Alexa Hennings für NDR-Info Feature

Waldbaden  
Der Wald kann - alles?

**Atmo Wald, Vögel**

**darauf O-Ton Autorin im Wald**

*Das Wiesenstück hier ist so klein, also höchstens 20 Quadratmeter. Aber für mich reicht es zum Hinlegen. Ach, ist das schön. Ich liege direkt unter einem Ahorn. Der in einem sehr kräftigen Grün mit dem blauen Himmel kontrastiert...*

**darauf Sprecher**

Waldbaden. Der Wald kann - alles? Feature von Alexa Hennings.

**O-Ton hoch**

*Also, man sollte sich wirklich im Wald öfter hinlegen. Das ist total schön, wie die Bäume schwanken über einem. Ah, hier könnte man ein paar Stunden liegen und schlafen...Atmo Vögel ...*

**Musik Heiner Goebbels / Walden**

**darauf Erzählerin**

Wie konnte es so weit kommen? Ich liege mit Mückenmittel und Mikrofon im Wald. Hocke vor ausgetrockneten Pfützen und betrachte die winzigen Pflänz- chen darin. Halte einen Baum im Arm. Schlafe zuhause in einem Bett, das mir der Liebste in die Linden vor unserem Haus gehängt hat. Es baumelt im Baum. Ich mochte einfach nicht mehr drin sein. Nur noch draußen, unterm Blätterdach. Wann war dieser Moment, als ich spürte, die Bäume tun mir gut? War es, als ich in einer Zwölfer-Runde unter rauschenden Baumkronen öf-

1

fentlich bekennen sollte, was der Wald für mich bedeutet? Nochmal nachhö- ren, was hab ich da gesagt?

**Atmo Seminar, Teilnehmerrunde im Wald**

*Ich bin Alexa und für mich ist der Wald Schönheit....*

**darauf Erzählerin**

Was anderes war mir auf die Schnelle nicht eingefallen. Schönheit passt im- mer. Und die anderen?

**Atmo hoch**

*...ich bin Anette, und für mich ist der Wald pure Erholung. Ich heiße Ute, und für mich ist der Wald: Grün. Ich bin die Ela, für mich ist der Wald Heimat.*

**Autorin**

Ich fasse zusammen: Wald ist schöne, grüne, pure Heimat.

**Musik Goebbels, Bob Rutman**

**darauf Erzählerin**

Doch auch dieses Bekenntnis im Wald war nicht der Klick-Moment. Den hatte ich vor einem Jahr, mit einem Buch. Nein, keiner der angesagten Wald-Ge- heimnis-Seele-der Bäume-Titel. Ein viel älteres Buch: „Walden - Oder Leben in den Wäldern“ von Henry David Thoreau, erschienen 1854. Und über Wal- den und die Musik, die Heiner Goebbels dazu schuf, kam ich zu dem 87jähri- gen Bob Rutman, der hier auf seinem Steel-Cello musiziert und manchmal Tiergeräusche macht.

**darauf Zitator Thoreau, S.166**

Die meisten Menschen sind, selbst in diesem verhältnismäßig freien Lande, aus reiner Unwissenheit und Verblendung so sehr durch die künstlichen Sor- gen und die überflüssigen, groben Arbeiten des Lebens in Anspruch genom- men, dass seine edleren Früchte nicht von ihnen gepflückt werden können. Was ist ein Kursus über Geschichte, Philosophie oder Poesie im Vergleich zu jener Fähigkeit die Dinge zu sehen, die wirklich zu sehen sind?

2

**Musik weiter**

**Sprecher**

Henry David Thoreau, ein amerikanischer Schriftsteller, zog 1845 in eine Hüt- te am Walden-See und lebte dort zwei Jahre. Akribisch dokumentierte er sein - notwendiges - Tun und seinen - absichtlichen - Müßiggang. Er glaubte, dass Luxus und Verlockungen der Menschen die Umwelt zugrunde richten. Auf den Einsiedler sollten sich später Mahatma Gandhi, die linken Studenten und die ersten Grünen berufen.

**Musik Walden**

**darauf Zitator Thoreau weiter / S.190**

Die Mehrzahl der Menschen verbringt ihr Leben in stiller Verzweiflung. Was wir Resignation nennen, ist absolute Verzweiflung. Meine Erfahrungen haben mich indessen gelehrt, dass der lieblichste und zärtlichste, der unschuldigste und erfrischendste Gesellschafter in irgend einem natürlichen Gegenstand gefunden werden kann; selbst für den menschenfeindlichsten, melancho- lischsten Menschen. Wer inmitten der Natur lebt, der kann einer wirklichen, düsterschwarzen Melancholie nicht anheimfallen.

**Atmo Wald, Vögel**

**Erzählerin**

Der Wald kann heilen. Das war schon Thoreau klar, weil er es an sich selbst erlebte - lange nach Hildegard von Bingen und lange vor der Wald-Geheim- nis-Seele-der Bäume-Bücherschwemme. Lange bevor Wörter wie „Waldba- den“ und „Heilwald“ in die Welt kamen. Nun kann nicht jeder zwei Jahre im Wald leben. Auch ich nicht. Muss man auch nicht. Denn es reicht, wenn es einem gelingt, auch die kleinsten Dinge in der Natur wahrzunehmen. Das kann man lernen.

**Atmo Kurs Waldbaden, Bäume rauschen, Frau**

3

*In der nächsten Übung geht es darum zu spüren und zu fühlen. Mal zu spü- ren, wie ihr jetzt hier gerade mit den Füßen auf dem Boden steht...*

**darauf Erzählerin**

Die Zwölfer-Runde im Wald. Ich bin in den Taunus gefahren. Dort, im Kloster Tiefenthal, kann man das „Waldbaden“ lernen. Oder besser: Hier lassen sich Menschen zum „Kursleiter Waldbaden“ ausbilden.

**Atmo hoch**

*...Und wenn du hier im Wald die Übung noch intensiver spüren willst, lade ich dich ein, deine Schuhe auszuziehen und es barfuß zu tun. Du kannst es, aber du musst es nicht...*

**darauf Erzählerin**

Ein Blick in die Runde: Fast alle wagen es. Der Rest steht auf Strümpfen. Bei frischen 13 Grad und ordentlich Wind in den Bäumen.

**Atmo hoch**

*...lachen...Was ist das für ein Stückchen Erde, auf dem ich gerade stehe? ist es eher weich oder hart? Wenn du magst, kannst du das mal mit den Zehen erkunden, und so mit den Zehen spielen und spüren: Was ist das unter mir? Sind es Steine oder Laub? Hab ich Moos erwischt? Macht mal kleine Bewe- gungen, einfach mal so ein bisschen vorsichtig tasten und da mal so ein bisschen rumrascheln und erkunden: Was gibts da Neues? ... rascheln im Laub...*

**darauf Erzählerin**

Mit den Füßen im Waldboden wühlen. Schon mal gemacht? Nein. Das ist warm. Das ist weich. Krümelig, Piecksig. Und voller Überraschungen.

**Atmo hoch**

*...eine Schnecke - Nacktschnecke!...lachen...*

**Atmo Rauschen im Wald**

4

**darauf Zitator**

Die Jahreszeiten wandern durch die Wälder. Man sieht es nicht. Man liest es nur im Blatt.  
Die Jahreszeiten strolchen durch die Felder. Man zählt die Tage. Und man zählt die Gelder. Man sehnt sich fort aus dem Geschrei der Stadt.

**Sprecher**

Erich Kästner, ein Dresdner, der in Berlin lebte. Der Archetypus des Stadt- menschen, der sich wegsehnte in die Stille. 1936, Berlin.

**Zitator**

Das Dächermeer schlägt ziegelrote Wellen. Die Luft ist dick und wie aus grauem Tuch. Man träumt von Äckern und von Pferdeställen. Man träumt von grünen Teichen und Forellen. Und möchte in die Stille zu Besuch.

