

OFF-Text „Therapie unter Tannen“

INTRO

00:03 – 00:23

Riesige Waldgebiete, direkt vor unserer Haustür. Ein Lebensraum, der weitaus mehr ist als nur Wirtschaftsfaktor - oder Freizeitpark. Inzwischen untersuchen Wissenschaftler, welche Wirkung der Wald auf unserer Gesundheit hat. Wie er etwa Defizite ausgleicht.

PROF. ULRICH DETTWEILER:

Jetzt haben wir eine Situation, wo plötzlich Konzepte entwickelt werden müssen, um Kinder wieder mit Natur in Verbindung zu bringen, wo ja Bewegung und Gesundheitsförderung ganz automatisch passiert

00:39 – 00:44

Längst wird der Wald zur Therapie eingesetzt, bei seelischen Leiden wie Depressionen.

00:47 – 00:51

Aber kann er vielleicht auch bei schweren körperlichen Krankheiten helfen?

00:54 – 01:03

In Japan haben Wissenschaftler nachgewiesen, dass die geheimnisvolle Kraft der Bäume sogar vor Krebs schützen kann.

01:06 – 01:13 PROF. QING LI, VO:

Vielleicht können Ärzte in Zukunft Wald als Medizin verschreiben.

(Maybe Doctor in the future can prescribe a forrest as a medicine.)

TITEL:

THERAPIE UNTER TANNEN

01:23 – 01:33

Deutschland ist das baumreichste Land der Europäischen Union und hat mehr als elf Millionen Hektar Wald . Knapp ein Drittel der Gesamtfläche ist mit Wäldern bedeckt.

01:27

(Grafik)

Deutschland: 32 Prozent Wald

01:36 – 01:49

Die Vorfahren des Menschen lebten auf Bäumen. Vielleicht sehnen wir uns deshalb noch heute häufig zurück in den Wald. Doch er ist nicht nur reiner Wohlfühl-Faktor. Der Wald ist mehr als die Summe seiner Bäume – er ist tief in unserer Kultur und unserem Bewusstsein verankert.

01:52 – 02:14

Für den Förster Bodo Marschall und seine Familie ist der Wald ein riesiger Garten. Gemeinsam mit ihrem Jack-Russell-Terrier durchstreift Familie Marschall regelmäßig das saarländische Revier des Försters – auf der Suche nach Heilpflanzen und Wildkräutern (für die heimische Küche). Schon im Frühling finden sie hier Wertvolles für eine gesunde Ernährung.

02:17 – 02:32

Fester Bestandteil ihres Speiseplans ist unter anderem Waldmeister. Das wildwachsende Kraut galt einst als Mittel gegen Geister und Dämonen. Verlässlicher ist seine Wirkung heute als Heil- und Würzpflanze.

SANDRA MARSCHALL:

Wir machen damit Waldmeistersirup und Waldmeistergelee. Es schmeckt einfach sehr gut. Von der Heilkraft her ist es gegen Kopfweh. Das ist Cumarin drin. Cumarin ist eigentlich giftig, aber nur in großen Mengen. Wenn man da in der Mai-Zeit Waldmeistersirup trinkt, da passiert gar nix.

03:03 – 03:23

Noch vor wenigen Jahrzehnten wussten die meisten Menschen, welche Pflanzen in der Natur genießbar sind – und welche nicht. Die zahlreichen Wildgewächse des Waldes sind für die Familie aus dem saarländischen St. Ingbert nicht bloß Nahrungsergänzung sondern Grundnahrungsmittel.

03:25 – 03:33 LILLY MARSCHALL:

Hier auf der Wiese gibt's ziemlich viel. An manchen Stellen gibt's viel und an manchen Stellen gibt's nicht soviel. Aber man kann immer essen.

03:35 – 03:47

Die meisten Wildkräuter schmecken nicht nur besser als konventionell angebaute Pflanzen. Sie enthalten auch mehr Vitamine und Mineralstoffe - wie Kalium, Calcium und Magnesium.

SANDRA MARSCHALL:

Im Sommer findet man ja soviel Grünzeug, dass man eigentlich keinen Salat braucht. Vor allem, da sind soviel Vitalstoffe drin, da braucht man nicht diese Riesenmengen. Da reicht's, wenn man weniger isst.

04:04 – 04:12

Gänseblümchen etwa enthalten fünfmal soviel Calcium wie ein Kopfsalat, Brennesseln sogar das 20-fache.

SANDRA MARSCHALL:

Hier Knoblauchsrauke, schmeckt ein bisschen nach Knoblauch. Hier die Vogelwicke, die schmeckt wie Erbsen, ist die Wildform der Erbsen. - Man muss schon wissen, was man zupft. Es gibt sehr giftige Pflanzen, gibt auch

Doppelgänger. Wenn man nur mal an den Fingerhut denkt, Digitalis. Ein super Herzmittel, aber ein Biss rein – und es ist Ende.

04:47 – 04:54

Auch Luzy Marschall weiß, dass Pflanzen nicht nur als Nahrungsmittel dienen.

BODO MARSCHALL:

Es geht ja nicht darum, dass man Spezialist sein soll, sondern es geht darum, die Vielfalt der Natur zu erkennen, zu entdecken und einfach zu erkennen, dass der Wald letztendlich auch Nahrung darstellt. Und zwar spannende Nahrung.

05:11 – 05:22

Wildkräuter kommen ohne Pflege und Zucht des Menschen aus – ganz ohne Chemie. Sie sind Überlebenskünstler – robust und widerstandsfähig. Ihrem hohen Gehalt an bioaktiven Substanzen wie Alkaloiden und Flavonoiden widmet sich zunehmend auch die Wissenschaft.

