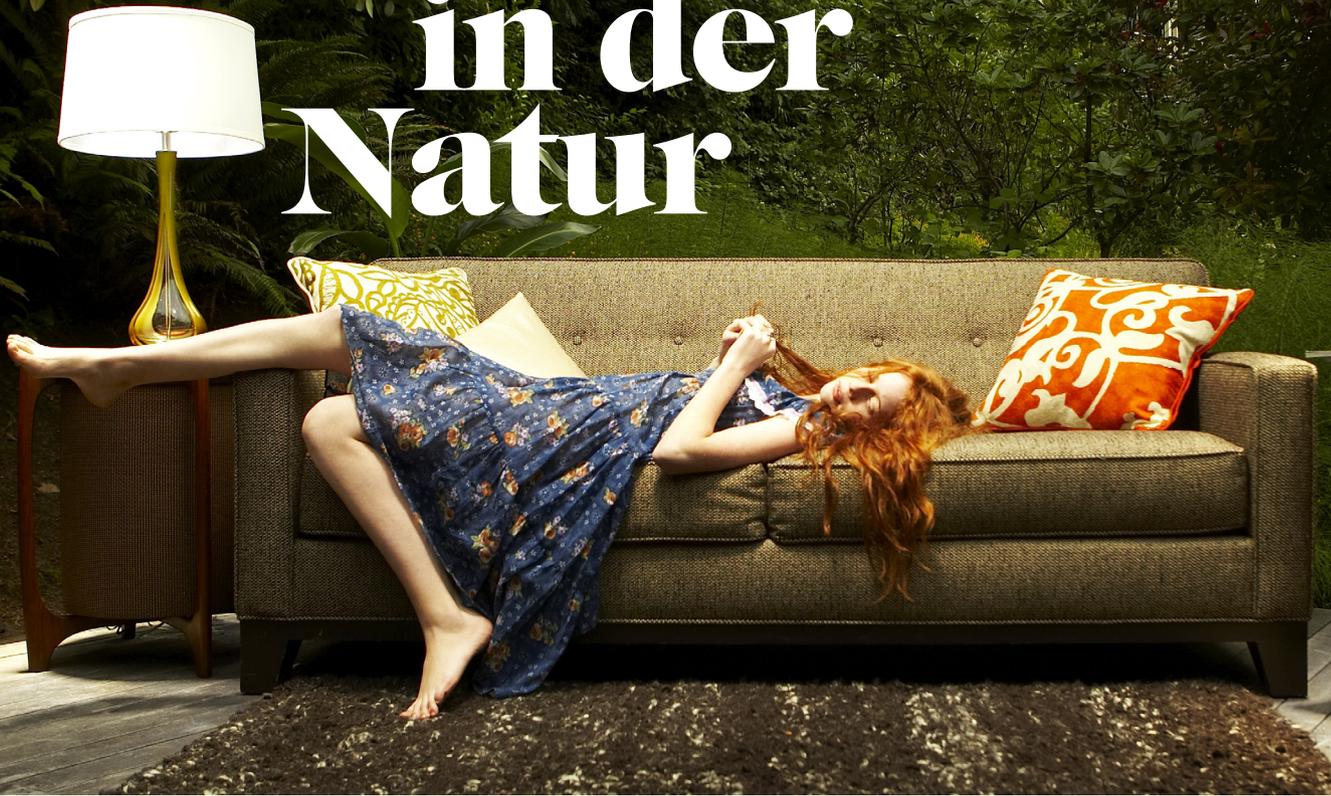


# Coaching in der Natur



**Neuer Trend.** Seit der Corona-Pandemie werden Coachings und Therapiestunden im Freien immer beliebter.

Wir erklären warum sie so effektiv sind und wer von den **THERAPEUTISCHEN SPAZIERGÄNGEN** profitiert. Plus: So nutzen Sie die Methode für sich selbst!

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

**A**NDREA VORM WALDE ist staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie in Hamburg und berät seit über 15 Jahren Menschen in Entwicklungsprozessen. Seit Ausbruch der Corona-Pandemie sieht man sie oft mit ihren Klienten im schönen Jenisch-Park oder am Elbstrand spazieren gehen: „Ich merke immer wieder, dass viele Menschen dabei so viel freier sind als in einer üblichen Therapiestunde“, erzählt sie.

Dass Licht, frische Luft und Bewegung förderlich für unser seelisches Wohlbefinden sind, ist bekannt: „Trotzdem sitzen die meisten Coaches mit ihren Klienten in der Praxis und nutzen diese natürliche Unterstützung nicht“, wundert sich die Expertin.

