

Nr. 846

Donnerstag 6. August 2020

A Bulletin

Shinrin-Yoku

木
林
林
浴

Hassan Hjajj ist ein Waldmensch. Schon seit der Kindheit zieht es den 23-jährigen Ostschweizer eher unter Bäume als unter Menschen. „Ausserhalb des Waldes fehlt mir etwas“, sagt Hjajj, der seine Liebe zum Beruf gemacht hat. Als erster in der Schweiz zertifizierter Shinrin Yoku-Guide zeigt er anderen Menschen, welche Wirkung der Wald auf Körper und Seele haben kann.

Dani Hösli

„Hier, gegen die Zecken!“ Hassan Hjaj reicht einen Zerstäuber herum. Fünf Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen stehen an diesem sonnigen Juli-Morgen im thurgauischen Roggwil an einem Waldrand und schmieren sich Unterschenkel und Arme ein. Kursleiter Hjaj ist kaum halb so alt wie die anderen Gruppenmitglieder. Auf den ersten Blick würde man hinter dem 23-Jährigen kaum einen Achtsamkeits-Coach vermuten. Junge Männer leben üblicherweise gerne schnell und laut.

„Der Wald hat mich bereits als Kind magisch angezogen“, sagt der Sohn eines Libanesen und einer Schweizerin. „Ich bin vom Wald nicht nach Hause gegangen. Es war umgekehrt. Ich bin nach Hause in den Wald gegangen.“ Woher diese Verbundenheit kommt, konnte sich Hjaj anfangs nicht erklären. Er habe sich im Wald ganz einfach wohler gefühlt als sonstwo.

Antworten fand er 10'000 Kilometer weiter östlich von Roggwil an der Universität von Chiba, Japan.



Shinrin Yoku – das Bad im Wald

Anfang der 80er Jahre entdeckt dort Professor Yoshifumi Miyazaki den positiven Effekt des Waldes auf das Immunsystem und auf das physische und psychische Wohlbefinden. Miyazakis Studien zeigen, dass bereits ein 20-minütiger Aufenthalt im Wald oder in einem Park den Spiegel des Stresshormons Cortisol messbar senkt, entsprechend fallen Blutdruck und Puls. Das gesamte parasympathische Nervensystem, das für Entspannung zuständig ist, wird aktiviert.

Doch gehtes Miyazaki nicht allein ums Wohlgefühl. Selbst in der westlichen Schulmedizin ist unbestritten, dass ein entspannter, stressfreier

Körper deutlich widerstandsfähiger gegen Keime, Viren oder Tumorzellen ist.

In Japan wird Shinrin Yoku daher längst als Massnahme der Präventivmedizin anerkannt und von den Krankenkassen mitfinanziert. Über 60 offizielle Shinrin Yoku-Pfade wurden bislang eingerichtet, um der hauptsächlich in Städten lebenden japanischen Bevölkerung regelmässig ein Waldbad zu ermöglichen.

Im Grunde gehe es aber darum, „sich wieder mit der Natur zu synchronisieren und zu harmonisieren“, so Professor Miyazaki.

Geschärfte Sinne

„Hört mal genau hin!“ Hassan Hjaj legt nach den ersten 200 Metern im Roggwiler Wald einen ersten Stopp ein. Ein Rohr ragt aus der Böschung und giesst Wasser in den Graben. Zuhören. Das Gehör wird schärfer und empfindlicher, das Plätschern immer lauter, formt Rhythmen und Melodien. Es ist Morgen, kurz nach 9 Uhr. Die Vögel legen einen dichten Gesangsteppich, der bis vor wenigen Augenblicken noch im Grundrauschen des eigenen Fortkommens unterging. Je länger man hinhört, desto mehr schwillt die Geräuschwolke an. Nach ein paar weiteren Minuten herrscht ein Heidenlärm.

„Genau darum geht es“, sagt Hjaj später am Ende des Kurses. „Der Wald ist nicht nur Kulisse für diverse Freizeitbeschäftigungen, sondern ein lebendiger Akteur, mit Charakter und Seele.“ Ob die Horden von Freizeitaktivisten, die in Funktionswäsche auf Karbonvelos mit Stöpseln in den Ohren durch den Wald cruisen, viel davon wahrnehmen, ist fraglich. Kursleiter Hjaj sieht jedoch keinen Grund zur Kritik. „Jeder so, wie es passt, solange man sich in Ruhe lässt.“

Evolutionäre Vorteile nutzen

Für Professor Yoshifumi Miyazaki liegt der tiefere Grund für den positiven Effekt des Shinrin Yoku in der Evolution. Die Synchronität von Mensch und Natur war bis vor wenigen Generationen noch lebensbestimmend. Die Landwirtschaft und damit der grösste Teil der Bevölkerung war direkt von der Natur abhängig, das Handwerk half bei deren Bewältigung und Zählung, und selbst der Handel war auf seinen Schiffs- und Wagentransportrouten der Natur ausgeliefert. Das Leben spielte sich mehrheitlich draussen ab.

