



Flucht in den Wald

Der Ruf der Bäume wird immer öfter erhört.

Weil er so selbstverständlich ist, wird seine Wirkung oft unterschätzt: Der Wald kühlt nicht nur Körper und Kopf, sondern ist auch Zufluchtsort in einer überreizten, beschleunigten Gegenwart.

DANIELA MÜLLER

Der Wald hat als Hort des Grusels und Fürchtens seit jeher viele Erzählungen geprägt. Nun ist es Zeit für ein neues Storytelling. Wenn die Temperaturen auf der Messskala in den dunkelroten Bereich klettern, bietet der Wald zuverlässig das, wonach sich alle sehnen: Abkühlung. Sein Baumkronendach schirmt die Sonne ab, Wasser verdunstet, die Temperatur sinkt. Der Wald kühlt aber nicht nur über Schatten und Verdunstung, sondern auch über seine Funktion als Wasserspeicher.

Laut Bundesforsten kann ein Wald mit durchschnittlichem Baumbestand an warmen Sommertagen bis zu 60.000 Liter Wasser verdampfen und damit seine Umgebung kühlen. In waldnahen Siedlungen liegt die Temperatur dann oft nur rund drei Grad über jener im Wald, in dicht verbauten Gebieten können es sechs Grad sein.

Mit dem Klimawandel erhält der Wald neue Zuschreibungen: Waldreiche Länder wie Österreich werden in den heißen Sommermonaten touristisch vom Klimawandel profitieren, in Zell am See, wohin Gäste aus dem arabischen Raum vor der Wüstenhitze

fliehen, zeigt sich das schon seit einigen Jahren. Der Wald wird also vom Gruselraum zur ökonomischen Ressource und zur natürlichen Klimaanlage in einer in vielerlei Hinsicht überhitzten Welt. Von Medizinerinnen und Wissenschaftlern wird er seit Jahren auf seine gesundheitsfördernde Wirkung hin vermessen, die positive Auswirkung ist vielfach belegt.

Begonnen hat diese Entwicklung in Japan mit Shinrin-yoku, dem „Waldbaden“, das Anfang der 1980er-Jahre als Antwort auf Urbanisierung und Arbeitsverdichtung entstand und Gesundheits- und Tourismus-

aspekte verbinden sollte. Die Idee ging auf. Mehr noch: Waldbaden hat alle Kontinente erobert, und will mittlerweile nicht als Wellnessstrend im engeren Sinn verstanden werden, sondern als bewusste Antipode in einer digitalen, reizüberfluteten und beschleunigten Welt. Der achtsame und langsame Aufenthalt im Wald legt seinen Fokus auf Sinneseindrücke, auf das Zwitschern der Vögel, das Licht oder das Berühren der bemoosten Baumrinden.

Zu den ersten und bekanntesten Forschern auf diesem fächerübergreifenden Feld zählt Qing Li. *Fortsetzung Seite 2*

4 **Hintergedanken.** Vom Urknall bis zum ersten Herzschlag eines Menschen.

5 **Tief sitzende Rache.** Warum die Politik Rache schürt, wann Zeit ist für Versöhnung.

7 **Wilde Wasser.** Eine 63-Jährige als Extremschwimmerin – was ihr das Wasser bedeutet.

10 **Eiskaltes Island.** Mit dem Camper durch das Land aus Feuer und Eis.

Sich in der Natur aufzuhalten, verlangsamt unsere Sinne. Es öffnet die Lücke zwischen uns und der natürlichen Welt.

Qing Li, Forscher und Waldbader

Er wurde mit Studien zur Wirkung von Waldaufenthalten auf Stress und Immunfunktion international bekannt. Seine These lautete früh, dass ein Aufenthalt im Wald Stress senken und dadurch das Immunsystem stärken könne. Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass Waldaufenthalte Stresshormone reduzieren können. Auch die Max-Planck-Gesellschaft verweist auf Studien, nach denen bereits ein Spaziergang in der Natur stressverarbeitende Hirnregionen messbar entlasten kann. Natur wirkt damit nicht nur subjektiv wohltuend, sondern auch physiologisch.

