

21.03.2026 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Kathrin Landwehr-Martin,

Regionaljugendreferentin Katholisches Jugendbüro Oberhessen, Alsfeld

Im Wald baden

Endlich Wochenende. Arbeitstasche in die Ecke und rein ins Vergnügen. Ich bin froh, die nächsten zwei Tage ein bisschen durchatmen zu können. Und einfach mal Zeit zu haben.

Viele tolle Veranstaltungen

Beim Frühstück blättere ich gerne den Veranstaltungskalender durch und lasse mich inspirieren. Er ist voll bestückt mit Konzerten, Theateraufführungen, Lesungen, Festen, Stadtführungen, Kinofilmen, Gottesdiensten aller Art...

Vieles klingt interessant.

Angst etwas zu verpassen führt schnell zu Stress

Am liebsten würde ich zu mehreren Veranstaltungen gehen. Gleichzeitig will ich mich aber auch nicht schon Samstag morgens unter Druck setzen, unbedingt etwas Tolles unternehmen zu müssen. Aus Angst etwas zu verpassen.

Ich überlege, wozu ich wirklich Lust hätte – und was mir wirklich helfen würde, runterzukommen vom Stress der Woche.

Der Internationale Tag des Waldes

Vielleicht ja ganz einfach: ein Spaziergang im Wald. Zu dem Samstag heute würde das besonders

gut passen. Denn heute ist der „Internationale Tag des Waldes“. Seit den 70er Jahren wird jährlich am 21. März auf die Bedeutung von Wäldern aufmerksam gemacht.

Wälder sind ein wichtiger Lebensraum für Tiere und Pflanzen. Und für Menschen, die in Wäldern leben. Zum Beispiel im Amazonasgebiet. Zugleich nützt der Wald der gesamten Menschheit: gesundheitlich, kulturell und sozial.

Auch für den Klimaschutz leisten Wälder einen enormen Beitrag. Aktuell sind rund 30 Prozent der Erdoberfläche von Wäldern bedeckt. Aber die Waldflächen schrumpfen weltweit dramatisch.

Ich gehe gerne in den Wald

Ich bin gerne im Wald. Egal zu welcher Jahreszeit. Ich mag es, durch den Wald zu laufen. Den Geruch des Waldes einzusatmen. Vogelgezwitscher zu hören. Manchmal bleibe ich auch stehen und mache für einen Moment die Augen zu.

Im Wald gibt es nichts von dem, was mich sonst ablenkt: keine Autos, kein Lärm, keine Menschenmassen. Im Wald komme ich zur Ruhe.

Der Wald ist für mich eine Verbindung zu Gott

Auch für mein Glaubensleben ist der Wald ein guter Ort: Im Wald fühle ich mich Gott nahe. Inmitten der Natur zwischen lauter Bäumen fühle ich mich als Teil der Natur. Als Teil von Gottes Schöpfung.

Das erdet mich. Und rückt meine Fragen und Probleme wieder ins rechte Verhältnis.

“Waldbaden”

Die positiven Auswirkungen des Waldes sind wissenschaftlich belegt. Und man hat sogar festgestellt, dass das sogenannte „Waldbaden“, also eine intensive Zeit im Wald zu verbringen, besonders bei Demenz helfen kann.

Raschelnde Blätter, der Geruch von Moos, Wind auf der Haut... all das regt die Sinne an. Und weckt Erinnerungen und Emotionen. Auch Angst, Unruhe und depressive Stimmungen, die häufig bei Demenz auftreten, können im Wald reduziert werden.

In der Natur aufhalten

Ich denke, ich werde zur Feier des Walddtages einen ausgiebigen Spaziergang unter Bäumen unternehmen. Vielleicht nehme ich noch jemanden mit.

Jemand, dem so ein Aufenthalt in der Natur gerade vielleicht auch gut tut.

Der Heilige Bernhard von Clairvaux, ein berühmter Mystiker und Zisterzienser-Mönch des Mittelalters, formuliert es so: „Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Die Bäume und Steine werden dich Dinge lehren, die dir kein Mensch sagen kann.“