**Atmo Seminar Waldbaden, Stimmen**

**darauf Erzählerin**Wir **sind** in der Stille zu Besuch. Obwohl, wenn wir da sind, ist die Stille nicht mehr ganz vollkommen. Aber sie wird es immer wieder beim Schlendern durch den Wald. Beim Stehenbleiben. Schauen, Atmen. Mehr ist es eigentlich nicht, dieses Waldbaden, das gerade so im Kommen ist. Fünfzig Waldfreunde hat Annette Bernjus schon ausgebildet. Sie ist sozusagen die Mutter des Waldbadens - in Deutschland. Denn der Begriff und das Tun kommen aus Japan: „Shinrin-yoku“ heißt es dort.

**O-Ton Bernjus**

*Es heißt eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, so könnte man es über- setzen. Und dann eben verkürzt: Waldbaden. Im Grunde könnte man auch sagen: Achtsames Spazieren gehen, so in diese Richtung. Aber Waldbaden - das Baden ist ja auch so etwas Reinigendes, Erfrischendes. Das gefällt mir gut. Man muss ab und zu mal sagen, dass wir keine Badesachen brauchen - lacht - Am Anfang war es wirklich so, und es kommt auch immer mal wieder*

5

*die Frage: Ja, wie jetzt? Baden? Eintauchen? Das brauchen wir also nicht, sondern wir tauchen in diese Atmosphäre ein. Das ist ́ne schöne Vorstellung.*

**Zitator**

Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.  
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden  
und tauscht bei ihnen seine Seele um.  
Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm. Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.

**O-Ton Bernjus**

*Initialzündung? Ja, im Grunde hat mir meine Tochter so einen kleinen Aus- schnitt aus einer Gartenzeitschrift gegeben. Und gesagt: Guck mal, Mama, die Japaner machen Shinrin-yoku, das machst du doch auch! Weil ich immer schon in den Wald gegangen bin mit meinen Qigong-Gruppen und auch frü- her schon als Kind. Und dann habe ich gesagt: Ja, stimmt, das mache ich ei- gentlch! Und dann haben wir aus Hobby, aus Spaß eine Webseite gemacht, Waldbaden Punkt com. Und dann ist das plötzlich ins Laufen gekommen, ohne dass ich da groß was aktiv betrieben habe. Ich habe natürlich viel drü- ber gelesen, das hat mich interessiert.*

**Musik Walden**

**Zitator**

Die Biophilie ist die leidenschaftliche Liebe zum Leben und allem Lebendi- gen; sie ist der Wunsch, das Wachstum zu fördern, ob es sich nun einen Menschen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt.

**Sprecher**

Der Philosoph Erich Fromm führte 1964 in seinem Buch „Die Seele des Men- schen“ den Begriff der Biophilie ein. Clemens Arvay, ein österreichischer Bio- loge und Pflanzenwissenschaftler, machte den Begriff 2015 mit seinem Best- seller „Der Biophilia-Effekt - die Heilung aus dem Wald“ populär.

6

**Zitator**

Der Biophilia-Effekt tritt ein, wenn wir uns mit unseren Wurzeln verbinden.und die sind nicht in Beton gewachsen. Der Biophilia-Effekt bedeutet Naturerfah- rung und Wildnis, natürliche Schönheit und Ästhetik, Entfesselung und Hei- lung.

**Musik weg**

**O-Ton Bernjus**

*Dann kam ́ne Zeitschrift, die „Wanderlust“, das waren die Ersten, die mit mir in den Wald gehen wollten, so aus Pressesicht. Und dann kamen immer mehr. So fing bei mir das Waldbaden an. Was lerne ich von den Japanern? Dass sie es wirklich noch mal ins Leben gerufen haben und darauf aufmerk- sam gemacht haben. Wir wissen es ja schon im Grunde genommen, aber die japanischen Wissenschaftler haben da noch mal den Fokus drauf gelegt. In Japan ist es eine anerkannte Stressbewältigungsmethode.*

**Atmo Wald, laufen durch Laub, rascheln**

**darauf Sprecher**

Qing Li (sprich: Sching Li) von der Nippon School of Tokyo ist einer der füh- renden japanischen Waldmediziner. Die Studien zur Wirkung des Waldes auf die Gesundheit begannen Anfang der 80er Jahre.

**Atmo Wald, Frau**

*Jaaa - kommt ihr alle so angebaumelt? Geschlendert und gebaumelt? -la- chen... Atmo weiter...*

**Sprecher weiter**

Die japanischen Wissenschaftler vermuten, dass die heilende Wirkung des Waldes einerseits psychologisch bedingt ist, andererseits durch jene Stoffe bedingt ist, die Pflanzen ausströmen, um untereinander zu kommunzieren: Die Terpene.

7

**Atmo Wald, Frau hoch**

*...wir haben jetzt schon ganz oft was von diesen Terpenen gehört. Und dass die ja so heilsam sind. Ich würde euch gern zu einer Übung einladen, wo wir ganz bewusst, wenn wir mögen, diese Terpene einatmen. Ihr wisst ja, die nehmen wir auf durch unsre Haut, durch die Atmung...*

**darauf Sprecher**

Qing Li fand heraus: Die Produktion von Killerzellen, u.a. verantwortlich zur Abwehr von Krebszellen, kann sich bei einem längeren Aufenthalt im Wald verdoppeln. Die Stresshormone Cortisol und Adrenalin sinken um bis zu 35 Prozent. der Blutdruck wird gesenkt, der Pulsschlag beruhigt sich. Schlafstö- rungen verschwinden. Symptome von Burn-Out und Depression werden ge- lindert.

**Atmo Wald, Frau**

*Lausche dem Geräusch des Windes, der Blätter. Und stell dir vor, wie es ist, dass über die Luft diese heilsamen Terpene, diese Pflanzenstoffe transpor- tiert werden. Und dass sie, so klein wie sie sind, über deine Atemluft in dei- nen Körper hinein strömen...*

**Zitator Arvay**

Betrachten wir den Wald für ein paar Augenblicke etwas anders als gewöhn- lich. Betrachten wir ihn als einen großen, hoch komplexen Lebensraum, in dem tausende und abertausende Lebewesen miteinander kommunizieren.

**Sprecher**

Clemens Arvay, Biologe.

**Zitator Arvay weiter**

Die Kronen der Bäume sind dann Sendestationen, die Pflanzenbotschaften in die Luft hinaus funken. Die Blätter der Sträucher, Büsche, Ranken und Kräu- ter senden Pflanzenvokabeln aus, die von anderen Pflanzen und von Tieren aufgenommen werden.

8

**Atmo Wald, Frau**

*Vielleicht stellst du dir diese Terpene auch vor als ein kleiner, grüner Nebel. Heilsame, wohltuende, prickelnde Lebensenergie... rauschen...*

**Zitator weiter**

Im Erdreich geben Wurzeln Stoffe ab, die ebenfalls Botschaften enthalten, und sie geben klickende Laute von sich, die das menschliche Ohr nicht hören kann. Die Pflanzen nehmen diese Laute als unterirdische physikalische Schwingungen wahr. Der Wald, so wie jeder andere natürliche Lebensraum, ist ein Ort der regen Unterhaltungen, der dichten Kommunikation.