In Mitteleuropa ist die Umweltmedizinerin Daniela Haluza eine wichtige Stimme in der Debatte um Wald und Gesundheit. Seit 2009 leitet sie an der Medizinischen Universität Wien am Zentrum für Public Health die Arbeitsgruppe Green Public Health. Warum aber strebt die Meduni Wien eigene wissenschaftliche Untersuchungen an, wenn die positive Wirkung in Japan schon belegt ist? „In Japan sind die Wälder anders, auch die soziale Situation der Bevölkerung. Beim Waldbaden nehmen bis zu hundert Menschen teil, das würde bei uns nicht funktionieren“, sagt die Medizinerin. „Die Biophilie jedoch, also die Liebe zum Lebendigen, ist tief in unseren Genen, in Japan und in Österreich.“

Auch in Europa gibt es inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten über die positive Wirkung des Waldes, die Forschung arbeitet dabei mit verschiedenen Messgrößen: Cortisolspiegel, Herzfrequenz, Blutdruck, Stimmungsskalen oder bildgebende Verfahren. „Bereits 20-minütige Aufenthalte in naturnahen Umgebungen führen zur Entstressung und Entschleunigung“, sagt Haluza. Durch Speichelmessung fand ihr Forschungsteam heraus, dass das Stresshormon Cortisol gesunken war und der Puls sich verlangsamte, insgesamt berichteten die Testpersonen von mehr Ruhe und Wohlbefinden, weniger Angst, einer besseren Konzentration. Bei der Kontrollgruppe, die sich im städtischen Bereich aufhielt, zeigten die Messungen stärkere Stresssymptome.

Für den österreichischen Büromenschen wäre der Aufenthalt im Wald in mehrerlei Hinsicht ein Segen: Der Körper wechselt im Wald in den Erholungszustand, das Gehen wirkt auch harmonisierend auf das

Gehirn, die linke und rechte Gehirnhälfte kommunizieren nachweislich besser miteinander – nicht umsonst entstehen die besten Ideen oft, wenn wir in Bewegung sind. Die Durchblutung verbessert sich, durch den Wechsel vom Zustand der Anspannung in die Entspantheit wird der parasympathische Modus angeregt. „Würden wir Menschen dazu bringen, regelmäßig aufzustehen und loszugehen, wäre das die beste Gesundheitsvorsorge“, sagt Daniela Haluza. Besonders in der digitalisierten Gegenwart sei wichtig, von den Stressoren des Alltags wegzukommen und sich ausschließlich auf die Natur zu fokussieren – „gerne auch barfuß“, ergänzt die Umweltmedizinerin.

Stress hat aber nicht nur der Mensch, sondern auch der Wald selbst. Ihm setzt der Klimawandel ordentlich zu. Zu Monarchiezeiten wurde bei der Aufforstung der Wälder, die meist für Holzkohle verwendet wurden, genetisch stark durchmischt. Dadurch sei „Genmaterial“ in den Wald gebracht worden, das eigentlich nicht nach Österreich passe, sagt der steirische Forstbesitzer Franz Mayr-Melnhof-Saurau.

Heute brauche es trockenresistente Baumarten – in der Regel sind das Tiefwurzler – und eine sorgfältigere Planung. Während im vergleichsweise regenreichen Salzburg die Lage noch stabiler ist, leidet etwa die Fichte in Teilen Niederösterreichs massiv unter Trockenstress. Für die steiri-

sche Forstwirtschaft sieht Mayr-Melnhof-Saurau vor allem die Douglasie als Baum der Zukunft. Zugleich werde heute bewusst gepflanzt: weniger Bäume pro Hektar, mehr Platz für den Einzelbaum, damit Regen besser auf den Boden gelangt und junge Bäume freier wachsen können.

