

Kirche in WDR 2 | 04.11.2022 05:55 Uhr | Joachim Gerhardt

Waldbaden

Der moosige Boden gibt nach, ein sanfter Wind streicht durch Baumwipfel. Irgendwo ruft ein Vogel, das Laub raschelt – ich atme tief durch, ich atme auf. Und spüre: innere Ruhe.

"Waldbaden" heißt das auf Neudeutsch. Früher für mich eine spießige Sonntagsfamilienpflicht – der Waldspaziergang –, heute ist er zu einem Therapeutikum geworden: Gegen Stress und Burn-Out und zum Reinigen der Lunge, raus aus den vermokten Städten rein in die Natur.

Die Japaner haben übrigens das mit dem Waldbaden erfunden und schon viel länger als wir erforscht. Da gibt es inzwischen viele Studien. Und die belegen: Der Wald ist heilsam. Schon der Anblick von Bäumen genügt: der Blutdruck sinkt, der Puls verlangsamt sich und die Konzentration des Stresshormons Kortisol nimmt ab. Dafür steigt die Anzahl der Immunzellen, also der Abwehrzellen.

Wald tut gut, Herz und Seele. Ich kann darum auch Menschen gut verstehen, die Gott besonders in der Natur finden. Der Wald schenkt Heil und Segen. Unsere Ahnen, die Germanen, kannten noch Waldgeister und Baumgötter und verehrten sie. Das Christentum ist da skeptischer. Der Baum ist kein Gott, aber er ist christlich gesprochen Teil der Welt, die Gott erschaffen hat.

Es gibt in der Bibel viele schöne Worte über den Wald: "Der von Gott geliebte Mensch ist wie ein immergrüner Baum gepflanzt an Wasserbächen, beständig und voller Lebenskraft" heißt es im Psalm 1 im Alten Testament. Der Baum ist hier so etwas wie der Spiegel unserer Seele.

Man sieht einem Baum wie einem Menschen an, ob es ihm gut geht. Ob er am rechten Standort steht. Ob er und wie er Früchte trägt.

Und der Wald ist ein guter Ort, um Kraft und Hoffnung zu schöpfen. So was, wie ein guter

Freund. Der Prophet Jesaja schreibt einmal an sein Volk vor vielen Jahrtausenden am Ende einer sehr bitteren Zeit im Exil: "Wenn die Verbannten nach Krieg und Zerstörung zurückkehren in die Heimat, dann jubeln auch die Bäume und Wälder." (Jesaja 44,23).

Schauen wir also genau hin, wie es unseren Wäldern geht. Denn die Natur kann viel erzählen, wie es uns Menschen geht. Und darum ist es so wichtig, dass wir den Wald erhalten, bewahren und auch neu wertschätzen lernen.

Im Wald verbinden sich Himmel und Erde. Ich habe jetzt wieder eine Beerdigung in einem Friedwald gehabt. An einem geschützten Platz in einem Waldstück die letzte Ruhe finden – hier, wo sich Zeit und Ewigkeit verbinden. Im Kreislauf der Natur und der Jahreszeiten.

Jeder Weg in den Wald ist für mich daher ein Gewinn. Laut einer jüngsten Studie zeigt das Spazieren im Wald bereits nach 20 Minuten eine gesunde Wirkung. Ich kann das nicht wirklich messen, aber ich kann's ausprobieren. Auf geht's!

Quelle (u.a.):

<https://www.fitbook.de/health/natur-gesund#h-eine-stunde-in-der-natur-beruhigt-das-gehirn>

<https://www.quarks.de/gesundheit/waldbaden-zum-stressabbau/> (beide Links zuletzt abgerufen am 19.10.22)

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze