

Wir sind Geschöpfe des Waldes

Wolf-Dieter Storl



GRÄFE
UND
UNZER

Warum wir
untrennbar mit
den Bäumen
verbunden sind

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Maria Hellstern

Lektorat: Dorothea Steinbacher

Bildredaktion: Natascha Klebl

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, Antonia Bares, Hassân Al Mohtasib, München

eBook-Herstellung: Gabriel Mlesnite

 ISBN 978-3-8338-7207-5

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Rolf Brenner

Fotos: Rolf Brenner; gettyimages: (Kristian Papp), (Westend 61), (Thomas Grunow-Lietz), (Steffen Egly), (Michael Moeller), (Nico Kaiser), (Hayami Yanagisawa); mauritius images: (Nadja Jacke), plainpicture: (Christopher Civitillo),

Stocksy: (Luke Mattson), (Greg Schmigel); unsplash: (Lora Ninova), (Annie Spratt), (Alexandre Godreau)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7207 10_2019_02

Aktualisierung 2019/003

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

ICH BIN EIN BAUM

Ich bin ein Baum ...
Ein frisch grüner Spross im ersten Sonnenstrahl.
Ein modriger Zweig mit Moos benetzt.

Ich bin ein Baum ...
Der Wurzeltrieb in tiefster Tiefe.
Der Blütenduft im Himmel hoch.

Ich bin ein Baum ...
Die Frucht in deinen Händen.
Der Samen, der mein Leben trägt.

Ich bin ein Baum ...
Das Gerippe deines Hauses.
Die Hitze deiner Glut.

Ich bin ein Baum ...
Der Atem, der dich belebt, und die Kiste,
in der man dich mir zu Füßen legt.

Ich bin ein Baum ...
Für dich ein kühlender Schatten in der Glut der Sonne.
Ein liches, warmes Feuer in dunkler, kalter Nacht.

Ich bin ein Baum ...
Wachse zum Zentrum der Erde und
zu den Sternen des Himmels.

Ich bin die Welt und das Universum.
Ich bin ein Baum.

Mark Störkel, Naturpoet

DOKTOR WALD

Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen,
mich unverstanden fühle oder alt,
und mich die holden Musen nicht liebkosen,
dann konsultiere ich den Doktor Wald.

Er ist mein Augenarzt und Psychiater,
mein Orthopäde und mein Internist.
Er hilft mir sicher über jeden Kater,
ob er von Kummer oder Cognac ist.

Er hält nicht viel von Pülverchen und Pille,
doch umso mehr von Luft und Sonnenschein.
Und kaum umfängt mich angenehme Stille,
raunt er mir zu: »Nun atme mal tief ein!«

Ist seine Praxis oft auch überlaufen,
in seiner Obhut läuft man sich gesund.
Und Kreislaufkranke, die noch heute schnaufen,
sind morgen ohne klinischen Befund.

Er bringt uns immer wieder auf die Beine,
das Seelische ins Gleichgewicht,
verhindert Fettansatz und Gallensteine,
nur – Hausbesuche macht er leider nicht.

Helmut Dagenbach, Förster, (1986)



Da wirst du mehr in den Wäldern finden als in den Büchern.

Die Bäume und die Steine werden dich Dinge lehren, die dir
kein Mensch sagen wird.

Bernhard von Clairvaux (1090–1153),
Mystiker

DU KANNST DEN WALD VERLASSEN, ...

... der Wald aber verlässt dich nie! Der Wald ist nicht nur ein biologischer Gegenstand, ein »Ökosystem« irgendwo da draußen außerhalb von uns; der Wald ist auch in uns, ist Teil unserer Seelenlandschaft. Die innige Verbindung unserer Spezies mit der Baumwelt entstand vor 65 Millionen Jahren, als die Riesenechsen, die Dinosaurier, gerade ausgestorben waren und wir als winzige, blatt- und fruchtefressende Primaten, nicht unähnlich den heutigen Mausmakis in Madagaskar, durch das Geäst der tropischen Urwälder Afrikas huschten. So klein waren unsere entwicklungsgeschichtlichen Vorfahren damals, dass wir sie – wie Mäuschen – locker in unserer heutigen Hand hätten halten können.

Unsere Verbundenheit mit den Bäumen hat also tiefe und innige evolutionäre Wurzeln. Wir entwickelten uns im und mit dem Wald. Über Millionen Jahre hinweg waren die Bäume unsere Welt; sie prägten uns physisch, seelisch und geistig. Viele Millionen Jahre später streiften wir als Jäger und Sammler noch immer durch die Wälder, den Dschungel, durch savannenartige Baumsteppen oder die mit Koniferen und Birken bewachsene Taiga.

