



**Kathrin
Karban-Völkl**

ist freischaffende
Texterin, Buchautorin
und Vortragsrednerin.
Mit ihrem Mann und
ihren vier Kindern lebt
sie in der Oberpfalz

UNSERE KOLUMNISTIN MACHT SICH GEDANKEN ÜBER ...

Hallo Wald!

Wer den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, sollte sich schleunigst auf den Weg ins nächste Waldbad machen. Dorthin, wo Bäume zu Philosophen werden

*Zu Besuch bei
Doktor Wald*

Ich gebe zu, anfangs habe ich es belächelt. „Waldbaden, wie das schon klingt“, dachte ich. Mittlerweile weiß ich, dass Shinrin Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, etwas ganz, ganz Wunderbares ist, und noch dazu etwas, was ich selbst schon lange (und laienhaft) mache. Beispielsweise jetzt. Während ich meine grünen Gedanken niederschreibe, kuschle ich mich an eine mächtige Eiche, atme den harzigen Nadelgeruch ein und staune, was um mich herum alles kriecht und schwirrt. „Hallo Wald“, sage ich, „hier bin ich!“ Während ich zwischen Ameisen sitze und mich über so manch undifferenzierbare Waldgeräusche (Wie klingt noch mal ein Wildschwein, und was genau mache ich, wenn es kommt?) wundere, kommt mir ein Gedicht in den Sinn. Geschrieben hat es der Förster Helmut Dagenbach im Jahr 1986: „Wenn ich an Kopfweh leide und Neurosen, mich unverständlich fühle oder alt (...) dann konsultiere ich den Doktor Wald. Er ist mein Augenarzt und Psychiater (...). Er hilft mir sicher über

jeden Kater, ob er von Kummer oder Cognac ist. Er bringt uns immer wieder auf die Beine, das Seelische ins Gleichgewicht, verhindert Fettansatz und Gallensteine. Nur Hausbesuche macht er leider nicht.“

Baumheld gesucht

Nun, Cognac gab es gestern nicht, und mein Kummer hält sich in haushaltsüblichen Grenzen. Und trotzdem spüre ich mit jeder Faser meines Körpers, wie gut es die vielen Bäume mit mir meinen und was sie mir sagen wollen. Interessanterweise verstehen wir, der Wald und ich, uns ohne Worte und ich folge meiner Intuition. Sie lädt mich ein, den Waldboden zu ertasten, mich von Tannennadeln kitzeln zu lassen und Bodenschätze zu entdecken. Die Taschen voller Tannenzapfen wandle, äh bade, ich weiter und spüre, wie mich ein ehrwürdiger Baum magisch anzieht. Ich erinnere mich an die Worte einer Heilpraktikerin, die mir einmal den wertvollen Tipp gab: „Umarmen Sie

Bäume!“ Schon laufe ich meinem Baumheld (Ja, dieser Baum ist ganz klar männlich!) entgegen, blicke mich kurz um (Nicht, dass mich jemand dabei beobachtet!) und werfe mich ihm an den Rindenhals. Während mir das alte Holz das Gesicht ankratzt und ich mir kurz Sorgen über mein Lieblingsoberteil mache, spüre ich, dass jetzt ganz andere Dinge wichtig werden. Gefühlt werde ich eins mit dem Baum, fühle mich bestärkt in meinem Menschsein und ahne zu spüren, was er, der Baum, mich fragen will. „Wo sind deine Wurzeln? Wohin willst du wachsen? Und wer wohnt in deinen Ästen?“ Äh ja, genau das frage ich mich auch schon die ganze Zeit. Tatsächlich lassen mich diese Fragen innehalten und ich spüre, dass es sich lohnt, darüber nachzudenken. Minuten

später ist meine Baumphilosophiestunde zu Ende und ich folge dem Drang, etwas zu tun, was ich schon lange tun will: mich erden.

Erde, hier bin ich!

