

31.08.2023 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Tanja Griesel,

Evangelische Schulpfarrerin, Fritzlar

Natur auf Rezept

Ab ans Meer, rauf auf den Berg oder raus in den Wald. Es reichen schon ein paar Stunden in der Natur und die positiven Auswirkungen sind zu spüren: Körperlich und seelisch. Wissenschaftler haben das am Beispiel des Waldes erforscht.

Ein Aufenthalt im Wald tut gut

Bäume setzen Stoffe frei, die auch uns Menschen guttun. Wissenschaftliche Studien belegen: Geht man regelmäßig in den Wald, erhöhen sich die weißen Blutkörperchen im Blut. Die Immunabwehr wird gestärkt.

Waldspaziergänge auf Rezept in Japan

In Japan verordnen Ärzte mittlerweile gestressten und Burnout gefährdeten Menschen Waldspaziergänge auf Rezept: Mindestens drei Tage hintereinander geht es dann für mehrere Stunden in den Wald. Das klingt etwas verrückt. Aber eigentlich ist es nur vernünftig. Wir halten uns die meiste Zeit in geschlossenen Räumen auf. Die Bedingungen, unter denen wir arbeiten, stressen viele Menschen. Deshalb sehnen sie sich nach Ausgleich.

Ab in den Wald auch ohne Rezept

Also ab in den Wald - Ganz ohne Rezept. Wenn ich ins Grüne gehe, spüre ich, wie gut mir das tut. Die warmen Farben, die frische Luft, das geschäftige Treiben der Insekten – hier herrscht nie Ruhe, und doch wirkt die Atmosphäre beruhigend. Ohne Hast durch den Wald zu schlendern, auch

mal stehenbleiben, vielleicht sogar einen Baum berühren, sich als Teil der Natur verstehen.

Wer auf Gott vertraut, ist wie ein Baum

Ein Baum wächst und gedeiht, weil er über sein Wurzelwerk mit anderen Bäumen und Organismen verbunden ist. Er bekommt Wasser und Nährstoffe. Er ist Teil von etwas Größerem. Das erhält ihn. Der auf Gott vertraut, sagt es ein Psalmbeter aus dem Alten Testament, „ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen“ (Psalm 1,3).

Wo finde ich Antworten auf Lebensfragen?

Heute fühlen sich Menschen zurückgeworfen auf sich selbst, ausgebrannt und fremdbestimmt. Sie fragen sich: Wo finde ich Halt? Was gibt mir Kraft? Antworten auf diese Fragen finde ich nicht am Schreibtisch. Ich nehme sie mit in den Wald. Ich verordne mir selbst lange Spaziergänge im Grünen. Das ist nicht nur gut für meine Gesundheit. Wenn ich draußen unterwegs bin, erfahre ich mich als Teil von Gottes Schöpfung. Das lässt mich wachsen und gedeihen.