

Sonntagskirche | 01.01.2013 08:55 Uhr | Petra Schulze

Waldbaden

Guten Morgen!

"Sag mal, wenn du eine neue Wohnung suchen müsstest. Was wäre dir wichtig?", fragt mich ein Freund. Sofort und ohne nachzudenken antworte ich: "Es muss unbedingt ein Baum vor dem Fenster sein."

Ohne Bäume, ohne Grün vor der Tür könnte ich nicht leben. Ich würde eingehen wie eine Primel, wenn ich nur Häuser und Beton um mich herum hätte. Sicher liegt es daran, dass ich am Waldrand aufgewachsen bin. Es zog mich immer unsere kleine Straße rauf in den Wald. Unsere Grundschullehrerinnen und meine Großmütter hatten mich mit allem bekannt gemacht, was die Natur und vor allem den Wald vor der Tür ausmacht. Ich lernte zu unterscheiden: Eichen und Buchen, Fichten, Tannen und Kiefern. Im Wald, zwischen den hohen Bäumen, dem raschelnden Laub unter den Füßen und den lehmigen Wegen, da konnte ich abschalten. Von der Schule. Von zu Hause. Von allem. Ich war einfach da und entdeckte hier ein Tier, da eine Feder, dort ein besonders schönes buntes Blatt, das ich mitnahm zum Trocknen.

In Japan hat man für das Ganze einen Namen: "Shinrin Yoku". (1) "Baden in der Atmosphäre des Waldes" oder kurz "Waldbaden". Das Waldbaden gehört in Japan ganz fest zur Gesundheitsvorsorge. Japanische Wissenschaftler haben herausgefunden: Wenn ich mich im Wald aufhalte, wirkt das als Aromatherapie. Die ätherischen Öle der Bäume stärken das Immunsystem. Ein Bad im Wald senkt den Blutdruck, reguliert den Puls und reduziert auf natürliche Weise Stresshormone.

Angstzustände, Depressionen und Wut verringern sich spürbar. Stress wird abgebaut. Ich fühle mich vitaler. Dabei muss ich mich gar nicht anstrengen. Ein gemütlicher Spaziergang reicht völlig aus. (2) Und es ist erwiesen, dass Patienten schneller gesund werden, wenn sie ins Grüne gucken.

Meine Freude an der Natur, meine Liebe zu Bäumen und Wäldern – ich habe sie aus der Kindheit herübergerettet. Und ich fühle mich als Christin dem Auftrag verpflichtet, den Gott den Menschen gegeben hat: Die Erde zu bebauen UND zu bewahren. Derzeit rast unsere Erde immer mehr und schneller auf den Abgrund zu. Weil wir die Erde mehr bebauen als bewahren. Wir beuten Bodenschätze aus, vermüllen die Natur. Und viele von uns setzen sich weltweit ein für einen schonenderen Umgang mit unseren Bodenschätzen und der Natur. Für einen einfacheren Lebensstil. Damit Menschen, Tiere und Pflanzen in aller Welt ihren Lebensraum behalten. Zum Beispiel im Hambacher Forst mit seinen Stieleichen und Hainbuchen zwischen denen Maiglöckchen wachsen. "Das ist der Rest des einzigen Stieleichen-Hainbuchen-Maiglöckchen-Waldes in ganz Europa.", heißt es. (3) Der Rest eines Waldes, der schon 12.000 Jahre hier steht und in dem die ältesten Bäume 350 Jahre alt sind. Es war beschlossene Sache, dass er unserer Gier nach mehr, nach mehr Energie, Produktion und Konsum, gänzlich zum Opfer fallen sollte. Deshalb wünsche ich mir inständig: Männer, Frauen und Kinder, die in den Wäldern die Liebe zum Lebendigen wieder spüren, die in uns allen schlummert. Bereits im 12. Jahrhundert hat es die Naturkundlerin und Nonne Hildegard von Bingen auf den Punkt gebracht: "Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün." (Hildegard von Bingen 1098–1197) Im Wald, im Park, im Garten, im Baum vorm Fenster der Lebenskraft näher kommen – der eigenen und der der ganzen Mitschöpfung und damit Gott, dem Schöpfer von all dem. Und lernen, mit weniger auszukommen und die Natur zu schonen. Das ist mein Sonntagswunsch.

(1) Siehe zum Ganzen:

<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan/komplett-ansicht?print>

Waldbaden: Spring! von Hella Kemper. 8. Mai 2018, 7:30 Uhr ZEIT Wissen Nr. 3/2018, 17. April 2018 und <https://www.waldbaden.com/waldbaden/>

(2) Quelle: "Effect of forest environment on human immune function" (Qing Li)

(3) <https://www1.wdr.de/nachrichten/rheinland/hambacher-forst-historie-100.html>