Schon liege ich da, ausgestreckt zwischen alten und jungen Bäumen. Über mir stolze Baumkronen, dahinter der Himmel. Unter mir viel Waldboden, ganz viel Erde und ewiges Gestein. Ich schließe die Augen, spüre die Kraft des Erdbodens und übe mich darin, die an meinen Armen entlangkrabbelnde Spinne zu ignorieren. Kurz denke ich darüber nach, was sich noch alles am Waldboden entlangschlängeln könnte, schon ist es aus mit der Erdung, und mir wird bewusst, dass man im Wald ▶

*Im Wald ist
man nie allein*



definitiv nie allein ist. Was bleibt, ist das gute Gefühl, mit meinem Freund, dem Wald, auf Du und Du gewesen zu sein. Umso entspannter kann ich zurück in mein wuseliges Hier und Jetzt gehen. Mit dabei eine ordentliche Portion Gelassenheit, die nach Kiefernadeln schmeckt.

Hauptsache Wald

Welcher Wald mir am liebsten ist? Kommt darauf an, welcher Wald gerade in meiner Nähe ist. Denn ja, ich brauche den Wald und bin froh über jeden noch so kleinen Stadtpark, waldähnlichen Garten oder Wald am Stadtrand, der mir und vielen anderen die Möglichkeit gibt, à la Shinrin Yoku mal kurz vom Alltag weg- und in die Ewigkeit des Waldes einzutauchen. Ja, sobald ich einen Wald betrete, fühlt es sich an, als ob ich ein bisschen Ewigkeit schnuppern darf. Ewigkeit deshalb, weil die meisten Bäume schon deutlich vor mir da waren und mich (hoffentlich) viele Jahrzehnte überleben. Eine Tatsache, die mich umso mehr anspornt, mein Leben jetzt zu leben und mit meinen alltäglichen Aufgaben eben nicht baden zu gehen.

Einmal Äquator und zurück

Meine wohl spannendste Walderfahrung durfte ich am Mittelpunkt der Erde machen. Fünf Wochen lang war ich jungblütig im Bergregenwald unterwegs, schlängelte mich (einmal und nie wieder) von Liane zu Liane, bestaunte die wildesten Orchideen, ging seeehr großen Regenwürmern aus dem Weg und ja, ich pflanzte Bäume. Viele Bäume. Nun, 20 Jahre später, würde ich am



liebsten noch einmal dort vorbeischaun, um zu sehen, was aus meinen kleinen Pflänzchen geworden ist. Einige Jahre nach meinem Gärtnereinsatz am Äquator entdeckte ich ein Zitat, das rückblickend fast schon ein Kompliment ist: „Wer Bäume pflanzt, denkt an andere als an sich selbst.“ Nun, das gebe ich gerne mal weiter. An all jene unter uns, die eben genau das tun: Bäume pflanzen. Ob auf dem Balkon (ein Hoch auf den edlen Bonsai), im eigenen Garten, in der Weite des Waldes oder eben beim Naschen.

Schokolade für den Wald

Ja, mittlerweile bin ich bereits beim Schokoladeessen im Wald. Denn wie heißt es auf meiner guten Lieblingsschokolade? Fünf Tafeln, ein Baum, und das bedeutet, dass jede Tafel das Pflanzen von Bäumen rund um unsere schöne Welt unterstützt. Kurz habe ich einmal nachgerechnet, wie viele Bäume ich durch meinen Schokoladenkonsum schon gepflanzt habe. Herausgekommen ist eine Zahl, die ich aus persönlichen Gründen für mich behalte. Könnte aber durchaus sein, dass am Ende meines Lebens ein ganzer Wald zusammengekommen ist. Ein Wald, der nachfolgende Generationen hoffentlich dazu einlädt, sich den Bäumen in die Arme zu werfen und immer wieder mal waldbaden zu gehen. ■

Illustrationen: Constanze Guhr

Von der
Ewigkeit ins
Hier und Jetzt