VOM ABGESONDERTSEIN UND DER MACHT DER MAYA

Heutzutage haben wir diese Verbindung mit dem Wald (fast) vergessen. Die meisten Zeitgenossen leben in Megastädten, umgeben von Menschenmachwerk aller Art, von summenden, surrenden, blinkenden oder auch stummen

Maschinen, die das Leben angeblich leichter machen, aber zugleich auch stressvoller und komplizierter. Mit Beton statt Moos und Humuserde unter den Füßen, mit elektronischer Musik statt Vogelgesang und Insektensummen in den Ohren und einem Bewusstsein, das von virtuellen, fiktiven Inhalten besetzt ist, gehen die meisten von uns durchs Leben.

Bildschirme, sei es TV, PC oder iPhone, saugen unsere Seelen in Scheinwelten hinein. Dabei rückt die wahre Natur in die Ferne. Wer kennt überhaupt noch die Bäume im Wald, die Kräuter, die da unter der Hecke am Haus oder in den Ritzen der Mauern und Gehsteige wachsen? Was wissen wir noch über ihre Heilkraft, ihren Duft, ihre Eigenschaft als nahrhaftes Wildgemüse? Wer kennt noch den Falter oder das Kerbtierchen im Hinterhof, und wer nimmt sich Zeit, dem Gesang eines Vogels zu lauschen? Und wenn man dem doch näher kommen will, dann geschieht das meist mit dem Kopf, der einem ständig eine Unmenge Fakten und Daten zuschnattert, der sie als Objekte definiert, als Dinge, die einem gegenüberstehen, als etwas, was man analysiert, und nicht etwas, mit dem man mit dem lauschenden, mitfühlenden Herzen in Resonanz geht.

Zunehmend verlieren wir nicht nur die Verbindung mit der Natur, sondern auch mit den Mitmenschen und schließlich mit unserem Seelenkern. Ich komme aus einer Zeit, in der man – auf der Straße, in der Bahn, dem Bus, der Kantine und in der Kneipe – noch miteinander redete. Heute starren die meisten auf die kleinen viereckigen Handydisplays oder Laptops. Viele sind davon derart absorbiert, dass man meinen könnte, man hätte es mit lauter Autisten zu tun.

Auch der Zugang zur Natur besteht für viele aus einer App: Falls einen das in der Mauerritze wachsende Unkraut überhaupt interessiert, hält man das Smartphone darüber und – zack! – hat man den Namen und braucht es nicht länger anzuschauen. Und die Sterne am Himmel? Da braucht man nicht lange hinzuschauen, mit der richtigen

App kann man in Sekundenschnelle die Konstellation scannen.

Auf diese Weise besteht die Gefahr, dass sich die Menschheit allmählich von ihrem Nährboden, von ihrer schönen Heimat, der Erde, löst. Schon jetzt träumen einige tonangebende Wissenschaftler vom *Terraforming*, von der Bewohnbarmachung und Besiedlung des Mars und anderer Himmelskörper als »zweiter Erde«. Dabei wissen wir noch nicht einmal, wie man auf dieser Erde richtig lebt. Es war und ist diese Erde, die uns zu dem formte, was wir sind. Diejenigen, die sich da auf andere Planeten oder Galaxien wegbeamten lassen wollen – falls so etwas überhaupt gelingt –, werden keine Menschen mehr sein.

Eine Ikone der modernen Zeiten ist die »blaue Murmel« (*blue marble*), das Foto unseres Planeten, das 1972 vom Apollo-17-Raumschiff aus einer Entfernung von 45 000 Kilometern aufgenommen wurde. Zart und zerbrechlich, wie eine Seifenblase, wirkt der blaue Globus, dieses »Raumschiff«, das durch das endlose schwarze All navigiert. Es war der Konstrukteur Buckminster Fuller, der in seinem Buch »Bedienungsanleitung für das Raumschiff Erde« (1973) unseren Planeten so nannte. Das Bild soll eine Aufforderung an die Menschheit sein, endlich zu begreifen, dass wir alle in demselben Boot sitzen und dass es Wartungspersonal braucht, Ingenieure und Techniker, um es zu steuern. Ein Freibrief für globales Geo-Engineering!

Was damit gesagt werden soll, klingt einsichtsvoll und weise. Die »blaue Murmel« ist eine Ikone des neuen, säkularen Weltbildes, für das sich die idealistische Jugend – verständlicherweise – begeistert. Aber eigentlich ist sie ein Zeichen der absoluten Entfremdung, der Entfernung von der unmittelbaren Erde, vom Duft der Blumen und des feuchten Humusbodens, dem Gesang der Vögel und Grillen, dem Rauschen des Windes, dem Gefühl der warmen Sonne oder des Regens auf der Haut, den Reizen und Eindrücken des Hier und Jetzt. Außerdem gleicht die Erde – wie es auch der

Biophysiker James Lovelock erkannte – eher einem lebenden Organismus als einem Mechanismus, wie es ein Raumschiff ist. Dieser Erdorganismus – James Lovelock benannte ihn nach der altgriechischen Erdgöttin Gaia – ist fähig zur Selbstorganisation und steckt voller Rückkopplungseffekte, welche die fließenden Lebensprozesse im Gleichgewicht halten. Diese Prozesse sind dermaßen kompliziert, dass wir sie trotz elegantester Computersimulationen nicht vollkommen verstehen und sie wohl auch nie verstehen werden.