05:25 – 05:43

Die Pflanzen nutzen diese Substanzen zur Abwehr gegen Schädlinge und Krankheiten. Und diese Schutzfunktion soll auch dem Menschen helfen.

05:46 – 06:06 LUZY MARSCHALL:

Also ich dekorier gerade mit Wiesenschaumkraut. Das sind so Blüten. Und die sind bestimmt auch lecker. Und es sieht auch richtig schön aus mit diesen Blüten. Die sehen ja auch schon ohne Salat schön aus.

06:05 – 06:13

Für Familie Marschall dienen Kräuter und Pflanzen aus dem Wald als gesunde Heilmittel und Medizin.

06:15 – 06:17 SANDRA MARSCHALL:

... und das Beste ist: Es kost' nix.

06:19 - 06:41

Aus Waldmeister-Pflanzen stellt die Familie ihren Saft her, das Dressing für den Salat ist ein Giersch-Pesto. Alle Kräuter wurden abseits von Industrieflächen, Straßen und gedüngten Feldern gesammelt. Der unbelastete Wald ist ein Garant für gesunde Nahrung.

06:44 – 07:20

Dabei galt dieser grüne Kosmos einst als mächtige und düstere Bedrohung. Erst seit der Romantik im frühen 19. Jahrhundert begreifen die Deutschen den Wald als Erholungs- und Rückzugsraum, als Landschaft der Sehnsucht und Emotionen. Mehrere Jahrhunderte Forstwirtschaft haben diesen Lebensraum geprägt: In den deutschen Wäldern dominiert die Fichte, gefolgt von der Kiefer. Der Anteil der Buche ist weiter rückläufig, und die deutsche Eiche gilt beinahe als Exot.

07:09

Grafik:

Fichte: 28 Prozent

Kiefer: 23 Prozent

Buche: 15 Prozent

Eiche: 10 Prozent

07:22 – 07:26

Die wirtschaftliche Bedeutung der einzelnen Baumarten ist bekannt.

07:29 - 07:54

Weniger bekannt sind die chemischen Prozesse: Bereits eine ausgewachsene Buche setzt bei der Photosynthese jährlich 4,6 Tonnen Sauerstoff frei – genug, dass ein einzelner Mensch davon 13 Jahre lang atmen kann. Zudem nehmen die Wälder gigantische Mengen Ruß und Staub aus der Atmosphäre auf und wirken wie ein riesiger natürlicher Filter....

07:35

Grafik:

1 Buche = 4,6 Tonnen Sauerstoff

07:58 – 08:09

Schüler und Lehrer eines Heidelberger Gymnasiums auf dem Weg zum Unterricht. Seit einigen Jahren verlegt die Schule das Klassenzimmer für die Unterstufe regelmäßig in den Wald.

08:12 – 08:27

Forscher der Technischen Universität München untersuchen dabei, welchen Einfluss das naturnahe Lernen auf die Kinder hat. Wie wirkt sich diese Umgebung auf die Konzentration aus? Gemessen werden Faktoren wie Stress und Aktivität der Schüler.

CHRISTOPH BECKER:

So, jetzt kleben wir die Bewegungssensoren auf, die aufzeichnen werden, wieviel du dich heute bewegst.

08:38 – 08:50

Die Ergebnisse sollen zeigen: Was ist anders als etwa beim Biologie-Unterricht im Schulgebäude? Die Lerninhalte sind die gleichen. Aber hier draußen verhalten sich die Schüler zwangsläufig agiler.

CHRISTOPH BECKER Sportwissenschaftler:

Sie bewegen sich zu verschiedenen Lernorten im Wald. Der Weg dorthin hat unter Umständen 'ne höhere Bewegungsaktivität in sich. Sie versuchen, verschiedene Lernorte aufzusuchen, den Fluss, den Wald, die Steine im Wald, nehmen Proben im Wald, und all das impliziert in einer gewissen Form unter Umständen die Bewegung. So ist das Unterrichtskonzept angelegt, und das versuchen wir mit unseren Messungen abzubilden.

09:17 - 09:34

Das Heidelberger Waldprojekt belegt schon jetzt, ohne die vollständige Auswertung der Messdaten: Die Schüler zeigen größeres eigenes Engagement beim Lernen gegenüber der Kontrollgruppe im Klassenraum. Und sie nehmen deutlich aktiver am Unterricht teil.

UTA GADE:

Zum einen finde ich die Kinder insgesamt ausgeglichener an den Waldtagen, zum anderen merkt man's an den Kindern, die 'nen hohen Bewegungsdrang haben, dass sie das hier halt ausleben können zwischendurch. Dass wir natürlich auch bewegteren Unterricht machen und dass es den Kindern zugute kommt, die sonst Schwierigkeiten haben, sechs Schulstunden lang auf ihrem Platz zu sitzen und dann konzentriert zu arbeiten, das fällt ihnen hier leichter.

10:03 – 10:24

Die Idee der Erlebnispädagogik geht bis auf Aristoteles zurück. Sie verbindet den philosophischen Gedanken eines ganzheitlichen Lernens mit Gesundheitsaspekten. In Irland, Skandinavien und Neuseeland ist das Konzept der „outdoor education“ längst im Schulalltag verankert.

10:26 – 10:38 KINDER:

Es macht einfach Spaß, das hier zu machen, weil irgendwie ist es schon anders als was wir im Klassenzimmer machen. / Und man ist nicht so zwischen zwei Wänden eingesperrt. Man bewegt sich.

CHRISTOPH BECKER:

Auf die Plätze! Fertig ... und los.

10:50 – 10:55

Mit einer Speichelprobe messen die Wissenschaftler anschließend den Gehalt an Cortisol, einem Stresshormon.

