Kirche im hr

06.09.2020 um 07:45 Uhr
hr1 SONNTAGSGEDANKEN

Ein Beitrag von
Anke Jarzina,
Katholische Pastoralreferentin in der Pfarrei St. Peter und Paul in Wiesbaden

Waldbaden

Ich muss jetzt einfach mal was erzählen, was mir vor ein paar Jahren noch richtig peinlich gewesen wäre. Eigentlich ist es nichts Schlimmes oder Verwerfliches, aber ich kann verstehen, dass manche Leute es komisch finden. Fand ich selber am Anfang auch. Also: Ich habe einen Baum umarmt!

„Ohje, jetzt fängt die Frau von der Kirche auch noch mit sowas an!“, wird mancher jetzt vielleicht sagen. Ja, ich gebe es zu: Ich habe einen Baum umarmt. Ich war dabei allerdings nicht in einer weltentrückten Trance und auch nicht auf einem pädagogischen Erfahrungstrip. Das, was ich gemacht habe, ist sogar ganz angesagt! Gerade jetzt in Coronazeiten kann ich ja weniger Menschen umarmen - deshalb haben zum Beispiel in Island die Forstverwaltungen dazu aufgerufen, das eigene Bedürfnis nach Nähe durch das Umarmen von Bäumen zu stillen.

Weniger Menschen – mehr Bäume umarmen

Das passt auch ganz gut zu einem Trend, den man *„Waldbaden“* nennt: Dazu gehe ich dorthin, wo viele Bäume sind. Da genieße ich dann die frische Luft, das Rauschen des Windes in den Blättern - und entspanne. Ich gehe spazieren, lege auch mal meine Arme um einen dicken Baumstamm und bleibe eine Zeitlang so stehen. Oder ich setze mich irgendwohin, lausche, atme - und bin einfach da.

Und wenn ich meine Reisehängematte zwischen zwei Bäumen aufhänge, mich da reinlege und nach oben in die Wipfel der Bäume schaue, dann fühlt sich das wirklich ein bisschen an wie baden: einfach da liegen und entspannen.

Der Wald und das Waldbaden tun gut, das ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Es lässt den Blutdruck sinken und die Laune steigen, kranke Menschen werden im Wald sogar schneller gesund. Kein Wunder, dass aus dem Waldbaden eine Wissenschaft gemacht worden ist: An japanischen Universitäten kann man seit ein paar Jahren die Fachrichtung *„Waldmedizin“* studieren. Da geht es darum, welchen heilenden Einfluss Bäume auf den menschlichen Organismus haben.

Studienfach „Waldmedizin“

Das ist spannend. Aber ehrlich gesagt: Ich würde mir das auch andersherum wünschen: Wir sollten noch mehr darüber nachdenken: Wie kann der Mensch heilend auf den Wald einwirken? Denn da gibt es leider nicht nur saftige, grüne Blätter und gesunde, kräftige Baumstämme, sondern immer mehr kranke und sterbende Bäume.

Musik

Der Wald war schon lange vor uns da, nämlich seit ungefähr 400 Millionen Jahren. Ob es ihn zukünftig noch geben wird, hängt von uns ab und davon, wie wir mit ihm und dieser Welt umgehen. Papst Franziskus hat deshalb vor ein paar Jahren einen ökumenischen *„Weltgebetstag zur Bewahrung der Schöpfung ausgerufen“*, der von den Kirchen vorgestern, am Freitag begangen wurde. Franziskus stellt fest: „Wir vergessen, dass wir selber Erde sind (vgl. Gen 2,7). Unser eigener Körper ist aus den Elementen des Planeten gebildet; seine Luft ist es, die uns den Atem gibt.“ *(Enzyklika Laudato si‘ – Über die Sorge für das gemeinsame Haus, Nr. 2).*

Nehmen – aber auch geben

Erde und Mensch gehören also zusammen, schreibt der Papst. Wenn wir die Erde weiter so ausnutzen, wie wir es tun, machen wir dieses fein aufeinander abgestimmte Ökosystem kaputt - und damit in gewisser Weise auch uns selbst.

