

Warum uns der Wald so gut tut: Spazieren gehen, meditieren, pilgern...

"Fängt der Juli mit Tröpfeln an, wird man lange Regen ha'n." Volksweisheiten und Bauernregeln sind oft lustig: mal wahr, und mal auch nicht. So heißt es: "Augustregen wirkt wie Gift, wenn er die reifenden Trauben trifft" aber auch "Stellt im August sich Regen ein, so regnet's Honig und guten Wein". Bauernregeln lassen sich nicht verallgemeinern, sie gelten immer für sehr begrenzte Regionen, und meist wurden sie als Orientierung für die Landwirtschaft geprägt.

Eine Sommerwanderung durch wogende Getreidefelder kann sehr entspannend sein. Um wieviel spannender ist jedoch ein Waldspaziergang! Haben Sie schon einmal darauf geachtet, wie ruhig man wird sobald man einen Hochwald betritt? Stille trotz Blätterrascheln und Vogelgezitscher? Gehen auf weichem Waldboden, am besten barfuß? Flirrendes Sonnenlicht in 1001 Grünschattierungen? Schon am Waldeingang empfängt den Wanderer Ruhe. Techniker können das mit höherer Luftfeuchtigkeit bei niedrigerer Temperatur begründen, Schalldämmung durch Laub oder noch stärker durch Nadellaub auf dem Boden, durch beruhigendes Licht im Wellenbereich

500-600nm. Aber das Gefühl, wenn man aus einer weiten Hügellandschaft mit Wiesen und Feldern hineingeht in den Wald, wenn man aus der Weite plötzlich in einen grünen Raum kommt, das ist eher meditativ. Man findet ganz ohne es zu merken zu sich selbst.

„Ich kann nicht meditieren, wie soll das gehen?“ wird jetzt mancher einwenden. Das stimmt nicht. Den Zustand des Meditierens kennt jeder: man ist ganz bei sich, der Kopf ist leer, die Beine wandern von alleine, man atmet - und das ist schon alles. Danach fühlt man sich erholt und klar, hat Kraft für die Belange der restlichen Welt.

Es gibt im Odenwald sogar zahlreiche Meditationswege, die zum Innehalten während des Wanderns einladen, besondere Orte am Wegrand, die dem Gast eine Anregung zum Meditieren geben.

Eine besondere Form der Meditation ist das Pilgern. Dabei bekommt der Weg sein Ziel. Keineswegs muß ein solcher Weg im Pilgerschritt (drei Schritte vor und einer zurück) erwandert werden. Das Innehalten kann auch im Kopf stattfinden.

Es gibt im Odenwald einige Pilgerwege:



der St.-Jost-Pilgerweg im Fischbachtal, der Kreuzberg bei Hemsbach, der Not Gottes Weg zwischen Melibokus und Auerbacher Schloß, den Camino Inluso. Letzterer ist mit dem gelben Pilgersäckchen markiert und führt über 84 Kilometer von Bensheim-Auerbach über den Odenwald bis nach Heidelberg. Ein „Pilgerweg für alle“ soll es sein: Auch Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollen ihn erleben können.

Pilgern ist Aufbruch aus dem gewohnten Leben hin zu neuen Erfahrungen. Alle Bedürfnisse werden auf das Nötigste reduziert, man klinkt sich aus und öffnet sich für Neues, nimmt Eindrücke auf, den Augenblick.

Meditieren ist die „kleine Schwester“ des Pilgerns, ein Ausbruch für 20 Minuten oder auch drei Stunden. Aber Tagträumen ist es nicht. *M. Hiller*



Lebenswerk erhalten, Erreichtes weitergeben.

Unsere Generationenberatung hilft Ihnen, Strategien für einen geordneten Übergang auf die nächste Generation zu entwickeln.

Jetzt Termin vereinbaren:

Andrea Richter
Generationenberaterin

Telefon: 06251 18-626

E-Mail: generationenberatung@sparkasse-bensheim.de

 **Sparkasse
Bensheim**

RETTIG

Beste Adresse im Lautertal
Ihr Partner mit 1A-Service

➔ für moderne Küchen von der individuellen Planung bis zum fachmännischen Einbau





➔ für TV und HiFi in Top-Design und höchster Perfektion

➔ für hochwertige Elektrogeräte mit Rundum-Service



Seit 1950 sind wir
Ihr Partner mit 1A-Service

Unsere Kocherlebnisse:
Immer ein Genuss!

Lautertal - direkt an der B 47 • www.rettig.info