CHRISTOPH BECKER: Technische Universität München

Bisher konnten wir in den Ergebnissen zeigen, dass die Waldgruppe gerade im Jahresverlauf ein geringeres Stresslevel hat als Kontrollgruppe, die in der Schule unterrichtet wird. Das heißt, durch den Langzeitunterricht nach sechs, sieben Monaten im Wald zeigen die Kinder ein geringeres Stresslevel im Tagesverlauf, wenn sie im Wald unterrichtet werden.

11:19 – 11:34

In einem nahe gelegenen Forsthaus werten die Forscher die Untersuchungen dieses Schultages direkt aus. Bereits aus dem bisherigen Verlauf der Studie wird sichtbar, dass der Waldunterricht einen Mangel ausgleicht.

ULRICH DETTWEILER Sportwissenschaftler:

Es gibt die sogenannte Biophiliehypothese. Das bedeutet, der Mensch ist in seiner Phylogenese ... Menschheitsentwicklung geeicht auf die Natur. Das heißt, die Sinnesorgane, die Wahrnehmung, der Bewegungsapparat, ist darauf ausgelegt evolutionsmäßig, sich in der Natur zu bewegen.

11:58 – 12:13

Wald- und Naturkindergärten gibt es bereits seit den 1950er Jahren – eine skandinavische Erfindung. Waldschulen hingegen sind eine vergleichsweise neue Idee. Doch die Zeit dafür scheint reif.

ULRICH DETTWEILER:

Jetzt haben wir eine Situation, wo wir schon vom Naturdefizitsyndrom sprechen und plötzlich Konzepte entwickelt werden müssen, um Kinder wieder mit Natur in Verbindung zu bringen, wo ja Bewegung und Gesundheitsförderung ganz automatisch passiert.

12:36 – 12:55

Für Kinder ist der Wald ein perfekter Ort zum Lernen – gerade für den Biologie-Unterricht. Er verhilft ihnen außerdem zu einem gesunden Körpergefühl, weil alle Sinne - und Muskeln - zum Einsatz kommen. Doch noch ist das Heidelberger Experiment in Deutschland ein Leuchtturm-Projekt, von dem erst wenige Kinder profitieren.

12:58 – 13:10

Bisher galt die Erforschung unserer Wälder vor allem dem Umweltschutz und der nachhaltigen Forstwirtschaft. Doch wir lernen mit jedem Tag mehr: Der Wald tut uns Menschen gut.

13:13 – 13:17

Und er kann ein wertvolles Gegenwicht für das Leben in der Stadt sein.

13:21 – 13:28

Luftverschmutzung, Lärm und Hektik: Wie ungesund ist das Stadt-Leben? Beispielsweise in Wien.

13:31 – 13:41

In der österreichischen Metropole lebt und forscht der Umweltmediziner Hans-Peter Hutter. Am Hygieneinstitut untersucht er die Unterschiede zwischen Stadt und Wald.

Hans-Peter HUTTER: Umweltmediziner

Das beginnt wirklich bei den ganzen mikroklimatischen Effekten, dass halt das Klima im Wald angenehmer ist, dass natürlich auch die Luftverunreinigungen, die wir hier im städtischen Bereich haben, dort nicht aufzufinden sind. Es ist die

akustische Kulisse, der Hintergrund, eine ganz andere. Natürlich auch eine andere Sensorik, Geruchsempfindungen.

14:07 – 14:38

Der Forscher der Medizinischen Universität Wien hat in einer Studie untersucht, wie Probanden aller Altersgruppen auf unterschiedliche stadtnahe Grünräume reagieren.

Dabei zeigte sich, dass Wald- und Wiesenlandschaften am stärksten dazu beitragen, dass sich die mentale Leistungsfähigkeit regeneriert. Alle Probanden haben sich messbar vom Alltag erholen können .

14:40 – 15:14 PROF. HUTTER:

Wenn man sich jetzt anschaut die Frage: Was macht Wald mit uns und mit unserer Erholung, muss man ganz klar sagen: Ja, ein Waldaufenthalt hat positive Effekte auf die Gesundheit und zwar im weitesten Sinne. Das ist jetzt nicht nur psychisch, sondern auch physiologisch, und – was man jetzt oft nicht denkt – ist auch sozial. Nämlich durch die Gemeinsamkeit, dass man sich dort trifft, dass man gemeinsam etwas erlebt, wird auch diese Gesundheitskomponente durchaus auch verstärkt.

15:14 – 15:28

Hans-Peter Hutter gewinnt aus seinen Ergebnissen vor allem Informationen für die Stadtplanung der Zukunft: Wie müssen Natur-Oasen in unseren Ballungsräumen aussehen, damit sie gesundheitlich wertvoll sind? Und nicht nur dekoratives Grün.

15:29 – 15:48 Hans-Peter HUTTER: Medizinische Universität Wien

Das ist ja der nächste Schritt: Das man eben schaut, wenn wir es in der Hand haben und wir können landschaftsgestalterisch eingreifen, wir können einen Park quasi gestalten und wir haben bestimmte Aspekte im Kopf – das Wohlbefinden, unsere Gesundheit oder auch die kognitive Leistungsfähigkeit – wir würden wir den konstruieren? Und da liefert es uns ein paar Hinweise.

15:50 – 16:23

Im Vergleich zur Stadt enthält Waldluft 99 Prozent weniger Staubteilchen. Da sie außerdem ätherische Öle aus den Bäumen transportiert, hilft sie den Zellen bei der Regeneration der menschlichen Lunge. Zudem ist der deutsche Wald ein Klimaschützer. Er speichert jährlich rund 2,6 Milliarden Tonnen Kohlenstoff, indem er der Atmosphäre bei der Photosynthese Kohlendioxid entzieht und wieder in wertvollen Sauerstoff umwandelt.

