

Andrea Wichterich
mit Reiner Angermeier

waldverbunden

Eintauchen in die Präsenz des Waldes

NEUE  ERDE

*Gewidmet den Erstgeborenen von
Mutter Erde und Vater Sonne*

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2018

Andrea Wichterich mit Reiner Angermeier
waldverbunden

© Neue Erde GmbH 20xx
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: quickshooting/iStock.com
Gestaltung: Dragon Design, GB

Lektorat: Andreas Lentz

Illustrationen: Andrea Wichterich

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Minion und Officina Sans

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-742-9

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Inhalt

Vorwort von Fred Hageneder 8
Einleitung 10
Willkommen, lieber Freund! 12

Der Wald 17

Urheimat 17
Ort der Geheimnisse 21
Ort der Kommunikation 25
Ort der Heilwerdung 28
 Baden in der Atmosphäre des Waldes · Der Wald als Heiler der Seele ·
 Viriditas – die grüne Kraft des Waldes · Das Ganze ist mehr als die
 Summe seiner Teile
Waldzeit ist zyklisch 35
 Das Rad des Jahres · Der Kreis ist ein Punkt



Waldverbundenheit 41

Heilung im und mit dem Wald 41
Waldverbundenheit fühlen und finden 45
 Der Körper als Tor · Sinnliche Naturerfahrung · Dialog mit der
 Landschaft · Eins mit der Waldwirklichkeit
Der Gang in den Wald – Ist der Weg das Ziel? 62
Bewusstes Ankommen und den Raum bereiten 63



Waldyoga 65

Einführung, Methoden und Übungen 65
 Pranayama – Der Atem des Waldes 67
 Atem der Natur · Gähnen wie ein Luchs · Wolfatmung · Bienensummen
 · *Atmen mit einem Baum*
 Asana – Im Körper sein 80
 Lebendiges Liegen · Stehen wie ein Baum · In der Mitte des Baumes ·
 Der Baum in der Mitte · Der Tanz des Baumes im Wind · Der Fuchsgang
 · *Hüter der Tiere · Das Große Verbeugen (Maha Mudra)*



Waldwahrnehmung – mit allen Sinnen 97



Sehen 99
 Das innere Licht sehen · Der Blick des Hausmeisters · Der Eulenblick ·
 Das Spiel mit dem Augen-Blick
Hören 106
 Die Klänge des Waldes · Resonanzen · Die Stille hören
Fühlen 109
 Mit den Füßen die Erde berühren · Von der Erde berührt werden ·
 Geflügelte Streicheleinheiten
Schmecken 112
 Der Geschmack der Pflanzen · Waldnahrung
Riechen 116
 Der Geruch des Waldes
Ahnen 118
 Der Ruf des Pflanzengeistes · Der Weg des Ahnens

Naturrituale 125

Was ist ein Ritual? 125
Ein paar Worte zum rituellen Schutz 128
Rituale der Reinigung 130
 Reinigung mit Feuer · Reinigung mit Rauch · Reinigung mit Wasser ·
 Reinigung mit der Luft · Reinigung mit Erde
Der Gruß an die Sonne 139
 Die Asanas des Sonnengrußes
Baum-Puja 146
Der Sitzplatz 150
Das Rad des Lebens 151
 Der Lebensweg · Das Rad des Jahres · Einladung der Elemente
Der Gang in die Dunkelheit 160
Die Schwitzhütte – Ritual der Liebe 161
Rückkehr – Der Kreis schließt sich 163



Anhang

Die Rolle des Begleiters 167 · Literatur 170
In Verbundenheit 172 · Über die Autoren 173



Vorwort

Seit Anbeginn der Menschheitsgeschichte waren Bäume unsere Ammen. Zuerst lebten unsere Ur-Ur-Ahnen als Primaten in den Bäumen und der Wald war ihnen Schoß und Wiege. Später gaben die Bäume von ihren Körpern, um uns mit Brennmaterial und Bauholz zu versorgen, für unsere Häuser und Ställe, Scheunen und Brücken, Mühlen und Möbel, Werk- und Spielzeuge. Über Jahrtausende. Und sie tun es noch immer. Nachhaltig und biologisch vollständig abbaubar.

Die Wälder der Erde sind lebenswichtige Organe im Stoffwechsel unseres Planeten. Zusammen mit der übrigen Vegetation und den Algen des Meeres erneuern sie fortwährend den für uns und alle Tiere notwendigen freien Sauerstoff der Atmosphäre. Sie regeln die Wasserversorgung der Kontinente, das Klima und die regionalen Wetterlagen ebenso wie die elektrische Spannung der Luft und das Erdmagnetfeld. Bäume sind Antennen für kosmische Energien und Informationsströme: Wissenschaftliche Studien haben längst gezeigt, dass sie auf Impulse von außerhalb der Erde – vom Mond, von der Sonne und den Planeten unseres Sonnensystems und sogar von fernen Sternen unserer Galaxie – reagieren. Zwischen Himmel und Erde gibt es nichts, das Bäume nicht wahrnehmen und aufzeichnen.

In allen Kulturen wurden Bäume seit vorgeschichtlicher Zeit als Tore zu anderen Bewusstseinssebenen wahrgenommen und verehrt. Immer schon haben Menschen Bäume für ihre Gaben und ihre Weisheit hoch geachtet. In Europa wurde dies für die letzten wenigen Jahrhunderte vergessen und verdrängt, aber immer mehr Menschen hören den Ruf, spüren die Sehnsucht, sich wieder bewusst mit den ewigen Gesetzen der Natur und ihrer Weisheit zu verbinden. Und genau dies zu tun – die Natur *innen wie außen* ehrfürchtig zu achten und sich entfalten zu lassen, anstatt sie kontrollieren und beherrschen zu wollen – hat nicht nur wundervolle Auswirkungen auf das Individuum, sondern stärkt auch den globalen Heilungsprozess. Die Anmaßung des Menschen, die sich als Krone der Schöpfung die Erde Untertan

machen wollte, hat den Paradiesgarten in eine giftige Müllhalde verwandelt. Doch das wird schon bald Vergangenheit sein, denn nun lernen wir endlich, dass wir nicht Krone sind sondern Teil eines umfassenden Geflechts von Netzwerken, die schon im Ansatz komplexer sind als es der menschliche Verstand je fassen könnte. Aber gleichgültig, wie wenig wir wirklich verstehen, wir können Anteil haben an all diesem Reichtum des Lebens. Wir können alle anderen Lebensformen einfach für das lieben und achten, was sie sind. Im 21. Jahrhundert wird auch die uralte Freundschaft von Mensch und Baum zu neuer Blüte kommen – und sie wird größer werden als jemals zuvor!

Doch jede Reise, auch die der Verwandlung der menschlichen Gesellschaft, vollzieht sich Schritt für Schritt, und jede/r muss selbst einen Fuß vor den anderen setzen. Eine gute Richtung dafür – die beste, die ich kenne – ist der Wald oder der nächste Baum! Bäume sind einfach die größten (im wahrsten Sinn des Wortes) und friedvollsten Lehrer, was Vernetzung und Verbundenheit anbelangt. Der feinsinnigen Krone entgeht kein atmosphärisches und interplanetarisches Geschehen, und die Wurzeln vernetzen einen Baum mit den anderen Bäumen des Waldes und den mannigfaltigen Pilzgeflechten, die ein Wood Wide Web bilden, das umfassender ist als ein menschliches Gehirn. Und wie wir, ist es lernfähig, kann Informationen speichern und bei Bedarf abrufen. Dazu kommt das schiere Energieniveau! Bäume sind viel größer als wir und haben entsprechend mehr Lebensenergie in ihrem Stoffwechsel.

Somit möchte ich die Leser einladen, einzutauchen in die Waldverbundenheit. Hier ist ein Buch, das vollgepackt ist mit Anregungen, wie Sie sich sinnvoll und mit allen Sinnen in dieses wunderbare Netzwerk hineinweben und dabei dem *Leben* – auf allen Ebenen – wieder näherkommen können. Geschrieben von zwei integren Menschen, die das, wovon sie sprechen, auch selbst leben. Besser geht's nicht ;)

Fred Hageneder

Einleitung

Dieses Buch möchte eine Einladung sein – es möchte dich einladen, uns auf einen Gang in den Wald zu begleiten. Und es möchte dich erinnern – an dein Erbe und an deine Verantwortung... und an eine uralte Liebesbeziehung.

Es ist die Liebesbeziehung zwischen Wald und Mensch, zwischen Mensch und Wald. Und, wie wir sehen werden, ist es auch eine Liebesbeziehung zu dir selbst – eine Liebesbeziehung, die heilt: Mensch und Wald. Die grünen Pflanzen, die Bäume sind es, der Wald ist es, der uns einst den Weg in dieses Leben geebnet hat – einer großen Mutter gleich, und seit jeher pflegen die Menschen eine ganz besondere Beziehung zu ihm. Nur in der heutigen Zeit haben wir das scheinbar vergessen. Wir zerstören die Wälder von Mutter Erde und mit ihnen unsere eigene Lebensgrundlage in einem nie gekannten Ausmaß. Das konnten wir jedoch nur, weil wir uns so weit von der Natur entfremdet haben. Viele von uns leiden unter dieser Entfremdung, unter einer Hoffnungslosigkeit und dies führt dazu, dass wir uns mehr oder weniger betäuben und von dem damit einhergehenden Schmerz ablenken. Wir nähren die Illusion, vom großen Wunder des Lebens abgetrennt zu sein.