Ich legte einem indianischen Medizinmann das berühmte Foto der blauen Murmel vor und erklärte ihm, mit dem Finger darauf zeigend: »Da wohnen wir!« Er schüttelte den Kopf: »Da wohne ich nicht, sondern hier, mit dem blauen Himmel über mir und der Erde, unserer Mutter, unter den Füßen. Hier wohne ich mit allen meinen Verwandten, den Pflanzen und den Tieren!«

Die Vegetation lebt noch harmonisch, im völligen Einklang mit den natürlichen Rhythmen der Jahreszeiten, mit Mond, Sonne, Planeteneinflüssen und dem Puls der Elemente. Auch unsere tierischen Geschwister sind noch eingebettet in die und jetzt ihrer Lebenswelt. Sie reagieren auf ihre Umwelt mit angeborenen Naturtrieben. Auch wir Menschen haben Instinkte, die in unseren ältesten Hirnarealen verankert sind und mit dem Fortpflanzungstrieb, dem Fresstrieb und mit Dominanz und Unterwerfung zu tun haben. Diese Urtriebe aber werden von erlerntem kulturellem Verhalten überlagert. Verschiedene Kulturen gehen mit diesen Trieben unterschiedlich um. Menschen können die Nacht zum Tag machen, der Sexualität entsagen oder sie zur kultivierten Erotik steigern, ihre Aggression in Sport oder Krieg ausleben, sie können fasten oder sich der Völlerei hingeben. Zwar gibt es noch Instinkte beim *Homo sapiens*, etwa das sogenannte »Bauchgefühl« oder »den richtigen Riecher«,

aber allgemein wird unser Verhalten durch erlernte gesellschaftliche und kulturelle Muster bestimmt. Mit anderen Worten: Wir haben die Fähigkeit – und die Freiheit –, uns von den natürlichen Vorgaben und Bestimmungen zu lösen. Uns fehlt die animalische Instinktsicherheit. Wir sind emanzipiert vom Diktat der Natur. Daher können wir uns immer wieder verirren. Wir können dem Wahn anheimfallen wie kaum eine andere Kreatur. Nicht nur der Einzelne, ganze Kulturen und Epochen können sich sozial sanktionierten Trugbildern, Einbildungen, Illusionen, Täuschungen und falschen Vorstellungen hingeben und sich darin verlieren. Dieser Zustand des Abgetrenntseins von der Wirklichkeit – oder, anders gesagt, vom göttlichen Urgrund – gehört zur menschlichen Natur, zur *conditio humana*. Die christliche Mystik bezeichnet das als »Erbsünde«; sie geht einher mit der Menschwerdung und ist Vorbedingung für den freien Willen. Diese »Sünde« hat wenig mit entgleister Sexualität oder mit den alltäglichen kleinen Gemeinheiten zu tun, wegen derer wir uns schuldig fühlen, sondern Sünde bedeutet schlicht Trennung und Absonderung (mittelhochdeutsch *sündern* = trennen, zerschneiden; schwedisch *sönder* = zerbrechen, zerreißen). Bekanntlich erklärt die jüdisch-christlich-islamische Mythologie diesen Zustand des Abgesondertseins mit dem Ungehorsam des Ur-Menschenpaars gegenüber dem göttlichen Gebot. Adam und Eva aßen von der verbotenen Frucht des Baumes der Erkenntnis und mussten das Paradies, den blühenden, grünen Garten, verlassen. Der Weg zurück in den Garten erfordert peinliche Gesetzestreue (Judentum), vollkommene Unterwerfung (Islam) oder die Akzeptanz der göttlichen Gnade durch das Selbstopfer des Gottessohnes. Aber auch diese Vorstellungen sind kulturell bedingt.

Auch in der ostasiatischen Sichtweise steht der Wahn, die magische Kraft der Illusion (*Maya*), im Mittelpunkt. Für Buddhisten, Jainas und Hindus ist es die eigentliche Aufgabe

des Menschen im Leben, die betörenden Täuschungen und Trugbilder, die uns vom Urgrund des Seins und unserem wahren Wesen trennen, zu durchschauen, heil zu werden und die »Erleuchtung« zu finden.

