

• Kursleiter für Waldbaden, Naturtherapie und Stille •

Wie war deine erste Waldbaden- und Stilleerfahrung für dich und welche Erkenntnisse hast du daraus für dein Leben ziehen können?

Meine erste Erfahrung mit dem Waldbaden und der Stille war schlichtweg lebensverändernd. Wenn ich ehrlich bin, bin ich anfangs mit einer gewissen Skepsis an die Sache herangegangen. In unserer heutigen, schnelllebigen Welt ist man es so gewohnt, ständig „auf Empfang“ zu sein, dass die Vorstellung, einfach „nur“ im Wald zu sein und zu schweigen, fast schon unproduktiv wirkte. Doch was ich in diesen Stunden erleben durfte, hat mich tief bewegt.

Das Ankommen und die Erfahrung

Schon nach den ersten zwanzig Minuten des bewussten Gehens passierte etwas Magisches: Das laute Dauerrauschen in meinem Kopf begann abzuflauen. Ohne den ständigen Blick auf das Smartphone oder die Uhr verschob sich meine Wahrnehmung komplett. Ich habe den Wald nicht mehr nur angesehen, ich habe ihn „eingeatmet“.

Besonders intensiv war das bewusste Wahrnehmen der Details. Ich spürte das feuchte Moos unter meinen Fingern, roch das intensive Aroma von Kiefernadeln und feuchter Erde und lauschte dem sanften Knacken der Äste im Wind. Die verordnete Stille, die anfangs noch ungewohnt und fast ein bisschen „laut“ wirkte, wurde schnell zu einer schützenden Decke. Es war kein beklemmendes Schweigen, sondern eine zutiefst befreiende Ruhe, die Raum für Gefühle schuf, die im Alltag oft weggedrückt werden. Ich fühlte mich seit langem wieder richtig geerdet und im reinsten Sinne des Wortes präsent.

Meine wichtigsten Erkenntnisse für das Leben

Aus dieser Erfahrung habe ich drei fundamentale Erkenntnisse für meinen Alltag mitgenommen:

- *Langsamkeit ist keine verlorene Zeit, sondern ein Gewinn:* Ich habe gelernt, dass Pausen und Momente des scheinbaren „Nichtstuns“ essenziell sind, um die eigenen Batterien wieder aufzuladen. Wer langsamer geht, sieht einfach mehr vom Weg.
- *Die Antwort liegt oft in der Stille:* Wir neigen dazu, Probleme durch noch mehr Nachdenken, noch mehr Reden und noch mehr Konsum lösen zu wollen. Im Wald wurde mir klar: Wenn wir den äußeren Lärm abschalten, sortieren sich die Gedanken ganz von allein. Die Stille hat mir eine Klarheit geschenkt, die ich am Schreibtisch niemals gefunden hätte.
- *Verbindung zur Natur ist Verbindung zu sich selbst:* Wir sind kein von der Natur getrenntes System. Die friedliche, wertfreie Atmosphäre des Waldes hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, wieder öfter den Stecker zu ziehen und sich als Teil eines großen Ganzen zu fühlen. Das relativiert viele Alltagsorgen im Handumdrehen.

Mein Fazit

Das Waldbaden hat mir gezeigt, dass die kraftvollste Medizin oft die einfachste ist. Ich bin mit einem tiefen Gefühl von innerem Frieden, Dankbarkeit und einer ganz neuen Klarheit nach Hause zurückgekehrt. Diese Erfahrung war definitiv erst der Anfang einer langen „Freundschaft“ zwischen mir und der Stille des Waldes.

• Kursleiter für Waldbaden, Naturtherapie und Stille •

Wie hast du Digital Detox über mehrere Tage wahrgenommen und was ist dabei der größte Mehrwert für dich?

Mein mehrtägiges Digital Detox war eine der intensivsten und gleichzeitig lohnendsten Erfahrungen der letzten Jahre. Genau wie beim Waldbaden war der Anfang von einer leisen Unruhe geprägt: Der berüchtigte „Phantommerz“, wenn der Daumen automatisch nach dem Smartphone in der Hosentasche sucht, oder der kurze Impuls, einen schönen Moment sofort fotografieren und teilen zu müssen. Doch als diese erste Hürde nach etwa 24 Stunden überwunden war, setzte eine spürbare Erleichterung ein.

Die Wahrnehmung während der medienfreien Tage

Ohne die ständige Flut an Benachrichtigungen, E-Mails und Social-Media-Feeds hat sich mein Zeitempfinden komplett verändert. Die Tage fühlten sich plötzlich unglaublich lang, reich und tief an. Ich war nicht mehr getrieben von der Agenda anderer Menschen oder dem Algorithmus einer App.