Von einer Ahnung, einer Sehnsucht geführt und von einer Lust, die jede Trennung überwinden kann, gehen die Menschen heute wieder in die Wälder. Die Praxis des »Waldbadens«, welches seit Anfang der achtziger Jahre in Japan als medizinische Disziplin praktiziert wird und in neuerer Zeit auch in Europa einen regelrechten Boom erfährt, ist Ausdruck dieser Sehnsucht. Doch auch im Waldbaden bleibt die Illusion der Trennung bestehen, stellt sich der Mensch in den Mittelpunkt des Geschehens und bleibt dabei außen vor: Er geht als Besucher in den Wald, der von dessen heilender Wirkung profitieren möchte.

Wenn du ein bisschen tiefer in den Wald gehen möchtest, wenn du unbekannte Wege erforschen und dich erinnern, wenn du tief empfinden möchtest, dass jede wirkliche Beziehung wechselseitig und alles

mit allem verbunden ist, dann ist der hier beschriebene Weg vielleicht der richtige für dich. Und es wäre uns eine Freude, dich ein kleines Stück begleiten zu dürfen. Wir könnten diesen Weg auch als »yogisches Waldbaden« beschreiben.

Oh je, wirst du nun vielleicht denken, was hat denn Yoga mit dem Wald zu tun? Und vielleicht siehst du dich bei einer Wanderung seltsame Körperübungen ausführen. Wenn dir das Freude bereitet, spricht natürlich nichts dagegen. Du brauchst jedoch überhaupt keine Körperübungen machen, um Yoga zu praktizieren. Du brauchst auch keinerlei Vorerfahrung in Yoga, um mit uns »Waldyoga« zu praktizieren. Da Yoga immer im gegenwärtigen Augenblick geschieht, ist es immer neu und sind wir immer »Anfänger«. Yoga als Weg ist uralte, und wir gehen hier zu den Wurzeln. Wir sehen Yoga in einem Zusammenhang, der weit über die gesundheitsfördernde Praxis von Körperübungen hinausgeht: Die Wortbedeutung von Yoga ist »verbinden« oder auch »wiedererkennen«. Doch was wird wiedererkannt?

Vielleicht ahnst du es schon: Du erkennst, dass du nicht getrennt bist. Du erkennst das Wesen aller Dinge, dein innerstes Sein in allem und jedem. Das hört und fühlt sich sehr groß an, und doch es ist dir zutiefst vertraut, das wirst du erfahren, je mehr du dich darauf einlässt. Der Wald selbst wird es dich lehren. Ihm zu lauschen, fühlend in den Wald einzutauchen, erfordert unsere Präsenz, unser Gewahrsein. Wenn wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft hängen oder mit unseren Identifikationen beschäftigt sind, mit all dem, was wir zu sein glauben, können wir nicht wirklich anwesend sein im Wald. Hier schenkt uns Yoga wundervolle Möglichkeiten, noch tiefer in diesem gegenwärtigen Moment präsent zu sein: Über die Atmung kommen wir mit unserem Bewusstsein tiefer in den Körper. Der Körper führt uns in den Augenblick; diesen Prozess unterstützen wir mit Körperübungen (nun also doch ;-)).

Wenn du die Kraft des Augenblicks spürst, wirst du empfinden, dass dein Körper nicht von der dich umgebenden Welt losgelöst ist. Deine Sinne erwachen zu größerer Lebendigkeit und lassen die Welt hinein. Die Wahrnehmungsübungen unterstützen dich dabei. Es entsteht ein

Dialog mit dem Wald. Diese Kommunikation ist natürlich wechselseitig. Der Wald nimmt auch dich wahr und vernimmt deinen Ausdruck. Diesen in Form von Naturritualen bewusst zu gestalten, kann sehr heilsam sein – für dich und für den Wald. So nimmt er dich vielleicht mit in das tiefe Erkennen, dass du nicht getrennt bist, dass das Wesen des Waldes und dein innerstes Wesen eins sind. Fühle dich mit dem Wald verbunden.

Und nun lass uns losgehen!

Willkommen, lieber Freund!

Schön, dass du da bist. Wie ich sehe, hast du dich bereit, uns auf unseren Gang in den Wald zu begleiten. Und, wer weiß – vielleicht ist der Weg in den Wald auch ein Weg zu deinen eigenen Wurzeln, ein Weg zu dir.

Dein Gepäck ist leicht – das ist gut. Ja, auch deine Erwartungen kannst du getrost zu Hause lassen. Warum? Sie kommen, wie du weißt, aus der Vergangenheit und beziehen sich auf eine Zukunft, die jetzt noch nicht ist. Unser Weg aber ist immer jetzt; und nur jetzt kannst du ihn in dieser Weise gehen. Und er entsteht, indem du ihn gehst. – Jetzt, in diesem Moment: Kannst du deinen Körper fühlen? Den Lufthauch auf deiner Haut? Kannst du wahrnehmen, wie dein Atem ein- und ausströmt?

Vielleicht fühlt es sich irgendwie vertraut an. Jetzt hier – unsere Begegnung – der Weg in den Wald... Traust du diesem Empfinden? Kannst du ihm bedingungslos folgen? Das ist schön. Also, mein Freund, lass uns losgehen.

Kannst du sehen, wie das Wetter jetzt gerade ist? Vielleicht ist es ein schöner, klarer Sommertag.

Und der Weg in den Wald ist gar nicht weit. Über Felder und Wiesen gehen wir, begleitet von einer sanften Brise. Ein Bussard am Himmel stößt seine Rufe aus und spielt mit der Thermik. Ein Feldhase hoppelt, von unserer Anwesenheit aufgeschreckt, davon. Schon bald

erreichen wir den Waldrand. Magst du einen Moment innehalten? Vielleicht noch zurückschauen? Und dann – magst du eintreten in den Wald? Gemeinsam und doch ganz für dich... Vielleicht ist es ein bisschen so, als würdest du eine Schwelle überschreiten.

Ein Eichelhäher hat vermutlich schon allen seinen Mitbewohnern unser Erscheinen angekündigt. Ein Tier entfernt sich raschelnd durch das Unterholz, eine Amsel fliegt schimpfend ein paar Bäume weiter, vergewissert sich unserer Harmlosigkeit und singt dann unbeirrt die nächste Strophe ihres zuvor angestimmten Liedes. Hohe Buchen bilden das Kuppeldach dieser grünen Kathedrale. Dieser Moment, wie fühlt es sich an, in den Wald einzutreten?

Fühlst du dich willkommen? Oder eher wie ein Eindringling? Fühlst du dich geborgen? Oder fühlt es sich ein wenig eng an in dir? Magst du, mit allem, was ist, weitergehen? Fühlst du, wie deine Füße mit jedem Schritt die Erde berühren? Es ist ein schmaler und doch gut begehbarer Pfad, der uns tiefer in den Wald hineinführt. Über uns das leuchtend grüne Blätterdach, das zwischendurch den Blick auf das Himmelsblau freigibt. Sonne und Wind spielen mit den Blättern und erzeugen ein Lichtspiel auf der laubbedeckten Erde. Ihr Rascheln klingt irgendwie heimelig.

Vielleicht gibt es einen Baum, zu dem du dich besonders gerufen fühlst. Magst du einmal seine kühle Rinde berühren? Vielleicht möchtest du dich auch für ein paar Augenblicke an seinen Stamm anlehnen, fühlen, wie dieser Baum das Unten mit dem Oben, das Oben mit dem Unten verbindet...

Der Wald wandelt sich nun ein wenig. Wir überqueren einen kleinen gurgelnden Bach, um dann in einen Mischwald einzutreten, dessen Erde mit einer reichen Krautschicht bewachsen ist. Wie viele Farben hat Grün! – Weiter folgen wir unserem Pfad und kommen schließlich hin zu einer Lichtung. Diese ist üppig bewachsen mit Gras, Kräutern und Blumen, und, begleitet vom Summen und Surren zahlreicher Insekten, bahnen wir uns unseren Weg. Am Rand der Lichtung lädt ein Platz dich ein zu verweilen. Vielleicht magst du deine mitgebrachte Decke ausbreiten? Im lichten Schatten eines Baumes, der am

Rand dieser Lichtung steht? Magst du dich setzen? Lass deinen Blick noch einmal über die Lichtung schweifen und hin zu den Bäumen... in den Wald. Wenn du magst, lege dich nun hin; wenn sich das gut anfühlt, auf den Rücken. Ja, mache es dir bequem. Schenke deinem Körper Raum. Die Beine geöffnet, die Arme neben dem Körper mit den Handflächen zum Himmel, das Kinn neigt sich leicht Richtung Brustbein, der Kiefer ist gelöst... Vielleicht kannst du auch ein wenig Spannung aus deinen Augäpfeln nehmen, den Blick ganz weich werden lassen ... oder auch die Augenlider sanft schließen.