15:58

Grafik:

99 Prozent weniger Staub

16:15

Grafik:
2,6 Milliarden Tonnen Kohlenstoff

16:26 – 16:37

Und die Bäume setzen bestimmte organische Verbindungen frei - die Terpene. 8000 unterschiedliche dieser Substanzen strömen ständig aus den Blättern, der Borke und den Wurzeln in die Waldluft.

16:40 – 17:10

Japanische Wissenschaftler haben die Wirkung der Terpene auf den Menschen in einer Blindstudie untersucht. In einem Hotel in Tokio quartierten sie zwölf Probanden ein und verströmten nachts eine Mischung von Terpenen, die im Wald am häufigsten vorkommen - jedoch nur in der Hälfte aller Zimmer. Am nächsten Tag wiesen die Blutproben genau dieser Kandidaten eine deutlich höhere Zahl und Aktivität der körpereigenen Killerzellen auf. Für den Waldmediziner Qing Li eine bahnbrechende Erkenntnis.

17:12

QING LI Nippon Medical School:

Mein Experiment hat gezeigt, dass die Terpene Immunzellen wie die natürlichen Killerzellen stimulieren. Und das verstärkt die Wirkung der Immunfunktion.

(In my experiment I find that the terpen stimulated the immun cells such as the natural killer cells and that increases the activity of the immun function)

17:26 – 17:37

Qing Li und sein Team von der Nippon Medical School sehen darin den Beweis, dass die Kraft der Bäume auch gegen organische Leiden helfen und sogar Krebserkrankungen verhindern kann.

17:39

QING LI:

Wir schließen daraus, dass Sie als Waldbesucher ihr Krebsrisiko vermindern können, indem sie die Aktivität der natürlichen Killerzellen steigern.

(As a conclusion as a visitor in forrest maybe you can reduce your cancer risk by increasing the NK-activity).

17:51 – 18:04

Die Forscher sind überzeugt: Die Wirkung der bioaktiven Substanzen ist in der natürlichen Umgebung noch intensiver als bei ihren Versuchen. Qing Li hofft, dass seine Erkenntnisse der Krebsvorbeugung neue Möglichkeiten eröffnen.

18:07

QING LI:

Vielleicht können Ärzte in Zukunft den Wald als Medizin verschreiben.

(Mabye Doctor in the future can prescribe forrest as a medicine)

18:15 – 18:35

Die Japaner pflegen traditionell ein enges Verhältnis zum Wald. Er ist tief in ihrer Geschichte und Mythologie verwurzelt. Wie Qing Li suchen viele Menschen in ihren Pausen die Parks der Großstadt auf – und praktizieren Shinrin Yoku. Übersetzt: Das Waldbaden.

18:37

QING LI:

Ich zeige Ihnen einige Übungen.

(I just show you some action)

18:46 – 18:55

Qing Li gilt als bekanntester Waldmediziner der Welt. Und er gibt inzwischen für das Atmen terpenhaltiger Luft sogar eine Dosieranleitung.

18:57

QING LI Waldmediziner:

Drei Tage und zwei Nächte im Wald stimulieren die natürliche Killerzellen so sehr, dass der Effekt eine zeitlang anhält, von sieben Tagen bis zu einem Monat.

(If you are with the forrest for two nights and three days the NK-activity will increase. And this effect will last for seven days, even one month)

19:11 – 19:27

In Japan genießt Waldluft den Ruf, ein lebensverlängernder Heiltrank zu sein. Qing Li und sein Forscherteam wiesen in einer weiteren Studie nach, dass schon regelmäßige Waldspaziergänge von einer halben Stunde die Gesundheit positiv beeinflussen können.

19:29-19:42

QING LI:

Meine Untersuchungsergebnisse belegen, dass Menschen, die in der Nähe eines Waldes leben, einem deutlich geringeren Krebsrisiko ausgesetzt sind.

(In fact I have data: People living in the area near the forrest will show very lower risk of the test due to the cancer.)

19:47 – 20:10

Seit 2012 gibt es an japanischen Universitäten sogar einen eigenen Forschungsbereich für Waldmedizin. Bekannt ist inzwischen auch, dass Waldspaziergänge Blutdruck und Herzfrequenz senken, außerdem setzt die Nebenniere weniger Adrenalin frei.

20:13 – 20:30

Können die Wälder dem Menschen auch bei seelischen Beschwerden helfen? Immerhin geht eine Statistik des Bundesforschungsministeriums davon aus, dass 40 Prozent aller Menschen in Deutschland mindestens einmal in ihrem Leben psychisch erkranken.

20:34 – 20:41

In Niederösterreich nutzen Therapeuten die Kräfte der Natur für ihre Behandlungen.

20:44 – 20:54

Der Wald soll den Patienten helfen - bei vielen psychosomatischen Leiden, Burnout, Angst- und Paniksyndromen, bei Suchtproblemen und Lebenskrisen.

THOMAS LEGL:

Wir haben auf jeden Fall erkannt in der Therapie, die wir in dieser Form jetzt 15 Jahre führen, dass das wirklich ein ganz wesentliches Element ist. Und wir sind täglich im Wald, wir sind täglich in der Natur mit unseren Klienten – und es ist so einfach.

21:20 – 21:39

Die Behandlung dehnt den therapeutischen Raum ins Freie aus – in einen Ausläufer der Wiener Alpen. Etwa mit einem Angebot, bei dem die Patienten die Natur sinnlich erfahren und sich in ihr künstlerisch ausdrücken sollen. Einige von ihnen suchen bewusst diese Alternative zu herkömmlichen Therapien – so wie Thomas Fritsch.