**O-Ton Bernjus**

*Da ist ein wildes Kommunizieren im Wald, was wir so nicht hören. Man könn- te das als Immunsystem des Waldes bezeichnen. Und das Interessante, was jetzt herauskam ist, dass dieses Immunsystem des Waldes mit unserem Im- munsystem kommuniziert. Also unser Immunsystem kann dieses Immunsys- tem, diese Terpene bis zu einem gewissen Grad entschlüsseln. Und deswe- gen wirkt sich das auf unser Immunsystem so positiv aus.*

**Atmo Wald, Atemübung, tiefes Atemgeräusch, Vögel**

**O-Ton Bernjus**

*Dass wir wirklich in so einen Wald kommen, wo die Bäume miteinander kommunizieren, nicht nur die Bäume, auch andere Pflanzen am Boden, diese ganze Krautschicht, die Pilze auch. Wenn man es hören würde, wäre da ’ne Menge los - lacht - wir hören zum Glück nur die Vögel zwitschern. Wir tau- chen da richtig ein. Deshalb ist der Begriff Waldbaden auch so gut gewählt, dieses Eintauchen in diese Atmosphäre. Sich vorzustellen, man ist umgeben von diesen wirkungsvollen Stoffen ist auch ́ne schöne Vorstellung. Stoffe, die gut tun.*

**Lied Konstantin Wecker „Schlendern“**

Einfach wieder schlendern, über Wolken gehn und im totgesagten Park

9

**O-Ton Bernjus**

am Flussufer stehn.

Mit den Wiesen schnuppern, mit den Winden drehn, nirgendwohin denken,  
in die Himmel sehn.

*Waldbaden, das ist wirklich das absichtslose, ziellose Eintauchen in den Wald. Das ist der Ursprung. Nicht, dass wir jetzt in den Wald gehen und wie- der ein Ziel vor den Augen haben: Wir wandern jetzt von A nach B in die und die Hütte, essen dort was und gehen wieder zurück. Sondern wirklich dieses Schlendern und dieses aufmerksame Gucken, das aufmerksame Wahrneh- men. Und das ist für viele ganz neu oder wieder neu. Wirklich nach den klei- nen Dingen gucken, nach dem Regenwurm oder nach dem Moos, wie schön es wächst. Das ist interessant und so einfach im Grunde genommen. Aber wie Menschen darauf reagieren, die lange nicht mehr im Wald waren und wie begeistert sie davon sind. Das freut mich natürlich auch.*

**Lied Konstantin Wecker „Schlendern“ weiter**

**Atmo Laufen, Feldweg darauf Erzählerin**

Und die Stille senkt sich leis' in dein Gemüt. Und das Leben lenkt sich wie von selbst und blüht.

Und die Bäume nicken dir vertraulich zu. Und in ihren Blicken find'st du deine Ruh.

10

Ich will es probieren, das Waldbaden. Das Schlendern, das Konstantin We- cker besingt und das man die Hymne des Waldbadens nennen könnte. Eines Morgens laufe ich los, den Feldweg entlang. Hin zu dem kleinen Wald, zehn Minuten entfernt von meinem Haus. Es ist nur ein Wäldchen, kaum einen Ki- lometer im Quadrat. Tausende Male war ich hier, zum Spazieren gehen, zum Joggen, zum Walken und mit Molly, meinem Pferd. Hier kann mich nichts mehr überraschen, denke ich, hier kennst du alles. Wirklich alles. Doch noch nie bin ich mit Rucksack, Tee, Mückenmittel und Mikrofon in diesen Wald ge- gangen. Denn bis jetzt wollte ich ja nie lange bleiben. Diesmal schon. Ich schalte mein Mikrofon an. Es ist ungewohnt, Selbstgespräche zu führen im Wald.

**Atmo Wald, Vögel, dann Autorin**

*...Vögel...Ich hab ja gelernt, dass ich absichtslos gehen soll in den Wald. Ich möchte jetzt hier zwei Stunden bleiben und mal sehen, wie das ist hier zwei Stunden in diesem Mini-Wald vor meiner Haustür. In dem eigentlich gar nichts Besonderes ist. Und Schlendern heißt ja Schlendern. Langsam, Schritt für Schritt. So langsam, wie man sonst nie geht. Da höre ich noch die Bun- desstraße. Es ist früh sieben Uhr. Und es ist wunderschön, wie die Sonne durch die Fichten bricht. Das ist ein Schattenspiel Sonne-Baum, Sonne- Baum, bei jedem Schritt. Und wenn man auf der Stelle stehen bleibt, dann hat man die Sonne zwischen zwei Bäumen. Und dann sieht man, wie zwi- schen diesen zwei Bäumen die Spinnweben gespannt sind.*

**Atmo Wald, langsam gehen**

**darauf Zitator**

Man flieht aus den Büros und den Fabriken Wohin, ist gleich! Die Erde ist ja rund!  
Dort, wo die Gräser wie Bekannte nicken  
und wo die Spinnen seidne Strümpfe stricken, wird man gesund.

**Atmo Wald gehen hoch, Autorin**

11

*...Unter meinen Füßen knacken alte Tannenzapfen und kleine Zweiglein und altes Laub und Tannennadeln. Jetzt komme ich zu einem Areal, das ist ei- gentlich eine riesengroße Pfütze, und mein Pferd Molly scheut immer fürch- terlich vor dieser Pfütze zurück. Da ist jetzt aber kein Wasser mehr drin, son- dern da sind lauter kleine, winzige Pflänzchen drin gewachsen. Das sieht aus wie so ein Urwald. Keine Ahnung, was das für Pflanzen sind. Die blühen auch nicht. Aber wenn ich mich runterbeuge, dann sehe ich, dass sie bald anfan- gen zu blühen, ganz winzige, kleine Blüten sind dran...Vögel...Die Vögel sind natürlich alle längst aufgewacht... Das ist also meine erste Ruheoase, 50 Me- ter nach dem Waldeingang, hier, die Riesenpfütze. Ich hocke jetzt hier davor und gucke mir alles ganz aus der Nähe an. Macht man ja sonst nicht....Vögel...*

**darauf Erzählerin**

Zwei Wochen zuvor hatte ich mit den angehenden „Waldbadern“ bei ihrem Kurs im Taunus zusammengesessen. Den schriftlichen Teil der Prüfung hat- ten sie da schon hinter sich: Eine Hausarbeit, in der sie ihr eigenes Waldba- den-Konzept vorstellen. Die Frauen - und ein Mann - kommen aus ganz Deutschland. Sie haben das Waldbaden schon ausprobiert: Im Park auf dem Klinikgelände, im Wandergebiet, im Stadtwald, am Jakobsweg. Die einen richten ihre Einladungen in den Wald an Touristen, die anderen an Mütter, die nächsten konzipieren das zur Ruhe-Kommen im Wald für junge Flüchtlinge, für Krebskranke, für Kinder oder für ein Büroteam.

**O-Ton Petra Aulenbach**

*Wenn ich dann im Wald bin und länger verweile, dann ist das einfach so stimmig.*

**Sprecher**

Petra Aulenbach, Familienhelferin aus Lage bei Bielefeld.

**O-Ton Petra weiter**

*Wenn ich dann wieder rauskomme und vielleicht mit einem bestimmten The- ma unterwegs war, dann komme ich anders wieder zurück. Ich konzentriere mich auf das Hören, gucke anders und versuche, nicht so oberflächlich mei-*

12

*nen Weg von A nach B zu gehen. Sondern eben einen anderen Blick zu ha- ben für Kleinigkeiten. ich sehe plötzlich eine Schnecke am Baum. Hätte ich früher nie wahrgenommen.*

**O-Ton Angela Weinpfurtner**

*Ich gehe in den Wald, hänge die Jacke am Ast hin, setzte mich oder leg mich irgendwohin. Ich fühle mich da richtig wie zuhause.*

**Sprecher**

Angela Weinpfurtner, Altenpflegerin aus München.