Wenn du nun auf deiner Decke liegst, achte auf deinen Körper. Fühle, wie dein Körper auf der Erde aufliegt. An manchen Körperstellen liegt dein Körper schwerer auf der Erde auf als an anderen. Kannst du das fühlen? Fühlen, wie du hier verbunden bist? Zugleich lausche den Klängen und Geräuschen. Das Summen der Insekten, der Gesang der Vögel, das Rascheln der Blätter mit dem Wind, der Klang deines Atems, der Schlag deines Herzens, das Rauschen in deinen Ohren ... und noch so viel mehr gibt es hier zu entdecken. Fühle den Lufthauch auf deiner Haut...den Atem, wie er kommt und geht. Die Weite des azurblauen Himmels über dir. Ein Flirren und Flimmern. Der Duft von Waldboden und würzigen Kräutern... Es gibt vieles zu entdecken und doch nichts zu tun.

Jetzt hier. In diesem Augenblick. In diesem Wald. Willkommen, mein Freund.

DER WALD

Urheimat

»Die Bäume durchwurzeln unser Leben viel mehr,
als wir wahrhaben.«

ERWIN THOMA

Unser Leben wächst aus dem grünen Schoß des Waldes. Der Wald ist uns eine Urheimat – unabhängig davon, ob wir das jetzt gerade fühlen können oder nicht.

Unabhängig davon, wie weit wir uns heute scheinbar entfernt haben von den Wäldern, wie sehr wir sie zurückdrängen mit unseren Monokulturen und Betonwüsten, wie sehr sich unsere Höllenmaschinen von einer unstillbaren Profitgier angetrieben in die grüne Fülle hineinfressen und doch niemals satt werden – haben wir unsere Heimat doch nie wirklich verlassen. So destruktiv und tief schmerzhaft dies in seinen Auswüchsen ist, so sehr wir uns unserer eigenen Lebensgrundlage berauben – diese Trennung ist eine Illusion.

Und diese Illusion hat viele Gesichter. Selbst »die Guten«, jene, die die Wälder und die Natur schützen wollen, kultivieren sie. Sie stellen die menschliche Kultur der schätzenswerten Natur gegenüber und übersehen dabei, dass auch wir Teil sind, Teil haben. Christian Rättsch geht sogar soweit, das Wort Natur, wie wir es heute benutzen, als Wort der Abspaltung zu bezeichnen: »Der Naturschutz von heute will immer nur die bedrohten Vögel und Orchideen schützen, aber er will nicht uns schützen. Wir müssen uns vor uns selber am meisten schützen, denn wir sind uns der größte Feind. Solange wir nicht begreifen, dass auch wir die Natur sind, solange werden wir die innere Abspaltung in uns spüren, dass wir irgendwie nicht dazugehören.« (Rättsch 1993, 14/15)



Das Wort »Natur« kommt von »natus«, das bedeutet »geboren worden«. Wir wurden hineingeboren in diese Welt der Form, in diesen Körper – auch in die Welt der Dualität. Über die Identifikation mit der Form fühlen wir uns getrennt von anderen Formen und erleben: Ich bin hier, die anderen sind dort. Wir haben scheinbar vergessen, wer wir im Innersten unseres Wesens sind. Können wir uns nun auch hineingebären in die tiefe Wirklichkeit unseres Seins? Können wir uns erinnern, dass wir eins sind mit allem und jedem? Manche Yogis sprechen von einer zweiten Geburt, wenn sie in diese Erfahrung von Einheit eintauchen.

Kann das Wort »Natur« wieder ein Wort der Einheit für uns werden, ohne dass wir uns diese Einheit herbeiphantasieren? Und kann der Wald uns ein Ort der »Er-Innerung«, der Verinnerlichung sein, ein Ort des Wiedererkennens?

Der Wald *ist* unser zu Hause. Nicht im übertragenen Sinne, auch nicht aus einer romantisch verklärten Weltsicht heraus – sondern ganz konkret. Und dabei spielt es keine Rolle, ob du im Wald lebst oder in der Stadt, am Meer oder in der Wüste. Es spielt auch keine Rolle, ob du den Wald magst oder andere Landschaften bevorzugst.

Alles Leben kommt aus dem Wasser, welches einst den ganzen Körper von Mutter Erde bedeckte und ihr auch den Namen »der blaue Planet« verlieh. Doch erst, als die grünen Pflanzen begannen, das Wasser und schließlich auch das entstehende Land zu besiedeln, wandelte sich der Planet in einen für uns bewohnbaren Ort. Die Pflanzen vermochten, aus einem hochtoxischen Gemisch von Gasen eine Atmosphäre zu erschaffen, in der wir atmen, in der wir leben können.

Die grünen Pflanzen gelten in vielen Kulturen als die Erstgeborenen von Mutter Erde und Vater Sonne. Bäume gibt es seit etwa 500 Millionen Jahren auf der Erde. Sie schenken ihren jüngeren Geschwistern, den Tieren und Menschen, die Grundlage zum Leben. Im ältesten indogermanischen Schriftstück, der Rigveda, werden die Pflanzen aus diesem Grund auch als Mütter angesprochen, die noch älter als die Götter seien. Es sind die Pflanzen, die mittels Photosynthese nicht nur Licht in Urnahrung verwandeln, sondern auch durch das Abgeben

von Sauerstoff den azurblauen Himmel und die schützende Ozonschicht schaffen. Sie dienen uns als Nahrung, schenken uns Medizin, Wärme, Kleidung und Behausungen.

In einer anderen Zeit, einer Zeit, in der wir laut Aussage der Wissenschaftler noch keine Menschen waren, da lebten wir in Bäumen. Das war vor etwa 4,4 Millionen Jahren. Wir liefen und kletterten auf vier Beinen in den Bäumen herum. Des Nachts kuschelten wir uns in einer Art Nest zusammen, welches wir uns im Baum gebaut hatten; die Tage verbrachten wir vornehmlich mit der Nahrungssuche und der Aufzucht der Jungen. Eines Tages entdeckte (etwas vereinfacht dargestellt) ein besonders schlauer Vorfahr, dass er die wunderbar schmackhaften und weithin in ihrer Farbigkeit leuchtenden Früchte viel besser erreichen konnte, wenn er sich auf seine Hinterbeine aufrichtete und mit den Vorderpfoten nach den Früchten griff. Mit ihm erkannten das natürlich einige seiner Kollegen, manche, indem sie ihm einfach zuschauten und nachmachten, was er tat, andere, da sie über das morphogenetische Feld sowieso mit ihm verbunden waren. Sie begannen nun ebenfalls, sich aufzurichten und nach den Früchten zu greifen. Diese Aufrichtung spielt eine wichtige Rolle im Hinblick auf unsere Menschwerdung und damit auch Selbstwerdung.

Neuere Forschungen mit Orang-Utans, aber auch Funde von 3,3 Millionen Jahre alten Knochen unserer Vorfahren untermauern die Hypothese, dass wir unseren aufrechten Gang unserem Leben auf den Bäumen verdanken (während ältere Forschungen davon ausgingen, dass wir uns erst dann aufgerichtet haben, als die Wälder sich zurückzogen und wir zunehmend in der Savanne zu Hause waren). Ernährt haben wir uns während unserer Zeit auf den Bäumen übrigens vorwiegend von dessen Blättern und Früchten (und den darauf lebenden Insekten); Tiere haben wir erst später, in der Savanne, gejagt.

Irgendwann, noch viel später in der Evolution – da waren wir laut Wissenschaft schon Menschen (und das sind wir seit rund 2,5 Millionen Jahren) – trugen die Wälder, die weite Teile der fruchtbaren Erde bedeckten, maßgeblich zur Entstehung von Zivilisation bei: Sie schenkten uns die Möglichkeit, Feuer zu machen. Ein machtvolles



Instrument – welches bis heute nicht immer im Dienste des Lebens eingesetzt wird. Doch wäre keine Zivilisation ohne das Feuer – ohne den Wald – denkbar.

Mit dessen Hilfe und mit Steinwerkzeugen (die Steinzeit dauerte bis vor etwa 4.300 Jahren) rodeten wir dann kleine »Inseln« in die Waldwildnis hinein und bauten unsere Behausungen aus dem Holz des Waldes. Zunächst waren diese einfach und unsere Ahnen noch Nomaden, bis die Jäger vor ungefähr 12.000 Jahren begannen, Vieh zu züchten und die Sammlerinnen Gärtnerinnen und Bäuerinnen wurden. Der Wald schenkte uns nach wie vor nicht nur Schutz und Heimat, sondern auch all unsere Nahrung und Medizin.