THOMAS FRITSCH:

Ich hab' eine bipolare Veranlagung oder Diagnose. Wobei ich dazu sagen muss: Ich habe nie Psychopharmaka genommen und will sie auch nicht nehmen, aus ganz bestimmten Gründen. Insofern war dieses Institut hier für mich ideal, weil es also von Psychologen und Therapeuten geleitet wird und nicht von Psychiatern. Die heutzutage ja eigentlich praktisch nur mehr medikamentös arbeiten.

RAMONA RITTER-WEILGUNI:

In der Natur bin ich nur die Co-Therapeutin. Die richtige Therapie kommt heute vom Wald.

22:25 – 22:33

Die Naturtherapeutin Ramona Ritter-Weilguni möchte, dass die Teilnehmer die Umgebung auf sich wirken lassen. Was sehen sie – und vor allem: was spüren sie?

22:38 – 22:43

Wo entdecken sie im Wald Symbole, die vielleicht Sinnbild für ihre eigene Geschichte sind?

22:47 – 22:53

Ein Stein kann für einen anderen Menschen stehen, ein gekrümmter Ast für den Lebensweg.

22:58 – 23:02

Sie sollen eins werden mit dem Wald, sollen ihn zu sich sprechen lassen.

23:05 – 23:09

Und wenn ihnen danach ist, etwas aus ihm erschaffen. Vielleicht nur eine Anordnung kleiner Zweige am Boden. Oder ihm ganz nahe kommen – so wie Beatrice Hammerl.

(Musik)

BEATRICE HAMMERL:

Ich hab´ mir´s eingerichtet zwischen diesen zwei Bäumen, aber eigentlich mein Ziel ist, dass ich einen Baum habe. Also ein Leben, wo ich alles integrieren kann, was ich möchte. Wo ich alles ausleben kann, was ich möchte. Und zwar nicht einmal da – den hab´ ich sehr lieb, ich hab´ den auch umarmt, klingt vielleicht a bisserl doof. Und den auch. Aber so alle zwei zusammen, das geht nicht. / Der ist gerade, der schaut in den Himmel. Der sieht, wie die Wolken vorbeiziehen. Der sieht den blauen Himmel und den kann ich gut umarmen und umfassen, der ist mir nicht zu groß. Also dieses Leben, das dieser Baum ausstrahlt, ist nicht zu groß. Ich spür´s körperlich, ich spür im Körper, wie das Herz pumpert jetzt, aber auf angenehme Weise. Und dieses Bild oder diesen Geruch, denn kann ich mir behalten. / Meine ganze Familie hat sich suizidiert. Also meine Großmutter, mein Bruder, der sechs Jahre älter war als ich, als ich 22 war. Dann meine Mutter, und mein Vater ist dann an einem ganz normalen Herzinfarkt gestorben, aber nachdem er auch zwei Jahre getrunken hat und ich ihn betreut hab´. Das ist so meine Vergangenheit.

24:42 – 24:50

Der Wald sei nur Projektionsfläche für Esoteriker: Von diesem Vorurteil sind viele Wissenschaftler inzwischen abgerückt.

24:53 – 25:32 THOMAS LEGL Psychologe:

Das haben auch Untersuchungen, Forschungen gezeigt, dass die Berührung, der Kontakt mit dem Holz stressmindernde Wirkung hat. Und das ist in der Therapie auch ein wichtiger Punkt, weil es sehr so, dass immer auch in Therapien, wo man Energiearbeit macht, dass der Wald als Kraftort, Bäume als Kraftplatz, gesucht werden, und hier die Umarmung des Baumes und der Kontakt mit dem Baum immer schon eine wichtige Rolle gespielt hat. Und jetzt sieht man auch, dass das auch medizinisch sinnvoll ist, weil es eben den Kreislauf besser reguliert, weil es blutdrucksenkende Wirkung hat.

25:34 – 25:46

Wie erreicht die Natur das Innerste eines Menschen? Gerhard Fischer ist suchtkrank. Er erklärt der Gruppe, wie er im Laufe seiner Therapie zu einem Baum in diesem Wald eine besondere Beziehung entwickelte.

25:48 – 26:06 GERHARD FISCHER:

Dieses Einatmen-Können, diese Freie und vor allem das Gefühl des Anlehnens. Das ist ganz einfach die Kraft, die dieser Baum für mich symbolisiert, wo ich mich also wirklich festhalten kann und wo ich nicht nur spazieren gehe und mir das anschau, sondern wo ich mich ganz einfach festklammern kann.

26:09 – 26:19

Ein exklusiver Luxus, den keine Krankenkasse zahlt. Doch vielleicht fließen diese Erkenntnisse und Erfolge in Behandlungskonzepte der Zukunft ein.

26:22 – 26:36 THOMAS LEGL:

Ich kann mir vorstellen, dass vielleicht in 10, 15 Jahren es ganz normal ist, dass ein Krankenhaus eine natürliche Umgebung haben muss, wo die Patienten dann täglich einen Waldspaziergang machen, weil man auch weiß, welchen Effekt das hat.

26:39 – 26:54

Die Wirkung der Natur auf den menschlichen Organismus und die Psyche macht man sich inzwischen auch in Deutschland zunutze. Im saarländischen Revier von Bodo Marschall steht der Wald im Mittelpunkt eines sozialen Experiments.

26:57 – 27:09

Der Förster weist jugendliche Straftäter ein. Ein Gericht hat sie zu Arbeitsstunden verurteilt, nun sollen sie Zäune bauen.