**O-Ton Angela weiter**

*Das ist nicht fremd, und das ist auch für mich auch nicht unbedingt mystisch. Das ist der normale Zustand für mich. Für andere mag das nicht so sein, ich merke das, wenn ich Leute dabei habe, ob das beim Walken ist oder beim Spazierengehen, dass Leute sich total unwohl fühlen im Wald. Die hängen dann entweder die ganze Zeit am Telefon, weil sie das nicht aushalten in die- ser Umgebung. Jetzt müssen sie sich irgendwas suchen, woran sie sich fest- halten können. Es ist ja oft so, dass das negativ behaftet ist der Wald. Mit den Märchen, Rotkäppchen oder wirklich der schwarze Mann kommt! Wie viele Leute gibt es, die haben wirklich Angst, am helllichten Tag in den Wald zu ge- hen! Das geht sogar so weit, dass sie Panik kriegen. Und deshalb ist gerade so was, niedrigschwellig, dass ich da rein gehe mit einer Gruppe, wo ich mich sicher und aufgehoben fühlen kann. Mich aus dem Schneckenhaus raus be- wegen kann, meine Fühler ausstrecke und dann vielleicht sicher in einer Gruppe erkennen kann: Hey, das ist ja toll! Das bringt mir was. Das ist schön.*

**Musik Walden, Bob macht Tiergeräusche**

**O-Ton Petra**

*Ich habe glaube ich viel von den Eltern übernommen, vor allem von der Mut- ter: Geh doch nicht allein in den Wald! Das ist zu gefährlich! Und das habe ich so verinnerlicht, dass ich mich wirklich überwinden musste. Und die erste Zeit allein im Wald, wo ich dann abseits der normalen Wege gegangen bin und gedacht habe: Huh! Das musste ich überwinden, aber das ist ja so ein*

13

*Prozess. Und mittlerweile merke ich : Es geht immer mehr, immer leichter und besser und angstfreier. Außer, wenn irgendwelche Frischlinge auftau- chen - lachen - dann natürlich nicht Aber so generell, ja, gehe ich anders in den Wald.*

**Musik Walden hoch O-Ton Claudia**

*Für mich ist das jetzt schön. Ich kann allein im Wald sein.*

**Sprecher**

Claudia Gründer, Yogalehrerin aus Dresden.

**O-Ton Claudia weiter**

*Nachts fällt mir noch schwer, das ist noch ein Lernakt. Vieles ist sicherlich als Kind ganz stark geprägt worden. Wenn du zum Beispiel im Ferienlager warst und nachts Waldspaziergänge gemacht wurden - die wurden nur dazu be- nutzt, um puh zu machen und Angst einzujagen - lachen- . Im Endeffekt bist du immer mit Angst im Wald gewesen, und du hast nie die Schönheit begrif- fen. Und das zu lernen, ist für mich jetzt eine Aufgabe: Ich möchte es.*

**Atmo Wald, starkes Rauschen der Wipfel**

**darauf Zitator**

Arm in Arm und Kron' an Krone steht der Eichenwald verschlungen, heut hat er bei guter Laune  
mir sein altes Lied gesungen.

**Sprecher**

Gottfried Keller Waldlied. Heidelberg, 1846.

**Zitator weiter**

14

Fern am Rande fing ein junges Bäumchen an sich sacht zu wiegen, und dann ging es immer weiter  
an ein Sausen, an ein Biegen,

kam es her in mächt'gem Zuge, schwoll es an zu breiten Wogen, hoch sich durch die Wipfel wälzend kam die Sturmesflut gezogen.

**Atmo Rauschen hoch, darauf**

**Erzählerin**

Wir liegen zu zwölft flach auf dem Waldboden. Jeder der angehenden „Kurs- leiter Waldbaden“ hat sich ein anderes Fleckchen gesucht. Über uns biegen sich die Baumwipfel im Wind. Es ist stürmisch, aber nur da oben. Ein Schwanken um uns herum und ein Rauschen. Sind wir noch im Wald oder schon am Meer?

**Zitator**

Einer wilden Meeresbrandung  
hat das schöne Spiel geglichen; alles Laub war weißlich schimmernd nach Nordosten hingestrichen.

**Erzählerin**

Nach zehn Minuten rappeln sich alle hoch. Und schauen aus wie Kinder un- term Tannenbaum. Selig.

**Atmo Wald, drei Teilnehmer**

*Ich finde immer unter den Bäumen, nach oben schauen - ich bin wie in einem Meer und oben sind Wasserlinsen - lachen. Als Kind habe ich mir das immer gedacht. Das sind Kindheitserinnerungen: Ich liege da unten und es ist wie eine andere Welt. Sehr schön. / Ich habe mit der Zeit immer mehr Freiheit gespürt. Und gedacht: Ach, wie einfach ist es eigentlich - lachen - / Ich habe auch gedacht, dass ich mich bei so einem Wetter noch nie auf den Waldbo-*

*den gelegt habe. Das macht man im Sommer auf `ner schönen Wiese. Aber*

15

*bei so einem Wetter und diesem Wind dabei - ich fand das gigantisch. ich habe gemerkt, wie ich immer mehr in die Erde reingerutscht bin, wie ich da so lag, warm und geborgen und oben tobte das. Also gigantisch. Ganz schön.*

**Atme Rauschen**

**O-Ton Claudia /Angela**

*Wir sind weit weg von den indigenen oder den Naturvölkern. Wir sind in einer westlichen Welt, die auf ganz andere Werte hinaus zielt. Und die ursprüngli- chen Werte völlig in den Hintergrund stellt und das teilweise sogar als esote- rischer Mist abgezwitschert wird. Das finde ich traurig. Aber die Leute werden entweder nicht zu uns kommen, oder wir werden immer mehr! Davon gehe ich mal ganz stark aus. - lacht - Einfach dieses Zurück zur Natur - ohne des- wegen unbedingt auf sein Auto verzichten zu müssen.. Darum geht es gar nicht. Sondern es geht darum, zu sagen: Mehr Respekt, mehr Achtsamkeit. Achtsamkeit mit sich und mit der Umwelt. / Wenn man das erlebt, wie im Wald die ganzen Dinge zusammen hängen, wie die zusammen agieren, das eine ergänzt das andere, das hilft dem, da kommt dazu - dann spürt man viel- leicht auch wieder, dass man nicht allein da steht. Sondern verbunden ist, mit der Natur um sich herum verbunden ist. Und sieht das dann vielleicht auch wieder als Normalzustand. Das finde ich auch wichtig: Dass man erkennt, dass das das Normale ist und nicht irgend ein künstlicher Hype, der gerade läuft oder so.*

**Atmo Wald, laufen**

*...Schritte, Knacken...*

**darauf Erzählerin**

Ist es ein Hype, dem ich hinterherlaufe? Wenn ja, dann hat er noch nicht viele erfasst. Am Tag meines Waldbaden-Versuchs in meinem Miniwald vor der Haustür begegne ich keinem einzigen Menschen. Nicht mal mit Hund.

**Atmo Wald, Autorin**

*...Schritte, Knacken...Jetzt liegt hier mitten auf dem Weg ein Baumstumpf, der ist oben schon völlig mulchig und hat Baumpilze am Rand. Ich habe die-*

16

*sen Baumstumpf hier noch nie gesehen und weiß nicht, wie er auf den Weg gekommen ist. Aber er sagt mir, dass ich jetzt hier mal anhalten soll.  
Dieser Baum lädt mich nicht nur zum Sitzen ein, sondern auch zum Teetrin- ken. Schließlich ist man hier zwei Stunden. Mein Frühstückstee. -Thermos- kanne schnappt - Jetzt ist die Sonne wieder hinter dem Baum vorgekommen, Und ich wende mich auf meinem Baumstamm nach Süden. Und ich habe den Waldweg vor mir, der wie ein Tunnel zugewachsen ist. Das geht so ein bisschen bergab, und am Ende dieses Tunnels ist es viel heller. Das ist dann wirklich so wie in diesem blöden Sprichwort, dass am Ende des Tunnels Licht ist. So ist es hier gerade auch.*

**Musik Walden**

**Zitator Walden, S. 191**

Eine unendliche, unerklärliche Freundschaft umfing mich plötzlich wie ein Dunstkreis.

