

Waldbaden für Trauernde

Verluste und Trauer spüren und verarbeiten

Verluste, Abschiede oder tiefgreifende Veränderungen bringen oft Ohnmacht, Schwere und ein schwankendes inneres Gleichgewicht mit sich. Neben dem Tod eines geliebten Menschen führt auch der Verlust des Partners, der Gesundheit oder des Arbeitsplatzes zur Trauer. Sie äußert sich auf vielfältige Weise: Gefühle wie Wut, Schuld, Angst, Verzweiflung oder Hoffnung wechseln sich ab. Dabei ist es wichtig zu wissen: alle Gefühle sind erlaubt – auch Freude, liebevolles Erinnern oder kleine Geschichten über den Verstorbenen. Waldbaden kann helfen, diese Emotionen bewusst wahrzunehmen und Schritt für Schritt zu verarbeiten.

Fotos: © shaploff | Yeti Studio – stock.adobe.com



Fragen, Gefühle, Erinnerungen zulassen

Der Wald kann uns in dieser Zeit unterstützen: Schon das Spüren von Wind, Sonnenstrahlen, Blättern und Erde hilft, die Emotionen leichter zu tragen. Waldspaziergänge fördern Ruhe, Achtsamkeit und innere Orientierung – auch für Kinder, die so ein Gespür für ihre Gefühle und die Natur entwickeln.

Begegnung mit der Trauer

Waldbaden bedeutet, bewusst in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen, die Sinne zu aktivieren und den Moment wahrzunehmen.

Ein Beitrag von

Bärbel Lehmer

Naturcoach und Geopark-Rangerin

An der Beune 27

64853 Otzberg

0170-4374612

www.baerbel-lehmer.de



So entsteht Raum, die eigene Trauer zu fühlen, Erinnerungen zuzulassen und innere Ressourcen zu stärken. Sanfte Bewegung, achtsames Atmen und kurze Ruhephasen bringen Körper und Geist ins Gleichgewicht.

Tipps für euer Trauer-Waldbad

- **Das Blatt wenden:** Nutze ein Blatt als Symbol für deine Gefühle: Denke an eine traurige Situation, zum Beispiel das Ende einer Freundschaft. Suche im Wald ein Blatt, das dich anspricht. Schau dir die Vorderseite an und notiere, was dir dabei auffällt – die Traurigkeit, das Vermissen (Schattenseite). Wende dann das Blatt: Welche neuen Aspekte siehst du jetzt? Vielleicht schöne Erinnerungen oder kleine Lichtblicke. (Sonnen-seite). So siehst du, dass auch in traurigen Momenten kleine Lichtblicke stecken.
- **Himmelsrichtungen:** Gehe nacheinander ein Stück in jede Himmelsrichtung.
Süden: Was sind deine Emotionen? Wann empfindest du Traurigkeit/ Freude/ Wut
Westen: Was gibt dir Halt?
Norden: Was sind deine Ziele?
Osten: Was gibt meinem Leben Sinn?



Anzeige

Bärbel Lehmer
NaturKörperSeele



Workshop

„Waldbaden für Trauernde“

Sa 18.04.2026, 14:30-17:00 Uhr

Parkplatz Bessunger Forst Jugendhof

An der Beune 27 · 64853 Otzberg
0170-4374612 · info@baerbel-lehmer.de

www.baerbel-lehmer.de