Nicht erst seit den Bestsellerbüchern „Das geheime Leben der Bäume“ von Peter Wohlleben oder „Der Biophilia-Effekt“ von Clemens G. Arvay rückt die Heilkraft des Waldes wieder in das Gesichtsfeld der Menschen. In Japan wird schon seit Jahrzehnten regelmäßiges „Waldbaden“ von den Krankenkassen verschrieben. Und neueste Untersuchungen belegen, daß ein einziger Baum vor einem Krankenhausfenster die Genesungszeit um bis zu 30 % verkürzen kann. Unsere Ur-Vorfahren haben den Wald als höchste natürliche Lebensform betrachtet und die Bäume als „Brüder des Menschen“ verehrt. Es wird also Zeit, daß wir dem Wald wieder mehr Aufmerksamkeit widmen.

Leider waren die letzten Jahrzehnte geprägt von eher unangenehmen Nachrichten, wenn es um das Thema Wald ging. Fortschreitendes Waldsterben als Folge unserer modernen Lebensweise. Fichtenmonokulturen statt naturbelassener Mischwälder. Klimawandelbedingte Waldbrände in den südlicheren Regionen. Massives Abholzen der Regenwälder. Und vieles andere mehr.

Umso erfreulicher ist es, daß man inzwischen gegensteuert. Immer mehr Waldgebiete werden unter Naturschutz gestellt und sich selbst überlassen. In Baden-Württemberg sind Bannwälder sogar Totalreservate. Zudem steigt die Zahl der Wald- und Naturparkführer. Und selbst von wissenschaftlicher Seite erfahren wir nun, daß im Wald sehr viel mehr geschieht, als wir je zu träumen wagten.

Der Wald als heiliger Ort

Wann waren Sie das letzte Mal im Wald? Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Für die Naturvölker waren Bäume heilig. Der Wald galt als große Natur-Kathedrale, in welcher regelmäßig „Gottesdienst“ gehalten wurde, man Kontakt zu den Naturwesen aufnahm und den Schöpfer aller Dinge gemeinsam mit ihnen anbetete. Dabei waren sich die Menschen bewußt, daß alles Leben in der Natur beseelt ist. Daß in jedem Baum eine Elfe oder ein Elf wohnt, ohne deren Wirken der Baum niemals wachsen und gedeihen könnte.

Die alten Griechen ordneten jedem Baum eine Naturgottheit zu, die den Charakter dieses Baumes repräsentierte. Die Germanen verehrten die heilige Eiche und hielten in deren Schatten ihre Things ab. Für die nordischen Völker war die Weltenesche Yggdrasil die Achse

der göttlichen Schöpfung. Man stellte sich vor, daß die Wurzeln des Weltenbaumes in höheren Sphären verankert seien und der Baum sich nach unten, in die große Schöpfung hinein ausbreitet – ähnlich dem uns bekannten Familienstammbaum.

Als das Christentum begann, „sich die Erde untertan zu machen“, wurde aus dem missionarischen Kampf gegen die Naturvölker auch ein rücksichtsloser Kampf gegen die Natur. Das legendäre Fällen der „Donareiche“ durch den Missionar Bonifatius ging in die Geschichte ein. Überall dort, wo sich einfache Naturmenschen nicht der Doktrin der Kirche unterwerfen wollten, wurden ganze Wälder niedergebrannt, um den Menschen ihren Lebensraum zu entziehen. Und die Hüter(innen) des Natur- und Waldwissens landeten auf dem Scheiterhaufen.

Was folgte, war eine immer größere Abkehr des Menschen von der Natur, die irgendwann darin gipfelte, daß dem Naturwesen Mensch jeglicher Bezug zu seinem natürlichen Ursprung verlorenging.

Rückkehr zur Natur

Erst in den letzten Jahrzehnten löst sich der Mensch vom dunklen Mittelalter des Geistes. Statt sich die „chemische Keule“ zu geben und den Körper mit zahllosen Pharmaerzeugnissen zu vergiften, ist auch in der Medizin die Rückkehr zur Natur angesagt. Von den Bach- und Baumblütenessenzen über die Kräuter- und Teetherapie bis zum entspannenden Harz- oder Lavendelduft, die Natur schenkt uns alles, was wir für unsere Gesundheit benötigen. Sie ist eine unerschöpfliche Apotheke, und kein Kräutlein wäre je „umsonst“ entstanden.

Selbst die lange sehr naturferne „Natur“wissenschaft (ein Paradoxon in sich!) hat die Heilkraft der Natur endlich für sich entdeckt. Biologen haben herausgefunden, daß Bäume und andere Pflanzen direkt mit unserem Immunsystem kommunizieren. Über sogenannte Terpene geben sie verschlüsselte Signale ab, die unser Innerstes aufnimmt und entsprechend darauf reagiert. Insgesamt kennen die Bäume viele tausende solcher „Duftvokabeln“.

