

## Waldbaden - die Liebe zum Lebendigen

11.08.2018

„Sag mal, wenn du eine neue Wohnung suchen müsstest. Was wäre dir wichtig?“, fragt mich ein Freund. Sofort und ohne nachzudenken antworte ich: „Es muss unbedingt ein Baum vor dem Fenster sein.“

Ohne Bäume, ohne Grün vor der Tür könnte ich nicht leben. Ich würde eingehen wie eine Primel, wenn ich nur Häuser und Beton um mich herum hätte. Sicher liegt es daran, dass ich am Waldrand aufgewachsen bin. Mit Rehen im Garten. Und Fröschen am Bach.

Es zog mich immer unsere kleine Straße rauf in den Wald. Ich kannte die geheimen Plätze der Rehe und liebte es, morgens ganz früh, wenn der Tau noch auf den Wiesen lag, die Kaninchen zu beobachten, die sich auf einer großen Lichtung tummelten.

Unsere Grundschullehrerinnen hatten uns mit allem bekannt gemacht, was die Natur und vor allem den Wald vor der Tür ausmacht. Mit all der Schönheit und auch mit all dem Leiden: den kranken Kaninchen und wie man sie vom Leiden erlöst. Auf Klassenwanderungen zeigten die Lehrerinnen uns das Gewölle der Waldkäuzchen mit seinen Knochen- und Fellresten. Sogar kleine Tierschädel fanden wir im Unterholz. Spuren der Wildtiere des Waldes.

Leben und Tod. Niedliches und in unseren Augen Grausames. Alles das liegt im Wald ganz eng beieinander. Wie in jedem Park, Stadtgarten und Schrebergarten auch.

Natur ist Kampf auf Leben und Tod, Werden und Vergehen, ist Hege und Pflege.

Alles zugleich. Die Tiere sind das Eine, was mich in den Wald zog. Viel mehr aber waren es die Bäume. Eichen und Buchen, Fichten, Tannen und Kiefern. Zwischen hohen Bäumen, raschelnden Laub unter den Füßen und auf lehmigen Wegen, da konnte ich abschalten. Von der Schule. Von zu Hause. Von allem. Ich war einfach da und entdeckte hier ein Tier, da eine Feder, dort ein besonders schönes buntes Blatt, das ich mitnahm zum Trocknen.

In Japan hat man für das Ganze einen Namen Shinrin Yoku. (1) „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ oder kurz „Waldbaden“.

Das Waldbaden gehört in Japan ganz fest zur Gesundheitsvorsorge. Japanische Wissenschaftler haben herausgefunden: Wenn ich mich im Wald aufhalte, wirkt das als Aromatherapie. Die ätherischen Öle der Bäume stärken das Immunsystem. Ein Bad im Wald senkt den Blutdruck, reguliert den Puls und reduziert auf natürliche Weise Stresshormone. Und es sorgt sogar dafür, dass der Organismus vermehrt die so genannten Killerzellen aktiviert, die gegen Krebs wirken können.

Angstzustände, Depressionen und Wut verringern sich spürbar. Stress wird abgebaut. Ich fühle mich vitaler. Dabei muss ich mich gar nicht anstrengen. Ein gemütlicher Spaziergang reicht völlig aus. (2) Ob nun unsere Eichen, Buchen und Birken dieselbe Wirkung haben wie die in Japan verbreiteten Pinien, Zedern und Lärchen? Wahrscheinlich. Was aber klar ist: Der Mensch fühlt sich zur Natur hingezogen. Die so genannte Biophilia, die Liebe zum Lebendigen, liegt uns in den Genen. Und es ist erwiesen, dass Patienten schneller gesund werden, wenn sie ins Grüne gucken. Wenn ich auf die Bäume vor meinem Fenster blicke, kann ich das bestätigen. Und dieser Blick ins Grüne, er erinnert mich an ein Versprechen. Es steht in der Bibel: Wer Gott vertraut „gleicht einem Baum, der am Wasser steht; Jahr für Jahr trägt er Frucht, sein Laub bleibt grün und frisch“. (Psalm 1,3 Gute Nachricht)

Ganz gleich was die Wissenschaft noch herausfinden wird über unsere Liebe zum Lebendigen: Bereits im 12. Jahrhundert hat es die Naturkundlerin und Nonne Hildegard von Bingen wunderbar auf den Punkt gebracht: „Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün.“ (Hildegard von Bingen 1098-1197) Dieser: „Grünkraft“ vertrauen, die Gott in die Pflanzenwelt gelegt hat. Das möchte ich.

Im Wald, im Park, im Garten, im Baum vorm Fenster der eigenen Lebenskraft näher kommen - und Gott, dem Schöpfer von all dem.

(1) Siehe zum Ganzen: <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan/komplettansicht?print>  
Waldbaden: Spring! von [Hella Kemper](#). 8. Mai 2018, 7:30 Uhr ZEIT Wissen Nr. 3/2018, 17. April 2018 und <https://www.waldbaden.com/waldbaden/>

(2) Quelle: „Effect of forest environment on human immune function“ (Qing Li)

*Es gilt das gesprochene Wort.*

Redaktion: Pfarrer Frank-Michael Theuer (frank-michael.theuer@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:  
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>  
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>