

Lied: Komm herein und nimm dir Zeit für dich.

kv.: Komm he - rein und nimm dir
Zeit für dich. Komm he-
rein, vielleicht erkennst du dich.
Komm herein, tu deine Sinne, deine Seele
auf, denn dein Leben ist so reich, achte da-
rauf.

Text und Melodie: Kathi Stimmer-Salzedar

Text von Papst Franziskus (aus der Enzyklika „Laudato si“)

„Am Ende werden wir der unendlichen Schönheit Gottes von Angesicht zu Angesicht begegnen und können mit seliger Bewunderung das Geheimnis des Universums verstehen, das mit uns an der Fülle ohne Ende teilhaben wird.“

Entdecke den Wald als Schöpfung Gottes

Mai 2020

Die Natur, besonders der Wald, hat wunderbare Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.



Text (zum Einstimmen)

*Vor allem hab Zeit und nimm Umwege.
Lass dich ablenken.
Mach sozusagen Urlaub.
Überhör keinen Baum und kein Wasser.
Kehr ein, wo du Lust hast, und gönn dir die Sonne.*

Von Peter Handke

Welche Wirkungen hat der Wald auf uns?

Ein Team von Gesundheitswissenschaftlern um den Umweltpsychologen Mathew White hat in einer Studie festgestellt, dass schon zwei Stunden im Wald positive Wirkungen auf uns Menschen haben:

- Die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol sinken.
- Der Blutdruck sinkt.
- Die Pulsfrequenz sinkt.
- Die Anzahl der Killerzellen und Anti-Krebs-Proteine steigt.
Das heißt, dass das Immunsystem gestärkt wird.

Im „Wald baden“ – eine (neue !) Gesundheitsvorsorge

„Waldbaden“ (Shinrin Yoku) wurde in Japan in den 80-er Jahren entdeckt. Shinrin Yoku bedeutet so viel wie „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Es gehört dort offiziell zur Gesundheitsvorsorge. Seit 2012 gibt es eine eigene wissenschaftliche Disziplin, die an Universitäten gelehrt und erforscht wird: die Waldmedizin.

Durch das Einatmen der ätherischen Öle, die die Bäume in die Luft abgeben, wird unser Immunsystem gestärkt. Unser Körper produziert aufgrund der in der Waldluft enthaltenen Terpene verstärkt so genannte Killerzellen, die gegen Krebs wirken. Studien haben ferner ergeben, dass sich durch den Aufenthalt im Wald Angstzustände, Depressionen und Wut verringern, Stresshormone abgebaut werden und die Vitalität steigt.

Diese Erkenntnisse sind im Grunde nichts Neues.

Jeder kann erfahren:

Sich im Wald aufhalten und bewegen, wirkt sich positiv auf das eigene körperliche und seelische Wohlbefinden aus.

Fünf Tipps, um die Schönheit des Waldes noch mehr zu entdecken:

- ❖ Begib Dich auf eine **Entdeckungsreise mit allen Sinnen**.
Vielleicht gelingt es Dir dabei, etwas weniger zu denken.
Nimm einfach nur wahr.
Schau Höre Rieche Spüre
- ❖ Versuche den Alltag für diese Zeit im Wald loszulassen.
Bleibe im gegenwärtigen Moment.
- ❖ Nimm dir auch immer wieder eine **Pause für die Wahrnehmung**.
Setz dich auf einen Baumstumpf oder spüre das Moos unter deinen Füßen. Du musst nicht viele Kilometer zurücklegen.
- ❖ **Vermeide Ablenkung.**
Schalte Dein Handy aus.
Und wenn Ihr zu zweit unterwegs seid, dann geht eine bestimmte Strecke oder Zeit im Schweigen.
- ❖ **Nimm bewusst Deine Atmung wahr.**
Genieße die frische Luft des Waldes.

Weiterführende Literatur, Filme, Links:

- Bücher von Peter Wohlleben (Förster und Autor)
- Terra X-Reihe: „Unsere Wälder“ in der ZDF-Mediathek (oder YouTube)
- Zeit.de: Zeit-Online-Artikel vom 8.05.2018 über „Waldbaden“
- www.sdw.de/projekte/wald-ist-gesund
- www.kompass.de/magazin/inspiration/waldbaden

Zusammengestellt von Nikolaus Hintermaier, theol. Referent beim KBW Erding