



LIEBE MITARBEITENDE IN DER ERWACHSENENBILDUNG

Perspektivenwechsel tut gut! Aus gewohnten Sehmustern herauszutreten und Neues zu entdecken, kann das psychische Wohlbefinden fördern. Finden diese im Wald statt, ist es umso besser für die eigene Gesundheit. Bereits der Anblick des Waldes hat positive Wirkungen auf den Menschen, senkt den Blutdruck und verlangsamt den Puls. In Japan ist das Waldbaden daher eines der beliebtesten Therapieformen. In Corona-Zeiten ist der Gang in den Wald also eine gute Option: In kleinen Gruppen können neue Seherlebnisse im Wald ermöglicht werden, wie am Beispiel aus dem Bezirk Affoltern aufgezeigt wird. Gleichzeitig tanken alle Beteiligten frische Waldluft und Energie!

Jessica Stürmer

Jessica Stürmer-Terdenge, Pfrn.
Erwachsenenbildung

Im Wald sein - Kraftort

THEMEN: SCHÖPFUNG, NATUR, NEUE PERSPEKTIVEN

MENSCH, NATUR, SCHÖPFUNG

Den Klimawandel rückt die Reformierte Erwachsenenbildung im Säuliamt dieses Jahr wieder mehr ins Bewusstsein. «Mit verschiedenen Angeboten möchten wir die Wahrnehmung der Natur stärken, Impulse für eine neue Schöpfungsspiritualität geben und Möglichkeiten aufzeigen, was wir vor Ort für ein besseres Klima tun können», berichtet Pfarrerin Bettina Bartels. «Wegen der gegenwärtigen Planungsunsicherheit planen wir rollend und beginnen klein, aber fein und ganz lokal: mit einem Vortrag über den Wald und einem Waldspaziergang. Die Ausschreibung stiess auf enorme Resonanz. Nun warten wir darauf, diesen Anlass auch durchführen zu können!» Ausgeschrieben wurde der Anlass wie folgt:

DIE WELT DES WALDES

Man kann den Wald als Naherholungsgebiet schätzen, ihn als Biotop wahrnehmen, sein Holz nutzen oder seine Bedeutung für das Klima hervorheben. Als Forstingenieur nimmt Alain Morier den Wald aus ganz verschiedenen Perspektiven wahr – gelegentlich auch aus der eines Borkenkäfers. In einem ca. 90-minütigen Vortrag unter dem Titel «Was sieht ein Förster, wo ich nur Bäume sehe» führt der ehemalige Waldchef des Kantons Aargau, der in Affoltern wohnt, anhand konkreter Beispiele aus der Region in die Welt des Waldes ein. Die dabei gewonnenen Einsichten können auf einem

Waldspaziergang durch den Bislikerhau dann noch vertieft und erweitert werden.



UMSETZUNGSEIDEN

- Als Familienanlass anbieten
- Eignet sich auch für die Konfirmationsarbeit
- Regionale Expert*innen aus Naturschutzgruppen anfragen

LITERATUR

- Magnus Fridh. Stille finden in einer hektischen Welt: Ein Wegweiser zu Gelassenheit und innerer Ruhe. Rowohlt, Hamburg 2021.
 - Christine Bierschenk. Kraftort Wald. Mit meditativen Hörspaziergängen auf CD. Patmos, Düsseldorf 2021.
 - Ulli Felber. Waldbaden – Inspirationskarten für den Wald. 40 Karten mit Anleitung. Schirner Verlag, Darmstadt 2021.
 - Kerstin Peter. Coachingraum Natur - Kraft tanken, sich neu ausrichten und Antworten finden. Übungskarten zum Selbstcoaching - 40 Karten mit Anleitung. Schirner Verlag, Darmstadt 2020.
- Ausleihe bei www.relimedia.ch

KONTAKT

Jessica Stürmer-Terdenge
• [E-Mail](#)

ARCHIV

- [Impuls abonnieren](#)
 - [weitere Ausgaben](#)
-