

Gottbaden

Kennen Sie Shinrin-yoku?

Das deutsche Wort dafür ist Waldbaden.

Ein schönes Wort für das Eintauchen in eine Welt, die ich seit Kindertagen kenne:

Der Geruch von frisch gesägtem Holz,
von Fichtennadeln und Pilzen,
Sonnenstrahlen, die eine geheimnisvolle Atmosphäre zaubern,
Vogelstimmen von Buchfink und Kohlmeise,
Eichelhäher und Elster,
Mäusebussard und, mit etwas Glück,
ein Kuckuck.

Das Rauschen von Blättern, wenn der Wind hindurchstreicht.

Blumen am Wegrand,
auch wenn ich mir von den wenigsten die Namen merken konnte.

Wer schon mal im Wald gebadet hat, der kennt das vielleicht auch:

Ich komme anders heraus als ich hinein ging.

Der Atem geht anders. Tiefer.

Auch ohne dass ich darüber nachdenken muss.

Ich fühle mich ruhiger.

Irgendwie getröstet.

Mitten im Bad Rappenauer Wald steht die 5. Station des Besinnungspfads.

Direkt am Weg ragt eine Buche mit mächtigem Stamm in die Höhe.

Wenn man ihm entlang schaut,
entdeckt man ein weit verzweigtes Astwerk.

Blätter, die sich überlappen.

Sonne, die hindurchscheint
und viel Grün in verschiedenen Facetten.

Der Baum strahlt eine große Ruhe aus.

Auf meinen Spaziergängen dort entlang
stelle ich mich unter ihn und schaue in die Höhe.

Er wächst dem Himmel zu,

streckt sich ihm entgegen.

Aus Erde und Himmel bekommt er,

was er zum Leben braucht.

Was schenkt mir der Himmel zum Leben?

An dieser Buche wird Waldbaden für mich immer auch ein bisschen zum Gottbaden.

Hier tauche ich in den Himmel ein.

Und gehe anders weiter,

als ich gekommen bin.

Ruhiger.

Irgendwie getröstet.

Herzliche Grüße aus Ihrer Kurseelsorge,

Jürgen Steinbach, Evangelische Kur-, Reha- und Klinikseelsorge Bad Rappenau,

Salinenstraße 28, Telefon 0 72 64 – 20 69 78 1

Juergen.Steinbach@kbz.ekiba.de ; www.seelenbad-rappenau.de