Mit der Industrialisierung verlagert es sich ab dem 18. Jahrhundert zunehmend nach drinnen in Mietshäuser, Zechen und Fabriken. Gut 200 Jahre später lebt die Hälfte der Weltbevölkerung in Städten, in 30 Jahren werden es gemäss UNO gar zwei Drittel sein.

Ein Wandel, den der Mensch laut Yoshifumi Miyazaki evolutionär noch nicht vollzogen hat. „Es dauerte etwa 7 Millionen Jahre, bis wir zu dem Menschen wurden, der wir heute sind.“



99.9% dieser Zeit haben wir in einer natürlichen Umgebung verbracht“, sagt Miyazaki. Unser Körper fühlt sich also in der Natur zu Hause, nicht zwischen Beton und Glas. Ein Aufenthalt in der Natur und insbesondere im Wald versetzt uns sozusagen in unseren Originalzustand“, fasst Miyazaki zusammen.

Der Eingang

Hassan Hjaij ist mit der Gruppe inzwischen in ein dichteres Tannenwäldchen ein paar Meter abseits des Wegs abgebogen. Zwischen zwei nah beieinander stehenden Bäumen ist auf Kopfhöhe ein Ast horizontal befestigt, darunter am Boden liegt als Schwelle ein dickes Stück Holz.

Eine Türe. Ein Eingang.

Das bewusste Durchschreiten dieser Pforte ist eine Art Begrüßungsritual. „Wir sind Gast in diesem Wald“, erklärt Hjaij, „da stellt man sich zuerst vor und bedankt sich für die Einladung.“ Der junge Mann geht durch, hält auf der anderen Seite kurz inne und schliesst die Augen.

Der Wald auf der anderen Seite des Tores ist freilich immer noch derselbe - der Besucher jedoch nicht. Das bewusste Überschreiten der Schwelle verändert die Wahrnehmung. Der Wald wird lebendig, zu einem einzigen grossen Lebewesen, das einen zwar gutmütig, aber auch mit einer gewissen Distanz gewähren lässt. In Gesellschaft der teilweise jahrhundertalten Bäume wird man klein wie unter dem nächtlichen Sternenhimmel.

Die Gruppe bewegt sich in Zeitlupe durch den Roggwiler Wald. Mit langsamen Schritten und sanft abrollenden Sohlen. Durch das behutsame Auftreten macht das Gehen praktisch kein Geräusch, und die Bodenbeschaffenheit ist selbst mit klobigen Wanderschuhen deutlich spürbar.

Ein Stein. Weiche Nadeln. Ein Tannzapfen im Moos. „Fuchsgang“ nennt das Hjaij.

Dem Feinstofflichen auf der Spur

Japan gibt jährlich grosse Summen zur Erforschung von Shinrin Yoku aus. Aufgrund der zunehmend präzisen Messmethoden ist der Effekt von Shinrin Yoku inzwischen in unzähligen Studien nachgewiesen. So senkt ein Tag im Wald den Adrenaliningehalt im Urin von Männern um rund 30%, bei Frauen sogar um bis zu 50%. Was das für eine zunehmend stress-, burnout- und depressionsgeplagte Gesellschaft bedeutet, liegt auf der Hand. Zudem stellten Wissenschaftler im Blut von Waldbadenden eine höhere Konzentration sogenannter „Killerzellen“ fest, antikarzinogene Zellen, die krebshemmend wirken.

Zwar sind die genauen Ursachen noch nicht restlos klar, Hauptgrund dürften aber die sogenannten Terpene sein, ist der führende Shinrin Yoku-Forscher Dr. Qing Li von der Nippon Medical School in Tokio überzeugt. Terpene sind Hauptbestandteil von ätherischen Ölen, die Bäume in grossen Mengen abgeben und damit die Waldluft anreichern. Sie werden über die Atmung und die Schleimhäute absorbiert und regen laut Qing Li direkt unser Immunsystem an. Das Gehirn schüttet vermehrt Hormone und Neurotransmitter aus, die wiederum unsere Abwehr stärken.



Vergleichstests mit denselben Probanden, die statt im Wald in einer Stadt spazieren gingen, zeigten keine positive Veränderung. Im Gegenteil, der Spiegel an Stresshormonen war danach bei einzelnen Testpersonen sogar höher.