Der Wald ist die Grundlage unseres »In-der Welt-Seins«, unseres Seins in diesem Körper. Und so gibt es in vielen Kulturen Mythen, die beschreiben, dass die Menschen von den Bäumen kommen, aus deren Holz geschnitzt oder von Bäumen geboren werden. In der alten Prä-Hieroglyphen-Schrift Ägyptens leitet sich das Wort »gebären« vom Wort für »Baum« her (vgl. Hageneder 2006, S. 8). Unser Körper wird durch die Pflanzen genährt, die der Wald uns schenkt. Falls wir auch Tiere essen, so werden diese wiederum von den Pflanzen genährt. Doch der Wald nährt auch unseren Geist und ist zudem unserer Seele eine Urheimat, ein Ort des Sehnsens, des Heilens, des Eintauchens in die Verbundenheit allen Seins. Er ist der Tempel unserer Ahnen.

Das Wissen um deren heilige Haine ist auch in uns noch lebendig. Es meldet sich zu Wort, wenn wir über diese unsichtbare Schwelle in den Wald eintreten und ein sanfter Schauer uns durchströmt; es lebt in unseren Träumen und Märchen, in unseren Mythen und Sagen.

In vielen Kulturen gibt es bis heute das Symbol des Weltenbaums, des Mutterbaums oder Lebensbaums. Und wenn wir ein bisschen tiefer hineinfühlen, merken wir, dass dieser Baum mehr ist als ein Symbol. Er ist lebendig in jedem einzelnen von uns. Seine Säfte strömen auch in dir, in der Mitte deiner Wirbelsäule. Seine Wurzeln reichen tief in die saftige Erde. Mit seinem Stamm verbindet er die Welten und lässt dich hoch hinauswachsen und hinein – in das, was du immer schon bist.



Auch das Konzept der Unteren, der Mittleren und der Oberen Welt finden wir in vielen Kulturen. Es dient – wie alle Konzepte – einer Annäherung an die Wirklichkeit. Diese drei Welten, die der Baum miteinander verbindet, sind natürlich nicht voneinander getrennt, sondern eine Beschreibung der Einheit allen Seins. Wenn im Frühjahr die Shakti-Kraft der Erdmutter tief unten im Reich der Frau Holle erwacht und sich an den Wurzeln des Weltenbaums entlang ihren Weg nach oben sucht, erwachen mit ihr die Pflanzen, Tiere und Menschen und mit ihnen all die Wesen der Mittleren Welt in ihr Dharma, in ihre Bestimmung. Wenn die Kraft nun weiter in die mächtige Krone des Weltenbaums steigt und sich schließlich (zur Sommersonnenwende) mit dem Licht, dem höchsten Bewusstsein, vermählt, dann ist dies ein Ausdruck höchster Einheit.

Der Weltenbaum er-innert uns daran; er verkörpert Re-ligio (= Rückverbindung) in ihrem ursprünglichen Sinn. Kopfüber für neun Tage und Nächte an ihm hängend, erlangte der nordische Gott Odin seine höchste Weisheit, erlebte er die mystische Vereinigung.

In dieser Rückverbindung, die auch der Inbegriff des Yoga-Weges ist, verwurzelst du dich tief in der Essenz deines Seins, deinem innersten Wesen und wirst zugleich der Verbundenheit allen Seins gewahr.

Ort der Geheimnisse

Es wartet vielleicht um die Ecke
ein Tor, ein Durchschlupf in der Hecke.
So oft ging ich daran vorbei.
Doch kommt der Tag, da geh ich frei
den Weg, der ins Geheimnis führt,
wo West die Sonne, Ost den Mond berührt.

NACH J.R.R. TOLKIEN

Scheinbar haben wir unsere Heimat verlassen. Alles hat uns der Wald geschenkt: Ein Zuhause, Nahrung im Überfluss und ein tiefes Empfinden



der zyklischen Wiederkehr, der Verbundenheit allen Lebens. Noch für unsere keltischen Ahnen kam alle Weisheit aus dem Wald. Die Druiden verbrachten ihre langjährige Lehrzeit in den Tiefen des Waldes, und der Wortstamm für Wald und für Weisheit ist ein und derselbe («vid«, auch in »Druide« enthalten: »Dru« = »Baum«, »vid« = »Wald« und »weise«). Sie feierten die Jahresfeste in den heiligen Hainen und brachten den Geschöpfen des Waldes und ihrem Hüter, dem gehörnten Gott, Cernunnos, ihren Dank dar. Doch bereits für sie war (anders als für die vorkeltischen Stämme, das »Kleine Volk«) der Wald eine »andere Welt« und der Gang dort hinein ein Gang, der wenigen, besonders veranlagten Menschen vorbehalten war. Nicht jeder konnte sich dort sicher bewegen. Unsere keltischen Ahnen lebten inmitten der Wälder, die ihre Kultur prägten. Doch auch sie lebten nicht mehr im Wald, sondern, Inseln gleich, auf gerodeten Freiflächen. Im Zuge unserer Menschwerdung haben wir einst das Paradies verlassen. In einer Weise war das wichtig. Der Wald lieferte uns den »Zündstoff« für die Entstehung von Zivilisation, doch zugleich liegt genau hier die Wurzel der vermeintlichen Trennung, unter der wir bis heute leiden: Dort ist die Natur, hier die Kultur.

Von dem Zeitpunkt an, in dem wir von den Bäumen stiegen und begannen, den Wald zu roden, um uns Lebensräume am Boden zu schaffen, wurden wir zu Menschen, und von diesem Moment an wurde der Mensch zum Gegenspieler des Waldes. Gäbe es uns nicht, dann wären große Teile der fruchtbaren Erde heute mit Wald bedeckt. Da, wo sich menschliche Kultur besonders schnell entwickelte, verschwanden auch die Wälder schneller. Da, wo vermeintlich »die Wiege unserer Kultur und Heilkunst« liegt, im Mittelmeerraum, waren die Wälder längst verschwunden (sie fielen dem Bau von Städten, Schiffen, der Bearbeitung von Metallen zum Opfer), als wir, nördlich der Alpen, noch auf Inseln inmitten gigantischer Regenwälder hausten, die bis heute tief in unserer Seele ihre Wurzeln schlagen. Anders herum wurzelt unsere Seele bis heute in den Tiefen dieser Wälder. Doch seit dem Moment, da wir »außerhalb« leben, machen uns diese Tiefen eben auch Angst. Sorgsam rodeten wir Flächen frei, in denen



wir unsere Häuser bauten und Felder anlegten. Wir schützten diese mit dornigen Hecken und Zäunen vor den Tieren und »Andersweltlichen« des Waldes. Hier die Kultur, dort die gefährliche, die ungezügelte Wildnis, die es zu beschwichtigen, zu besänftigen gilt, damit all jene, die sich dort hineinwagen, unbeschadet zurückkehren. Dort gibt es Beeren, Nüsse, Kräuter, Tiere – Nahrung im Überfluss. Doch auch viele Gefahren, und nicht jeder kehrt heil von der Jagd oder vom Beerensammeln zurück – es gibt freundliche und weniger freundliche Bewohner dieser »Anderswelt«. Diese Ambivalenz spiegelt sich in zahlreichen Märchen wider, in denen übelwollende Zwerge dem Protagonisten auf seinem Weg durch den Wald auflauern, er von der bösen Hexe (oder deren Lebkuchenhaus) verführt und getäuscht, von bösen Zauberern gefangengenommen wird, sich verläuft, verliert und verfangt im undurchdringlichen Dickicht...

Zugleich bietet der Wald Schutz und Versteck (zum Beispiel im Märchen »Allerleirauh«), er beherbergt freundliche Hilfsgeister und Tiere, die dem Protagonisten zur Seite stehen, er schenkt das benötigte Heilkraut oder den Schatz, der zur Befreiung oder zur Vermählung mit dem Liebsten führt – vorausgesetzt, der Held des Märchens ist bereit, die vorgegebenen Pfade zu verlassen und unbekannte Wege zu gehen, sich seinen Ängsten zu stellen und ihnen die Stirn zu bieten. In der Verborgenheit des Waldes begegnen ihm auch die tief verborgenen Anteile seiner eigenen Seele, die es anzuschauen und zu integrieren gilt, um ganz zu sein und bereit für die Vermählung mit dem eigenen innersten Wesen, welche zugleich ein Wiedererkennen ist. In der Jungschen Psychologie werden jene Anteile der Seele als Animus und Anima bezeichnet. Etymologisch finden wir hier eine enge Verwandtschaft zu »animal« (engl. Tier). In der Tiefe des Waldes begegnen wir durchaus auch unserem animalischen Anteil, an den es sich zu erinnern und den es zu integrieren gilt. Im Märchen heiratet der Held die Prinzessin, die zugleich für die eigene Anima, die weibliche Seite seiner Seele steht.

So wird der Gang in den Wald zu einem Sinnbild des Reifens und Wachsens; der Wald zu einem Ort der Initiation, einem Ort der



Geheimnisse und des Wiederfindens verlorengegläubter Aspekte des Seins, ein Ort der ganzheitlichen Erfahrung von Wirklichkeit.

Diese können wir nicht geschützt hinter unseren Hecken erfahren, denn die Wirklichkeit klammert nicht aus, sie lässt sich nicht aufteilen. Und auch, wenn wir keine Ahnung haben von dem, was uns im Wald erwartet, so brauchen wir ja nicht blind durchs Dickicht zu stolpern.