27:12 – 27:31 BODO MARSCHALL Förster:

Die Zäune dienen dazu, die Eichen, die hier von Natur aus wachsen vorm Verbiss vom Rehwild zu schützen. Weil die Eichen halt sehr energetisch hochwertige Knospen haben und das Rehwild sich natürlich diese Eichensämlinge raussucht und die Gefahr besteht, dass das Ganze dann nur noch von Buchen letztendlich bewachsen ist.

27:33 – 27:42

Waldarbeit statt Werkbank - ein Modellversuch. Bisher hat keiner der Jugendlichen Erfahrungen darin, wie man Zaunpfähle in einen Boden schlägt.

27:44 – 27:54 ALEX LODE:

Dafür benutzen wir die Rammkatze. Das ist dieses Gerät hier. Das wird von oben auf diese Pfosten aufgesteckt und dann zu zweit gehämmert.

27:56 – 28:06

Die Arbeit im Wald als letzte Chance. Viele Jugendliche sind Wiederholungstäter, beim nächsten Vergehen droht Haft. Nun machen sie sich im saarländischen Forst nützlich.

28:10 - 28:34

Der Bau des Zaunes ist ein Gemeinschaftswerk, das nur im Team gelingen kann.

Die Sozialstunden vermitteln den jungen Leuten Einblicke in ein Handwerk. Und wertvolle Erkenntnisse, die bei der Aufarbeitung der Straftaten helfen.

Es sind ganz unterschiedliche Delikte, die sie hierher gebracht haben.

MÄDCHEN:

Ich hab´ nen Diebstahl begangen. War dumm von mir, ist jetzt drei Jahre her, kommt auch definitiv nicht mehr vor. War doof, ich hab draus gelernt.

JUNGE 1:

Ich bin schwarz gefahren und konnte die Schulden hat nicht bezahlen.

JUNGE 2:

Gefährliche Körperverletzung ... Stress beim Deutschland-Spiel, viel Alkohol. Aufgeschlagen, dann muss man halt Arbeitsstunden machen.

29:07 – 29:19

Die ersten positiven Erfahrungen scheinen das Konzept zu bestätigen: Die Arbeitsstunden im Wald geben einigen der jugendlichen Straftätern möglicherweise eine neue Perspektive.

29:22 MÄDCHEN:

Es ist was anderes wie drinnen. Vielleicht in so´nen Beruf als Praktikum mal reinschnuppern, das würde ich schon, ganz ehrlich.

JUNGE 2:

Also lieber Waldarbeit wie inne Werkstatt. Draußen macht´s mehr Spaß wie in´nem geschlossenen Raum.

29:38 – 29:52 BODO MARSCHALL:

Ich bin jetzt jedes Mal dabei und ich muss feststellen: Anfänglich tun sie sich etwas schwer, aber nachher springt der Funke über und ich muss immer sagen: Learning by doing und den Jungs das zutrauen – und die können das relativ gut.

29:55 – 30:09

Auch hier beweist der Wald in gewisser Weise Heilkraft - als Sozialraum, ein gesellschaftliches Korrektiv. Für die meisten der unfreiwilligen Forsthelfer ist der stundenlange Aufenthalt in der Natur zudem eine völlig neue Erfahrung.

30:12 – 30:20

Hand aufs Herz - und allen sonntäglichen Spaziergängen zum Trotz: Was wissen wir eigentlich über den Wald?

30:23 – 30:42

Offenbar recht wenig. Davon lebt auch Survival-Trainer Armin Hock. Die rege Nachfrage zeigt, dass viele Menschen mehr über den Wald erfahren wollen – und wie man mit ihm leben kann. Im Notfall.

30:45- 30:56 ARMIN HOCK:

Als erstes: Was uns hier draußen in der Wildnis nicht zur Verfügung steht, ist ein Netz. Deswegen schalten wir erstmal alle unsere Handies aus und ich sammel´ die dann ein.

30:58 – 31:12

Ohne Ablenkung sich auf´s Wesentliche konzentrieren. Überlebenstrainer Armin Hock will so die Teilnehmer fit für die deutsche Wildnis machen: Lehrer, IT-Experten, Sozialarbeiter.

31:13 – 31:34 FRANK ENGELMANN, BANKKAUFMANN:

Ich freu mich also wirklich drauf, hier so abseits der Zivilisation ´mal im Wald zu sein. Mal kucken, was hier noch so kommt heute Nacht.

ANDREJ SCHINDHELM, FÜHRUNGSKRÄFTE-COACH:

Dass wir das überleben, ist für mich außer Zweifel. Die Frage ist, in welchem Zustand.

CLAUDIA PROBST:

Wenn ich so an die Viecher denke, die überall rumkrabbeln und so. Nicht unbedingt so´n Wohlgefühl, aber ich lass mich ´mal überraschen.

31:35 – 31:55

Die erste Aufgabe besteht darin, mit dem, was der Wald zur Verfügung stellt, einen Unterschlupf für die Nacht zu bauen. Zumindest ein provisorisches Dach über dem Kopf, das die Schlafsäcke vor möglichem Regen schützt. Was die umstehenden Bäume entbehren können, wird verbaut– zu einem architektonischen Unikat.

31:58 – 32:01 ANDREJ SCHINDHELM:

Gehalten hat´s bisher nicht, aber wir haben Spaß dabei.

32:02 – 32:08

Survival im deutschen Forst hat wenig mit Gefahrenabwehr zu tun – vielmehr gilt es altes Wissen neu zu heben.

32: 11 -32:20 ARMIN HOCK:

Hier haben wir also ´ne Weide. Und zwar hat die Weide den Stoff Salicin – genau, derselbe Stoff, der in der Aspirin drin ist.

