

Heilsamer Wald

Heimatverein Struthütten lud ein zum „Waldbaden im Kunstertal“

roh **Struthütten.** „Wir wollen in die wohlthuende Atmosphäre des Waldes eintauchen, um die Inhaltsstoffe des Waldes einzuatmen!“ So umriss der zertifizierte Wanderführer und Naturerlebnispädagoge Christoph Diefenbach kurz die Intention des vom Heimatverein Struthütten veranstalteten „Waldbadens im Kunstertal“ am vergangenen Samstag. Almuth Blickart hatte das besondere Projekt angestoßen. Schnell waren die 16 zu vergebenden Plätze gebucht.

Viele waren neugierig, was ihnen im Zeitalter der Fitnessstudios und extensiven Nutzung des Smartphones wohl geboten würde. Vor ein paar Jahren schwappte die fernöstliche Tradition des Shinrin Yoku, des Waldluftbadens, hinüber in unsere Region. Fragen von am Kurs Interessierten an den Ausrichter im Vorfeld wie: „Lauft ihr dann mit Bikini und Gummistiefel durch die Natur oder sucht ihr euch im Wald einen Weiher?“ deuteten an, dass das japanische Brauchtum bei uns noch nicht allzu bekannt ist.

Da, wo früher noch real gebadet wurde, im Kunstertal bei der ehemaligen Badeanstalt, ging es los, um in die erquickliche Atmosphäre des Waldes abzutauchen. „Waldbademeister“ Diefenbach gelang es, dass seine Kursteilnehmer mit der Natur auf Du und Du gingen. Er erklärte Pflanzen mit ihren Wirkungen, führte immer wieder mit den Kursteilnehmern physiotherapeutische, Atem-, Entspannungs- und Achtsamkeitsübun-

gen durch. Die Langsamwandlerer konnten aus dem großen Vorrat von Terpeninen und Terpenoiden des Waldes Duftstoffe aufsaugen, einfach im Hier und Jetzt sein und die Schönheit der Natur aufnehmen.

Das gedämpfte Licht, die Stille und die Anwesenheit von Wasser ließen die Wanderer zur Ruhe kommen. Dass Waldbaden einen positiven Einfluss auf Blutdruck, Kortisolspiegel (Stresshormon) und Puls hat, ist medizinisch nachgewiesen. „Jeder ging sogar eine Wegstrecke allein, extrem langsam, man sah Dinge, die sonst gar nicht erst ins Blickfeld kommen. Das fand ich besonders bemerkenswert und kann Waldbaden nur empfehlen“, lautete das Resümee des Heimatvereinsvorsitzenden Martin Sander nach über vier Stunden und zirka sieben Kilometern durch die Natur, dem betonten Einatmen des Duftcocktails der Bäume, Pflanzen und Sträucher, dem bewussten Wahrnehmen der Farben der Bäume und dem Rauschen der Blätter. Schon der große Goethe beschrieb die zwanglos befreiende Einsamkeit des Waldes in der ersten Strophe seines Gedichts „Gefunden“: „Ich ging im Walde, so für mich hin, und nichts zu suchen, das war mein Sinn.“ Was früher als Work-Life-Balance selbstverständlich war, scheint man heute im Zeitalter der Selbstoptimierung erst wieder lernen zu müssen.



Physiotherapeutische Übungen mit „Waldbademeister“ Christoph Diefenbach im Kunstertal. Foto: roh

Mobil durchs Ehrenamt

Heimatverein und Volksbank suchen Namen für „Achenbach-Coin“

dima **Siegen.** Die Idee ist pfiffig: Wer den Schulhof fegt, als Schülerlotse aktiv wird oder mit Nachhilfe seinen Klassenkameraden zur Versetzung verhilft, der soll zukünftig mit einem digitalen Coin belohnt werden, mit dem wiederum E-Bikes und E-Mofas aus dem Fuhrpark der Stadt Siegen ausgeliehen werden oder aber Waren aus dem Sozialkaufhaus bezahlt werden können. Den Coin wird es aber nicht nur digital, sondern auch zum Anfassern geben.