Deine Sehnsucht weist dir den Weg in den Tiefen des Waldes. Sicherlich hast du längst erkannt, dass das Leben hinter der Hecke nur die halbe Wahrheit ist. Vielleicht hast du Lust, all die Geheimnisse zu erforschen, die dort auf dich warten – auch dann, wenn du keine Landkarte hast von dem Terrain, keine Ahnung von dem, was dort geschieht.

Und vielleicht erkennst du, dass die »Dort-Welt« des Waldes genau »hier« ist.

Das Gegenteil von »wild« ist nicht »kultiviert«, das Gegenteil von »wild« ist »gefesselt«.

VANDANA SHIVA

Zu allen Zeiten gab es jene, die sich in beiden Welten zu Hause fühlten – in beiden Welten, die doch untrennbar zusammengehören und in Wirklichkeit eine Einheit bilden. Oft sitzen sie auf der Schwelle, wohnen in diesem Grenzbereich zwischen dieser und der anderen Welt. Vielleicht können sie mit dem einen Auge noch das letzte Reiheneckhaus der nahegelegenen Wohnsiedlung sehen, während sie mit dem anderen die Vielfarbigkeit des Grüns erschauernd in sich einlassen. Sie kennen die Belange und Bedürfnisse der Menschen dort in der Siedlung, doch ebenso gerne lauschen sie dem Gesang der Vögel, dem Lied der Elemente und ihrer vielgestaltigen Wesen. Sie wenden sich nicht ab von der Welt, wenngleich das manchen so erscheinen mag, sondern tauchen tief ein. Und sie sind nicht nur in der einen, der Welt der Kultur, und der anderen, der Welt der Natur, zu Hause, sondern auch in jenem dritten Bereich, der die Welten um die tiefe Einheit wissend verbindet: im Bereich der Schwelle, des Zauns, der Hecke oder



des Hags. Jene wurden in früherer Zeit auch »Hagazussa« (= »Zaunreiterin«) genannt, und es leitet sich auch das Wort »Hexe« daraus her.

Die Angst der Römer, die vor rund zweitausend Jahren in die von ihnen als unwirtlich erlebte Waldwildnis nördlich der Alpen eindringen, machte nicht nur die dort lebenden Menschen zu ungezähmten, wilden Barbaren, sondern ebnete den Weg, jene zu verdämmen, die sich in dieser Waldwildnis sicheren Schrittes bewegten, wie durch Zauberei mal hier, mal dort auftauchten, mit den Bäumen sprachen, ja, diese verehrten oder gar bei den Bäumen des Waldes zur Schule gingen. Das Wort »wild« entspringt demselben Wortstamm wie das Wort »Wille«; »wild« könnte demnach ein Wesen sein, dessen Wille frei ist. (vgl. Metzner 1993, 55) Und ein freier Wille entspringt unserem Verständnis nach der Einheit mit der Natur. Im Gegensatz dazu entspringt der »Wille« des kultivierten Wesens, vereinfacht ausgedrückt, der Sozialisierung und Konditionierung durch ein menschengemachtes Wertesystem, das heißt, der Orientierung an einer Gruppe. Vor dem Hintergrund des Funktionierens eines sozialen Systems und der Organisation des Zusammenlebens mag dies sinnvoll erscheinen. Da dieser Vorgang jedoch in der Regel unbewusst vonstatten geht, wird dieser Wille zum »Zwangswillen« und tritt an die Stelle der Freiheit menschlichen Seins.

Um den freien Willen der Waldbewohner zu brechen, der mit der Weisheit der Bäume unmittelbar verwoben war, ließ später die christliche Kirche die Heiligen Haine und Bäume abhacken, und die Geschichte nahm ihren verhängnisvollen Lauf.

Doch der Ruf des Waldes an uns ist niemals verklungen, und bis heute steht der Weltenbaum klar und aufrecht da und wurzelt tief in der Ewigkeit.

Ort der Kommunikation

Was genau ist es, was uns da ruft? Und stehen die wilde Natur des Waldes und die menschliche Kultur, der freie Wille und der »Kulturwille«



einander wirklich konträr gegenüber? Oder ist auch unsere Kultur der Natur immanent? Können wir vom Wald auch etwas über unser menschliches Miteinander lernen? Was vernahmen unsere Ahnen, wenn sie wähten, dass die Weisheit aus dem Wald komme? War der Wald ihnen wirklich eine »Anderswelt«? Oder war nicht eher »die Natur« das »Normale« und die Kulturlandschaft das »Andere«? Was vernahmen die Waldmenschen, wenn sie in träumerischer Gelöstheit ihre Runen oder Ogham-Zeichen in zuvor sorgsam ausgewählte Holzstäbe ritzen, was raunten die Wesen des Waldes, wovon sangen ihnen die Bäume? Sicherlich etwas, was in Buch(en)staben kaum ausgedrückt werden kann, da der Wald sehr viel unmittelbarer zu uns spricht als jede menschliche Sprache dies vermag. Im Gegenteil: Mit der Entwicklung der Sprache vollzogen wir einst die Trennung; Abstraktion und Beschreibungen traten an die Stelle der unmittelbaren sinnlichen Wahrnehmung der uns umgebenden Wirklichkeit. Und mittels der Sprache vollziehen wir Tag für Tag jene Trennung erneut. Und so können die holprigen Worte, die wir hier stammeln, dich natürlich nicht zurück ins Paradies tragen, sondern möchten dich anstiften, dem Wald wieder fühlend, wahrnehmend zu begegnen, eine Ahnung und vielleicht auch eine Sehnsucht in dir berühren. Um die Sprache des Waldes zu verstehen, brauchst du keine Vokabeln zu lernen, denn sie ist dir bereits zutiefst vertraut. Es ist mehr ein Prozess des Erinnerns, ein Prozess der Bewusstwerdung.

Die lebendige Welt kommuniziert unentwegt miteinander; Leben ist auf Kommunikation angewiesen. Die Stille des Waldes ist erfüllt von Kommunikation, das »wood wide web« (vgl. Thoma) ist rund um die Uhr in Aktion. Bäume kommunizieren miteinander. Doch ohne die Erde, auf der sie stehen, mit all ihren Bodenlebewesen, wäre dies nicht möglich. Diese versorgen die Bäume mit Nährstoffen (zum Beispiel wissen die mit den Bäumen verbundenen Pilzgeflechte bereits zehn Minuten nach einer Verletzung der Rinde »ihres« Baumes, was der Baum nun an Nährstoffen braucht). Der Baum wiederum schenkt diesen Lebewesen Nahrung in Form von Zucker, den er mittels Photosynthese herstellt. Den schenkt er auch den Pilzfamilien, die an und

in seinen Wurzeln leben und mit ihrem weitreichenden Mycelsystem als Nervensystem des Waldes bezeichnet werden können. (Mit jedem Baum leben laut Erwin Thoma drei bis sieben Pilzfamilien, wobei eine einzige Pilzfamilie rund 50 km Mycelfasern bildet!) Über dieses System von Pilzfäden werden mit großer Geschwindigkeit biochemische Impulse und damit wichtige Informationen zwischen den Bäumen weitergeleitet (so drosseln Bäume bei der Information über Trockenheit innerhalb kürzester Zeit ihren Wasserverbrauch). Auch über Duftmoleküle kommunizieren die Bäume miteinander. Wenn ein Baum von Schädlingen befallen wird, vermindern infolge seiner ausgesendeten »Duftbotschaft« im Umkreis von bis zu fünfzig Metern die umstehenden Bäume ihr Wachstum und investieren ihre Energie vermehrt in die Bildung von Abwehrstoffen. Das geschieht auch, wenn ein Reh die Knospen eines jungen Triebes anknabbert, nicht aber, wenn diese zufällig abgebrochen werden. Dass die Bäume auch mit uns mittels »Duftvokabeln« kommunizieren, werden wir weiter unten sehen.

Selbst die Gestalt der Bäume ist Ausdruck von Kommunikation – der Kommunikation mit den Eigenschaften eines Ortes. Diese reichen natürlich weit über die rein biochemische Zusammensetzung des Waldbodens hinaus. Jeder Ort hat überdies eine energetische Ausstrahlung, die wir uns ebenfalls zunutze machen, um in einen heilsamen Dialog mit der Landschaft einzutreten. Diese »Ausstrahlung« ist sehr vielschichtig – von physikalisch messbaren Erdstrahlungen bis in sehr feinstoffliche Bereiche, die mit unseren gewohnten Sinnen nicht mess- und erfahrbar sind – und doch wirken sich all die unterschiedlichen Ebenen – bewusst und auch unbewusst – auf uns aus. Bäume bringen dies in ihrer Gestaltbildung zum Ausdruck. Besondere Wuchsformen werden zum Anzeiger besonderer Ortsqualitäten, dem kundigen Menschen offenbaren sich so besondere Kraftorte, Orte mit einer weniger förderlichen Erdstrahlung, verborgene Quellen und mehr.*

* In der heutigen Zeit hat sich der Architekt und Ingenieur Guntram Stoehr eingehend mit der Erforschung dieser Phänomene befasst, s. Literaturliste.