32:22 – 32:33

Und tatsächlich ist es möglich, sich allein von den Früchten des Waldes zu ernähren. Der ehemalige Elite-Soldat erklärt, wie man Essbares erkennt – und wo man es findet.

32:36 - ARMIN HOCK Survival-Trainer :

Das ist die Großmutter unserer gelben Rübe. Nur aus der wurde aus Züchtung das, was heute die Mohrrübe ist. Das heißt, die kleine Rübe, wenn die ´n klein bisschen größer wird, die können wir essen. Du riechst es auch schon.

SUSANNE KRIEGELSTEIN, UNTERNEHMERIN:

Wenn ich jetzt wirklich nichts zu essen hätte und wüsste, was ich essen kann, hätte ich auch keine Angst vor Hunger.

ARMIN HOCK:

Wir werden sehen, da haben wir Bitterstoffe in den Pflanzen: Das ist der Mensch heute nicht mehr gewohnt. Es wird jeder sagen, dass es nicht gut schmecken wird.

33:10 – 33:23

Zum Überlebens-Training gehört auch Feuer machen wie unsere Vorfahren – nur mit Bogen, Spindel und etwas Zunder.

33:27 – 33: 36 FRANK ENGELMANN:

Ich glaub', da habbich richtig Lust drauf gleich. Wenn so'n Nackensteak drin schwimmen würde, wär's vielleicht noch schöner.

33:38 – 33:53

Solche survival-Trainings werden inzwischen in ganz Deutschland angeboten und können sich über mehrere Tage erstrecken. Hocks Teilnehmer verbringen ein Wochenende im Wald: Ein Kurz-Ausflug zu den Geheimnissen der Natur, der im gemeinsamen Abendessen gipfelt.

33:56 – 34:01

Sie müssen feststellen: Was der Wald auftischt, ist genießbar. Mit Abstrichen.

34:03 – 34:15 FRANK ENGELMANN:

Ganz offen: So'n klein bisschen geschmacklos insgesamt. Aber ist halt jetzt 'n Essen.

CLAUDIA PROBST, ERNÄHRUNGSBERATERIN:

Also im Moment tut's einfach gut, was Warmes im Bauch zu haben und was zum Kauen zu haben.

34:19 – 34:41

Trotz Funktionskleidung und Hightech-Schlafsäcken. Eine Nacht im Wald, ohne Zelt, das ist eine neue Erfahrung.

Gut, dass einer noch wach bleibt und die Augen offen hält.

34:49 – 35:03

Das Erwachen unter den Baumkronen fühlt sich natürlich anders an als zuhause. Die Gruppe erweist sich als kollektiv gerädert, aber glücklich. Das Erlebnis hat in ihnen allen etwas bewegt, die Sinne geschärft.

35:05 – 35:39 MIKE KRIEGELSTEIN, UNTERNEHMER:

Für mich ist der Wald so eintauchen in 'ne andere Welt. So das was uns Gott einfach zur Verfügung gestellt hat alles zu entdecken, wahrzunehmen. Und ist einfach auch ein Ruheort.

SUSANNE KRIEGELSTEIN:

Und es ist auch für mich Kindheit, weil ich ganz oft mit einer Oma im Wald spazieren gegangen bin. Und so dieser Geruch – ja.

ARMIN HOCK ehemaliger Elite-Soldat:

Du merkst das innerhalb ganz kurzer Zeit, dass sich dort 'n Schalter umlegt. Dass die ganze Hektik, von der wir heute getrieben sind, dass die sehr sehr schnell draußen ist.

35:40 – 35:44

Und es gibt sogar Menschen, die diesen Ort nie wieder verlassen wollen.

35:47 – 36:12

Günther Hamker und sein Hund Wido kehren von der morgendlichen Runde zurück, in ihr kleines Zuhause mitten im Wald. Kein Ferienbungalow, sondern Hauptwohnsitz, schon seit 54 Jahren. Abgeschieden von der Welt, zwar mit elektrischem Strom, aber geheizt wird noch von Hand.

GÜNTHER HAMKER:

Das ist Küche, Durchgang. Und von hier aus bewege ich mich in alle Richtungen. Da zum Gewächshaus und in den Vorratskeller hinten / Dies ist mein Vorratskeller, ist mein ganzer Stolz. Ich habe ja keinen Kühlschrank hier, der ist auch mäuseicher / Hier befinden wir uns im Schlafzimmer, ist aber ´n bisschen mehr als Schlafzimmer, das ist meine Bett- und Lesecke / der Spiegel holt mir das direkte und indirekte Licht auf die Kochplatte. Der Spiegel leuchtet mir die dunkle Ecke, den Geschirrschrank und sonst, was da steht, bis zu meinem Bücherschrank leuchtet die Ecke aus / Dies ist einer meiner Lieblingsplätze. Hier sitz ich gerne, im Winter, wenn der Kamin an ist, um nachzudenken und zu lesen.

37:09 – 37:26

Ja, der 75jährige lebt wie ein Eremit – und nein: so möchte er nicht genannt werden. Das kleine Forsthaus hat ihm sein Opa vererbt, als Günther Hamker noch Teenager war. Und schon als kleiner Junge hat er fast jedes Wochenende hier im Wald verbracht.

GÜNTHER HAMKER:

Diesen Baum habe ich meinem Großvater als Siebenjähriger 1947 an einem sonnigen Pfingsttag geschenkt und gepflanzt. Ich hätte nie gedacht, dass er mich solange begleiten würde.

37:42 – 38:00

Der Rest ist eine tragische Geschichte. Günther Hamker studiert Medizin und arbeitet parallel in der Forstwirtschaft, aber die Doppelbelastung stürzt den jungen Mann in eine Lebenskrise. Er bricht mit seiner Familie und gibt das Studium auf. Er beginnt zu trinken und will sich das Leben nehmen.