Natürlich hat diese Idee auch einen Namen. Der lautet „E-Mobilität durch den Achenbach-Coin – das Ehrenamt stärken“. Ziel ist es, so der federführende Heimatverein, mit dem Belohnungssystem eine positive Verstärkung sozialen Verhaltens und Engagements zu erreichen. Das Punktesystem sei nicht nur auf Schüler begrenzt. Es stehe jedem offen. Ganz nebenbei werde mit der ehrenamtlichen Hilfe der Kontakt zwischen den Bürgern erhöht. So soll Siegen „einfach lebenswerter“ werden.

Vorgestellt wurde das Projekt jetzt bei der Volksbank in Südwestfalen eG in Siegen. Und zwar vom Vorsitzenden des Heimatvereins Achenbach, Günther Langer, seinem Vereinskollegen Michél Dylong, Marc Kostewitz von der Volksbank und Valentin Seehausen, der an der Siegener Uni Ökonomik studiert und das Projekt technisch begleitet.

Besonders wichtig bei dem Projekt sei die Vernetzung mit Schulen und sozialen Einrichtungen. Hier soll in einer engen Kooperation die soziale Komponente durch das Belohnungssystem Achenbach-Coin etabliert werden.

Für die Förderung und Teilhabe von Kindern und Jugendlichen mit der neuen Form der E-Mobilität wurde die gemeinnützige Qualifizierungs- und Weiterbildungsgesellschaft des Heimatvereins Achenbach bereits mit dem vierten Platz der Initiative „Eiver“ der Volksbank in Südwestfalen ausgezeichnet.

Jetzt sucht der Heimatverein Vorschläge für einen prägnanten und leicht zu merkenden Namen für die neue Währung, den Coin. Als Belohnung sind insgesamt 500 Euro ausgelobt. Der Name „Achenbach-Coin“ sei bisher nur ein Arbeitstitel für die neue Währung.

Wer jetzt mitmachen möchte, der sollte Vorschläge per Brief oder E-Mail bis zum 21. August einsenden. Und zwar an den Heimat- und Verschönerungsverein Achenbach, Achenbacher Straße 115 in 57072 Siegen-Achenbach. Übrigens: Am 28. August werden die Gewinner ihre Preise von Ministerin Ina Scharrenbach persönlich überreicht bekommen, erklärte der Heimatverein. Das Konzept der Achenbacher hatte das Heimatministerium NRW nämlich so begeistert, dass die Ministerin jetzt persönlich in Achenbach vorbeischauchen möchte.



Michél Dylong, Valentin Seehausen, Günther Langer und Marc Kostewitz (v. l.) präsentierten jetzt einen Entwurf des Achenbach-Coins, den es bald auch digital geben soll. Gesucht wird ein Name für die neue Währung. Foto: Dirk Manderbach



Wer möchte, der geht mit den Frauen in den Schutzengel-Westen in die Autobahnkapelle. Dort wird geredet und ein gemeinsames Gebet gesprochen. Fotos: Tim Lehmann

Geh mit Gott!

WILNSDORF „Segen to go“ auf dem Autohof zum Ferienstart

Der simple Auftrag der ungewöhnlichen Aktion: den Menschen Gutes tun.

tile ■ Wenn man jemandem in Großbritannien „Godspeed“ wünscht, dann bedeutet dies nicht etwa, göttliche Geschwindigkeit heraufzubeschwören. Übersetzt heißt es soviel wie „Gute Reise!“, etwas freier interpretiert könnte man aber auch „Geh mit Gott“ sagen. Ein (Abschieds-)Gruß wie gemacht für die ökumenische Aktion „Segen to go“, die am Freitag zum dritten Mal am Wilnsdorfer Autohof stattfand – passend, wie schon in den beiden Jahre zuvor, zum letzten Schultag in NRW, an dem bereits viele Familien nach dem Schlussgong, der die Ferien einläutete, in den Urlaub starteten.

Unter einem Pavillon, etwas versteckt in einem abseitigen Winkel des Rasthof-Hotels stehen vier Frauen in auffälligen Warnwesten. Auf dem Rücken der Aktionsname, darunter, offensichtlich von Kinderhand gezeichnet, ein Schutzengel. Eine von ihnen empfängt ein Ehepaar, das sich ihnen nähert, eine andere führt gerade zwei Mütter mit ihren Kindern in die nahe gelegene Autobahnkapelle, die dank ihrer außergewöhnlichen Architektur internationale Bekanntheit genießt. Der Besuch in dem Gotteshaus sei aber nicht das primäre Ziel, verrät Initiatorin Jennifer Schmelzer.

