

# Waldgeflüster

„Ich spüre, wie sich mein Körper entspannt, wie sich mein Atem und mein Herzschlag verlangsamen.“

Am Sonntag war ich mal wieder im Wald – wie sehr ich den Wald liebe, gerade jetzt im Sommer! Die Vögel zwitschern, der Wald ist saftig grün und die Bäume spenden mir wunderbar angenehmen Schatten. Es ist sooo wohltuend einfach da zu sitzen, dem Vogelgezwitscher zuzuhören und die prachtvollen Bäume zu bestaunen.

Ich gehe regelmässig in den Wald, weil es mir einfach so guttut. Am liebsten gehe ich alleine, und das läuft dann meistens folgendermassen ab: Ich laufe durch den Wald und dabei denke, denke und denke ich. An irgendwelche Dinge. Was es zuhause noch alles zu erledigen gibt. Was ich vorhin zu meiner Tochter gesagt habe und in welchem Tonfall. Ob ich ausreichend Zeit mit meinem Sohn verbringe. Und dann fällt mir noch eine Meinungsverschiedenheit mit meinem Mann von letzter Woche ein... Mein Körper ist angespannt, mein Kopf raucht schon fast

vor lauter Gedanken und ich marschiere durch den Wald, mit dem Blick auf den Boden.

**Dann setze ich mich irgendwo hin und schaue in den Wald. Wow, wie wunderschön das ist! Mein Blick öffnet sich. Für die wunderschöne Umgebung, in der ich gerade bin. Ich staune. Ich staune über die riesigen Baumkronen, die unzähligen Blätter, die wohltuende Ruhe... Wow.**

Ich spüre, wie sich mein Körper entspannt, wie sich mein Atem und mein Herzschlag verlangsamen. Ich geniesse. Und werde ganz ruhig. Und mit dieser innerlichen Ruhe spaziere ich nach einer Weile wieder nach Hause. Aufrecht. Langsam. Mein Blick schweift durch den Wald und ich atme bewusst und achtsam. Mein Kopf ist leer. Und ich bin unglaublich glücklich. Und dankbar. Dankbar für dieses Geschenk des Waldes. Und mein Leben.

---

**Es fällt mir in dieser «Waldstimmung» viel leichter alles Schöne in meinem Leben zu sehen.**

---

Die Wildheit und Sanftheit meiner Tochter, die Ruhe und Neugierde meines neugeborenen Sohnes. Alles was mein Mann leistet, um mir und unseren Kindern dieses wunderbare Leben zu ermöglichen, welches wir leben dürfen

Und so geht es nicht nur mir im Wald: Wissenschaftler fanden heraus, dass sich der Blutstrom im präfrontalen Cortex - dem vorderen, «denkenden» Teil des Gehirns - im Wald senkt.

---

**In einer Studie gaben alle Teilnehmenden an, dass sie schon nach kurzer Zeit im Wald weniger gegrübelt hätten. Stattdessen haben sie sich mit ihrer Umgebung beschäftigt und ihre Stimmung hellte sich auf.**

---

Genau wie bei mir. Und genau wie es auch im Sommer geschieht: Im Sommer können wir dank des Sonnenscheins von einer erhöhten Serotonin-Ausschüttung profitieren (siehe Teil 1 der Kolumne) – und im Wald können wir von ganz ähnlichen Effekten profitieren – zu jeder Jahreszeit!

**Das geschieht aus verschiedenen Gründen: Die vielfältigen Sinneseindrücke, Geräusche und Gerüche des Waldes – das Zwitschern der Vögel und der Geruch von Tannennadeln – stimulieren den Parasympathikus. Jenen Teil des Nervensystems, der für die Erholung und Regeneration verantwortlich ist.**

Zudem atmen wir im Wald Terpene ein. Bäume «kommunizieren» über Duftstoffe, um sich vor Schädlingen, Pilzen und Bakterien zu schützen. Dieses Waldgeflüster bestehend aus aromatischen Stoffen ist auch für den typisch würzigen Waldgeruch verantwortlich, denn sie enthalten diese sogenannten Terpene, die den Hauptbestandteil ätherischer Öle bilden. Über Haut und Lunge aufgenommen regen sie unser Immunsystem an, um unseren Körper vor Viren und Bakterien zu schützen. Und sie wirken positiv auf unser Nervensystem und entspannen uns. Nach rund 20 Minuten im Wald tritt dieser Effekt auf – und wir müssen gar nichts dafür tun – einfach nur im Wald verweilen.

Übrigens haben Mediziner in mehreren Feldstudien in japanischen Wäldern gemessen, dass schon der Anblick des Waldes genügt, damit der Blutdruck sinkt, der Puls sich ver-

langsamt und die Konzentration des Stresshormons Cortisol abnimmt. Eine der frühesten Studien zur gesundheitlichen Wirkung des Waldes erschien schon 1984 im Wissenschaftsmagazin „Science“.

**Demnach wirkt allein der Anblick von Bäumen messbar positiv.**

Patienten, die nach einer Operation aus dem Krankenhausfenster ins Grüne schauten, wurden schneller gesund als die, die nur auf eine Hausmauer sahen.

Damit wünsche ich dir einen wundervollen nächsten Waldspaziergang! Und ich freue mich bereits jetzt, nächste Woche weitere Inspirationen mit dir zu teilen, damit du auch weiterhin mit sommerlicher Leichtigkeit durchs Leben hüpfen kannst. Mal schauen, vielleicht schreibe ich den nächsten Artikel direkt im Wald an einem lauschigen Plätzchen... Bis bald!



## Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist 1987 geboren und wohnt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern (\*2019 und \*2023) bei Basel in der Schweiz. Sie hat 2013 den Master of Science in Arbeits- und Organisationspsychologie und Sozialpsychologie an der Universität Bern erlangt, reiste während eines Jahres rund um den Pazifik und liebt es das Leben, die Menschen, unsere Welt zu erkunden und erforschen – und das auf allen Ebenen.

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

[www.ramonawunderlin.ch](http://www.ramonawunderlin.ch)

