchen ruhigen Momenten, wie viel Anspannung wir eigentlich schon lange mit uns tragen.

Vielleicht kennst du das: Im Alltag funktionierst du, erledigst, kümmerst dich, hältst durch. Und erst wenn es stiller wird, zeigt sich, wie viel innerlich eigentlich los ist. Genau hier kann therapeutische Begleitung ansetzen.

In meiner 1:1-Arbeit verbinde ich auf Wunsch Gesprächstherapie mit Bewegung und Natur. Bei Walk & Talk oder therapeutisch begleitetem Waldbaden entsteht ein anderer Rahmen als in einem klassischen Praxisgespräch: Wir sind in Bewegung, du musst mir nicht ständig gegenüber sitzen, und viele Menschen erleben es als leichter, ins Gespräch zu kommen oder eigene Gedanken zu sortieren.

Dabei geht es nicht darum, einfach nur „spazieren zu gehen“.



Der Weg in der Natur wird Teil eines therapeutisch begleiteten Prozesses – angepasst an dein Anliegen, dein Tempo und das, was du gerade brauchst.

Manchmal hilft Bewegung dabei, Gedanken in Fluss zu bringen. Manchmal schafft die Umgebung etwas mehr Abstand zu belastenden Themen. Und manchmal ist gerade die Erfahrung wichtig, mit einem schwierigen Thema nicht allein unterwegs zu sein.

Du musst dafür nicht wissen, welche Methode die richtige für dich ist. Du musst auch nicht schon genau erklären können, „was mit dir los ist“.

Ein erster Schritt kann viel kleiner sein: Wir sprechen zunächst in Ruhe darüber, was dich beschäftigt und ob eine 1:1-Begleitung, Walk & Talk oder therapeutisch begleitetes Waldbaden für dich passend sein könnte. Wenn du möchtest, kannst du dafür ein unverbindliches Infogespräch anfragen:

[www.henrike-ortwein.de/termine](http://www.henrike-ortwein.de/termine)

[Infogespräch vereinbaren](#)

Vielleicht geht es nicht darum, noch mehr zu schaffen.

Vielleicht geht es darum, einen Ort zu finden, an dem du für einen Moment nicht funktionieren musst – und von dort aus gemeinsam zu schauen, was dein nächster Schritt sein könnte.

Das ist verkaufspychologisch stärker, weil es erst mit Wiedererkennung arbeitet, dann den Wunsch nach Entlastung aufbaut, anschließend dein Angebot erklärt und erst ganz am Ende die niedrige Einstiegshürde „Infogespräch“ setzt.

Vielleicht darf ich auch dich bei diesem Weg begleiten?

Gib gut auf dich acht!

Herzensgrüße,

*Henrike Ortwein*