Da unser Unterbewußtsein zudem archaische Naturbilder abgespeichert hat, reicht bisweilen sogar die Vorstellung einer Landschaft oder einer bestimmten Pflanze, um unsere Selbstheilungskräfte in Gang zu setzen. Nicht umsonst assoziiert der Mensch den Anblick

mediterraner, blühender Savannenlandschaften mit dem sprichwörtlichen Paradies. Hier fühlt sich die Seele wohl, und das Naturwesen Mensch beginnt sich zu entspannen und nach Ewigkeit zu sehnen.

Wie anders ist da der Eintritt in ein steriles, nach Desinfektionsmitteln „duftendes" Krankenhaus. Wo die Natur ausgesperrt ist und unter Kunstlicht nebst diversen Pillencocktails meist lieblos zubereitetes, denaturiertes „Futter" serviert wird und der Kranke sich die Zeit mit öden TV-Programmen oder dem Anblick blinkender Lichtlein totschlägt. Wie soll man hier gesunden?

Natürliche Heilkräfte

Längst plädieren „Natur-Ärzte" dafür, den Biophilia-Effekt endlich wieder in den Mittelpunkt jeglicher Heilung zu stellen. Die faszinierende Interaktion von Wald- und Pflanzenwelt mit dem Immunsystem des Menschen ist die wahre Grundlage für ein gesundes, natürliches Leben. Je mehr Zeit wir im Wald verbringen, desto größer sind die Effekte, die dadurch für unser Wohlbefinden entstehen. Langzeitstudien beweisen, daß bereits mehrere Stunden Waldaufenthalt das Immunsystem für mehrere Tage auflädt. Dabei müssen wir gar nichts tun, sondern einfach nur da sein! Wer einen ganzen oder vielleicht gar zwei Tage im Wald verbringt, dessen Abwehrkräfte werden so stark aktiviert, daß die Wirkung wochenlang anhält. Daher ist regelmäßiges „Waldbaden" eine wunderbare Präventionstherapie - vor allem für Städter!

An japanischen Universitäten wird seit einigen Jahren ein eigener Studiengang „Forest Medicine" (Waldmedizin) angeboten. Auch dieser bringt immer neue interessante Untersuchungsergebnisse ans Licht. Zum Beispiel, daß Pflanzen uns auch dann heilen, wenn wir sie nicht zu Tees, Salben, Essenzen, Extrakten oder Ölen verarbeiten. Sie heilen uns durch biologische Kommunikation, die wir zwar nicht bewußt wahrnehmen, die jedoch unser Immunsystem und unser Unbewußtes verstehen und entsprechend darauf reagieren.

Der Autor und Biologe Clemens G. Arvay plädiert daher in seinem Buch: DER BIOPHILIA-EFFEKT dafür, daß „in Zukunft der Begegnung mit Bäumen und anderen Pflanzen eine wichtige Rolle bei der Behandlung von körperlichen Erkrankungen und psychischen Störungen zukommen muß. Es darf keine Klinik ohne Garten oder Zugang zu Wiesen und Wäldern mehr geben, keine Siedlung ohne Naturflächen und keine Stadt ohne Wildnis."

Biophilia

Der Begriff „Biophilia“ setzt sich zusammen aus den Worten Leben und Liebe. Und er repräsentiert die tief in uns allen verankerte Sehnsucht nach der Natur. Der bekannte Psychologe Erich Fromm definiert die Biophilie so: „Die Biophilie ist die leidenschaftliche Liebe zum Leben und allem Lebendigen; sie ist der Wunsch, das Wachstum zu fördern, ob es sich nun um einen Menschen, eine Pflanze, eine Idee oder eine soziale Gruppe handelt.“

Während der Mensch das Ziel seiner Sehnsucht lange im „Unnatürlichen“, im Künstlichen und Selbsterschaffenen suchte und sich dabei immer wieder verirrte, erleben wir derzeit den Beginn eines neuen Zeitalters. Diesem liegt die Erkenntnis zugrunde, daß alle Menschenwerke letztlich begrenzt sind. Selbst der grandioseste Computer mit all seinen fantasievollen virtuellen Erlebnisprogrammen kann nie das ersetzen, was immer um uns war. Er kann uns wohl eine Zeitlang davon ablenken - Seele und Körper werden dies jedoch auf Dauer nicht tolerieren. Nicht umsonst ist die moderne, technikaffine Menschenwelt bevölkert von kranken, frustrierten, „entnaturalisierten“ Zeitgenossen.

Und selbst die bedeutendsten menschlichen Erfindungen sind nur dann von Wert, wenn sie sich in die große Natur der Welt einfügen, da sie sonst „unnatürliche“ Nebenwirkungen erzeugen. In der griechischen Mythologie sind die größten Helden gleichzeitig die bekanntesten Tragödiengestalten. Der Lerneffekt dabei: Wann immer der Mensch über seine eigene Natur hinaus will und dabei der Sonne zu nahe kommt, zeigt die Natur ihm seine Grenzen auf.