Um die Macht der leidbringenden Täuschung zu brechen – so die Hindus und auch die Taoisten im alten China – suchte man die Hilfe der Natur, denn diese ist noch ganz; sie ist im Einklang, in ihr leben keine falschen Vorstellungen. Vor allem der Wald, seine Bäume, Kräuter und Tiere, sind unmittelbarer Ausdruck des göttlichen Urgrundes. Die Bäume wesen im Einklang mit Erde und Kosmos; sie sind heil, nicht gebrochen, deshalb können sie heilen, nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Aus diesem Grund zogen sich die Weisen in den Wald, in die Wildnis zurück. Für die keltischen, germanischen, baltischen und slawischen Völker waren heilige Haine – nicht von Menschenhand gebaute Tempel – Orte der Begegnung mit den schicksalswaltenden Göttern. Die keltischen Druiden lernten ihre Weisheiten in der Obhut des Waldes. Die altchinesischen Meister reinigten ihre Sinne in der Waldeinsamkeit. In Indien gab es heilige Haine, in die sich die Rishis und Weisheitssucher zurückzogen, wo sie die Illusionen mithilfe der Askese und der Meditation verbrannten.¹ Es ist kein Zufall, dass Siddhartha Gautama, der der künftige Buddha (»der Erleuchtete«) werden sollte, in einem heiligen Wald (*Lumbini*) das Licht dieser Welt erblickte. Seine Mutter Mahamaya hielt sich mit einer Hand an einem Ast des Sal-Baumes (*Shorea robusta*) oder eines Ashoka-Baumes (*Saraca asoca*) fest, als sie ihn gebar. Dabei brach der Baum in lauter Blüten aus. Nach langen Wanderungen setzte sich Siddhartha unter eine riesige Pappelfeige (*Ficus religiosa*; Bo-Baum; Hindi: *Pipal*) und erlangte darunter die »Erleuchtung«. Als seine Zeit gekommen war, die Welt zu verlassen, begab er sich in einen Wald, bestehend aus Sal-Bäumen. Auch Mahavira, der

Tirthankara (»Furt-Macher«), dessen Nachfolger als Jainas bekannt sind, soll seine Erleuchtung unter einem Feigenbaum gefunden haben.

Immer wieder sind es der Wald und die Bäume, die des Menschen Geist und Seele wieder in Einklang bringen. Odin, der nordgermanische Schamanengott zum Beispiel, findet die Runen-Weisheit, indem er neun Tage in einem Baum hängt. Und auch das Kreuz des christlichen Heilands ist im Grunde genommen ein stilisierter Baum.

DER BEDRÄNGTE WALD

In diesen Zeiten, in denen wir das Gespür für das Heilige fast verloren haben, geht es den Wäldern schlecht. Der Wald gilt als Rohstoffquelle für die globale Industrie. Trotz des »papierlosen Büros«, das der PC bei seiner Einführung in Aussicht stellte, werden weltweit riesige Waldflächen abgeholzt. Allein schon das Packmaterial für den Versand der zahllosen im Internet bestellten Waren, etwa durch Amazon, verschlingt ganze Wälder. Schon seit Jahrzehnten sind das Gebiete so groß wie Frankreich, die den Kettensägen und Baggern jährlich zum Opfer fallen.

Tropische Wälder müssen Ölpalm-Monokulturen weichen, aus denen Öko-Sprit erzeugt wird; sie werden abgeholzt für den Anbau von genverändertem Soja, das ebenfalls zu Bio-Diesel verarbeitet wird oder zu Futtermittel für die Massentierhaltung der weltweit agierenden Agrarkonzerne. Die Waldbrände, die bei den Rodungen gelegt werden, sind so groß, dass sie von Satelliten im All aus sichtbar sind.

Weite Strecken der russischen Taiga werden zu Zellstofftextilien, Papiertüten, Klopapier, Küchenpapier, Kartonage für den Versandhandel und Pellets fürs »nachhaltige« Heizen; ein Konzern wie Ikea hinterlässt riesige Kahlschläge in den schwedischen Wäldern, in einem Klima, in dem Bäume sowieso sehr langsam wachsen.

Uralte Wälder wie der Reinhardswald im Weserbergland, durch den die Deutsche Märchenstraße führt und den Spuren der Märchen der Gebrüder Grimm nachgeht und in dem sich das älteste Naturschutzgebiet Hessens, der Urwald in Sababurg, befindet, opfert man der Windindustrie. Dabei werden riesige Schneisen in diese alten Wälder geschlagen und Tausende Tonnen Beton in den Waldboden gepresst. Auch in anderen Wäldern wüten Holzerntemaschinen (*Harvester*), die im Minutentakt Bäume fällen und zurechtsägen. Entlang der Waldwege und Autobahnen sind Häckselmaschinen im Einsatz, die Bäume und Sträucher in Pellets für Holzkraftwerke und Heizöfen verwandeln – all das soll klimaneutral und nachhaltig sein. Es gibt kaum mehr Bäume in deutschen Wäldern, die älter als hundert Jahre sind.

Diese Bäume sind die Opfer einer lebensentfremdeten Geisteshaltung. Sie sind Opfer der von internationalen Konzernen gesteuerten Ideologie des Konsums, wo nicht nach wirklichem Bedarf gewirtschaftet wird, sondern ausschließlich zur Maximierung des Profits.

