

## **Kraft schöpfen, Aufwind spüren**

„Aufwind spüren“, so lautet Erfahrung und Motto der Seelsorge in Nationalpark Eifel und Vogelsang. Anders formuliert: „Kirche soll Leuten guttun!“. Kirche soll ein Ort und ein Ereignis sein, welches Menschen aufleben lässt, sie für ein gutes und erfülltes Leben unterstützt, ihnen Kraft schenkt.

Ein gutes Leben und Kraft erfahren und schöpfen Menschen besonders auch in der Natur. Im Wald und in der grünen Natur zu sein, ist die unmittelbarste und einfachste Form, sich etwas Gutes zu tun und Kraftquellen zu erfahren. Nach einem Aufenthalt in der Natur geht es uns deutlich besser. Insbesondere körperliche Bewegung in der Natur ist gesund. Denn: wir selbst sind Teil der Natur sind. Die Sehnsucht nach Natur, der Aufenthalt in der Natur sind fest in uns verankert.

Die heilsame Wirkung des Waldes auf uns Menschen ist wissenschaftlich belegt: Selbst kurze Aufenthalte in der Natur sorgen für einen deutlichen Rückgang von Stresshormonen. Im Wald sinkt der Blutdruck, der Puls normalisiert sich und das vegetative Nervensystem beginnt sich zu erholen. Ein Aufenthalt im Wald steigert die Anzahl und Aktivität der menschlichen „Killerzellen“, die in der Lage sind, Krebszellen und von Viren infizierte körpereigene Zellen zu erkennen und diese dann abzutöten. Der Aufenthalt im Wald fördert unsere Immunabwehr.

Die Natur verbessert auch unsere Stimmung und Zuversicht. Wenn wir im Arbeitsfrust und vor den Bildschirmen feststecken, ist das Beste, was wir tun können: Ab in die Natur!

Unsere Angebote im Nationalpark Eifel sollen Kraftquellen für Sie sein. Sie bieten die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Zeit für sich zu haben, Gemeinschaft und heilsame Begegnungen in und mit der Natur zu erfahren. Spirituelle und naturbezogene Impulse laden zum Nachdenken und Austausch ein und lassen Kraft für das eigene Leben schöpfen.