**Sprecher**

Henry David Thoreau, Walden.

**Zitator weiter**

Jede kleine Tannennadel dehnte sich aus, strömte über vor Sympathie wurde mein Freund. Selbst an Orten, die wir gewöhnlich als wild oder langweilig be- zeichnen, fühlte ich deutlich, dass etwas mir Verwandtes in der Nähe sein müsse.

**Atmo Wald, Vögel**

**Atmo Autorin im Wald**

*Also ich finde diese Stelle mit dem Tunnel ist jetzt mal eine gute Stelle, um all das abzulegen im Wald, was mich so belastet. Da nehme ich mir hier - es gibt nämlich keine Steine hier - aber einen kleinen Tannenzapfen. Und den neh- me ich jetzt, und das sind alle meine Sorgen, von denen ich im Moment ganz schön viele habe wegen der Gesundheit meiner Kinder. Und jetzt lege ich*

17

*diesen Tannenzapfen mit all meinen Sorgen und der ganzen Last hier ab - tiefer Atmer...*

**Atmo Wald, Vögel**

**Zitator Walden, S. 188**

Der ganze Körper ist nur *ein* Sinn und saugt Entzücken mit jeder Pore ein. Ich wandle mit gar seltsamer Freiheit in der Natur umher, ich bin ein Teil von ihr.

**O-Ton Bernjus**

*Wenn wirklich ein Mensch das verloren hat, dann soll er ein Kind nehmen und soll wirklich dem Kind folgen. Für zehn Meter kann ein Kind eine halbe Stunde brauchen. Und wirklich so gucken: Das Blatt ist rot und alle anderen sind grün! Da ist das Kind begeistert und sieht das. Und wir Erwachsenen sehen es nicht mehr.*

**Atmo Wald, Autorin , zählt Jahresringe**

*...Hier kann man sogar die Jahresringe zählen, so ungefähr - knacken Laub, Zweige...nee, ist alles schwarz. Fühlen kann man sie mehr. Eins, zwei, drei...zählen...*

**Atmo leises Zählen, Vögel**

**darauf O-Ton Bernjus**

*Wenn man die Kinder lässt, wenn man ihnen den Freiraum lässt und nicht wieder alles regelt, dann überraschen uns die Kinder. Wir müssen einfach nur den Kindern folgen. Das ist wunderschön. Das gibt es heutzutage gar nicht mehr so viel für Kinder, diese Freiräume draußen.*

**Atmo Wald, Autorin , zählt Jahresringe**

*31, 32, 33..Jetzt wird’s schwieriger. ist irgendwie anders abgesägt...*

**O-Ton Bernjus**

18

*Kinder sind die besten Waldbader, die geborenen Waldbader! Aber man muss sie lassen. Es ist auch oft so ein bisschen Angst von den Eltern, die Kinder in den Wald zu lassen. Wir waren früher oft ganz viel allein im Wald, unsere Eltern wussten das. Die haben da keine Gefahr drin gesehen. Und wir waren ja auch immer so als Gruppe, das war wunderschön, ich erinnere mich gern daran.*

**Atmo zählen hoch**

**O-Ton weiter**

*Letztens habe ich gelesen, dass heutzutage erst jedes zweite Kind mal auf einen Baum geklettert ist. Früher war es wirklich jedes Kind. Ich sage früher, das ist bei mir auch schon ein halbes Jahrhundert her. Da war jeder mal auf einen Baum geklettert. Und heute? Vielleicht kennen es die Eltern auch sel- ber nicht mehr. Ja, gut, in den Städten ist es so, dass sie es häufig gar nicht dürfen: Grünfläche bitte nicht betreten! Das kommt auch viel zu häufig vor. Ich beschäftige mich ja viel damit, vielleicht ist wieder so ein kleines Umden- ken. Ich habe Hoffnung, denn momentan ist es so ein Thema. Ich denke, viel- leicht geht es doch wieder in eine andere Richtung. Wäre schön, auch für die städtischen Kinder.*

**Atmo Wald, Autorin , zählt Jahresringe**

*..Auf der einen Seite sind es von der Mitte aus 93 Ringe. Und die älteren Ril- len sind fast wie von einem menschlichen Daumen, Ganz fein. Hier so, wenn man rüber streicht...Geräusch Streifen der Jahresringe...*

**O-Ton Angela**

*Du bist da dabei - und nix andres. Nicht irgendwie die Gedanken kreisen, nicht was anderes, nicht: Was muss ich nachher einkaufen, was muss ich ko- chen oder sonst irgendwas. Und das ist ja das, dass man mit ganz langsa- men Sachen achtsam wirklich bei dem ist, was man jetzt gerade macht. Und nicht mit den Gedanken abdriftet. Und das ist glaube ich das Erholsame. Weil der Kopf dann wirklich einmal Ruhe hat. Der Druck fällt weg und Ruhe kehrt ein.*

19

**Atmo Wald, Autorin**

*Machs gut, alter Stamm. - Aufstehen, Knacken Weitergehen...*

**O-Ton Bernjus**

*Am Anfang dachte ich auch - hmm, Lorsbach, wo ich herkomme im Taunus, da wächst der Wald bis an die ersten Häuser. Ich dachte: Warum sollst du ei- gentlich mit den Leuten in den Wald gehen? Jeder kann das doch!! - lacht . Als ich es angeboten habe, kamen immer mehr. Ich habe festgestellt, dass es auch schön ist in der Gruppe zu gehen und aufgehoben zu sein. Dann diese Solozeiten, wo jeder schweigt und für sich ist, die Gruppe aber doch in Sichtweite. Das ist die eine Seite, das diese Gruppenangebote immer gern angenommen werden. Die andere Seite ist, dass wir die Leute schon wieder dazu bewegen wollen, doch wieder einmal allein in den Wald zu gehen oder zu zweit, mit einem Partner. Natürlich kann man Waldbaden auch allein ma- chen, da brauche ich keine Gruppe. Ich mach es oft mit meinem Hund - lacht - der ist auch ein guter Waldbader! Er ist nämlich schon ganz alt, und dann geht er ganz langsam und schnüffelt hier und da. Und dann sage ich immer: Du bist perfekt im Waldbaden! Und mir gefällt das auch gut, ich bleibe dann auch stehen und wir beide baden dann auch im Wald ganz oft und eher ein- sam und allein.*

**Atmo Meer Usedom**

**Erzählerin**

Vom Taunus im Südwesten des Landes bin ich in den äußersten Nordosten gereist: Auf die Insel Usedom. Heringsdorf gehört zu den Kaiserbädern- mit diesem vorrevolutionären Slogan wirbt man hier seit der Wende wieder. He- ringsdorf ist, wie die anderen Seebäder der Insel auch, doppelt gesegnet: Vorn die Ostsee, hinten der Küstenwald. An drei verschiedenen Stellen im Ort erinnert ein großer, nagelneuer, hölzerner Aufsteller in Form eines Laubbau- mes daran, dass hier der „Kur-und Heilwald“ beginnt.

**O-Ton Lehmann vor Schild**

20

*Hier haben wir noch mal angeschrieben: Es ist ein besonderes, ortsgebun- denes Heilmittel. Hilft bei Erkrankungen der Atemwege, der Haut, Bewe- gungsapparat, vor allem auch psychosomatisch. Burnout ist ein Thema unse- rer Zeit geworden. Und Stärkung des Herz-Kreislaufes.*

**Sprecher**

Dr. Karin Lehmann, stellvertretende Heringsdorfer Kurdirektorin.

**O-Ton Lehmann vor Schild weiter**

*Unser Wald ist dann so aufgebaut worden, dass diese vier Indikationen hier therapeutisch umgesetzt werden können.*

**Atmo Wald**

**Erzählerin**

Hier ist der Wald nicht einfach Wald, sondern ein „Ortsgebundenes Heilmittel“ - so wie auch Thermal- und Mineralquellen, Moore und Heilgase. Heringsdorf hat es geschafft, den „Ersten Kur-und Heilwald Europas“ zertifizieren zu las- sen. Mit einem Riesen-Aufwand.