Eines ist gewiss und offenbart sich im perfekten Zusammenspiel des Waldes: Alles ist mit allem verbunden, und wir können kein Lebewesen – auch den Menschen nicht – losgelöst vom großen Ganzen betrachten. Wir befinden uns in einem unentwegten Austausch und einer gegenseitigen Abhängigkeit – ob uns das nun bewusst ist oder nicht. Und doch lehrt uns jeder Baum des Waldes, dass dies nicht bedeutet, uns komplett für das »Wohl der Gemeinschaft« oder andere menschengemachte Ideale aufzuopfern. Jeder Baum kennt seinen Lebenszweck und tut alles dafür, ihn zu leben. Eine Gruppe von Schösslingen steht Seite an Seite und strebt nach Sonnenlicht. Nur die wenigsten schaffen es, ein stattlicher Waldbaum zu werden. Als solcher setzt er dann auf Gemeinschaft. Unsere menschliche »Ich-zuerst«-Mentalität, die auf grenzenloses Wachstum setzt, ist das Gegenteil davon. Der Baum versorgt die Nachkommenschaft, kranke Nachbarn und mitunter sogar den Baumstumpf eines gefälltten Baumes mit Nahrung. Er sorgt für optimale Lebensbedingungen, eine gute Boden-, Luft- und Wasserqualität. Wenn wir genauso ohne Wenn und Aber das leben, was wir sind, dienen wir damit dem großen Ganzen.

Ort der Heilwerdung

Während weiterhin die grünen Lungen der Erde der menschlichen Profitgier in einem nie dagewesenen Ausmaß zum Opfer fallen, vernehmen viele Menschen diesen Ruf des Waldes heute wieder. »Wald« ist »hip« geworden. Er findet wieder einen regen Zulauf, ist Ort der Zuflucht und der Erholung, Ort vielfältiger Freizeitvergnügen für zivilisationsmüde Menschen auf der Suche nach dem Kick und ein Ort des Atemholens. Die Früchte des Waldes finden sich auf den Tellern von Gourmet-Restaurants und seine Medizin in der Hausapotheke. Heute können wir uns sogar digital mit Bäumen und deren Frequenzen vernetzen, wenn wir uns gerade mal wieder »abgeschnitten« fühlen.

Und der Wald ist Gegenstand medizinischer Forschung geworden.

Dass all dies noch immer der Ausdruck unserer Trennung vom Wald und damit auch von unserer eigenen Natur ist und wir die Einheit nicht über Konsum und Betäubung wiederfinden können, ist deutlich fühlbar.

Wir wollen nun nicht – als Antwort auf diese Entwicklung, die in einer Weise auch wichtig ist – dazu einladen, wie die »Vormenschen« auf Bäumen zu hausen und jeglichen »Fortschritt« zu verneinen. Die Entfremdung aber, die sich in eben jenem Fortschritt ihren Ausdruck verschafft, die wollen wir fühlen lernen. Es geht nicht um Verurteilung, sondern um Bewusstwerdung.

Und so kann alles, was dort gerade an Bewegung geschieht, uns zum Wegweiser werden, den Ruf des Waldes noch tiefer zu vernehmen.

Baden in der Atmosphäre des Waldes

Seit Anfang der Achtziger Jahre gibt es in Japan eine offiziell anerkannte Methode der Prävention und Behandlung von Krankheiten; sie nennt sich Shinrinyoku. Das bedeutet übersetzt in etwa »Baden in der Atmosphäre des Waldes«. Auch in Europa findet das sogenannte »Waldbaden« inzwischen Zulauf.

Ebenfalls in Japan gibt es seit 2012 den universitären und klinischen Forschungszweig der »Forest Medicine«. Erforscht werden hier nicht Heilmittel aus dem Wald, sondern die Heilkräfte des Waldes selbst.

Heute wissen wir, dass Pflanzen unter anderem über Duftstoffe miteinander kommunizieren; die meisten davon sind Terpene. Und ob uns das nun bewusst ist oder nicht – wenn wir durch den Wald spazieren, kommunizieren diese Duftstoffe auch mit uns; genauer gesagt, mit unserem Immunsystem. Und dieses antwortet ihnen! Forscher der *Nippon Medical School* fanden heraus, dass bereits nach einem Tag im Wald die Natürlichen Killerzellen um 40% zugenommen haben;* diese erhöhen sich weiter, wenn wir uns länger im Wald aufhalten.

* Die Natürlichen Killerzellen sind lymphatische Zellen unseres unspezifischen Abwehrsystems und machen pathologisch veränderte Zellen in unserem Körper unschädlich (Tumorzellen und von Viren befallene Zellen).



Bereits nach zwei bis drei Tagen im Wald sind die natürlichen Killerzellen für dreißig Tage erhöht. Weiterhin erhöhen sich krebshemmende Proteine in unserem Körper, und die Forscher rund um Quing Li fanden heraus, dass in bewaldeten Gebieten weniger Menschen an Krebs sterben als in Gegenden ohne Wald. Dieselben Forscher konnten auch nachweisen, dass der Cortisolspiegel sich bereits nach einem Spaziergang im Wald senkte. Auch der Adrenalinpiegel im Urin sank bereits nach einem Tag im Wald, bei Frauen signifikant mehr als bei Männern. Beide Stoffe, die in unseren Nebennieren ausgeschüttet werden, gehören zu den sogenannten Stresshormonen.

Adrenalin – eigentlich kein Hormon, sondern eher ein Neurotransmitter – wird in akuten Stresssituationen ausgeschüttet. Da wir in der heutigen Zeit kaum die Möglichkeit haben, in diesen Situationen mit (körperlichem) Angriff oder Flucht zu reagieren, hat unser Körper kaum die Möglichkeit, das Adrenalin adäquat abzubauen und steht quasi unter Dauerstrom. Dazu kommt dann bei Dauerstress die Ausschüttung von Cortisol mit all den Nebenwirkungen, die uns auch von pharmazeutisch hergestellten Kortisonpräparaten bekannt sind. Auf Dauer führt die erhöhte Cortisolausschüttung zudem zu einer Ermüdung der Nebennierenrinde – einhergehend mit Erschöpfung, hormonellen Schwankungen und zahlreichen oft unspezifischen Symptomen, zusammengefasst unter dem Begriff des Burnout-Syndroms. Nun fanden die Forscher aber nicht nur heraus, dass der Spiegel der Stresshormone im Wald sinkt, sondern zugleich das, ebenfalls in der Nebennierenrinde produzierte Hormon DHEA durch einen Aufenthalt im Wald zunimmt. Dieses Hormon ist ein Vorläuferhormon, aus dem diverse andere Hormone gebildet werden, und zugleich ein Gegenspieler des Cortisols. Diese Ergebnisse konnten frühere Studien untermauern, die belegten, dass nach Aufenthalt im Wald Blutdruck und Puls gesenkt werden. Wir wissen, dass Bluthochdruck und seine Folgen eine der am weitesten verbreiteten, durch unseren Lebensstil ausgelösten Erkrankungen unserer Zeit ist.

Die oben erwähnten Terpene bewirken zudem eine Aktivierung des Parasympathikus – jenen Teils unseres Nervensystems, welcher für Entspannung und einen erholsamen Schlaf zuständig ist.



Da die Botenstoffe, mittels derer die Pflanzen kommunizieren, den Neurotransmittern in unserem Körper entsprechen und teilweise sogar chemisch identisch sind, könnten wir die Pflanzenwelt gar als »Verlängerung unseres Nervensystems« (Rätsch 1993, 16) betrachten.

Den Bäumen wahrhaftig zuzuhören oder mit ihnen zu sprechen wäre somit ein konkreter körperlicher Vorgang und nicht einfach eine esoterische Idee. Unser Körper versteht die Sprache der Pflanzen ganz unmittelbar und auf einer biochemischen Ebene. Da wir aber verlernt haben, unserem eigenen Körper zuzuhören, sind uns diese Vorgänge meist nicht bewusst. »Es ist nicht unser Körper, der von der Natur abgespalten ist; es ist unser rationales Bewusstsein, das sich selbst ausgrenzt hat.« (ebd., 17)

Der Wald als Heiler der Seele

Über unseren Körper, über die konkrete sinnliche Erfahrung wirkt sich der Aufenthalt im Wald natürlich auch auf den Geist, das Ordnungsprinzip unseres Körpers, und unser Gemüt aus. Dass Orte in der Natur uns »Heilorte« sind, erleben wir, wenn wir Menschen in die Trance begleiten. Häufig tauchen aus der inneren Bilderwelt spontan Orte auf, die an die Savannenlandschaft unserer Ahnen erinnern, aber auch Waldlichtungen, Hügellandschaften, Wiesen und Bäume. Oft kommen auch Erinnerungen an mystische Naturerfahrungen in der Kindheit. (vgl. LaChapelle 1999, 80) Diese Erlebnisse in der Natur sind häufig die ersten bewusst erlebten mystischen Erfahrungen, Erfahrungen einer tiefen Intimität und Gegenwärtigkeit, des So-Seins und der Verschmelzung. Sie können den Beginn eines bewusst begangenen spirituellen Weges, der großen Pilgerreise unseres Lebens markieren. Das Spiel in der Natur könnte als »Herzstück des Spiels« (ebd., 128) betrachtet werden und bildet somit eine Grundlage für die Arbeit mit Naturritualen und des Waldyoga und anderer weiter hinten beschriebenen Übungen.