Besonders faszinierend war es, zu beobachten, wie sich meine Konzentrationsspanne von Stunde zu Stunde verbesserte. Ich konnte wieder ein Buch lesen, ohne nach drei Seiten den Drang zu verspüren, den Bildschirm zu checken. Auch meine Umgebung habe ich viel intensiver wahrgenommen: Die Gespräche mit meinen Mitmenschen waren präsenter, weil kein Display zwischen uns stand, und selbst mein Schlaf wurde tiefer und erholsamer, da das abendliche Blaulicht und das „Doomscrolling“ wegfielen.

Der größte Mehrwert für mein Leben

Der absolut größte Mehrwert dieser Tage war das Wiederentdecken meiner eigenen mentalen Souveränität. Im Alltag merken wir oft gar nicht, wie sehr der ständige digitale Lärm unsere Gedanken fragmentiert. Durch den Verzicht habe ich zwei wesentliche Dinge zurückgewonnen:

- *Die Hoheit über meine Aufmerksamkeit:* Ich entscheide wieder selbst, worauf ich meinen Fokus richte, anstatt mich von Push-Nachrichten reaktiv steuern zu lassen. Das hat mir ein enormes Gefühl von Selbstbestimmung und innerer Freiheit zurückgegeben.
- *Raum für echte Kreativität und Langeweile:* Erst wenn der Kopf nicht mehr ununterbrochen mit fremdem Input gefüttert wird, entsteht der nötige Freiraum für eigene, kreative Ideen. Ich habe gelernt, dass Phasen der Monotonie oder vermeintlichen Langeweile der fruchtbare Boden sind, auf dem neue Gedanken überhaupt erst wachsen können.

Mein Fazit

Das mehrtägige Digital Detox war wie ein umfassender „Reset-Knopf“ für mein Nervensystem. Es hat mir gezeigt, dass die digitale Welt zwar ein wunderbares Werkzeug ist, aber ein schlechter Herrscher. Ich bin aus dieser Zeit nicht nur erholt hervorgegangen, sondern auch mit der festen Absicht, feste „Offline-Inseln“ fest in meinen wöchentlichen Alltag zu integrieren.

• Kursleiter für Waldbaden, Naturtherapie und Stille •

Wieso willst du Waldbaden- und Schweigekurse anleiten und was werden deine Kursteilnehmer davon haben?

Die Entscheidung, selbst Waldbaden- und Schweigekurse anzuleiten, ist die ganz organische Konsequenz aus meiner eigenen Reise. Nachdem ich am eigenen Leib erfahren durfte, wie tiefgreifend und heilsam die Wirkung des Waldes und der Stille auf mein gestresstes Nervensystem war, spürte ich einen klaren Impuls: *Ich möchte diesen wertvollen Raum an andere Menschen weitergeben.*

In einer Leistungsgesellschaft, die uns ständig zu Optimierung, Erreichbarkeit und Multitasking antreibt, ist das Verweilen in der Natur ohne Ziel und ohne Worte fast schon ein revolutionärer Akt. Ich möchte Menschen dabei unterstützen, den Mut aufzubringen, diesen Schritt zu gehen, und ihnen als sicherer, erfahrener Anker auf diesem Weg dienen.

Was meine Kursteilnehmer davon haben werden

Wer an meinen Kursen teilnimmt, bucht nicht einfach nur einen Spaziergang, sondern eine „Auszeit für die Seele“. Meine Teilnehmer werden drei wesentliche Kernvorteile für sich mitnehmen:

- *Sofortige Stressreduktion und Erdung:* Durch gezielte Achtsamkeits- und Atemübungen helfe ich den Teilnehmern, das vegetative Nervensystem herunterzufahren. Der nachweislich blutdruck- und cortisolregulierende Effekt des Waldes wird durch das bewusste Erleben intensiviert. Sie gehen mit einem tiefen Gefühl von innerem Frieden und spürbarer Leichtigkeit nach Hause.
- *Ein sicherer Raum für das Schweigen:* Viele Menschen haben verlernt, die Stille auszuhalten, oder fürchten sich vor den aufkommenden Gedanken. In meinen Kursen kreiere ich einen geschützten, bewertungsfreien Rahmen, in dem das Schweigen nicht als schwer, sondern als getragene, verbindende und absolut befreiende Erfahrung erlebt wird.
- *Praktische Werkzeuge für den Alltag:* Das Erlebnis soll keine isolierte „Wohlfühl-Insel“ bleiben. Meine Teilnehmer lernen einfache, effektive Achtsamkeits- und „Mini-Detox“-Praktiken, die sie mühelos in ihren stressigen Berufs- oder Familienalltag integrieren können, um auch dort jederzeit den inneren „Reset-Knopf“ zu drücken.

Mein Versprechen als Kursleiter

Ich werde meine Teilnehmer nicht belehren, sondern sie begleiten und einladen. Ich öffne für sie die Tür zu einer „Welt“, die in unserer lauten Zeit oft vergessen wird: der Welt der Langsamkeit, des Spürens und des Seins. Am Ende des Kurses werden sie nicht nur den Wald mit völlig neuen Augen sehen, sondern vor allem wieder ein Stück weit mehr bei sich selbst angekommen sein.