Mit Unbehagen erinnert sie sich an ihre eigenen Besuche bei einer Psychotherapeutin zurück: die Therapeutin in der einen Raumecke, sie selbst in der anderen: „Sehr weit voneinander entfernt. Äußerlich wie innerlich.“ Selbst nach



## Die Experten

**Andrea vorm Walde**  
ist Therapeutin und Coach  
in Hamburg.  
[www.andreavormwalde.de](http://www.andreavormwalde.de)

**Ing. Peter Gigler**  
ist Coach, Trainer und  
Mediator in Gablitz (NÖ).  
[www.ganzwerden.at](http://www.ganzwerden.at)

zu wenig Zeit für Bewegung an der frischen Luft findet. Die Frischluft-Therapie sei auch dann ratsam, wenn „jemand merkt, dass Antriebslosigkeit und Freudlosigkeit die stärksten Symptome sind und es an Energie und Schwung fehlt“, so die Expertin. Coaching-Spaziergänge erhöhen die Vitalität und ermöglichen neue Sichtweisen: „Das Gehen führt uns stets wechselnde Bilder vor Augen. Das ist in geschlossenen Räumen nicht möglich. In der Natur werden offener. Sie führt uns weg vom hektischen Alltag und wirkt regenerierend“, weiß vorm Walde.

## Frische Luft und tiefer Atem

Belasten uns Sorgen, wird die Atmung flacher. Beklemmungen werden dann noch deutlicher wahrgenommen. „An der frischen Luft, am Strand oder im Wald gelingt gesunde Atmung leichter und oft auch automatisch. Das setzt Endorphine frei und öffnet den Geist – die perfekte Basis für den folgenden Austausch“, so vorm Walde. Die Geh-Gespräche finden auch bei Regen statt: „In Hamburg gibt es kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“, stellt die Expertin klar. Abends geht sie oft mit ihrem Hund spazieren, um selbst den Kopf klar zu bekommen (*siehe Tipps im Kasten links*).

## Persönliche Entwicklung, die weiter geht

Auch der systemische Coach und Mediator Peter Gigler bietet seit Beginn der Pandemie Gespräche und Mediationen im Gehen an: seine Praxis ist in Gablitz (NÖ) und er nutzt folglich die Umgebung des Wienerwalds, um mit seinen Klient/innen individuelle Lösungen für deren Probleme zu finden: „Ich habe mir verschiedene Wege gesucht für unterschiedliche Anforderungen, Personen, Themen. Mal geht es in den Wald, ein anderes Mal über weite Wiesen mit viel Fernblick“, sagt Gigler. Geplant sind künftig auch Coachings am Berg, also in den Wiener Alpen. Gigler arbeitet oft mit Paaren und weiß, dass es vielen schwer fällt, sich zu einem Beziehung coaching zu überwinden: „Ich habe das Gefühl, dass es speziell für Männer in der Natur oft angenehmer ist, weil sie sich im Freien nicht so gefangen fühlen. Oft sind ja die Frauen die Impulsgeber für ein Paar-Coaching.“ Beim Reden und Gehen komme vieles – wortwörtlich – in Bewegung. Starre Positionen dürfen sich auflösen und Weiterentwicklung ist möglich. — **LaL**

## Kopf frei kriegen

**Gehen Sie ruhig öfter alleine los! So geht's:**

- 1 Suchen Sie sich für Ihre Spaziergänge Wege, die nicht überfüllt sind, aber dennoch sicher.
- 2 Welche Orte tun Ihnen instinktiv gut? Wald, Strand, Park oder ein Feldweg?
- 3 Genießen Sie die frische Luft und atmen Sie bewusst tief ein und aus. „Die Atmung in den Bauch ist die gesündere, die Atmung in die Brust massiert angenehm unser Herz. Wechseln Sie also am besten ab!“, rät Expertin Andrea vorm Walde.
- 4 Planen Sie Ihre Spaziergänge möglichst so ein, dass sie noch bei Licht stattfinden. Sonne brauchen Sie dafür nicht und auch Regen ist keine Ausrede.

5 Bleiben Sie beim Gehen achtsam, mit allen Sinnen. Achten Sie auf Ihre Schritte, Ihre Körperhaltung. Betrachten Sie die Umgebung und lauschen Sie Geräuschen. Lassen Sie aufkommende Gedanken ziehen. Sollten Sie von Gefühlen überrollt werden, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu suchen.

6 Genießen Sie das Gefühl, das Sie mit zurück nehmen. Spüren Sie dem nach, was Bewegung, Licht und Luft in Ihnen ausgelöst haben.

20 Stunden hatte Andrea vorm Walde nie das Gefühl, ihr Herz erleichtert oder den Kopf frei bekommen zu haben.

Als Coachin weiß sie heute, wie unwohl sich manche Klienten vor allem bei den ersten Treffen oft fühlen, „plötzlich so im Fokus zu stehen.“ Sie bietet ihnen daher an, dass ein Teil des Coachings oder der Therapie – vor allem oft auch die erste Stunde – bei einem Spaziergang stattfinden kann. Durch die Corona-Pandemie fühlen sich viele Menschen zudem an der frischen Luft sicherer.

## Für wen geeignet?

Andrea vorm Walde empfiehlt „therapeutische Spaziergänge“ insbesondere jenen Menschen, für die sich die Situation, einer „Unbekannten gegenüber zu sitzen und über intime Sorgen zu sprechen“ zunächst unangenehm anfühlt. Aber auch, wenn jemand zusätzlich zu seelischen Problemen an körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Magen-Darmproblemen oder Schlafstörungen leidet oder grundsätzlich