



Hinaus in den Frühling und die Natur beobachten

Für mehr Wohlbefinden nach einem grauen Winter und den Begrenzungen durch Corona

Sich zu Fuß in der Natur bewegen, alleine oder in Begleitung ist gesund. Der Erfolg lässt sich noch steigern, wenn Sie sich bewusst Zeit nehmen um Tiere, Vögel, Pflanzen und Insekten zu beobachten.

Was so alltäglich klingt, hat positive Effekte auf das Wohlbefinden. Und das wiederum ist Grundvoraussetzung für eine gute Lebensqualität, nicht nur in Zeiten der Corona bedingten Distanzierfordernisse.

Dass sich Bewegung und die Natur positiv auf den Menschen und sein seelisches Wohlbefinden auswirkt, ist kein Geheimnis. Zahlreiche Studien belegen, dass der Aufenthalt im Grünen unseren Stresspegel senkt, uns entspannen lässt – und einfach glücklich macht.

Und der Spaziergangsforscher meint dazu: „Obwohl man vielleicht auch beim Spaziergang alleine ist, hat man unterwegs sinnliche Erlebnisse. Man hört Vögel und Wind - und gerade der Frühling zeigt uns, wie die Natur wieder sprießt. Diese Eindrücke bringen einen mal wieder auf andere Gedanken, gerade in diesem Jahr, in dem man fast nur noch von Corona hört.“¹

So sehr sich der moderne Mensch in der urbanen Welt heimisch fühlen mag, in der Natur kehrt er wieder zu seinen Ursprüngen zurück. Es sind zum Beispiel Vögel nicht nur schön anzusehen, sondern berühren die meisten Menschen tief in der Seele. Wie gut sich Vogelbeobachtung auswirken kann, zeigt ein Projekt, das in Pflegeeinrichtungen Vogelfutterstationen aufstellte.

- Darum raus in die Natur mit allem was ihre Eindrücke festhalten kann wie Fotoapparat, Smartphone, Skizzenblock und Notizbuch.
- Innehalten, betrachten, sammeln und Ihr Ergebnis an die Gemeindediakonie schicken.
- Mit diesem Projekt möchten wir nicht nur Senioren im Bewegung setzen!

Von den Einsendungen der Bürger*innen aus Hilstrup und Amelsbüren sollen die ansprechendsten Ergebnisse öffentlich präsentiert werden. Das kann eine Ausstellung, ein Fotobuch, eine Plakat- oder Postkartenaktion sein. Corona bedingt ist auch eine Präsentation auf dieser Webseite denkbar.

Wie so etwas aussehen könnte, sehen sie hier:

Erwachender Frühling

Weitere Informationen über Gisela Riedel
Telefon 02501 16697 und
gemeindediakonie@ev-kirche-hilstrup.de



¹Zitat: Bertram Weisshaar, T-online vom 09.04.2020