

## Das Phänomen des Badens

VON PATER BRUNO ROBECK OCIST

*„Die Sommerferien haben begonnen – für viele bedeutet das ab an den Strand. Wie viele Möglichkeiten gibt es eigentlich, baden zu gehen? Die Frage stellt sich auch Pater Bruno Robeck, Prior der Zisterzienser-Mönche aus dem Kloster Langwaden.“ (NGZ-Redaktion zur Ferienkolumne).*

„Jetzt erstmal baden gehen...“ Strand, Meer und Baden sind für viele der Inbegriff von Urlaub und Erholung. Wir tauchen ein in ein anderes Element. Aus der heißen Luft geht es ins kühle Nass. Der Körper wird erfrischt und sauber und fühlt sich leicht an. Im Wasser erleben wir uns anders als an Land. Manch einer fühlt sich wie neugeboren. Das Baden wirkt auf unsere Seele. Daher wundert es nicht, wenn die christliche Taufe als Bad bezeichnet wird. Auch dort macht der Mensch eine neue Erfahrung. Im Glauben tritt er durch die Taufe sogar in eine neue Wirklichkeit ein. Baden ist also immer mehr als bloßer Körperkontakt mit dem Wasser.

Seit einiger Zeit ist dieses Phänomen des Badens auf den bewussten Aufenthalt im Wald ausgedehnt worden. Waldbaden bedeutet, dass die Menschen in die Natur des Waldes eintauchen. Wer sich im Wald bewegt, kann dessen schützende und beruhigende Effekte erfahren. Grelles Sonnenlicht und große Hitze gibt es nicht. Die Stille des Waldes mit den natürlichen Geräuschen von Bäumen und Vögeln und die unterschiedlichen Grüntöne wirken beruhigend. Auch die Atmosphäre des Waldes oder der Ausdruck eines einzelnen Baumes kann stärkend auf den Menschen wirken. "Du wirst mehr in den Wäldern finden als in den Büchern. Die Bäume und die Steine werden dich Dinge lehren, die dir kein Mensch sagen wird". Diese Feststellung des großen Zisterzienserabtes Bernhard von Clairvaux aus dem 12. Jahrhundert hat auch für uns heute noch Bedeutung – auch wenn er von der Idee des Waldbadens weit entfernt war.

Ich möchte noch eine dritte Form des Badens hinzufügen. Sie wird schon oft praktiziert, wenn auch nicht unter diesem Begriff. Viele Menschen gehen Kirchenbaden. Unzählige Menschen besuchen im Urlaub Kirchen und tauchen so in ihnen oft unbekannte oder zumindest nicht sehr vertraute spirituelle Gewässer ein. Der größten Beliebtheit erfreut sich die wieder aufgebaute Kathedrale Notre Dame in Paris. In den rund letzten 2 Monaten haben mehr als 1,6 Millionen Menschen das Gotteshaus besichtigt. Aber auch viele andere Kirchen und auch eher unscheinbare Kirchen bergen Schätze, die man beim Kirchenbaden entdecken kann.

Es gibt viele Möglichkeiten, baden zu gehen. Und oft sind die kleinen Orte besser geeignet als die großen. Oder sie bieten zumindest leichter die Möglichkeit, ungestört in eine andere Wirklichkeit einzutauchen. Manchmal reicht ein kleiner Tümpel, um die Füße zu baden. Manchmal reicht ein kleiner Park mit einem Baum, der einem besonders auffällt, um die Natur zu erleben. Und manchmal reicht die kleine Kapelle, die schmucklos am Wegesrand steht, um zu merken, dass es Gott gibt.

In dieser Ferienzeit wünsche ich Ihnen, dass Sie Zeit zum Baden finden und Lust haben, in neue Gewässer einzutauchen. Der fast fünfundsechzigjährige Berliner Schlager lädt uns alle ein: „Pack die Badehose ein, nimm dein kleines Schwesterlein und dann nischts wie raus nach Wannsee“. Wir brauchen nicht viel. Wir sollten jedoch vielleicht jemanden mitnehmen und dann endlich starten.