Ein schwedischer Forscher (Patrick Grahn) konnte belegen, dass Kinder, die in der Natur spielen, zudem eine bessere körperliche



Koordination und Konzentration sowie Kommunikationsfähigkeit entwickeln als Kinder, die in der Stadt aufwachsen. Dass die gerichtete Aufmerksamkeit im Alltag sich verbessert, qualifiziert das Spiel in der Natur auch in der Therapie von ADHS – welches aus unserer Sicht kein Krankheitssyndrom ist, sondern eine natürliche Folge verschiedener zivilisatorischer Einflussfaktoren (etwa Strahlenbelastung, Ernährung, Bewegungsmangel, Digitalisierung und Konformitätsdruck). Weiterhin bricht in ländlichen Regionen signifikant seltener Schizophrenie aus als in Städten (vgl. Arvay 2015, 121).

Auch konnte belegt werden, dass Aufenthalte im Wald nicht nur die Vitalität erhöhen, sondern darüber hinaus Aggressivität und Angst sowie Stimmungsschwankungen verringern können. Andere Studien konnten zeigen, dass Wildniserfahrungen den Blick auf und den Umgang mit dem eigenen Körper verändern. Schon Friedrich Nietzsche stellte fest: »Wir sind so gerne in der Natur, weil diese keine Meinung über uns hat.«

Die Natur begegnet uns völlig unvoreingenommen und unmittelbar, sie urteilt und verurteilt nicht – was nicht bedeutet, dass es kein Bewusstsein gibt oder ein Baum sich nicht an seine menschlichen Besucher erinnern oder deren Energie nicht wahrnehmen könne.

In der Natur gibt es keine Gleichschaltung (um die wir uns in unserer Jagd nach Schönheitsidealen in der menschlichen Welt des Gruppenbewusstseins ja oft – wenn auch unbewusst – bemühen): Kein Baum gleicht dem anderen. Und meist fühlen wir uns nicht von Monokulturen angezogen (ein Akt der Vergewaltigung durch den Menschen), sondern gerade von jenen Bäumen, die vielleicht ein wenig verwachsen und verschroben daherkommen, die etwas anders gewachsen sind als die anderen oder einzeln und majestätisch eine weite Fläche überblicken. Es ist, als wollten sie uns ermutigen, ohne Wenn und Aber in das hineinzuwachsen, was wir immer schon sind – mit all unseren vermeintlichen Makeln. Geschehen wird dies sowieso, da führt kein Weg daran vorbei – denn du kannst nicht jemand anderes sein oder werden, als du bist. Der Gang in den Wald kann dich lehren, dass dieser Satz keine Drohung ist, sondern Befreiung schenkt.



Viriditas – die grüne Kraft des Waldes

»Viriditas« ist wohl die bekannteste Wortschöpfung der Hildegard von Bingen, die als Äbtissin im 11. Jahrhundert lebte und wirkte, dabei aber durchaus in der Tradition germanischer Seherinnen und Mystikerinnen stand. In visionärer Schau erkannte sie, alles und jedes sei von der schöpferischen Kraft Gottes durchdrungen und diese Kraft sei grün. Anders als in der christlichen Tradition des Mittelalters üblich, war der Leib, die Materie für sie nicht sündig, sondern ein Ausdruck, eine Manifestation jener Grünkraft, die in der Sonne selbst wurzelt.

Das Blattgrün der Pflanzen können wir aufgrund der biochemischen Prozesse, die uns heute bekannt sind, tatsächlich als stoffgewordenes Sonnenlicht bezeichnen. Es verfügt über große Heilkräfte, die wir unserem Körper schenken können, indem wir es so oft wie möglich als Nahrung und als Medizin zu uns nehmen (vgl. Wichterich 2016, 8/9).

Doch die Grünkraft der Hildegard ist noch mehr – es ist jene Urkraft, die die yogischen Schriften als Prana beschreiben – die Lebensenergie selbst. Sie wird uns über unseren Körper und über unsere Atmung erfahrbar, wenn wir vollkommen anwesend sind. Darauf werden wir im Praxis-Teil ausführlicher eingehen. Dass Hildegard diese Kraft als Grün wahrnahm, ist natürlich kein Zufall. Dass sie uns im Grünen konzentrierter begegnet als in unseren grauen Asphaltwelten, ist spürbar. Als wir (die Autoren) in der Stadt gelebt haben, haben wir viele klassische Yoga-Übungen praktiziert, um das Fließen dieser Kraft in unserem Körper wieder fühlen zu können. Nun leben wir inmitten eines Naturschutzgebietes. Ein Gang in den Wald, die Arbeit im Garten, das Eintauchen in das vielfarbige Grün macht uns die Urkraft sehr viel unmittelbarer erfahrbar und räumt die Hindernisse aus dem Weg, die wir dem Fließen – zumeist unbewusst – entgegensetzen. So wird uns der Wald auch energetisch gesehen zum Heiler.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile

Nun scheint es verlockend, uns auf der Suche nach Heilwerdung in den Wald zu begeben – sei es, um ein paar Terpene für unser Immun-



system zu »tanken«, den Blutdruck zu senken, die wohltuende Wirkung des Grüns auf unser Gemüt zu genießen, uns zu entspannen und zu erholen oder auch, um den Fluss von Prana zu erhöhen und uns damit energiegeladener und vitaler – schlichtweg dem allgemeinen Alltagswahnsinn wieder gewachsen zu fühlen. Wenn wir uns auskennen, können wir bei der Gelegenheit gleich noch ein paar Kräuter für den Salat, Blätter, Harze, Wurzeln oder Rinden für die Herstellung einer Salbe oder Tinktur sammeln. Das können wir machen, in einer Weise ist das natürlich hilfreich. Der Wald als Arzt und Therapeut, als Apotheke, Supermarkt und Erholungsort in einem!

Doch – und das ist nun vielleicht etwas schwerer zu verstehen – diese Herangehensweise kann uns auch zu einem großen Hindernis werden. Die Herangehensweise, zu der wir dich einladen möchten, geht tiefer und ist weitreichender. Indem wir den Wald und seine Gaben konsumieren, ökologisieren, ökonomisieren und zunehmend auch pädagogisieren, »entzaubern« wir ihn (vgl. Kreszmeier 2012, 128). Wenn wir einen Baum in Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter oder gar in die einzelnen Inhaltsstoffe seiner Teile untergliedern und den Wald als Ansammlung von Bäumen sehen, dann bleiben uns seine Geheimnisse und seine wahre Schönheit und Wesenhaftigkeit verborgen; dann sehen wir den Wald vor lauter Bäumen nicht. Dann sehen wir aber auch uns selber nicht. In dem Maße, in dem wir den Wald nicht erkennen, können auch wir nicht erkannt werden. In der Naturtherapie wird der Wald zum »Sinnbild für das Paradies, aber auch für das Wilde, Dunkle, Verbotene« (ebd., 130). Und in der Praxis von Waldyoga und Naturritualen wird er darüber hinaus zum Ort des Wiedererkennens, der die Verbundenheit allen Lebens verkörpert; er wird zu einem Ort der Re-ligio, der tiefen Wiederan- und -einbindung.



Waldzeit ist zyklisch

Die »Entzauberung« des Waldes hat aus unserer Sicht vor allem auch mit unserem Empfinden von Zeit zu tun.

Die Natur lehrt uns, dass alles seine Zeit hat. Als Kinder wussten wir das, lebten wir das. Im Spiel in der Natur tauchten wir tief in den gegenwärtigen Moment ein.

Daran erinnerten auch wir uns, als wir, des Stadtlebens müde, wieder in die Wälder gingen und »Wildniserfahrungen« machten. Wie lange dauert es, mit einem Drillbogen Feuer zu machen – davon abgesehen, dass dieser zuerst hergestellt werden, Zunder und Feuerholz gesammelt und die Feuerstelle angelegt werden muss. Wie oft betätigen wir zu Hause völlig unbewusst einen Lichtschalter, wie selbstverständlich ist uns die Wärme unserer Behausung! Hier draußen bekommt dies alles eine andere Relevanz, eine andere Wertigkeit – und eine völlig andere Dimension von Zeit. Der Wald entschleunigt. Und in dieser Entschleunigung verändert sich die Wahrnehmung, schärfen sich die Sinne, weitet sich der Blick. Auch die Art, uns zu bewegen, verändert sich – ebenso die Kommunikation.

Und dieser Entschleunigung bedarf es dringend. In unserem Fortschrittswahn haben wir uns selbst überholt, nun rennen wir hinterher – ja, wir rennen! – und sind doch nie schnell genug, uns selber wieder einzuholen. Vielleicht wollen wir das auf der Ebene des Gruppenbewusstseins ja auch gar nicht. Möglicherweise laufen wir uns auch gar nicht hinterher, sondern davon, um bloß nicht zu fühlen, was gerade geschieht. Es ist gar nicht so leicht, innezuhalten und uns einzugestehen, dass und wovor wir auf der Flucht sind – vor allem, wenn wir entdecken, dass das, wovor wir flüchten, womöglich das selbe ist wie das, was wir zutiefst ersehnen.