WIEDERENTDECKUNG DES WALDES

Inzwischen mehren sich die Stimmen, die den Wald nicht alleine als Rohstoffquelle bezeichnen. Ökologen haben erkannt, was die Alten schon lange wussten, nämlich dass die Wälder

- sauberes Wasser liefern,
- die Luft reinigen,
- fruchtbare Humuserde bilden,
- das Land vor Erosion schützen,

- einen Lebensraum für Wildtiere aller Art, für Vögel, Insekten und Kräuter bieten,
- und, *last, but not least*, einen großen Erholungswert für Menschen haben.

Heute steht – dank Internet, Google, dem öffentlichen Schulsystem und so weiter – der Menschheit so viel Wissen zur Verfügung wie nie zuvor. Und in Zukunft wird es noch mehr sein, wie es der Direktor des Oxford Future of Humanity Institute vorhersagt: Da werden ganze Bibliotheken auf einem Chip gespeichert und ins Gehirn gepflanzt; grenzenloses Faktenwissen und perfekte Erinnerung werden möglich sein. Es gibt jedoch Wissen, das sich nicht mit dem Binärsystem eines Rechners erfassen lässt: Inspirationen, Intuitionen, wahre Visionen kommen aus tieferen Quellen. Und zwar aus der Natur, aus der wir selber hervorgegangen sind, aus dem Wald – gemeint ist der natürliche Wald und weniger die forstwirtschaftlichen Baumplantagen, wo die Fichten in Reih und Glied stehen wie Paradesoldaten. Der Wald kann eine Offenbarung des göttlichen Urgrundes sein und für das Auge der Seele ein Heimatort für Zwerge, Baumelfen, Faune und andere magische Wesenheiten, die wir mit unserer heutigen beschränkten (reduktionistischen) Mentalität nicht mehr oder kaum mehr wahrnehmen.

In dieser Zeit, in der sich der Wald und die Wildnis in arger Bedrängnis befinden, ist es begrüßenswert, dass man sich wieder auf sie besinnt, dass die Bäume wieder interessant werden. Zu dieser Neubesinnung hat zum Beispiel der Bestseller des Försters Peter Wohlleben, *Das geheime Leben der Bäume*, viel beigetragen. Plötzlich wird plausibel, dass Bäume über Duftvokabeln, die den Blättern und Blüten entströmen, miteinander »reden« und zugleich unterirdisch über ein weites Netz, bestehend aus filigranen Pilzfäden (Mykorrhizen) – sozusagen ein eigenes w. w. w., ein *Wood Wide Web* – kommunizieren. Das macht den Wald zu einem

interaktiven Organismus, der unserem Hirn an Komplexität keineswegs nachsteht.

Förster Wohlleben erzählt von den kleinen »Baum-Babys«, die im Schatten des Laubdaches dahindarben und eingehen würden, würden sie nicht von den älteren Bäumen mit Nahrung versorgt. Er erzählt auch von alten, kranken Bäumen oder gar von den Stümpfen abgesägter Bäume, die über das Wurzelnetzwerk von den Nachbarbäumen gepflegt, gefüttert und am Leben gehalten werden. Peter Wohlleben wurde kritisiert: Er vermenschliche die Bäume zu sehr und er würde keinen wirklichen Wald beschreiben, sondern eher einen »Bambi-Wald«, in dem alle Bewohner lieb zueinander sind. In der heutigen Zeit ist diese Verniedlichung jedoch vielleicht notwendig, damit man überhaupt Gehör findet.

Ein weiterer Pionier der Erforschung der Kommunikationsfähigkeit der Vegetation ist Stephano Mancuso, Leiter des International Laboratory of Plant Neurobiology. Pflanzliche Neurobiologie? Was soll das sein, Pflanzen haben doch keine Nerven! Professor Mancuso antwortet: Das Verhalten der Pflanzen kann durchaus als intelligent bezeichnet werden. Sie sind die ältesten und die erfolgreichsten Lebewesen auf Erden, eine halbe Milliarde Jahre Erfahrung haben sie hinter sich. Vielleicht ist es der Wald selber, der mit den tiefsten Schichten unseres Bewusstseins kommuniziert und versucht, uns wieder zur Vernunft zu bringen. Das mag esoterisch klingen, doch für unsere Ahnen und für die Schamanen, denen ich als Ethnologe begegnet bin, wäre das keine Unmöglichkeit. Auch die Basler Wissenschaftlerin Florianne Koechlin sollte in diesem Zusammenhang erwähnt werden; in ihren Büchern zeigt sie, dass Pflanzen, auch Bäume, untereinander mittels Duftstoffen palavern, dass sie Lichtstärke und -intensität genau messen, Berührungen wahrnehmen und auf Töne reagieren. Sie sind keineswegs die passiven, dumpfen Geschöpfe, als die sie uns allgemein erscheinen.