Doch der Wald lässt auch uns wachsen, für immer mehr Menschen wird er zum seelischen Therapieraum, zum Raum des Überganges, wie es vielfach in Mythen und Märchen beschrieben wurde: Wer ihn betritt, verlässt die sichere Ordnung des Dorfes oder der Stadt und gerät in eine fremde Welt mit eigenen Regeln. In den Grimm'schen Märchen ist der Wald stets der Ort, an dem Figuren Verwandlung erfahren oder innere Reife gewinnen, man denke an Hänsel und Gretel. Nymphen, Geister, Dämonen und Hexen sind die Begleiter, die Bäume das Beständige, das Vermittelnde zwischen Himmel und Erde. Der Wald ist geheimnisvoll, das macht ihn auch heute zur Selbsterfahrungszone für Aussteiger und Sinnsuchende.

Die Waldfucht hat der Lehrer, Landvermesser und Spross einer Unternehmer-

familie Henry David Thoreau schon im 19. Jahrhundert in den USA aufgegriffen. 1845 zog er sich in eine Hütte am Walden Pond zurück, um aus dem Hamsterrad zwischen Arbeit, Besitz und gesellschaftlichem Druck herauszutreten und den wahren Sinn des Lebens zu erkunden. Thoreau lebte in der Frühphase der Industrialisierung, die Städte wuchsen rasch, genauso die wirtschaftliche Dynamik, in der Hütte im Wald wollte er herausfinden, was im Leben wesentlich ist. Seine nicht allzu erstaunliche Erkenntnis war, dass es wenig brauche, um gut leben zu können. Das definiere sich, wie er in seinem Buch

Ich ging in die Wälder, denn ich wollte wohlüberlegt leben.

Henry David Thoreau in seinem Meisterwerk „Walden“

„Walden“ schreibt, über Aufmerksamkeit, Einfachheit und Selbstgenügsamkeit.

Das Hamsterrad verhindere zudem, dass die richtigen Fragen gestellt würden, schlussfolgerte Thoreau. Die richtigen Fragen stellen wollte auch Gerald Ziegler. Er hat im Rahmen eines Retreats vier Tage gänzlich allein im Wald verbracht – mit einer Plane, einem Schlafsack, Kleidung und Wasser. Über die Erlebnisse hat er ein Buch geschrieben, Details dazu erzählt er im Interview. Für ihn war der Wald nicht nur ein Ort des Aushaltens, sondern des Umdenkens. Was am Anfang mit Angst und Unsicherheit begann, wurde zu einer Erfahrung von Geborgenheit, Erdung und Verbundenheit.

Der Wald war schon immer ein Regulativ und wird es auch bleiben: Auf Hitze, Beschleunigung, Reizüberflutung und Entfremdung reagiert er mit Kühle, Langsamkeit und Stille, und er lässt Fragen auftauchen, die im Alltag gern zurückgedrängt werden. Zugleich hilft der Wald auch, Antworten zu finden. Der stets mit Überforderung kämpfende Mensch findet dort zudem, wonach er sich so sehr sehnt: Ruhe.



SN: TOCA/DOE ONLINE/SPRUCH, HANNELORE KUCHNER, MEDUNI WIEN



„Wir überfallen die Natur, statt ihr zu begegnen“

Gerald Ziegler hat im Rahmen eines Retreats vier Tage allein im Wald verbracht, ohne Nahrung und nur mit einer Plane.

Darüber schrieb er ein Büchlein.

Warum verbringt ein erwachsener Mann vier Tage allein, ohne Essen und Wechselkleidung in der Wildnis unter einer Plane?

SN: In Ihrem Buch ist zu lesen, Sie hätten große Angst gehabt. Wovor?

Gerald Ziegler: Einerseits war das eine ganz natürliche Angst vor dem Unbekannten – das kennen wir ja alle. Sie schützt uns davor, uns unüberlegt in Situationen zu begeben, deren Ausgang wir nicht einschätzen können. Die zweite Ebene war das bewusste Loslassen: Bei der Ankunft im Institut gibt man Vertrautes ab – das Handy wird ausgeschaltet oder abgegeben, der Kontakt zur Außenwelt bricht ab. Diese vollständige Abgeschiedenheit erzeugt eine tiefe Unruhe. Die dritte Ebene ist die Vorstellung vom Wald – eine Angst, die uns anerzogen wurde. Dabei fürchten sich eher die Tiere vor uns als umgekehrt.

SN: Wie war die erste Nacht?

