

Lass dich umarmen, Wald!

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED IRMTRAUD FENN-NEBEL

Nürnberg – Freilich könnte man sagen: Was ist das jetzt wieder für ein Schmarrn? Wozu brauche ich eine Anleitung, um achtsam durch den Wald zu gehen? Und überhaupt. Achtsam. Wenn ich das schon höre. Was soll das dann sein, muss ich da Bäume umarmen, oder was? Muss ich mich ausziehen, wenn ich im Wald bade? Schon spannend, womit esoterische Vögel heutzutage ihr Geld verdienen.

Kann man so sagen. Man muss das Waldbaden ja auch nicht machen. Aber vielleicht verpasst man doch etwas? Gerade jetzt, in der Winter- und Weihnachtszeit, wo der Tannenbaum die Hauptrolle spielt und man an die Stämme der anderen ohne Blätter viel leichter zum Umarmen herankommt?

Elfi Dressler erwartet ihre Gäste an der Bushaltestelle vor dem Martha-Maria-Krankenhaus in Nürnberg. „Ziehen Sie mehrere Schichten an“, hatte sie vorher gesagt, „wir spazieren sehr langsam durch den Wald.“ Statt wie sonst durch zackiges Gehen ins Schwitzen zu geraten, kriecht an diesem niesigen Herbsttag nach einer Stunde kühle Feuchtigkeit von Bäumen und Boden in die Knochen. Dressler hat dampfenden Tee und wärmende Übungen im Gepäck.

Nein, eine Badehose braucht's nicht

Seinen Ursprung hat das Waldbaden in Japan, wo der Begriff „Shinrin-Yoku“ 1982 vom Ministerium für Landwirtschaft geprägt wurde. Übersetzt bedeutet es „Baden in Waldluft“, was nicht wörtlich zu nehmen ist. Eine Badehose braucht's nicht, und es wird auch nicht in einen Bach gehüpft. Aber: „Wir tauchen in die Stille und Unberührtheit eines Waldes ein“, erklärt Dressler. „Und dafür nehmen wir uns Zeit. Wir sehen, schnuppen, staunen und vergessen im besten Fall alles andere, wenn wir gemeinsam zwischen den Bäumen umherschlendern.“

„Mit einem achtsamen Aufenthalt in der Natur kommen wir zur Ruhe und stärken unser Immunsystem.“

ELFI DRESSLER
Kursleiterin für Waldbaden

In Japan ist Shinrin-Yoku eine Leistung der Krankenkassen. Ärzte empfehlen die Waldtherapie, um Stress, Depressionen und degenerative Erkrankungen zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems zu bekämpfen. Die Erklärung ist simpel: „Die frische Luft wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus“, erklärt die Kursleiterin. Der Evolutionsbiologe Edward O. Wilson beschrieb diesen Effekt in den 80er-Jahren als „Biophilia“. Der Mensch sei genetisch und evolutionär dazu bestimmt, die Natur zu lieben.

Handy aus, Sinne an

Gerade den Deutschen wurde der Wald qua Geburt implantiert. Wer ihn betritt, den federnden Boden unter den Füßen spürt und die stillgestandene Zeit riecht, der fühlt auch, wie Herz und Gedanken groß und weit werden.

Elfi Dressler brachte das Waldbaden nach Nürnberg. „Ich habe vor einem Jahr darüber gelesen, und es hat mich sofort angesprochen“, erzählt sie. Von Beruf Diplom-Pädagogin, hat sie sich unterschiedliche Standbeine im Stress- und betrieblichen Gesundheitsmanagement aufgebaut, arbeitet sie als Spannungspädagogin, Burnout-Coach

TREND Shinrin-Yoku wird in Japan als Waldtherapie von den Krankenkassen verschrieben. Jetzt schwappt das „Baden in Waldluft“ auch nach Franken. Die Nürnbergerin Elfi Dressler taucht in die grüne Stille ab, schnuppert an Bäumen, hört an Blättern und erfährt den Wald im 360-Grad-Blick mit allen Sinnen.



Elfi Dressler zeigt den Kursteilnehmern, was Waldbaden bedeutet: ihn mit allen Sinnen zu erleben. Ihn zu riechen, zu hören, bewusst zu sehen. Wichtigster Aspekt: zwischen den Bäumen zu schlendern statt zu rennen. Fotos: Barbara Herbst

und Wirtschaftsmediatorin. „Außerdem bin ich Waldliebhaberin“, sagt die 56-Jährige. Umgehend beschloss sie, eine Ausbildung zur Kursleiterin im Waldbaden zu machen.

Mit ihrem Zertifikat in der Tasche bietet die Frau mit den leuchtenden Augen und einem feinen Lächeln verschiedene Seminare an: Drei Stunden Schnuppen am Nachmittag, Kompaktkurse bis zu acht Wochen in Zusammenarbeit mit Sportvereinen und Waldbaden als komplementäre Therapie bei Krebserkrankungen. Stets auf Strecken zwischen 1,5 und 3,5 Kilometern und stets mit demselben Ziel: „Mit einem achtsamen Aufenthalt in der Natur stärken wir unser Immunsystem und kommen zur Ruhe.“ Ob sich im deutschen Wald derselbe Effekt einstellt wie unter japanischen Pinien, Zedern und Lärchen wird derzeit von Wissenschaftlern in Deutschland und Österreich erforscht.

