



BEIM GEHEN KOMMT AUCH DAS GEHIRN IN GANG

Anke Jarzina ist Theologin und Pastoralreferentin in der katholischen Kirche. Als sie in eine gesundheitliche Krise gerät, wird sie aktiv – und schafft sich mit der Outdoorseelsorge ein Berufsfeld, mit dem sie nicht nur sich selbst, sondern auch anderen Menschen hilft.

Was ist die Outdoorseelsorge?

Anke Jarzina: Ich gehe mit Menschen raus in den Wald. Dafür plane ich zwei bis drei Stunden ein, also deutlich mehr Zeit als für ein klassisches seelsorgerliches Gespräch. Was wir im Wald besprechen, hängt von den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Menschen ab, die ich

begleite. Ich bringe immer ein paar Methoden mit. Eine davon ist zum Beispiel, dass wir eine Viertelstunde lang schweigend durch den Wald ziehen. Währenddessen schaut die Person, was ihr auffällt oder was ihr gefällt. Im Anschluss tauschen wir uns darüber aus. Manchmal gehen wir aber auch nur spazieren und unterhalten uns. Mir ist wichtig, dass wir am Ende einen konkreten Abschluss finden. Ich weiß, dass ich keine Lösungen oder Antworten geben kann. Aber vielleicht habe ich die Möglichkeit, Richtungen aufzuzeigen, in die die Menschen für sich weiterdenken können.

Inwiefern ist das Angebot Ihrer eigenen Krankheits- und Heilungsgeschichte entsprungen?

Anke Jarzina: Im September 2021 hatte ich in einer für mich sehr stressigen Zeit einen Hörsturz. Mein Hörvermögen ist teilweise zurückgekehrt, geblieben ist aber ein Tinnitus, der mir anfangs die Nerven geraubt hat. Relativ schnell war mir klar, dass ich in meinen ursprünglichen Beruf – und damit in lange Treffen in geschlossenen Räumen – nicht zurückkehren kann. Ich habe mich verloren gefühlt und war insgesamt fast ein Jahr krankgeschrieben. Zuerst habe ich mich zurückge-



Outdoor-Seelsorgerin Anke Jarzina

Seit 2020 ist Anke Jarzina (44) Pastoralreferentin in der Pfarrei Sankt Peter und Paul Wiesbaden und bietet unter deren Dach die Outdoorseelsorge in Wiesbaden und dem Rheingau-Taunus-Kreis an. Das Angebot ist dadurch kostenfrei. Zum Angebot gibt es eine eigene Homepage: www.lebensmark.de



Für mehr Infos dazu
bitte scannen.

zogen, bin dann aber viel raus in den Wald gegangen, um zu wandern. Die Farben, Geräusche und Gerüche des Waldes waren für mich die beste Medizin. Dort hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass der Tinnitus keine Rolle spielt. Ich dachte: Wenn mir das guttut, kann es auch anderen helfen. Also habe ich nach und nach die Idee der Outdoorseelsorge im Herbst 2022 mit in die Wiedereingliederung gebracht. Glücklicherweise war es möglich, beides zu verbinden: die Idee, nach draußen zu gehen und meinen ursprünglichen Beruf auszuüben.

Worin liegt der Vorteil einer Seelsorge, die draußen stattfindet und mit Aktivität verbunden ist?

Anke Jarzina: Mein Eindruck ist, dass die Menschen sich schneller öffnen, wenn ich mit ihnen draußen unterwegs bin. Ich glaube, weil man sich draußen weniger ausgeliefert fühlt als in einer Situation, in der man sich in einem Raum frontal gegenüber sitzt. Im Wald kann man ein paar Schritte vor oder zurück gehen. Man kann ausweichen, wenn es zu eng wird oder sich unauffällig abwenden. Beim Gehen kommt außerdem auch das Gehirn in Gang: Uns kommen ganz andere Gedanken, als wenn wir auf der Couch sitzen und aus dem Fenster schauen. Ein Wechsel des Ortes und des Ausblicks hilft eben auch, aus einer anderen Perspektive auf unsere Situation zu schauen – oder zumindest das Grübeln zu unterbrechen. Und natürlich ist auch die heilende Wirkung der Natur ein großer Vorteil.

Wie können Sie diese heilende Wirkung der Natur beschreiben?

Anke Jarzina: Es ist wissenschaftlich belegt, dass Zeit in der Natur, insbesondere im Wald, gesund ist. In der

Natur regeneriert sich unsere Psyche, weil die Konzentration von Stresshormonen in unserem Blut sinkt. Wald und Wiesen stärken unser Immunsystem und fördern Heilungsprozesse. Außerdem kurbeln die Duftstoffe, die Bäume ausstoßen, das Wachstum von Anti-Krebszellen an. Und die Luft ist sauberer als in der Stadt. Dadurch werden die Zellen besser mit Sauerstoff versorgt, was zum Beispiel gut für unsere Atemorgane ist.

An wen richtet sich Ihr Angebot?

Anke Jarzina: An alle, die auf der Suche nach mehr sind – egal, welcher Konfession, Religion oder Weltanschauung sie angehören. Bisher kommen vor allem Menschen zu mir, die vor einer Entscheidung stehen, zum Beispiel im Beruf. Oder es sind Menschen, die eine Veränderung erlebt haben, zum Beispiel durch eine gesundheitliche Krise – so wie ich. Dabei kann ich von meiner Erfahrung profitieren.

Inwiefern?

Anke Jarzina: In der Reha habe ich verstanden, dass der Hörsturz nur ein Symptom meiner chronischen Depression ist. Darüber zu sprechen, macht es nicht nur mir leichter, damit zu leben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen sich eher trauen, über ihre psychische Gesundheit zu reden, wenn ich ihnen gegenüber offen mit meiner umgehe. Außerdem weiß ich, wie es ist, wenn man körperlich plötzlich eingeschränkt ist. Deswegen leite ich gern Übungen an, die das Körpergefühl und auch das Vertrauen in den Körper wieder fördern. Es ist so wichtig, dass wir auf uns hören. Mir hilft jetzt tatsächlich der Tinnitus als Aufpasser dabei: Wenn ich mir zu viel vornehme, wird er lauter und warnt mich.

