

# Rein ins Grüne, raus aus dem Hamsterrad

Fast jeder war schon einmal Passagier im Hamsterrad namens Alltag. Dreht es sich erst einmal, ist es schwer, wieder auszusteigen. Der ganze Körper und die Psyche leiden darunter, wenn dieser Stress zum Dauerzustand wird. Es gibt jedoch einen altbewährten Weg, dem Hamsterrad zu entkommen, und der führt direkt durch die Natur...

Von Katarina Cavar

Auch wenn es viele Leute leicht vergessen, so ist der Mensch fester Teil eben jener Natur. Seit Beginn der menschlichen Evolutionsgeschichte diente sie unzähligen Generationen nicht nur als Nahrungsquelle, sondern spendete gleichermaßen Kraft und Inspiration. Kein Wunder also, dass sich auch Heidi Heigl dort am wohlsten fühlt. Die zierliche Frau mit den blonden Locken ist im Bayerischen Wald aufgewachsen und nutzt von Kindesbeinen an seine Tier- und Pflanzenwelt als ihre private „Kreativwerkstatt“. Auch in ihrem Beruf als zertifizierter „Business Coach“ und „Change Management Consultant“, in dem sie es oft auch mit gestressten Menschen zu tun hat, verbindet sie die scheinbar gegensätzlichen Elemente Business und Natur. Sie weiß: Die Natur ist das kraftvollste Hilfsmittel, das ihr zur Verfügung steht.

## Der eigenen Natur auf der Spur

„Die eigene Mitte zu spüren ist mehr als Stressbewältigung“, erklärt Heidi Heigl. Um gesund wachsen und ein sinnerfülltes Leben gestalten zu können, sei es notwendig, von Zeit zu Zeit innezuhalten und zu reflektieren – auch wenn die Versuchung groß ist, ständig „online“ und am Rotieren zu sein. Das Hamsterrad lässt grüßen. Ihre Coachings verbindet Heidi daher bewusst mit Wanderungen durch die bayerischen Wälder, fernab von klingelnden Handys, vollen Terminkalendern und allen Problemen. „So kom-



**Keine Handys, keine Termine, kein Stress:** Der Bayerische Wald ist der perfekte Ort, um seine Energiereserven wieder aufzutanken und zur Ruhe zu kommen.

– Foto: Cavar

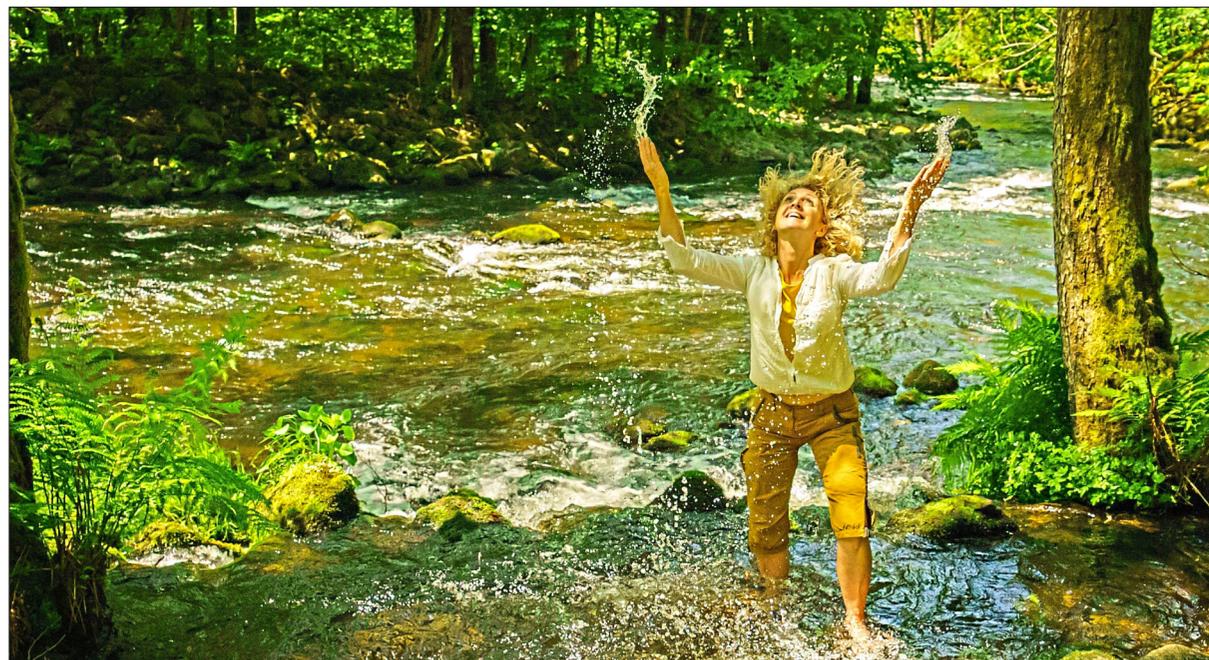
men wir unserer eigenen Natur auf die Spur“, ist sie sich sicher.