Ich hab mal gelesen: In einer Handvoll Walderde gibt es mehr lebende Organismen als Menschen auf der Erde. Das ist für mich ein Grund mehr, mal genauer hinzuschauen: Was könnten wir Menschen uns eigentlich abgucken vom Wald, von den Bäumen? Ich bin auf faszinierende Einsichten gestoßen und

denke: Vor allem drei Dinge können wir von den Bäumen lernen: Soziales Verhalten, eine gewisse Selbstlosigkeit und: eine langfristiges und nachhaltiges Handeln.

Lernen vom sozialen Wesen „Baum“

Bäume sind soziale Wesen, das sieht man an den Wurzeln: Die sind über ein quadratkilometerweites Netz aus Pilzen mit anderen Bäumen verbunden. Der Förster Peter Wohlleben nennt dieses Pilznetz das *„Wood Wide Web“*, denn es ist ein Kommunikationsnetz: Es werden biochemische Signale ausgetauscht, die zum Beispiel bei Schädlingsbefall warnen. Außerdem wird darüber Zucker weitergeleitet, der die ganz jungen und die alten und kranken Bäume stärkt.

Bäume sind außerdem selbstlos: Ihr Wachstumsstreben ist nicht grenzenlos. Sie wachsen gerade hoch genug, um die kleineren vor Wind und Hagel zu schützen. Sobald die Äste die des Nachbarbaums berühren, stellen sie ihr Wachstum ein - damit sie sich nicht gegenseitig die Sonne wegnehmen. Stattdessen teilen sie Humus und Nährstoffe mit den Nachbarn, weil sie nun selbst ja nicht mehr in ihr eigenes Wachstum investieren müssen.

Bäume achten aufeinander

Bäume handeln auch nachhaltig: Durch das dichte Blätterdach erreicht nur wenig Sonne den Waldboden und die jungen Bäumchen am Boden. Deshalb wachsen die nur sehr langsam. Das führt dazu, dass sie mit den Jahren sehr robust werden. Wenn sie dann groß genug sind, sterben die großen, alten Bäume und machen den *„Platz an der Sonne“* frei für die nächste Generation. Das ist nicht nur nachhaltig, sondern auch besonnen.

Ich frage mich: Was wäre, wenn wir Menschen so miteinander zusammen leben würden wie die Bäume: Sozial, uneigennützig und mit diesem Weitblick?

Musik

Ich glaube, wir können von den Bäumen viel lernen. Würden wir leben wie sie, würden wir keinen Reichtum mehr horten, den wir eigentlich gar nicht brauchen. Wir würden anderen mit unseren überschüssigen Ressourcen helfen, damit sie auch mal einen *„Platz an der Sonne“* abbekommen. Gleichzeitig wüssten wir, dass auch uns in schlechten Zeiten unter die Arme gegriffen würde. Wirtschaft und Profit würden nicht mehr ins Unermessliche wachsen, denn wir wüssten genau, wie viel wir für ein gesundes und glückliches Leben in

Gemeinschaft brauchen - und wann es genug ist.

Aufhören zu wachsen, wenn es genug ist

Bäume können uns zeigen, wie Leben gelingt. Schon in der Bibel wird der Mensch mit einem Baum verglichen. Da heißt es: *„Selig der Mensch, der nicht nach dem Rat der Frevler geht, (…) sondern Gefallen hat an der Weisung des Herrn. (…) Er ist wie ein Baum, gepflanzt an Bächen voll Wasser.“ (Psalm 1, 1-3)*

Peter Wohlleben sagt: *„In Wirklichkeit sind Bäume ganz faszinierende Lebewesen, mit einem ganz reichen Sozialleben. Da findet jede Menge statt, was wir nicht so einfach sehen können, weil Bäume eben so langsam sind.“* Ich glaube: Diese Langsamkeit sollten wir uns auch öfter einmal gönnen, ob beim Waldbaden oder in unserem ganz normalen Alltag. Wenn ich langsamer durchs Leben gehe, bekomme ich ein Gefühl für gesundes und nachhaltiges Wachstum – und dafür, wie ich gut mit mir selbst, mit anderen und mit dieser Welt umgehen kann.

Wenn es mich dann überkommt und ich wieder mal einen Baum umarmen möchte, dann tu ich es einfach. Weil ich weiß: Irgendwie sind wir tatsächlich aus demselben Holz.