**O-Ton Lehmann im Wald**

*Als wir diese Baumgruppen erfasst hatten, wurde von der Forst als erstes ein Baumgutachten erstellt. Und anhand dieses Waldgutachtens hat dann die Uni Rostock, Frau Professor Kraft , ein Indikationsgutachten erstellt, daraufhin wurde ein medizinisches Gutachten erstellt. Das wurde von der Ethikkommi- siion - das wird sie Ihnen ja sagen, wie schwer dieser Schritt war. Erst dann haben wir einen Ausstattungskatalog gestellt: Was muss alles in einem Kur- Und Heilwald sein? Also ein langer Weg. Die ganzen Wege sind von der Uni München vermessen worden, die Steigerungen - was bewirkt das, wenn Sie hier laufen?*

**Atmo Schritte Wald**

**Erzählerin**

21

Alle Wege wurden so befestigt, dass man auch mit dem Rollstuhl oder dem Rollator darauf fahren kann. Am Rand ist eine kleine Betonkante eingearbei- tet - dort kann man sich mit dem Blindenstock entlang tasten. Blaue, rote und gelbe Streifen - auch sie mit Kennzeichnungen für Blinde - zeigen den Schwierigkeitsgrad der Wege an - immerhin gibt es hier Steigerungen von bis zu zehn Prozent. Am sogenannten Meditationspfad gibt es einen großen Steinkreis, auf dem man sich niederlassen kann, der Motorikpfad ist gesäumt von therapeutischen Geräten, die Gleichgewicht und Konzentration schulen. Ein Heilwald ist im Gegensatz zu einem Kurwald auch für Menschen da, die sonst nicht mehr in einen Wald gehen könnten.

**O-Ton Lehmann im Wald**

*Und hier nutzen wir eben auch die Bäume und beziehen sie in die Therapie mit ein. Zum einen bei der Atmung, dass man sich einfach anlehnt - und: Ganz tiefer Atem. Sie haben die Geräusche, die auf Sie einwirken, Licht und Schatten, der Geruch. Das ist alles etwas, was dem Körper sehr gut tut. Es gibt in den letzten Jahren ganz viele Untersuchungen in Japan und Korea, da hat man festgestellt, wenn man einen Tag im Wald verbringt, hat man für 14 Tage Sauerstoff getankt. Man hat Therapien durchgeführt mit Kindern von 11- 17 Jahren in Japan. Das waren Kinder, die postraumatisiert sind. Und man hat festgestellt, wenn sie drei Mal in der Woche im Wald sind über eine län- gere Zeit, dass sich die ganzen Werte im Urin und im Blut total zum Positiven gewendet haben. Diese Wirkungen zeigen auch, dass es kein dummes Ge- rede ist: Ich geh in den Wald und werde gesund. Dass er gut tut, weiß man, aber was er eigentlich bewirkt, bei welchen Krankheitsbildern er helfen kann?*

**Musik Walden Zitator**

Wenn du ein tiefes Leid erfahren,  
Tief schmerzlich, unergründlich bang, Dann flüchte aus der Menschen Scharen, Zum Walde richte deinen Gang.

**Sprecher**

22

Ludwig August Frankl . Wiener Arzt und Schriftsteller. 1880 erschien sein Ge- dicht „Asyl“.

**Zitator weiter**

Die Felsen und die Bäume wissen  
Ein Wort zu sagen auch von Schmerz; Der Sturm, der Blitz hat oft zerrissen Die Felsenbrust, das Waldesherz.

Sie werden dir kein Trostwort sagen, Wie hilfereich die Menschen tun; Doch wird ihr Echo mit dir klagen Und wieder schweigend mit dir ruhn!

**O-Ton Lehmann im Wald**

*Er wird jetzt neuerdings präventiv eingesetzt bei Demenzerkrankungen. Die- ses Licht-und Schattenspiel, dieses Sich-orientieren müssen hat sich sehr gut ausgewirkt bei Patienten, die dement sind. Auch in der Onkologie - die einzelnen Krankheitsbilder werden jetzt auch abgetastet in Bezug auf ihre Wirkung - was der Wald mit ihnen macht.*

**O-Ton Kraft**

*Da gibt es noch ganz viel zu tun. Bisher hat man sich eher so ums Waldba- den gekümmert. Es gibt ja auch keine öffentliche Förderung dieser For- schung - bis auf unser Wirtschaftsministerium.*

**Sprecher**

Professor Karin Kraft, Ärztin für Innere Medizin und Naturheilverfahren, Inha- berin des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universität Rostock.

**O-Ton Kraft weiter**

*Das hat sich ja dankenswerterweise sehr stark gemacht, um diese Dinge zu unterstützen. Es ist jetzt auch ein Antrag unterwegs, um diese Forschung weiter zu führen.*

**Sprecher**

Karin Kraft erarbeitete gemeinsam mit Andreas Trabandt von der Rehaklinik

Heringsdorf eine Pilotstudie. Darin wurden Waldtherapie und herkömmliche

23

Indoor-Therapie für Patienten mit chronischen Lungenerkrankungen vergli- chen.

**O-Ton Kraft weiter**

*Ansonsten gibt es in der öffentlichen Förderlandschaft gar nichts zu holen. Das betrifft aber diese ganzen Gebiete, die um die Naturheilkunde herum existieren. Da gibt es leider in Deutschland keine öffentliche Förderung.*

**O-Ton Trabandt**

*Es war bisher kaum erforscht worden der Einfluss einer Therapie auf chroni- sche Erkrankungen. Das heißt also, nicht nur der Waldbesuch, sondern rich- tig die Therapie zusammen mit Therapeuten, bei uns mit Atemtherapeuten.*

**Sprecher**

Professor Andreas Trabant, Chefarzt für Innere Medizin, Rehaklinik Usedom.

**O-Ton Trabant weiter**

*Prinzipiell geht man ja davon aus, dass Patienten möglicherweise gut behan- delt werden können, die Erkrankungen des Bewegungsapparates haben oder auch des Atemtraktes oder Herz-Kreislauferkrankungen. Letzten Endes war aber eine Studie gefragt mit einem höheren Schweregrad der Erkrankungen - was erstmals untersucht werden sollte hier in Deutschland.*

**Atmo tiefes Atmen im Wald, Vögel**

**darauf O-Ton Trabant**

*Da sind schon interessante Dinge herausgekommen. Dass der Wald eine po- sitive Stimmung bei den Patienten hervorruft, kann sich jeder vorstellen. Wir waren aber sehr überrascht, dass auch die objektiven Messparameter sich bei dieser Gruppe, die fünfmal zusätzliche Therapien im Wald erhalten haben im Vergleich zu der Gruppe, die sie in der Halle erhalten haben, verbessert haben. U.a. unterschied sich die sogenannten Ein-Sekunden-Kapazität. Das ist die größtmögliche Menge an Luft, die man innerhalb einer Sekunde aus- stoßen kann. Und verbessert haben sich die Patienten - und das ist in diesem Stadium unheimlich wichtig - auch im Sechs-Minuten-Gehtest. Das wird in ei-*

24

*ner definierten Zeit gemessen, sechs Minuten, die Gehstrecke. Und die hat sich auch bei diesen Patienten, die die Therapie im Wald erhielten, deutlich verlängert.*

**Erzählerin**

Toll! Da kann ich ja mal mit so einer Wald-Therapiegruppe mitgehen, denke ich. Und werde in meinem Enthusiasmus gleich in die Niederungen des Ge- sundheitswesens gedrückt: Die Studie ist abgeschlossen, die Ergebnisse überzeugen - aber vorerst nur Ärzte und Patienten und mich. Die Kranken- und Rentenkassen müssen noch zustimmen, vorher geht’s nicht offiziell zur Therapie in den Wald. Es geht um Kosten und Sicherheit und Versicherung. Und um Personal: Spezielle Waldtherapeuten müssen erst noch ausgebildet werden. Erstmal gaaaanz tief durchatmen...