Waldkindergärten, Waldfriedhöfe und Waldwanderungen werden zurzeit immer beliebter. Die Bücher von Wladimir Megre erzählen von der Waldfrau Anastasia, die wie eine Elfe in einer Waldlichtung tief in der sibirischen Taiga in Eintracht mit Bären, Wölfen, Eichhörnchen und anderen Waldbewohnern lebt und sich von Nüssen, Wildobst, Beeren und Pilzen ernährt. Man könnte das als romantische Träumerei abtun, aber dass sich Megres Bücher zwölf Millionen Mal verkauft haben und in ein Dutzend Sprachen übersetzt wurden, zeugt von der Sehnsucht der modernen, zivilisationsgeschädigten Menschheit nach Ursprünglichkeit und Natürlichkeit.



Wer möchte schon leben ohne den Trost der Bäume.

Günter Eich (1907–1972)

I. WALDBADEN

»Waldbaden« ist inzwischen voll im Trend. Die würzige, frische Luft des Waldes, der glitzernde Tau, der Duft der Bäume, das sanfte Licht, das durch Blätter und Geäst leuchtet, die unverhoffte Begegnung mit Rehen, Hirschen oder Eichhörnchen, das Lied der Waldvögel tun uns Menschen gut. Das wusste man schon immer. Als glaubwürdig erachtet wird in der heutigen Zeit allerdings nur, was mit wissenschaftlichen Messungen und Ziffern exakt belegt ist. Und genau das haben emsige Forscher in Japan, Korea und China getan. Der diplomierte Biologe und Öko-Psychosomatiker Clemens Arvay hat diese wissenschaftlichen Erkenntnisse in seinen Büchern *Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald* (2015) und *Der Heilungscode der Natur: Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken* (2016) gut verständlich für uns zusammengetragen.

Der Wald duftet. Die Bäume verströmen einen komplexen Cocktail aus Terpenen, Pheromonen und anderen Botenstoffen, mit denen sie rege miteinander und untereinander kommunizieren. Überhaupt reden Pflanzen ständig miteinander – es ist das »Pflanzenpalaver«, von dem Florianne Koechlin² spricht. Mit diesen Duftbotschaften warnen Bäume ihre Nachbarn vor Schädlingsbefall, bitten Milben, Wespen und andere Raubinsekten um Hilfe und laden Bienen, Käfer und Schmetterlinge zwecks Bestäubung zum Nektar- oder Pollenschmaus ein. Das Palavern geschieht nicht durch akustische Laute wie bei uns, sondern durch Geruchsvokabulare. Könnte man diese olfaktorischen Botschaften in hörbare Laute und Töne übertragen, dann würde der Wald nicht still sein, sondern eher einem lauten Rummelplatz ähneln. Über zweitausend Duftstoffe – Duftvokabeln – sind den Wissenschaftlern inzwischen bekannt. Diese nehmen die Pflanzen nicht mit Gehirn und

Nervenzellen wahr, sondern durch Chemo-Rezeptoren, die im ganzen Organismus verteilt sind.

WALDLUFT UND IMMUNSYSTEM

Der von den Bäumen abgegebene Cocktail an flüchtigen Kohlenstoffverbindungen enthält sogenannte Phytonzide (α -Pinene, Isopren und viele andere antibiotisch wirkende ätherische Öle), durch welche die Pflanzen sich vor Pilz-, Bakterien- und Insektenbefall schützen. Inzwischen hat man um die 10 000 von Pflanzen ausgedünstete Terpene ausfindig gemacht. Wenn wir also durch den Wald spazieren, baden wir buchstäblich in einem Meer von Terpenen und Terpenoiden. Auch wenn wir viele davon nicht bewusst wahrnehmen, wirken sie dennoch auf uns. Diese Terpene sind empirisch und quantitativ über Urin- und Blutproben in unserem Körper messbar. Sie werden von der Lunge und der Haut aufgenommen. Folgendes haben Wissenschaftler festgestellt:

- Schon nach einer halben Stunde wirkt ein Waldspaziergang positiv auf das Herz-Kreislauf-System; der Blutdruck wird niedriger und die Pulsfrequenz beruhigt sich.
- Professor Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio konnte feststellen, dass in der Waldatmosphäre die Stresshormone Cortisol und Adrenalin im Blut nachhaltig gesenkt werden. Ein Tag im Wald senkt bei Männern das Adrenalin um 30, am zweiten Tag um 35 Prozent. Bei Frauen sank das Adrenalin am ersten Tag um 50 und am zweiten Tag um 75 Prozent im Vergleich zum Ausgangswert. Der Mediziner Ruediger Dahlke fragt zurecht: »Welche Psychopharmaka schaffen das?« (Arvey 2015:8)