Im Wald nun läuft die Zeit anders. Und nicht umsonst boomt der Markt mit »Wildnistrainings« für müde Manager. Die Entschleunigung vollzieht sich, während wir staunend danebenstehen und zuschauen. Wir können sie nicht machen, wohl aber verhindern. Und doch liegt in dieser Entschleunigung noch nicht das Geheimnis der



Waldzeit; sie ist eher so etwas wie ein erster Schritt, der das Erleben der Waldzeit möglich macht. In der Waldzeit löst auch sie sich auf in den gegenwärtigen Moment. Waldzeit ist immer jetzt.

Natürlich gehen wir in den Wald oder praktizieren Waldyoga, um etwas zu erreichen. Es gibt einen Ausgangsort, an dem wir uns befinden und auch eine Vorstellung von einem Ziel, zu dem wir uns hinbewegen. Vielleicht wollen wir entspannter, gesünder, ausgeglichener sein, mal wieder etwas »herunterfahren« oder der Langeweile entfliehen und Abenteuer erleben... Zeit ist in unserem gewohnten Verständnis ein lineares Geschehen. Jetzt ist dies, dann kommt das und dann das – im Idealfall entwickelt sich alles zum Besseren, ein Ereignis folgt auf das nächste. Es gibt eine Vergangenheit, über die wir vielleicht gerade nachsinnen, während wir den Waldweg entlangstapfen. Vielleicht beschäftigen wir uns auch gerade gedanklich mit der Zukunft, machen Pläne oder sorgen uns. Plötzlich stehen wir wieder vor unserer Haustüre. Wir waren eine Stunde im Wald unterwegs, Gedanken denkend, die wir vielleicht schon Hunderte von Malen gedacht haben – doch haben wir das Federn des weichen Waldbodens unter unseren Füßen bemerkt? Den Gesang der Vögel vernommen und das Plätschern des Baches? Haben wir die Gerüche des Waldes wahrgenommen – etwa den der Walderdbeerblätter nach dem Regen? Haben wir die Regentropfen, die Sonnenstrahlen und den Wind auf unserer Haut gefühlt?

Waren wir überhaupt im Wald? Ja und nein.

Glücklicherweise haben wir die Wahl, der Einladung des Waldes zu folgen, unser lineares Zeitempfinden (oder eher »Zeit-Denken«) loszulassen und in die »Waldzeit« einzutauchen. In der Natur wird uns erfahrbar, dass die Linearität von Zeit ein Konstrukt ist. Das Werden und Vergehen und das neue Werden öffnet uns für ein kreisförmiges Zeitempfinden, welches heutigen indigenen Kulturen ebenso wie unseren waldbewohnenden Ahnen zu eigen ist. Im kreisförmigen oder zyklischen Empfinden von Zeit ist dieses nicht vom uns umgebenden Raum zu trennen, und so entspricht die Wahrnehmung von Zeit stets auch der sinnlichen Wahrnehmung der uns umgebenden Natur (vgl.

Abram 2012, 191 ff.). Und je nach Intensität der Wahrnehmung kann diese das Empfinden von Zeit immens verändern. Die unterschiedlichen »Medizinräder« indigener, schamanischer Kulturen gründen auf den Wahrnehmungen der zyklischen Prozesse der Natur. Der Aufgang der Sonne, ihr Weg durch den Tag, ihr Untergang des Abends, die Mondphasen, der Tierkreis, der Wandel der Jahreszeiten – all diese Prozesse verlaufen nicht linear, sondern sind zyklischer Natur. Jedes Medizinrad indigener Kulturen – auch das unserer den Wald bewohnenden Ahnen – ist zugleich auch ein Gang durch den Jahreskreis.

Dass wir nicht losgelöst von den Jahreszeiten und den Prozessen in der Natur leben, die unseren Kulturraum prägen, ist deutlich spürbar. Zum Beispiel zieht es uns im Frühling hinaus, wir sprudeln vor Ideen und Visionen für dieses Jahr, während wir im Herbst unsere Ernte einfahren und uns allmählich darauf vorbereiten, uns vor den kuscheligen warmen Ofen zurückzuziehen und nach innen zu gehen.

Das Feiern der Jahresfeste ist eine Möglichkeit, in die jeweilige Zeit- und Ortsqualität einzutauchen.

Das Rad des Jahres

Die »Muster der Natur sind in uns [...] und außerhalb von uns – in der Natur um uns her. In einer guten Kultur gibt es kaum Abweichungen zwischen diesen beiden Mustern. Wenn doch Abweichungen entstehen, werden sie durch jahreszeitliche Feste aufgelöst«.

LA CHAPELLE 1999, 57

Für unsere keltischen Ahnen hatte das Rad des Jahres acht Speichen, das heißt, es gibt acht Jahresfeste. Vier dieser Feste sind Mondfeste (Samhain, Imbolc, Beltane und Lughnasad), vier sind Sonnenfeste (die Tag- und Nachtgleichen und die Sonnenwenden).

Wenn wir die Jahresfeste feiern, reihen wir uns ein in eine uralte Tradition und zugleich in die lebendigen Prozesse ewiger Wiederkehr. So wundert es nicht, dass viele der alten oder auch scheinbar neuen Bräuche uns seltsam vertraut erscheinen – sie sind, um es mit C.G.Jung



zu sagen – in unserem kollektiven Unterbewussten gespeichert und eben auch, Traumpfade gleich, in die Landschaft eingeschrieben. Sie ereignen sich jetzt in diesem Moment. Die Natur wandelt sich durch die Zeiten. Begreifen wir uns als holografisches Teilchen des großen Ganzen, dann weben wir ganz bewusst an diesem großen Lebensnetz mit, tanzen wir leichtfüßig durch den Jahreskreis und scheuen auch den Abstieg in die Dunkelheit nicht – wissend, dass einem jeden Vergehen ein neues Werden folgt und es der dunkle Urgrund ist, aus dem alles erwächst.

Der Kreis ist ein Punkt

In die jeweilige Qualität der Jahreszeiten eintauchend, entsteht ein Dialog mit der Landschaft, den Tieren und den Pflanzen, die sie prägen. Wenn wir die zyklische Qualität der Waldzeit, all die Kreisprozesse in der Natur wahrnehmen, verändert sich etwas in uns. Jede Wahrnehmung oder auch das Wahrgenommene hinterlassen einen Eindruck. Doch dieser Prozess ist nicht einseitig, sondern gegenseitig. Das Feiern der Jahresfeste ist eine Form des Ausdrucks, die für jeden anders sein kann. Es kann ein ganz stiller Dialog, ein ganz feiner Ausdruck entstehen, der nach außen hin gar nicht sichtbar ist. Eines ist jedoch gewiss: Lassen wir uns auf die zyklische Zeitqualität ein, geschieht etwas Seltsames: Denn schließlich löst sich auch der Kreis auf, es gibt kein Vorher oder Nachher mehr, nicht einmal mehr einen Kreis. Er löst sich auf in diesem einen Punkt, dem gegenwärtigen Moment. Manche indigene Kulturen, die ganz im zirkulären Zeitempfinden lebten, besaßen gar kein Wort für Vergangenheit oder Zukunft, denn beides hat jetzt keine Realität. Real ist die sinnliche Wahrnehmung der Natur jetzt in diesem Moment. Es gibt nichts als diesen Augenblick. Nur haben wir das scheinbar vergessen und halten verbissen an unserem Konstrukt von Vergangenheit und Zukunft fest. Wenn wir mit wachen Sinnen in den Wald gehen und uns auf dessen Zeitqualität einlassen, verlieren diese Konstrukte an Macht und treten in den Hintergrund. Der Wald führt uns zur konkreten sinnlichen Erfahrung von Wirklichkeit.

»Manchmal, wenn wir [...] aus unserem Alltagsbewusstsein hinausgeworfen werden, erahnen wir, dass es neben dem horizontalen auch ein vertikales Zeitempfinden geben kann, in dem Gleichzeitigkeit und Parallelität wirken und das uns einen Geschmack von Ewigkeit bietet.« (Kreszmeier 2012, 53)

Wenn wir diese Waldverbundenheit tatsächlich spüren wollen, ist es wichtig, dieses Empfinden von Gegenwärtigkeit nicht dem Zufall zu überlassen. Die Erkenntnis, dass es nur diesen Punkt gibt und dass nur dieser Augenblick real ist, setzt eine enorme Kraft frei. Es ist eine Kraft, die in Präsenz mündet.

Wir sind dann präsent, wenn wir uns durch den Wald bewegen, und unsere Präsenz ist gleichzeitig ansteckend für alle beseelten Wesen um uns herum. Präsenz ist keine Energie, die erobern will, sondern eine Form der Leidenschaft, die an dieser Ganzheitlichkeit teilhaben will. Präsenz mündet unmittelbar in Verbundenheit. Erst mit dieser Präsenz kann ein wechselseitiges Heilen geschehen.