**Atmo tiefes Atmen im Wald, Vögel**

**darauf weiter Erzählerin**

Und an das Waldbaden denken, das ich zum Glück ganz allein und ohne Krankenkasse machen kann - wie die meisten Menschen übrigens. Man muss es halt nur tun. Kostet ganz sicher nichts, sich unter einen Baum zu le- gen.

**Atmo Wald, Vögel, Autorin**

*Nachdem ich jetzt hier eine Weile gelegen habe unter dem Ahorn, merke ich, dass ich tatsächlich ein Waldbad genommen habe! In Form von einer Du- sche. Hier ist nämlich alles um mich herum - die Wiese, die Blätter - das ist alles ganz klebrig! Und wenn ich liege, kommt ab und zu so ein ganz feiner Tropfen auf mich herab gesprüht. Und es gibt unglaublich viele Insekten, die jetzt hier auf den Blättern rumwuseln. Das ist bestimmt was ganz Süßes. Ich kann das ja mal probieren. Ich leck das jetzt einfach mal an. - Ja. Schmeckt total nach Zucker. Ganz süßer Geschmack. Und die Ahornblätter glänzen wie lackiert. Da sammeln jetzt bestimmt die Insekten Nektar und Kraft. So wie wir auch Kraft sammeln können. Und jetzt scheint meine Erkundungstour auf diesem Waldweg beendet zu sein, weil hier alles ganz dicht ist. Na, wir schauen mal weiter.. laufen, Knacken*

25

**Atmo Wald Heringsdorf, Vögel**

**Erzählerin**

So unaufgeräumt wie in meinem heimatlichen Miniwald ist es im Heringsdor- fer Heilwald nicht. Weder knackt noch knistert es, wenn ich mit Karin Leh- mann die Wege entlang gehe. Doch nur in dem Teil des Waldes, der zur The- rapie genutzt werden soll, sind die Wege befestigt und wirken wie gefegt, denn auch Gehbehinderte sollen sie ja nutzen können. Doch kein Mensch ist zu sehen. Außer dem Revierförster, Sven Prabel, der gerade mit seinem Hund spazieren geht, treffen wir niemanden.

**O-Ton Lehmann, Prabel im Wald**

*Als wir das Projekt angefangen haben, Sie können sich noch erinnern Herr Prabel? - Ja. - Die Leute hatten schon Angst, das wir das zubetonieren wol- len. Das war für sie eigentlich eine negative Veränderung, die sie zuerst as- soziiert haben. / Prabel: Am Anfang wusste ich gar nicht so recht, was auf mich zukommt mit dieser Kur-und Heilwaldsache. Wir leben ja nun in Zeiten des Internets, man versucht sich zu bilden und irgendwo Informationen raus- zusaugen - und ich fand zu diesem Thema gar nichts. Weil es tatsächlich das erste Mal durchgeführt wird in Europa. Ich kann nur jedem raten, diese Dinge für sich selber mit nutzbar zu machen und noch mehr darüber nachzudenken. Die Nutzung des Waldes, die beschränkt sich nicht nur auf Holzhacken oder die Jagd. Sondern wir erholen uns im Wald, weil wir dort die Selbstheilungs- kräfte mit nutzen können.*

**O-Ton Prabel und Autorin im Wald**

*Also, ganz ehrlich: Ich sprech ́ mit den Bäumen. Vorsichtig muss man nur werden, wenn die Bäume antworten - lacht. Ansonsten, na klar, es spricht ja irgendwo auch die Sinne an. Wer das für nötig hält, soll ja auch gern mal ei- nen Baum umarmen. Kann er ja einen Moment abwarten, wo keiner guckt! Warum denn nicht? Und wenn man das Ohr ran hält, vielleicht hört man das Rauschen. Ob das nun der eigene Blutstrom ist oder das Rauschen aus dem Baum stammt, ist dahingestellt. Letztendlich geht es darum, mal abzutau- chen und die Seele mal baumeln zu lassen. - Was reden Sie mit den Bäu- men? - Über meine Arbeit - lacht - Ja, so ein bisschen Selbstgespräche. Soll- te jeder mal für sich führen. Weil man dann nämlich seine Gedanken formu- liert und erstmal rauskriegt, welche Gedanken sinnvoll sind und was man lie- ber beiseite schieben sollte. - Der Baum hört sich das geduldig an? - Genau. Der akzeptiert das und widerspricht nicht - lacht -*

**Erzählerin**

Da, Spaziergänger! Ein Ehepaar kommt langsam den Weg entlang, der Mann drei Schritte hinter seiner Frau.

**Atmo Gespräch im Wald Frau/Mann (sich immer ins Wort fallend)/Auto- rin/Prabel**

27

*Wir gehen täglich. / Wir wundern uns nur / dass so wenig Besucher sind. / Wenn, dann sind höchstens Mütter mit Kindern am Spielplatz, aber hier ein in dem Wald - / Wenig. / Wir bedauern das auch. / Wenig. Jetzt freuen uns, dass alles grün ist und wir die Terpene einsammeln können. / Autorin: Von denen haben sie auch schön gehört? - / Aber ja! Jetzt sind sie da! Fast in je- der Zeitschrift steht drin, da reicht eben schon eine halbe Stunde! / Er: Fens- ter auf, atmen - / Nein - lachen - / Machen Sie da auch Atemübungen, um besonders tief Luft zu holen? - Ja. Er guckt immer zu - lachen - Manchmal macht er mit. - / Autorin: So ist das mit den Männern, immer ein bisschen skeptisch. / - Er: Nein, skeptisch nicht, einfach Trägheit. Einfach bequem. Ich habe immer gedacht, dass hier von der Rehaklinik sich einige mehr rausbe- wegen. / Prabel: Die Rehakliniken und die Badeärzte, die müssen das ge- genüber den Kassen begründen.- / Ach so. / Diese Kassenleistung muss be- gründet werden. Dazu laufen Feldstudien. Es erfolgt auch eine Ausbildung in Bälde von sogenannten Waldtherapeuten, die die medizinische Betreuung übernehmen. Und dann wird das auch mehr in Gang kommen. Jetzt ist quasi der Anfang gemacht. / Ein Feldversuch. Und wo bleibt der Waldversuch? - la- chen...*

**Erzählerin**

Wo der Waldversuch bleibt ? Keine Ahnung. Mein eigener jedenfalls geht hier weiter**.**

**Atmo laufen im Wald**

*...laufen...Hier in diesem Waldstück bin ich erst einmal gewesen, als es noch nicht so zugewuchert wart. Seitdem habe ich mich nicht mehr - nicht her ge- traut, aber einfach nicht bemüßigt gefühlt und entdecke jetzt - - - was ich ge- wusst habe, dass es da ist. Aber ich bin nie wieder hergegangen. Dabei ist das hier das allerschönste Stück von dem Wald! Hier gibt es nämlich einen wunderschönen Teich. Wahnsinn. Wie der da liegt, man könnte fast denken, es st eine Eisfläche, aber es ist eine Fläche von lauter Wasserlinsen, die dicht an dicht liegen. Und hier, das gibt’s nicht: Hier sind Wasserpflanzen, die habe ich noch nie gesehen. Zartrosa Blüten, die aus dem grünen Wasserlin- senmatsch hervorkommen. Also, das wird jetzt glaube ich meine neue Lieb-*

28

*lingsstelle im Wald. Auf alle Fälle hole ich mal wieder mein Tuch raus und setze mich hin... Atmo am Teich...*

**O-Ton Klinkmann**

*Es wird immer vergessen, das die Heilwirkung des Waldes im europäischen Raum eine uralte Geschichte ist.*

**Sprecher**

Professor Dr. Horst Klinkmann, international anerkannter Spezialist für Inne- re Medizin mit Top-Verbindungen zur Landesregierung. Er prägte den Begriff „Gesundheitsland Nr.1“ für Mecklenburg-Vorpommern und hatte die Idee mit dem Heilwald.