Handy aus, Sinne an

Also Handy aus, Sinne an. Und los. Halt! Viel zu schnell. Dressler meint es ernst mit der Langsamkeit. Schritt für Schritt setzen die angehenden Waldbaderprofis ihre Füße auf den vom Herbstlaub bedeckten Boden. „Bitte schön“, sagt Dressler, „nehmen Sie ein paar Blätter in die Hand und riechen Sie daran.“ An Blättern riechen? Also gut. Sie riechen gut. Erdig.

Weiter zu einem Baum nach Wahl. Die Rinde anfassen, ihre Glattheit, ihre Wunden spüren. Und schnuppen natürlich. Hm. Kein Vergleich zu den Blättern, kaum Wahrnehmung in der Nase. Durch ein kleines Tor geht es vom Parkgelände des Krankenhauses weg und tiefer hinein in den Wald. Die Teilnehmer suchen sich an dieser Stelle einen kleinen Talisman aus, dem sie ihre Erwartungen für die kommenden Stunden anvertrauen. Höre, du Blatt, Stöckchen, Eichel oder Stein: Ich möchte mich auf den Wald einlassen und ihn neu erleben.

Den langsamen Streifzug zwischen dunklen Tannen und bunt gefärbten Birken, sanft ansteigenden Bergleim und glucksendem Bach, zwischen Sanddünen, Tiefgräben, einer alten Eisenbahnstrecke, Lichtungen und einer Klangwand unterbricht Dressler immer wieder mit Erklärungen. Sie deutet hinauf, hinüber und hinunter und erklärt mit sanfter Stimme die Botanik.

Der Badegast erfährt, dass eine Handvoll Waldboden mehr Organismen enthält als es Menschen auf der Erde gibt. Dass mit Kunstlicht nicht die natürliche Luxzahl der freien Natur erzeugt werden kann. Der Mensch braucht aber Licht, gerade in der dunklen Jahreszeit. Sonst kommt der „Winterblues“ – ein weiteres Argument für den Waldspaziergang und Aufenthalt im Freien zu jeder Jahreszeit.

Dressler spricht auch von den Terpenen, Stoffe, deren Wirkstoffe den Blutdruck regulieren und Stresshormone reduzieren sollen. „Ein achtsamer Waldspaziergang hält ein paar Tage an“, sagt sie. „Die gute Luft und erlebte Achtsamkeit helfen sogar gegen Depressionen.“ Immer wieder lädt sie auch ein – sie spricht wirklich von „einladen“ – zu kleinen Spielereien. Zum Beispiel: Augen schließen und hören, was sie da neben den Ohren macht. Sie reibt und raschelt, sie klopft und klackert. Es müssen zwei kleine Äste sein. Weit gefehlt.

Sie drückt die Objekte in die Hand und schon stellt sich der Aha-Effekt ein. Es war ein Stein gegen einen Tannenzapfen. Noch dreimal gehen die Vermutungen in die falsche Richtung. Schiefes Lächeln. Kopfschütteln, Zweifel am eigenen Hörvermögen. „Stopp“, sagt Dressler. „Hier geht es nicht ums Bewerten und Müssen. Nehmen Sie einfach wahr und lassen Sie los.“

Die Füße fest in der Erde

Loslassen. Dazu passt auch eine Übung, zu der die Kursleiterin ein Stück weiter einlädt. Was bisher noch nie so richtig geklappt hat, beim Quigon zum Beispiel, hier gelingt es. Auf der lichten Anhöhe im Wald, ringsum pfeift der Wind durch die Bäume, Regentropfen per-

len an der Jacke ab, die Kälte dringt steif in den Körper. Aber die Füße wurzeln in den Boden. Dieses Mal funktioniert die Vorstellung. Fest stehen die Badenden in der Erde und bleiben zugleich mit dem Oberkörper so flexibel, dass er sich sanft zu allen Seiten wagt. Es ist ein gutes Gefühl. Erhebend. Ob es sich in den Alltag übernehmen ließe?

Wieder weitergehen. Langsam. Da zwischen ein paar Schlucke heißen Tees, Elfies Spezialkräutermischung. Ein bisschen hupsen, um warm zu werden. Am Holzxylophon herumhämmern, doch, da klingt schon was. Auf die Baumstämme legen? Nein, das passt beim Regenwetter nicht ins Programm. „Nein, das machen wir das gern. Vor allem Frauen schätzen das als Kraftort. Sie sagen immer, allein würden sie sich das nicht trauen. In der Gruppe geht es leichter“, sagt Dressler.

