

Sportstätten geschlossen? Dann raus in den Wald – mit Abstand!



Die erste Frühlingssonne und angenehme Temperaturen locken viele Menschen in die Natur.



Und egal ob Joggen, Fitnesstraining oder ein Spaziergang – Bewegung in der Natur und an der frischen Luft tut gut. Besonders in dieser Zeit, in der die Sportstätten geschlossen sind, sieht man viele Sporttreibende und Erholungssuchende im Wald. Aber auch hier gelten die Regeln: nicht in großen Gruppen und mit genügend Abstand zu Anderen aufhalten.

Die Bäume machen es uns übrigens vor. Schauen Sie mal nach oben in einer Gruppe von Laubbäumen. Was Sie sehen können ist, dass die Bäume in den Kronen zur nächsten Krone Abstand halten. ‚Crown Shyness‘, also ‚Kronenschüchternheit‘ nennt sich dieses Phänomen. Schon seit den 1920er Jahren

beschäftigt Wissenschaftler diese besondere soziale Eigenschaft der Bäume: sie halten höflich Abstand. Je nach Art breiten sie die Kronen nur soweit aus, dass der Abstand zum Nachbarbaum gewahrt wird.

Und wer Lust hat, kann auch gleich eine Runde ‚Waldbaden‘ machen – Shirin Yoku stammt aus Japan und ist dort durch Studien als Gesundheitsprävention anerkannt. Knapp gesagt handelt es sich bei Shirin Yoku um Achtsamkeitsübungen in der Natur. Hier gleich mal eine zum Ausprobieren: verweilen Sie ein bisschen unter einer Baumgruppe und verfolgen Sie mit den Augen die Abstände zwischen den Kronen, die sich wie Kanäle zwischen den Bäumen bilden. Atem Sie tief ein und aus und genießen Sie diesen Moment nur für sich.