

Outdoor

Leben im Freien

»**W**ährend seines Dienstes führte Jesus zum großen Teil ein Leben im Freien. Seine Reisen von Ort zu Ort unternahm er zu Fuß und seinen Unterricht gab er meistens unter freiem Himmel.« (*Ministry of Healing*, 52)

»Die dreimal jährlich stattfindende Reise zu den Jahresfesten in Jerusalem und das Leben für eine Woche in Laubhütten während des Laubhüttenfestes boten Gelegenheiten zur Erholung im Freien und zur Geselligkeit.« (*Ibid.*, 281)

»Die Vorteile des Lebens im Freien dürfen niemals aus den Augen verloren werden!« (*Counsels on Health*, 231)

»Das Leben im Freien **hilft, gesund und glücklich zu werden**. Was für einen Einfluss hat doch ein Leben im Freien unter Blumen und Obstbäumen auf Menschen, die an Leib und Seele krank sind! Die Natur ist der große Arzt für alle geistlichen und körperlichen Krankheiten. Alles sollte getan werden, damit die Patienten in unseren Sanatorien so viel wie möglich im Freien leben können.« (Gekürzt aus *Medical Ministry*, 232)

»Kranke brauchen enge Berührung mit der Natur. Sind sie die meiste Zeit in vier Wände eingesperrt, fühlen sie sich fast wie im Gefängnis. Sie brüten über ihr Leiden und ihrem Kummer und werden eine Beute ihrer eigenen traurigen Gedanken.

Soweit möglich sollten sich alle, die gesund werden wollen, in ländliche Umgebung und unter den Segen eines Lebens im Freien begeben. Mitten in der Natur, die Gott geschaffen hat, in frischer Luft kann man dem Kranken am besten vom neuen



Leben in Christus erzählen.« (Gekürzt aus *Ministry of Healing*, 261-266)

»Die Natur hilft den Gesunden gesund zu bleiben und den Kranken gesund zu werden. Verbunden mit Wassertherapie kann sie schneller und nachhaltiger gesund machen als alle Medikamente der Welt.

Auf dem Land werden die Kranken von sich selbst und ihren Leiden abgelenkt. Überall können sie die Schönheiten der Natur betrachten und genießen: Blumen, Felder, reich tragende Obstbäume, Schatten spendende Waldbäume, Hügel und Täler mit ihrem abwechslungsreichen Grün.

Hier werden ihre Sinne vom Sichtbaren auf das Unsichtbare gelenkt. Die Schönheit der Natur lässt sie an den unvergleichlichen Glanz der neuen Erde denken.

Die Natur ist Gottes Arzt. Die reine Luft, der froh machende Sonnenschein, sowie Bewegung im Freien inmitten einer solchen Umgebung schenken Gesundheit und sind Lebenselixier. Das Leben im Freien **ist die einzige Medizin, die viele Kranke brauchen**. Es kann Krankheiten heilen, die durch das moderne Leben verursacht werden.

Wie angenehm sind die Ruhe und die Freiheit auf dem Land! Wie ein Schwamm saugen Kranke die Atmosphäre der Natur in sich auf! Sie sitzen draußen und atmen den Duft der Bäume und Blumen ein. Kiefern balsam, Zedern- und Tannenduft haben lebensspendende Eigenschaften. Auch andere Bäume sind gesundheitsfördernd.

Die Hilflosesten können im Sonnenschein oder unter schattigen Bäumen sitzen oder liegen. Heben sie ihre Augen, sehen sie über sich das herrliche Blätterdach und wundern sich, dass sie nie zuvor bemerkt haben, wie anmutig die Zweige sich neigen und einen lebendigen Baldachin bilden, der ihnen genau den Schatten spendet, den sie benöti-

gen. Sie spüren eine angenehme Ruhe und Erquickung und lauschen der sanften Brise. Die müden Geister werden wieder wach, die Kräfte kehren zurück; unbemerkt zieht Frieden ins Herz ein, der Puls wird ruhiger und regelmäßig. Schon bald wagen sie ein paar Schritte und pflücken ein paar schöne Blumen, jene kostbaren Boten der Liebe Gottes an seine leidende Familie auf Erden. An der frischen Luft pflegen sie durch die Natur Umgang mit Gott.

Errichtet Sanatorien auf ausgedehnten Ländereien, wo die Patienten durch landwirtschaftlichen Anbau gesunde Bewegung im Freien haben können!

Verschreibt Bewegung im Freien als wohltuende, lebensspendende Notwendigkeit! Je länger sich die Kranken im Freien aufhalten, desto hoffnungsvoller sind sie. Der Anblick der Blumen, das Pflücken der reifen Früchte und der frohe Vogelgesang üben einen beglückenden Einfluss auf das Nervensystem aus. Das Leben im Freien **weckt** in Männern, Frauen und Kindern **den Wunsch, rein und sündlos zu sein**. Der Verstand wird geweckt, die Fantasie und die Sinne belebt und der Geist vorbereitet, die Schönheit des Wortes Gottes zu würdigen.

Der tastende Schritt wird wieder fest und elastisch, das Auge erhält seinen Glanz zurück, der Hoffnungslose bekommt wieder Mut. Der einst so niedergedrückte Gesichtsausdruck zeugt jetzt von Frohsinn, die klagende Stimme ist verstummt, die Lippen äußern Zufriedenheit; die Worte geben dem Glauben Ausdruck: »Gott ist unsere Zuversicht und Stärke, eine Hilfe in den großen Nöten, die uns getroffen haben.« (Psalm 46,2)« (Gekürzt aus *Testimonies* 7, 76-86; vgl. *Zeugnisse* 7, 77-86) ■

ELLEN WHITE