Dabei möchte man meinen, sich auf einen Baumstamm zu legen ist doch wirklich keine große Sache. Auch einen Baum zu umarmen – warum nicht? Es muss nicht sein, aber es fühlt sich gut an. Beides.

Erlaubnis für Emotionen

Noch besser ist nur die letzte Übung. „Stellen Sie sich an einen Platz, der Ihnen gefällt und einen schönen Blick eröffnet“, bittet Dressler. „Dann fixieren Sie einen Punkt, halten inne, und drehen sich drei Mal um 90 Grad mit jeweils anderer Blickrichtung weiter.“ Sie entfernt sich ein Stück und wartet ab, bis die Teilnehmer fertig sind. Die Wirkung ist überraschend. Nur einmal um die eigene Achse gekuckt und die Welt erscheint in anderem Licht.

Dressler kennt den Effekt. „Man braucht sich nur selbst die Erlaubnis zu geben, etwas wahrzunehmen. Dann kommt emotional viel rüber.“ Sie sei mit ihren Einladungen nur die Impulsgeberin.

„Den Rest macht der Wald.“

32

Prozent der Landesfläche Deutschlands (ohne die Meere) sind von Wald bedeckt; 11,5 Millionen Hektar. Waldreich ist Bayern mit 2,6 Millionen Hektar (37 Prozent der Landesfläche). Überdurchschnittlich viel Wald gibt es in Ober- und Unterfranken (jeweils 40 Prozent), etwas weniger in Mittelfranken (34 Prozent).

41,8

Prozent der Bäume, die in Bayerns Wäldern wachsen, sind Fichten, auf Platz 2 folgt die Kiefer (17,1 Prozent). Wichtigster Laubbaum ist die Buche mit 13,9 Prozent, die Eiche bringt es auf 6,8 Prozent (Zahlen des Landwirtschaftsministeriums, Stand 2017).



5.000.000.000

Bäume stehen in den Wäldern Bayerns – fünf Milliarden Stück! Dabei hat diese auf Hochrechnungen der Waldinventur fußende „Volkszählung“ nur die Bäume mit mindestens 20 Zentimetern Stammdurchmesser erfasst. Zählt man deutschlandweit alle Bäume, vom Baby bis zum Greis, kommt man auf 90 Milliarden.

980.000.000

Festmeter Holz, fast eine Milliarde Festmeter, stecken in den bayerischen Wäldern. Das wäre ein Würfel mit knapp 1000 Metern Kantenlänge! In jeder Sekunde wächst ein Kubikmeter Holz im Wald im Freistaat nach – 33 Millionen Festmeter im Jahr. Damit könnte man zwischen München und Melbourne (Australien) eine Mauer aus Holz bauen: zwei Meter hoch, einen Meter dick, 16 500 Kilometer lang!

2 000

Quadratmeter Wald entfallen rechnerisch auf jeden Einwohner Bayerns – für jeden Bürger ein quadratisches Stück Wald, 45 mal 45 Meter groß.

Älter, dicker und höher

Man muss nicht in die USA reisen, um ehrfürchtig vor den Mammutbäumen zu stehen. Auch in Franken gibt es Baum-Persönlichkeiten: hoch, dick, uralt – aber ob man's glaubt oder nicht: Die stehen fast nie im Wald.

Bei der Diskussion um einen Nationalpark im Steigerwald spielen sie eine ganz wichtige Rolle: die uralten Buchen, die nach Ansicht der Naturschützer noch viel älter werden sollen und vor der Säge geschützt werden müssen.

Sogar die Staatsforsten in Ebrach haben viele der Baum-Methusalame zu Wald-Heiligen erklärt. Allerdings: Uralt sind sie nicht, schon gar nicht im Vergleich mit den ältesten Bäumen der Erde, die wie eine Langlebige Kiefer in Kalifornien 5000 Jahre auf der Borke haben.

Wer sich im Steigerwald „alt“ nennt, erblickte allenfalls vor 300 Jahren das Licht der Welt und hat sich durch glückliche Umstände nicht längst in Bretter oder Brennholz verwandelt. Deutsche Wälder sind Wirtschaftswälder. Und da gilt die Gleichung: alter Baum = dicker Baum = viel wertvolles Holz.

Wer den Wald kennt und die Waldwirtschaft versteht, weiß, warum man die echten Greise unter den Bäumen außerhalb der Wälder suchen muss. Dazu zählen vorneweg die zahllosen „tausendjährigen“ Eichen. Die bringen es zwar nur selten auf 1000, aber durchaus auf stattliche 600 oder 800 Jahre wie die Eiche bei Schloss Nagel in Küps (Landkreis Kronach). Der „Hüter des Feldes“, eine Eiche bei Nedenndorf (Bad Staffelstein) dürfte tatsächlich um die tausend Jahre alt sein.

Eine informative Seite über uralte Bäume pflegt Rainer Lippert in Hammelburg. Unter www.monumentale-eichen.de findet man Steckbriefe auch von Bäumen in Franken. Einde ähnliche Seite:

<https://www.monumentaltrees.com/de/>