

21.06.2022 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Dr. Fabian Vogt,

Evangelischer Pfarrer in der Öffentlichkeitsarbeit, Frankfurt

Waldbaden

Moderator/in: *Heute ist der längste Tag des Jahres: Sommersonnenwende. An diesem stimmungsvollen Tag laden überall in Hessen Anbieter zum Waldbaden ein. Als Benefiz-Projekt. Das heißt: Man nimmt die Atmosphäre des Waldes ganz bewusst wahr – und der Teilnehmerbeitrag wird für Projekte zur Rettung des Waldes genutzt.*

Fabian Vogt von der Evangelischen Kirche. Waldbaden hat ja auch was Spirituelles. Oder wie siehst du das als Pfarrer?

Na, erst einmal ist Waldbaden vor allem gesund. Der Trend kommt aus Japan und dort haben Forscher festgestellt: Wer ganz bewusst im Wald die Atmosphäre aufnimmt und den Kontakt zur Natur sucht, der tankt nicht nur Energie, der hat anschließend auch nachweislich Hormone im Blut, die die Herz-Kreislauf-Funktionen stärken.

Aber du hast natürlich Recht: Waldbaden hat zugleich was Spirituelles, weil der Wald für viele ein Sehnsuchtsort ist. Er hilft, zur Ruhe zu kommen, zu sich selbst zu finden und neu wahrzunehmen, was wichtig im Leben ist. Das sind alles Erfahrungen, die Menschen auch in der Religion machen.

Wird dann das Waldbaden zur Konkurrenz zum Gottesdienst?

Konkurrenz weiß ich nicht. Aber es wird natürlich deutlich, dass Menschen gerne sinnliche und wohltuende Erfahrungen machen. Und wir sollten darauf achten, dass das auch in unseren Gottesdiensten passiert.

Übrigens haben Glaubende Bäume schon vor Jahrtausenden als Sinnbild für ein starkes Leben

gesehen. In Psalm 1 heißt es zum Beispiel: „*Wer über Gottes Anregungen zum Leben nachdenkt, der ist wie ein Baum, der an einem Bach gepflanzt wurde. Alles, was er tut, wird ihm gelingen.*“ Schön, wenn man das erlebt.