**O-Ton Klinkmann weiter**

*Wenn wir in die Geschichte der Germanen zurück gehen, dann haben wir den Wald durchaus auch als ein Rückzugsgebiet und als Sanatorium be- trachtet. Heute wird vielfach auch über die Medien das japanische Waldba- den als Ursache für den Heilwald angesehen. Aber das sind zwei grundsätz- lich andere Bereiche.*

**Erzählerin**

Beim Waldbaden ginge es vor allem um die Psyche und um Prävention, er- klärt der 83jährige emeritierte Professor, im Heilwald zusätzlich um die The- rapie von bestehenden, auch schwereren Krankheiten - geistiger und körper- licher Art.

**O-Ton Klinkmann**

*Zementwüsten sind bekanntermaßen der größte Feind der menschlichen Gesundheit. Der enorme Anstieg der Allergien, den wir auch in Europa se- hen. ist einfach darauf zurückzuführen, dass es die Entwöhnung aus der Na- tur ist. Denn in der Natur werden wir täglich mit Millionen von Mikroorganis- men berieselt. Wenn Sie in den Wald gehen, nimmt das nochmal eine Steige- rung. Wenn Sie in der Stadt sind, sehen Sie eine dramatische Reduktion die- ser Mikroorganismen, die der Schutzpanzer unserer Haut sind gegen Allergi- en. Und das erklärt schlicht und einfach, um mal ein Beispiel zu nennen, den*

29

*enormen Anstieg von Allergien, den wir vor allen Dingen in den Städten ha- ben. Wenn Sie mich jetzt fragen als Internist, dann glaube ich, dass die Wir- kung des Heilwaldes auf viele, viele Erkrankungen kaum erforscht ist. Wir wissen, dass für viele Hautkrankheiten die Wälder durch die Filterung der Blätter einen sehr positiven Einfluss haben. Neuerdings ist eine sehr interes- sante Sache: Die wissenschaftliche Untersuchung der Terpene, denen man nachweislich bescheinigen konnte, dass sie Tumorzellen killen. Also, da schweben schon Gedanken in der Luft, die noch wissenschaftlich untersetzt werden müssen, den Wald auch präventiv zu nutzen gegen bösartige Erkran- kungen.*

**Erzählerin**

Die Rostocker Universität wird die erste sein, die eine Ausbildung zum Wald- therapeuten anbietet - zunächst berufsbegleitend und nur für Physiothera- peuten. In Österreich geht in diesem Jahr ein Vollzeit-Studium los - an der Donau-Universität Krems. Und die Universität in München bietet ab 2019 eine Weiterbildung zum „Waldgesundheitstrainer“ an. Die Initialzündung für all das gab es 2017 in Heringsdorf - da trafen sich Mediziner, Therapeuten, Förster und Touristiker aus 12 Ländern in Heringsdorf zum ersten internatio- nalen Kongress „Gesundheitspotenzial Wald“.

**O-Ton Klinkmann**

*Und wir haben jetzt bereits eine Fortschreibung dieser Kongress-Serie. In diesem Jahr in Österreich, dort sollten wir im Waldviertel helfen, Heilwälder einzurichten. Im nächsten Jahr soll es in Spanien sein, in der Umgebung von Barcelona. Danach hat sich Dänemark beworben. Also, es boomt.*

**Erzählerin**

Es boomt, das Heilen im Wald. Einerseits. Andererseits treten immer welche auf die Bremse. Das weiß auch der alte Professor - und bleibt gelassen.

**O-Ton Brinkmann**

*Es ist immer eine Crux, die wir haben, wenn etwas Neues kommt, was thera- peutisch einsetzbar ist, aber nicht in die ökonomischen Interessen der phar- mazeutischen Industrie geht. Da werden dort erstmal Gegenargumente ge-*

30

*sammelt. Ob es verständlich ist, sei mal dahin gestellt, ob es moralisch ver- tretbar ist, auch. Und sicher wird das auch den Heilwald in einigen seiner Fa- cetten nicht verschonen. Aber in der Endkonsequenz - ich blicke ja nun im- merhin auf ein fast 60jähriges Berufsjubiläum zurück - in der Endkonsequenz ist es dann doch der Patient, der entscheidet, was für ihn wesentlich ist. Es ist ja auch eine Sehnsucht des Menschen - zurück zu den natürlichen Heil- mitteln - durchaus erklärbar. Der Heilwald wird die Pharmazie nicht töten und die Pharmazie wird auch den Heilwald nicht töten - da bin ich sicher!*

**Atmo Wind in den Bäumen, Baum quietscht und knarrt**

**Erzählerin**

An jenem stürmischen Tag im Taunus hatte ich mich minutenlang an eine kräftige Eiche gelehnt und sie in den Arm genommen. Die Wipfel über mir wogten hin und her wie grüne Wellen. Ein abgestorbener Baum, der sich in einer Astgabel der Eiche verfangen hatte, knarrte und schabte. Unter mir der Boden schwankte. Ich fühlte mich wie auf einem alten, knarzenden Zweimas- ter auf hoher See. An meinem Waldbaden-Tag im heimatlichen Wäldchen er- innere ich mich des wunderbaren Moments - und will ihn nochmals erleben.

**Atmo Laufen, knacken, Vögel, Autorin**

*...Jetzt ist der Wald gleich zu Ende, ich sehe schon das Feld. Zum Abschied lehne ich mich an einen der kleinen, schwankenden Erlen- und Ahornbäum- chen, ich suche mir einen aus. Eine ganz glatte Rinde hat er, es ist ein junger Ahorn ...Atmen.. Ich habe die Stirn gegen den Stamm gelehnt, oben in der Krone 10 bis 15 Meter über mir bläst der Wind rein. Hier unten kommt von der Bewegung was an. Je länger man hier steht, desto mehr fühlt man sich verbunden mit diesem kleinen Baumstämmchen. Man spürt die Bewegung dieser Baumkrone bis hier unten hin. Und da man ja auf der Wurzel steht, kommt es einem so vor, als würde man sich mitbewegen und es würde ei- nem manchmal so den Boden wegziehen unter den Füßen. Wie auf einem schwankenden Boot... Atmo Wind in den Bäumen...*

**darauf Zitator**

Also streicht die alte Geige Pan,

31

der Alte, laut und leise, unterrichtend seine Wälder in der alten Weltenweise.

**Sprecher**

Gottfried Keller Waldlied.

**Zitator**

In den sieben Tönen schwingt er unerschöpflich auf und nieder,  
in den sieben alten Tönen,  
die umfassen alle Lieder.

**Atmo Wald, Autorin**

*Ah, das war schön. Jetzt gehe ich aus diesem Wald wieder raus. Fast drei Stunden war ich jetzt hier. Und auf alle Fälle wird der Platz am Waldsee mein neuer Lieblingsplatz hier. Oder überhaupt mein Platz. Weil, bisher bin ich ja nur durch diesen Wald gerannt und habe mir nicht die Zeit genommen, einen Platz zu suchen. Ja, also, ihr lieben Bäume, bis dann!...*

**Atmo Schritte...knacken von Zweigen darauf Sprecher /Absage**

Vom Baden im Walde. Feature von Alexa Hennings.

**Atmo hoch**

*...knacken ...Ah, hier bin ich! Puh, wieder ans Licht gebracht!*

**ENDE**

32