



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 30.03.2023 07:50 Uhr | Anne Hermanns-Dentges

Mach einen Spaziergang durch den Park-Tag

Heute ist der Tag des: Mach einen Spaziergang durch den Park. Wann waren Sie zuletzt in einem Park zu Fuß unterwegs? Ich schon länger nicht mehr, da ich eher mit dem Rad als zu Fuß unterwegs bin. Für diesen Beitrag habe ich einen Selbstversuch gemacht. Spaziergänge im Park. Große, ausgedehnte und klitze-kleine Spaziergänge. Mal kurze, mit dem Butterbrot in der Hand, in der Mittagspause. Ein anderes Mal, um den Kopf frei zu bekommen, lange und ausgedehnte Spaziergänge. Ich laufe vorbei an Sträuchern und Bäumen, mal besonders geschnitten, mal wild gewachsen. Ich spaziere an kleinen Teichen und Seen. Und immer wieder sehe ich Tiere. Eichhörnchen, Katzen und verschiedene Vögel. Auch entdecke ich Spinnenweben, Käfer und Regenwürmer. Mir fallen die verschiedenen Blattarten auf und wie unterschiedlich diese im Licht leuchten.

Hier und da bleibe ich stehen, gucke genauer hin. Gehe auf Entdeckungsreise mit den Augen, den Ohren und der Nase. Ich spüre, wie der Boden mich trägt oder wie er wackelig ist, weil der Boden matschig ist.

Durch diese Selbstversuche erlebe ich mein grünes Wunder: Wieder und wieder stelle ich fest, wie wunderbar die Natur ist. Die Kraft des Wachsens und das zarte Sterben empfinde ich zauberhaft.

Die Beobachtung der Natur, verbunden mit meiner Bewegung, tut mir gut. Es erdet mich, schafft Impulse und Perspektiven. In der Zeit meiner Spaziergänge, habe ich ein Buch gelesen. Das heißt: "Grüne Wunder erleben. Geschichten von Lebensentdeckungsreisen in der Natur" von Anne-Maria Apelt.* Es war eher ein Verschlingen.

Das Buch ist voller Geschichten von Männern und Frauen. Sie beschreiben die Begegnung mit der Schöpfung, der Schöpferin und wie dieses eine heilsame Erfahrung war. Die Texte und die darin zu findenden Bilder machen Lust aufzubrechen in die Natur.

Ziemlich am Anfang des Buches, auf der Seite 43, steht der Satz: "Heilige Momente kann man nicht herbeirufen. Sie sind einfach da."

Dem kann ich nichts hinzufügen. Hätte nicht gedacht, dass dieser "Mach einen Spaziergang durch den Park"- Tag und meine Selbstversuche so eine Wirkung haben. Heilige Momente. Draußen. Bei jedem Wetter. Dieses Draußen sein, wünsche ich ihnen heute.

Wo ich das gerade so sage, denke ich an eine Freundin. Sie kann heute nicht mehr nach draußen gehen. Sie ist krank und ihr Tod ist am Horizont zu sehen. Ihr, und allen, denen es, warum auch immer, nicht möglich ist, draußen zu sein, denen, wünsche ich jemanden, der das Fenster aufmacht, damit sie die Vögel und das Wetter hören und riechen können.

Ich wünsche ihnen am "Mach einen Spaziergang durch den Park"- Tag:

Heilige Momente.

Anne Hermanns-Dentges, Krefeld

*Grüne Wunder erleben. Geschichten von Lebensentdeckungsreisen in der Natur,
Anne-Maria Apelt, adeo-Verlag