Heute werden begradigte Flüsse wieder „rückgebaut“, Wälder wieder sich selbst überlassen, das Vorbild Natur in der Bionik berücksichtig und – endlich – auch als wichtigste Grundlage für die menschliche Gesundheit wiederentdeckt. Der Bestsellerautor Dr. Rüdiger Dahlke drückt es im Vorwort zu Clemens Arvays Buch so aus: „Und irgendwann werden wir wieder erkennen, daß Mutter Natur es schon recht macht und wir nur auf sie hören und sie aufsuchen müssen. Und das Schönste: Sie ist immer für uns da, kostet nichts und beschenkt uns so reichlich. Sie ist die beste Ärztin, über alle Maßen klug, ganzheitlich orientiert sowie wunderschön und zu allem, auch zu Wundern fähig.“ Schöner könnte man den „Biophilia-Effekt“ kaum ausdrücken.

Bruder Baum

Daß vor allem der Baum eine ganz besondere Funktion unter den Naturlebewesen hat, kann jeder selbst spüren. Er muß nur Kontakt zu Bäumen aufnehmen und sich eine Zeitlang in deren Umgebung aufhalten. Viele Naturforscher weisen darauf hin, daß Bäume und ganze Wälder nicht etwa statische Gebilde sind, sondern in dynamischem Kontakt zum Kosmos stehen. Die besondere Form des Baumes, die weit nach oben ausgebreiteten Äste und Zweige, sind ideale Antennen, um kosmische Energie aufzufangen und an die anderen „Waldbewohner“ weiterzuleiten.

Ob es nun die solare Licht-Energie ist, die die Blätter der Bäume in Sauerstoff verwandeln, oder ganz andere, weniger bekannte Energieformen – der Bruder Baum ist ein grandioses, einzigartiges Wesen, dem unser tiefster Respekt gebührt. Denn wir sind auf vielen Ebenen mit ihm verbunden. Was wir ausatmen, benötigt er, um zu leben. Was er ausatmet, ist die Ursubstanz unseres Daseins. Jeder Baum ist ein eigenes kleines Universum, welches Millionen von Wesen Lebensraum und Schutz gibt. Und endlich wissen wir, daß der Baum auch mit unserem Immunsystem kommuniziert, um uns Wohlbefinden und Gesundheit zu schenken. So bleibt nur noch eines zu tun: soviel Zeit als möglich im Wald und mit den Bäumen zu verbringen.

Die Papa Liutas Übung

Zum Abschluß noch eine ganz einfache und sehr praktische Übung, die im Prinzip jeder kennt. In dem Buch „OM2 - Eine magische Minute“ habe ich sie meinem Schwiegervater Antanas gewidmet, der ein echter Freigeist war und daher nicht mit allen Mitmenschen gut auskam. Sein biblisches Motto lautete: „Liebe Deinen nächsten Baum wie Dich selbst.“ Antanas (Kosename: Papa Liutas) hat jede Chance genützt, der Natur seine Ehrerbietung zu erweisen. Vor allem hat er viele Bäume umarmt. Er tat es nicht oberflächlich oder nur zum Spaß, sondern immer von ganzem Herzen. Am besten probieren Sie diese Übung gleich selbst aus:

Wenn Sie einen Baum sehen, der zu Ihnen spricht, gehen Sie auf ihn zu. Er hat Ihnen etwas zu sagen. Machen Sie es wie „Papa Liutas“ – schalten Sie die Ratio aus, und öffnen Sie Ihr Herz weit.

Atmen Sie tief ein und wieder aus – und umarmen Sie diesen Baum. Tun Sie es nicht

oberflächlich, sondern von ganzem Herzen.

Atmen Sie tief ein und wieder aus – und umarmen Sie diesen Baum. Tun Sie es nicht oberflächlich, sondern von ganzem Herzen.

Spüren Sie sich in den Baum hinein. Wie er seine Wurzeln in die Tiefen der Erde getaucht hat, um Nährstoffe nach oben zu holen. Wie jeder Tropfen Wasser aus der Erde durch unzählige Kanäle nach oben gepumpt und immer wieder gefiltert wird - von der Wurzel in den Stamm, vom Stamm in den Ast, vom Ast in den Zweig - um in seiner reinsten Form in die Frucht hineinzufließen.

Spüren Sie, wie er seine Arme nach oben reckt, dem Himmel entgegen, um kosmische Energie aufzunehmen, diese zu transformieren und an die anderen Wesen weiterzuleiten.

Spüren Sie EINE MINUTE lang, wie der Baum lebt. Wie er eine der Säulen dieser Welt ist, ohne die kein Leben möglich wäre.

http://www.naturscheck.de/

Autor: Michael Hoppe