## „Waldbaden“ macht gesund und glücklich

Und wissenschaftliche Studien weltweit geben ihr recht. Sie belegen: Bewegung in der Wildnis baut Stress ab, stärkt die Psyche, beruhigt das Herz und macht uns sogar glücklich. Für Letzteres ist das Glückshormon Serotonin verantwortlich. „Das ist auch der Stoff, der uns so high macht, wenn wir frisch verliebt sind“, fügt Heidi Heigl mit einem Augenzwinkern hinzu. Japanische Ärzte verschreiben ihren Patienten sogar ausgedehnte Aufenthalte im Wald, um ihr Immunsystem auf natürliche Weise zu stärken. „Shinrin Yoku“ oder „Waldbaden“ nennen sie das.

## Die Kleinigkeiten am Wegesrand

Für Dauergestresste, die aus ihrem Alltagstrott ausbrechen und ihre Lebensqualität verbessern wollen, heißt der erste Schritt also: Raus an die frische Luft! Dabei bedarf es gar keiner langen Planung, um im nächstgelegenen Wald seine Kraftreserven aufzufri-



**Den japanischen Begriff für „Waldbaden“** nimmt Heidi Heigl gerne auch mal wörtlich.

– Foto: Scholz

schen. „Alles, was es dazu braucht, ist ein Paar fester Schuhe und ein offener Geist“, so Heigl.

Als kleine, aber effektive Übung rät sie, unterwegs auf Kleinigkeiten zu achten und sie zu genießen. „Unsere Umwelt bewusst wahrzunehmen lässt uns ganz im Augenblick sein.“ Eine Spinne beim Weben ihres Netzes zu beobachten, an einem feuchten Büschel Moos zu riechen oder auch mal die Schuhe auszuziehen und den

Waldboden unter den nackten Füßen zu spüren ist dabei die ideale Gelegenheit, Geschwindigkeit aus dem sonst so hektischen Leben zu nehmen.

## Stressige Gedanken? Weg damit!

Auch die eigenen Gedanken – meist der eigentliche Ursprung der Stressgefühle – lassen sich bei einem Ausflug in die Natur gut

entrümpeln. Unter dem Schatten eines alten Baumes ist für Heidi Heigl der beste Ort, um sich über seine Prioritäten klar zu werden. Ihr Tipp: Auf einem Blatt Papier seinen üblichen Tagesablauf festhalten und sich dann fragen: Was ist mir wirklich wichtig? Mit welchen Menschen will ich meine Zeit teilen? Wo will ich dabei sein? Und wo nicht? „Die Übung lohnt sich“, verspricht Heigl. Natürlich hilft aber auch der schöns-

te Ausflug in die Natur nicht, wenn es der einzige bleibt. „Je regelmäßiger wir das machen, desto sicherer ist es auch, dass wir unsere Kräfte erhalten“, betont Heigl. Mit etwas Übung schafft es dann sogar der größte Workaholic, die Welt gelassener zu sehen, einen Gang herunterzuschalten und entspannt die kleinen Momente zu genießen.

## Naturcoaching mit Heidi Heigl zu gewinnen

Die Heimatzeitung verlost für eine Person eine Teilnahme an einem persönlichen eintägigen Coaching mit Heidi Heigl. Rufen Sie bis Sonntag, 25. Juni, unter ☎ **0137/808401010** (50 Cent pro Anruf – mobil gegebenenfalls abweichend) an und sprechen Sie das Wort **Natur** sowie Ihren Namen, Ihre Nummer und Ihre Adresse auf unser Tonband. Oder senden Sie eine SMS mit dem Text **pnp ticket natur** gefolgt von einem Leerzeichen, Namen, Telefonnummer und Adresse an die Nummer **52020** (49 Cent pro SMS – keine Vorwahl). Weitere Informationen zu Heidi Heigls Naturcoachings finden Sie im Internet unter [www.heidi-heigl.com](http://www.heidi-heigl.com).