Als die damals neue Gemeindefereferentin des Pastoralverbands südliches Siegerland vor zwei Jahren die Idee hatte, war sie

nicht sicher, wie diese ankommen würde. Aber drei Mitsreiterinnen waren gleich Feuer und Flamme, und auch von ihrem neuen Arbeitgeber spürte sie Rückendeckung. Inspiriert worden sei sie von den alten Reisesegen, die die Pfarrer früher regelmäßig in den katholischen Gemeinden erteilten. Den fast vergessenen Brauch wollte sie in moderner Form wieder aufleben lassen. Ein kleines bisschen verrückt sollte das Unterfangen sein und nicht in der Kirche stattfinden. Mit dem Autohof quasi vor Haustür, war der perfekte Ort schnell gefunden.

Inzwischen hat Jennifer Schmelzer sich mit Pia Mockenhaupt, Jana Beitz und deren Kindern im hölzernen Innenraum vor dem im Kegel aus natürlichem Tageslicht eingehüllten Altar und dem Kreuz dahinter auf ein paar schlichte Hocker gesetzt. Sie reden kurz miteinander, dann falten sie ihre Hände zum gemeinsamen Gebet. Später werden einige Wünsche in das Kapellenbuch geschrieben. Für Kinder habe der Ort etwas Besonderes, weiß die Gemeindefereferentin. Mockenhaupt und Beitz waren schon in den beiden Vorjahren mit ihren Kindern dabei, die am Samstag mit dem Bus in die Messdienerfreizeit aufbrachen, also tatsächlich auf Reisen gingen. Die Atmosphäre sei schon einzigartig, es sei eine „ganz andere Erfahrung“ als im Rahmen einer normalen Andacht oder Messe. Die Aktion gebe einem einfach ein „schönes Gefühl“.

Nach zwei Stunden sind die insgesamt sechs Orangewesten bereits mit 150 bis 200 Menschen in Kontakt getreten. Manche kommen von selbst, gerade in diesem Jahr setzen die Frauen aber auf eine aktive

Ansprache. Fast immer komme man ins Gespräch, wobei einige natürlich auch schnell signalisierten kein Interesse zu haben, so Jennifer Schmelzer, andere wiederum seien dankbar für den „Segen an der Autotür“. Nur wenige kämen mit in die Kapelle, meistens Menschen, die etwas auf dem Herzen trügen, hat sie die Erfahrung gemacht. Häufig erzählten sie viel aus ihrem Leben.

Katholisch, evangelisch – die Konfessionen halten sich in etwa die Waage. Manche Menschen haben auch gar nichts mit Kirche am Hut. Im Vorjahr bat eine muslimische Familie um den Segen. Da habe sie mit ihnen eben zu Gott und nicht zu Jesus gebetet, erinnert sich Jennifer Schmelzer. Sie und ihre Helferinnen sind bemüht, taktvoll und „interreligiös sensibel“ zu agieren. Manchmal stelle sie geradezu eine regelrechte Scheu bei den Menschen fest, etwa bei einem schwulen Pärchen mit seinem Hund, das nicht wusste, ob es in der Kirche willkommen sei. „Doch, natürlich, Jesus liebt auch dich“, lautet die Botschaft der Gemeindefereferentin an alle, die den Wunsch haben, mit Gott in Kontakt zu treten, sich aber nicht trauen.

Freude bereite ihr die Aktion auch deshalb, verrät Jennifer Schmelzer, weil man mit wenig Aufwand in kurzer Zeit (nach drei Stunden ist alles vorbei) viele Menschen erreiche. Das sei toll. Denn so finde ihr Auftrag, wie sie es nennt, den Menschen Gutes zu tun, viele Adressaten. Beispielsweise die Ärztin mit dem Team eines Rettungshubschraubers nach einem Einsatz, die dem Himmel nun auf ganz andere Weise nah sein wollen.



Der hölzerne, natürliche Innenraum für sich bietet schon eine besondere Atmosphäre.



Nach dem gemeinsamen Gebet schrieben einige Besucher ihre Gedanken oder Wünsche im Kapellenbuch auf.