Erstaunlich ruhig. Ich war gut vorbereitet und bin schnell „angekommen“. In Erinnerung geblieben ist mir vor allem die zweite Nacht – mit einem Gewitter. Der Wind hat die Plane laut flattern lassen, alles war feucht, am Morgen lag Nebel in der Luft. Und trotzdem war da ein starkes Gefühl von Geborgenheit. Ich stand da und hatte das Gefühl: Ich bin Teil davon. Es war fast ein Glückszustand – getragen von Dankbarkeit und einer Art universeller Verbundenheit.

SN: Sie schreiben, sich als Gast im Wald gesehen zu haben. Das ist das Gegenteil dessen, was wir Menschen sonst tun: Wir beuten die Natur aus.

Das stimmt. Wir überfallen die Natur eher, als dass wir ihr begegnen. Für mich ist der Wald ein Symbol für Leben – ein Raum, in dem Leben in all seinen Formen existiert. Vor Tausenden Jahren konnten wir mit diesem Lebensraum selbstverständlich interagieren; wir waren Teil davon. Durch Aufklärung und Industrialisierung haben wir uns davon entkoppelt. Heute sehen wir uns oft als Krone der Schöpfung, die Natur ist lediglich „das da draußen“. Dabei sind wir vollständig von ihr abhängig – wir atmen ihre Luft, essen, was aus der Erde wächst. Diese Erkenntnis wird im Wald sehr konkret: Wenn du mehrere Tage draußen bist, verschwindet diese Trennung. Wir sind Natur.

SN: Das hört sich etwas abstrakt an. Wie spürt man das?

Indem sich die Wahrnehmung verschiebt: Man beginnt, feine Signale wahrzunehmen – Wind, Geräusche, Lichtveränderungen. Der Lärm der Zivilisation fehlt komplett. Der Sternenhimmel ist ein völlig anderer. Besonders eindrücklich war der sanfte Übergang vom Tag in den Abend: Die Vögel verstummen, der Wind legt sich, das Licht wird langsam schwächer. Der Wald ist einfach da – und mit der Zeit wird man selbst ruhiger.

SN: Gab es Momente, in denen das Zuviel unseres materiellen Lebens spürbar wurde?

Ja, sehr deutlich. Vor den vier Tagen allein gibst du alles ab: Geldbörse, Schlüssel, Handy. Gerade das Handy loszulassen, fiel mir schwer. Ich fotografiere gerne – plötzlich ist das weg. Stattdessen habe ich viel Tagebuch geschrieben. Durch das Fasten wird dieser Effekt noch verstärkt. Es geht nicht ums Überleben, sondern darum, nicht ständig mit Konsum beschäftigt zu sein. Wenn du nichts isst, fährt dein Energielevel herunter – und du wirst empfänglicher für andere Ebenen. Irgendwann stellst du dir ganz automatische Fragen: Wie viel brauche ich eigentlich wirklich? Warum besitze ich so viele Dinge?

SN: Im Wald sind überall Zeichen der Vergänglichkeit. War bei Ihrer Auszeit auch der Tod präsent?

Ja, das Thema ist zu mir gekommen – auch, weil ich der Älteste in der Gruppe war, die sich gemeinsam auf das Walderlebnis vorbereitet hat. Mir wurde bewusst, dass meine verbleibende Lebenszeit begrenzt ist. Dadurch verschieben sich die Fragen: Es geht weniger darum, noch möglichst viel zu erreichen, sondern eher darum, was ich weitergeben möchte. Statt „Was will ich?“ begann ich zu fragen, was durch mich in die Welt kommen will. Das hat auch meine tägliche Arbeit verändert – hin zu mehr Offenheit, mehr Zuvorsicht und Vertrauen. Ich plane nicht mehr alles strikt und schaffe stattdessen Räume, in denen sich dann auch etwas entwickeln darf. Vor allem in meiner beruflichen Arbeit, der Begleitung unternehmerischer Transformationsprozesse, beziehe ich die Natur stark mit ein. Daniela Müller



Die Liebe zum Lebendigen ist tief in unseren Genen.

Daniela Haluza, Med. Universität Wien