GÜNTHER HAMKER:

Der Mischmasch zwischen Aufgabe und Verpflichtung für ´n Wald und Verdrängung hab ich mit Alkohol gelöst. Dann war ich Alkoholiker. Ziemlich im Endzustand. Aber danach, diese Entscheidung, dann für immer in den Wald zu ziehen, mit allen Schwierigkeiten und Ängsten, das war die Rettung für mich.

38:29 – 38:44

Anfangs war die Einsamkeit unerträglich. Doch tatsächlich half ihm der Rückzug aus der zivilisierten Welt in das Reich der Bäume, allmählich wieder Tritt zu fassen. Der Wald war die Therapie, die er gebraucht hatte. Davon ist Günther Hamker noch immer überzeugt.

Das war die beste Entscheidung meines Lebens, ich kann das ohne Übertreibung sagen. So wie ich reingezogen bin in den Wald, um von diesem Leben Abschied zu nehmen in schweren ... in Form von Sucht, war das genau meine Rettung. Ich kann das wirklich mit Fug sagen: Dieser Wald, so dieses Leben in den kleinen Schritten, hat mich von der Sucht weggebracht. ... (OFF) ... ich bin ein sehr zufriedener Mensch.

39:14 - 39:20

Günther Hamker und der Wald sind eins geworden. Und er hat gelernt, mit den Ressourcen der Natur zu leben.

39:23 - 39:31

Für unsere Vorfahren waren die Wälder elementar: Als Jäger und Sammler fanden sie dort Rohstoffe, Energie und Nahrung.

39:34

Vielleicht ist es Zeit, den Wald wiederzuentdecken. Und er ist für alle zu haben: Rein rechnerisch stehen in Deutschland jedem Bewohner 1300 Quadratmeter Waldfläche zur Verfügung.

39:49 – 40:07

Dieser geheimnisvolle Lebensraum prägt die Menschen – sagt der Förster Bodo Marschall. Fast täglich ist er mit seinem Terrier Flummi in den saarländischen Wäldern unterwegs – und hat zu diesem so eigenen Kosmos eine sehr innige Beziehung entwickelt.

BODO MARSCHALL:

Ich könnte mir mittlerweile nach 40 Jahren keine andere Arbeitsstelle mehr vorstellen als den Wald. Und ich denke, derjenige der mal im Wald gearbeitet hat, ist für jede andere Arbeit eigentlich versaut.

40:25 – 40:44

In ihrem Revier kennen die beiden jeden Baum, jeden Stein. Neben der Forstwirtschaft engagiert sich Bodo Marschall auch als Wald-Pädagoge: Er erklärt Menschen die komplexen Vorgänge in diesem Ökosystem, will ihnen ein ganzheitliches Verständnis für das „Wesen Wald“ vermitteln.

40:46 - BODO MARSCHALL:

Es gibt da eine ganz enge Symbiose zwischen dem Menschen und dem Wald. Und diese gesamte Natur, die man hier erleben kann, wirkt sich beruhigend auf Seele und Gemüt aus.

41:03 – 41:18

Dass Winter ist und Minusgrade herrschen, hält niemanden von der Forstarbeit ab. Ein Großteil des Reviers ist Wirtschaftswald und muss Geld verdienen. **Deswegen** wird das ganze Jahr über **geerntet**.

41:27 – 41:37

In den deutschen Wäldern werden jedes Jahr rund 64 Millionen Kubikmeter Holz geschlagen. Im gleichen Zeitraum wachsen 110 Millionen Kubikmeter nach.

41:30

Grafik:

**64 Millionen Kubikmeter Holz
110 Millionen wachsen nach**

41:40 – 42:05

Die Waldflächen in Deutschland nehmen also zu – seit 1960 um rund 10.000 Hektar pro Jahr. Und die Forstwirtschaft hat aus den Sünden der letzten Jahrhunderte gelernt, als vor allem schnell wachsende Fichten gepflanzt wurden. Wie verhängnisvoll solche Eingriffe in die Natur sein können, haben Stürme wie „Kyrill“ im Jahr 2007 gezeigt – der riesige Waldgebiete vernichtete.

42:08 – 42:22

Inzwischen lässt man dem Wald wieder Zeit und pflanzt Eichen, die 150 oder gar 300 Jahre brauchen, bis sie ihr volles Wachstum erreichen. Es scheint, als begreifen wir gerade erst, wie wertvoll der Wald für uns ist.

BODO MARSCHALL:

Je mehr man in diese Prozesse des Waldes eintaucht, je mehr man versteht, was hier abläuft, desto mehr Respekt bekommt man vor diesen Prozessen, vor dieser gesamten Lebensgemeinschaft Wald und vor dieser Schöpfungsenergie, die dahinter steckt.

42:43 – 42:52

Ein Rest Mysterium wird bleiben – das macht den Zauber des Waldes aus.

„Wald auf Rezept“- diese Arznei kann sich jeder selbst ausstellen. Die Wissenschaft liefert ausreichend Hinweise dafür, dass wir in der Natur bekommen, was wir zu einem gesunden Leben benötigen.

Wir tun gut daran, auch die Bedürfnisse des Waldes zu respektieren, damit dieser Lebensraum, der uns so viel gibt, noch lange erhalten bleibt.

(ABSPANN)

Kommentar [K1]: Ist ihnen grad das Geld ausgegangen und da haben sie gesagt, komm lass uns ein paar Bäume umhauen? Dafür muss es doch noch andere Gründe geben....

Kommentar [SN2]: Oder gibt es eine „Schonzeit“?