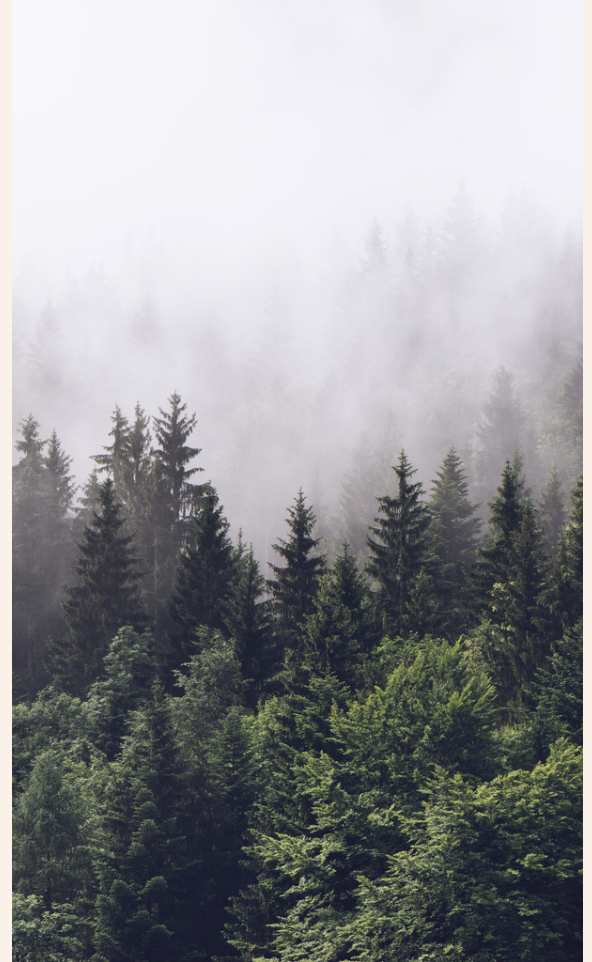


Angst im Wald – und trotzdem losgehen

7 PERSÖNLICHE WEGE, WIE DU VERTRAUEN UND SICHERHEIT IM WALD FINDEST



1. Versteh deine Angst – sie ist uralt und berechtigt

Unsere Angst, allein im Wald zu sein, ist nicht „eingebildet“. Sie ist tief in unserer Geschichte verwurzelt. Früher hätten uns wilde Tiere, fremde Menschen oder Orientierungslosigkeit gefährden können. Diese Angst hat unsere Vorfahren geschützt, sie ist also eine natürliche Reaktion auf Alleinsein in der Wildnis.

Aber: Wir leben heute in einer anderen Zeit. Und du darfst lernen, dass du heute sicher bist – dass der Wald auch dein Raum sein darf.

Allein schon das zu wissen, macht einen Unterschied.

2. Geh nicht allein – zumindest am Anfang

Ich habe nicht damit angefangen, allein durch den Wald zu streifen. Erst war jemand dabei, ein Mensch. Später ein Tier: mein Pferd.

Mit meinem Pferd im Wald zu sein, war ein echter Wendepunkt für mich. Ich fühlte mich begleitet, nicht ausgeliefert. Auch heute noch gehe ich oft mit meinen Kindern in den Wald – das verändert die Energie.

Wenn du unsicher bist:
Starte mit jemandem, dem du vertraust. Oder geh auf bekannte Wege. Du musst nicht mutig starten, du darfst sanft starten.

3. Sei ganz da – Präsenz schützt und stärkt dich

Ich sage es ehrlich: Wenn ich mit meinen Kindern im Wald bin, habe ich **niemals mein Handy in der Hand**.

Keine Ablenkung, kein Scrollen, kein Podcast. Ich bin ganz da.

Diese volle Aufmerksamkeit verändert alles.
Ich höre, sehe, spüre: Rehe, Käfer, Rascheln, Krähenrufe. Ich weiß, wenn sich jemand nähert. Ich bin präsent.

Und weißt du was? Das macht dich stark. Du wirst nicht „die, die Angst hat“, sondern die, die wahrnimmt, spürt, reagiert.
Das ist ein völlig anderes Körpergefühl.

4. Du musst nicht weit gehen – aber du darfst regelmäßig gehen

Dein Wald muss kein tiefer Forst sein. Es reicht ein kleines Wäldchen, ein vertrauter Pfad.

Je öfter du dort bist, desto sicherer wirst du dich fühlen. Du lernst Geräusche einzuordnen, Wege zu kennen, Stimmungen zu verstehen.

Der Wald wird dein Verbündeter.
Routine schenkt Sicherheit – auch in der Natur.

5. Verbinde dich mit dem, was lebt

Wenn du dich mit den Wesen im Wald verbindest – Vögeln, Pflanzen, Bäumen – verlierst du das Gefühl, allein zu sein. Ich beobachte gerne Vögel und höre ihnen zu. So erkenne ich Stimmen wieder.

Das schafft Verbindung. Und diese Verbindung vertreibt das Gefühl von Fremdheit und Bedrohung.

6. Komm in Bewegung – dein Körper kennt den Weg

Gehen hilft. Schritt für Schritt.
Nicht stehen bleiben, nicht erstarren, nicht grübeln.

Ich empfehle immer, in Bewegung zu bleiben. Dein Körper darf tun, was er am besten kann: dich durch Angst hindurchtragen. Am besten mit bewusstem Atem, mit geöffneten Sinnen.

Vielleicht magst du sogar bewusst deine Füße spüren – barfuß auf Laub, auf Moos, auf Erde.
Das verbindet.

7. Du darfst dich sicher fühlen – und du darfst deinen Kindern den Weg zeigen

Viele von uns sind mit Angst vor dem Wald aufgewachsen, ich auch.
Aber ich möchte, dass meine Kinder nicht mit dieser Angst groß werden.
Dass sie lernen, der Natur zu vertrauen.

Dafür darf ich es ihnen vorleben, in meinem Tempo, mit meinen Strategien.
Du musst keine Heldin sein, du darfst einfach du sein, mit all deinen Schritten, auch mit deiner Angst.



Danke, dass du die Natur in euer Familienleben bringst.

Dieses Handout wurde liebevoll für dich gestaltet von
Wilde Möhre – Wild sein, Wurzeln schlagen
mit dem Wunsch, dass du und deine Kinder
Wurzeln schlagen könnt – in der wilden, echten Natur.

Teile gerne den Podcast:

 „Wilde Möhre – Wild sein, Wurzeln schlagen“