



sonders intensiv wahr. Auf Vieles machte Karin Wiessmann mich aufmerksam, auf das leuchtend grüne Moos, die Pilze an einem Baum und sie forderte mich auf, einfach einmal etwas anzufassen, um auch diese Sinne zu stärken. Ansonsten gingen wir langsam und ruhig, ohne Gespräche, unseren Weg. Zwischendurch wurden kleine Übungen gemacht, die Konzentration erforderten und ich konnte die Ruhe, die Luft, die Düfte und vieles mehr genießen – völlig entschleunigt. Die Ruhe des Waldes ist erfüllt von Geräuschen: Dem Rascheln der Blätter, dem Gluckern des Baches, dem Wind in den Bäumen oder dem Ruf eines Vogels.

Nach gut anderthalb Stunden, die einfach so verflogen waren, ohne dass ich darauf geachtet hatte, setzten wir uns auf einen umgestürzten Baum, tranken einen warmen Tee und schwiegen einvernehmlich.

Erst als ich unsere Autos auf dem ansonsten verlassenem Parkplatz sah, kam ich zurück ins Hier und Jetzt und wir begannen auf den letzten Metern ein ruhiges Gespräch.

„Wir waren jetzt zweieinhalb Stunden unterwegs und haben diese Zeit gebraucht für einen Weg, für den wir in normalem Tempo höchstens eine halbe Stunde gebraucht hätten“, erklärte Karin Wiessmann.

Entspannung und Erholung

Ich habe über nichts anderes nachgedacht als über unseren Weg, habe mich konzentriert auf die Übungen und den Wald mit allen Sinnen aufgenommen. In den vergangenen zweieinhalb Stunden war ich einfach mal weg, raus aus dem Alltag und weg von allen Gedanken an die Arbeit, die auf mich wartet. Ich fühlte mich entspannt und war „schön“ müde, so als hätte ich eine lange Wanderung gemacht. Danach bin ich nicht mehr arbeiten gegangen, sondern fuhr nach Hause, um dieses wunderbare Gefühl noch ein wenig für mich zu bewahren. Damit ich langfristig etwas von dieser entspannten und erholsamen Zeit habe, sollte ich das Waldbaden regelmäßig in meinen Alltag einbauen. Nur durch stetige Übung wirkt dieses Bad im Wald nachhaltig auf Körper und Geist. Das erklärt mir Karin Wiessmann, die selbst ihre Auszeiten regelmäßig in den Alltag einbaut. Ob es mir gelingt, werden wir sehen. Es war auf jeden Fall eine schöne Erfahrung und ich kenne nun den Unterschied zwischen unseren Wanderungen und dem Bad im Wald.