- Der Aufenthalt im Wald mindert Angst und Depression und wirkt dem Burn-out-Syndrom entgegen. Auch mindert er bei Kindern die sogenannte Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS).
- Professor Li konnte eine Zunahme der Anti-Krebs-Proteine im Blut messen. Schon ein Spaziergang im Wald erhöht die Abwehrzellen, die entartete Tumorzellen identifizieren und vernichten, um 50 Prozent. Wer zwei Tage im Wald verbringt, hat anschließend 100 Prozent mehr Killerzellen im Blut.
- Der Waldaufenthalt erhöht das Nebennierenrindenhormon Dehydroepiandrosteron (DHEA). Es stärkt die Muskeln und hat einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel und die Elastizität der Gefäße. Man kann das Hormon als Anti-Aging-Mittel oder gar als legales Dopingmittel bezeichnen. Gegen Depression und Demenz soll es ebenfalls helfen.
- Dass die Waldatmosphäre die Libido steigern kann, wusste man schon lange – »Komm, Mädels, woll'n wir im Wald spazieren gehen?«, – nun aber kann man das empirisch messen.
- Der Aufenthalt in der sauberen, sauerstoffreichen Waldluft lässt Kopfschmerzen und viele psychosomatische Beschwerden verschwinden.
- Der Waldspaziergang wirkt sympathikolytisch, er senkt die Sympathikus-Aktivität und steigert die des Parasympathikus, was Entspannung und Regenerierung bedeutet.
- Mikrobielle Vielfalt im Wald stimuliert unser Immunsystem. Der Aufenthalt im Wald macht uns weniger anfällig für Allergien, darunter auch Pollenallergien.
- Im Vergleich zur Stimulierung, die wir über den Fernseh- oder Computer-Bildschirm erfahren, spricht Mutter Grün alle unsere Sinne an. Die monotone elektronische Stimulierung ist im Grunde genommen für Leib und

Seele belastend. In Wirklichkeit reagieren wir dabei emotionell und gedanklich auf tote Elektronik. Was wir da aufnehmen, müssen wir mit in den Traum nehmen und emotionell verdauen. Da es nicht real ist, macht es – wie die Anthroposophen sagen – Löcher in den Astralleib (in der Seele).

Das Innehalten und Entschleunigen in der Natur, das tiefe Einatmen der Waldluft nennen die Japaner »Waldbaden« oder *Shinrin-Yokū*, im Englischen *forest therapy*. In Japan wird dieses Shinrin-Yoku als offizielle medizinische Therapie staatlich anerkannt und von den Krankenversicherungen bezahlt. Waldbaden macht in unserer nervenaufreibenden, technokratischen Welt, in der die meisten Menschen in der Stadt leben und einen großen Teil ihrer Zeit vor dem Bildschirm hocken, wirklich Sinn. Waldbaden bedeutet, mit sich selbst wieder in Einklang kommen, das Handy abschalten, barfuß über weichen Waldboden wandeln, Bäume umarmen, ihre Energie spüren; riechen, lauschen, bewundern und die Lebensenergie (*Qi* oder *Ch'i*) aufnehmen.

STRESS – KÄMPFEN ODER FLIEHEN

Eigentlich leben wir wie im Schlaraffenland. Wir wohnen recht komfortabel und haben so viel zu essen, dass – in der westlichen Welt – die Hälfte der Nahrungsmittel im Müll landet. Und dennoch sind wir Spannungen ausgesetzt, auf die wir in unserer Entwicklungsgeschichte nicht vorbereitet wurden: Nachtverkehrsgeräusche und ferne Sirenen, die den Schlaf stören; Elektrosmog und elektromagnetische Felder (mobile Telefone, TETRA-Behördenfunk, WLAN, das geplante 5G-Netz usw.), die unsere Körperzellen belasten; grelle Straßenbeleuchtung, die dem Organismus signalisiert, dass es ewig Vollmond ist, und die Zirbeldrüse (Melatonin-Produktion, Schlaf-

Wach-Rhythmus) in Bedrängnis bringt. Oft weckt uns der Wecker, ohne dass wir richtig ausgeschlafen sind, schlucken ein zuckerreiches Frühstück und Kaffee herunter, um in Gang zu kommen, um dann auf dem Weg zum Job im Stau zu stehen. Es folgen Frust und Mobbing am Arbeitsplatz und ein weiterer Stau auf dem Heimweg. Zum Abspannen genehmigt man sich dann etwas Alkoholisches und taucht ins Bildschirmgeflacker ein, mit Bildern von Totschlag und Gewalt, die den Blutdruck steigen lassen. Vielleicht wird dieser fatale Brei auch noch durch Termindruck, Versagensängste oder eine gestörte Partnerbeziehung gewürzt. Ein solches Leben hält das uralte Reptilienhirn, das Erbe unserer evolutionären Vorfahren, in ständiger Alarmbereitschaft. Wenn derartige Spannungen über längere Zeiträume anhalten, ohne dass richtige Entspannung möglich ist, dann kommt es zum Selye-Syndrom oder AAS (Allgemeines Anpassungssyndrom) oder, wie wir es in der Alltagssprache nennen, zu Stress. Dann ist unser vegetatives Nervensystem überfordert und der Sympathikus befindet sich im Dauereinsatz. Das vegetative oder autonome Nervensystem heißt so, weil es autonom reagiert, es lässt sich nicht mit dem Willen beeinflussen – es sei denn, man ist ein Meister des Yogas, aber das sind die wenigsten von uns. Dieses vegetative Nervensystem besteht aus Sympathikus und Parasympathikus. Der eine bereitet uns in Situationen, die unser archaisches Reptilienhirn als Gefahr wahrnimmt, auf Flucht oder auf Kampf vor. Der andere, der Parasympathikus, hilft uns entspannen, wenn die Gefahr vorbei und die Flucht gelungen ist oder der Kampf erfolgreich beendet wurde. Der eine regt an, der andere regt ab und lässt uns zur Ruhe kommen, ermöglicht gute Verdauung und guten Sex. Schauen wir uns die sympathetische Reaktion an. Wie verläuft diese Kampf-Flucht-Reaktion? Was passiert im

Körper?

- Die Muskeln verspannen ebenso wie Venen, die bei anhaltender Spannung Risse bekommen können; der Körper versucht diese mit Cholesterin-Plaques zu flicken.
- Die Pupillen erweitern sich (»Vor Wut kaum sehen können«).
- Der Mund wird trocken (»Es bleibt einem die Spucke weg«). Der Verdauungsvorgang wird aufs Abstellgleis geschoben; die Magen-Darm-Aktivität und die der Bauchspeicheldrüse werden gehemmt. Der Sphinkter (Schließmuskel) wird verschlossen, sodass es zur Verstopfung kommt. Daher der Wiener Ausdruck »Gehn's scheißn!« für: »Entspannen Sie sich!«.
- Es schnürt einem die Kehle zu.
- Die übergeordnete Hirnanhangdrüse (Hypophyse) aktiviert das endokrine Hormonsystem und stimuliert die Stress- und Aggressionshormone, Adrenalin und Noradrenalin.
- Rücken und Nacken verspannen, die Haare stehen einem zu Berge (wie bei ängstlichen Tieren, Hunden oder Katzen, sträuben sich die Nackenhaare) und Schauer laufen einem über den Rücken.
- Die Bronchien erweitern sich; es kommt zu schneller und flacher Atmung, um dem Gewebe rasch Sauerstoff zuzuführen.
- Der Kreislauf wird hochgefahren, der Herzschlag beschleunigt sich (Herzjagen); Blutdruck und Puls steigen.
- Zwecks Energiezufuhr wird Zucker ins Blut gepumpt.
- Man wird blass, weil sich das Blut von der Hautoberfläche zurückzieht, um bei einer eventuellen Verwundung den Blutverlust zu verringern. Die Füße werden kalt.

- Man zittert und schwitzt kalten Schweiß (Angtschweiß).
- Das Zwerchfell verkrampft sich.
- Es herrscht »tote Hose«. Anhaltender Stress führt zu Erektionsschwierigkeiten und Frigidität.

Vorübergehende Anspannung ist nicht schädlich. Wir sind evolutionsbiologisch darauf eingerichtet. Schädlich wird es dann, wenn Stress und Reizüberflutung anhalten und wir kaum Ruhe und Entspannung finden. Dann kann es zu chronischer Schlaflosigkeit kommen; das Stresshormon Cortisol hemmt Melatonin. Anhaltender Stress lässt das Blut überzuckern und ist ein Faktor für die Auslösung eines Diabetes; chronische Muskelverspannung begünstigt muskuläre Atrophie; hoher Blutdruck und Herzrasen führt zu chronischen Herzleiden. Herz-Kreislauf-Versagen, heute die Haupttodesursache in der urbanen, technologisierten Welt, war einst fast unbekannt. (Storl 2013:9f)

Da das vegetative Nervensystem die Funktion fast aller Organe steuert, kann man vermuten, dass die meisten heutigen Krankheiten auf Stress zurückzuführen sind. Da bietet der Wald Hilfe an!

Alleine einen Wald oder einen Park aus dem Fenster anzuschauen entspannt und regt die guten Geister im Menschen an. Yoshifumi Miyazaki, Professor an der Chiba-Universität in Japan, hat das gemessen: Allein beim Betrachten des frischen Grüns sank der Stressspiegel bei den Untersuchten um 13,4 Prozent. Zu einem ähnlichen Schluss kommt Roger Ulrich, Professor für Architektur, der sich auf das Entwerfen von Krankenhäusern spezialisiert hat. In beweisgestützten (evidenzbasierten) Studien konnte er zeigen, dass allein schon der Blick vom Krankenhausfenster auf einen Baum die Heilung beschleunigt. Die Patienten brauchen weniger