Was der Wald hergibt

Nach einer Viertelstunde Fuchsgang wird es hell und warm. Der Himmel über dem Waldrand ist wolkenlos blau, die grünen Hügel Richtung Bodensee sind wie aus dem Roggwiler Tourismusprospekt. Waldguide Hassan Hjaij zieht den Ast einer Weisstanne zu sich heran und deutet auf den hellgrünen Schössling. „Eine Delikatesse!“

Er zupft einen Teil davon ab und gibt den jungen Trieb in eine Thermosflasche mit heissem Wasser, die er im Rucksack mitträgt. Nun ist die Gruppe an der Reihe. „Nichts abreissen!“ mahnt Hjaij. „Wenn man reißen muss, bedeutet das, dass der Baum den Schössling nicht hergeben will, sondern selber braucht.“

Der Trieb muss sich bereits bei



leichtem Zupfen lösen, nur dann ist der Baum einverstanden.“ Tatsächlich. Die ersten zwei Versuche an einer kleineren Tanne scheitern. Erst beim dritten lässt der Baum den Schössling beim ersten Zupf sofort los. Die Nadeln schmecken fruchtig beim Zerkauen – nach Orange oder Zitrone. Der Rest des Triebs kommt in Hassans Thermosflasche.

Tannenschösslinge zu ernten, ist nicht grundsätzlich verboten. Jedoch können kantonale und kommunale Behörden sowie private Waldbesitzer das Sammeln einschränken oder gänzlich untersagen. Wichtig ist, sich vorab zu informieren und nicht ganze Bäume abzuernten, da sonst deren Wachstum beeinträchtigt wird. Auch hier ist Masshalten die goldene Regel.

K(l)eine Wunder

Shinrin Yoku bedeutet zwar Waldbaden, doch braucht es nicht gleich ein Wald zu sein, um den positiven Effekt zu erzielen. Denn in urbanen Gebieten gibt es keine Wälder. „Ein Park, eine überwachsene Industriebrache, ein Garten, eine Allee, sogar ein Blumenstrauß in der Wohnung kann bereits wirken“, sagt Yoshifumi Miyazaki. „Gerade in urbanen Gebieten braucht es Alternativen zum Wald.“ Doch der Wissenschaftler geht noch einen Schritt weiter.

Er erzählt von einem Journalisten aus Nahost, der einwendete, dass es in seiner Heimat keine Wälder gebe und fragte, ob die Wüste einen ähnlichen Effekt habe. „Zwar wurde hierzu noch nicht geforscht, doch kann ich mir vorstellen, dass die Wirkung ähnlich ist. Letztlich geht es um die Verbindung mit der Natur, die eine Entspannung erzeugt und so auf das Immunsystem wirkt.“

Die Shinrin Yoku-Experten Qing Li und Yoshifumi Miyazaki machen aber keinen Hehl daraus, dass Shinrin Yoku keine Wunder vollbringt. „Ein weitverbreitetes Missverständnis ist, dass Waldbaden Krankheiten wie Krebs heilen könne. Das kann es leider nicht“, stellt Miyazaki klar. „Wenn Sie mit einer Grippe in den Wald gehen, wird sie höchstwahrscheinlich schlimmer, nicht besser. Shinrin Yoku ist Prävention, keine Therapie im engeren Sinne.“

Meditation, Kunst und Tee

An einer lichtereren Stelle versammelt Hjaij die Gruppe. Zeit, die Aufmerksamkeit von der unaufgeregten Geschäftigkeit des Waldes auf sich selbst zu lenken. Atmen und Augen schliessen. Ein paar einfache Qi Gong-Übungen reichen, um die Grenze zwischen Umgebung und Selbst aufzuweichen. Man wird Teil des Waldes, geht darin auf. Umgebung wird zu Eingebung. Doch wehrt sich Hjaij dagegen, in die Esoterik-Ecke gedrängt zu werden. „Waldbaden ist so esoterisch wie eine Beerdigung oder eine

Hochzeit!“ Und dennoch ist selbst Zweiflern nach zwei Stunden klar: Wald ist weit mehr als eine Ansammlung von Bäumen, zwischen denen Tiere herumstreifen.

Das zeigt sich nicht nur im Grossen Ganzen, sondern auch im Kleinen Einzelnen. „Wald ist Kunst“, sagt Hassan Hjaij und verteilt „leere“ Bilderrahmen an die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer. Der Ausschnitt lenkt den Blick auf die Details, die ohne die Beschränkung durch den Rahmen in der Fülle untergehen würden. Auf der Borke, auf dem Moos, auf dem Boden voller Tannennadeln. Der Effekt ist unmittelbar: Wo man den Rahmen auch hinlegt, entsteht tatsächlich Sofortkunst-Instant-Art. Doch ganz ablegen lässt sich die zivilisatorische Gegenwart nicht. Der Drang, das Handy hervorzunehmen und das „Bild“ zu fotografieren, ist unwiderstehlich.

Und dann ist da noch die Thermosflasche mit dem heissen Wasser, in das die Gruppenmitglieder die Tannenschösslinge gegeben hatten. Hjaij arrangiert kunstvoll sieben Teebecher auf dem Waldboden. Wir sind zu sechst. „Ein Becher ist für den Wald!“ sagt der 23-Jährige und leert den überzähligen Tee im Halbkreis um sich herum auf den Waldboden. „Wir bedanken uns beim Wald und geben ihm etwas zurück. Wir zeigen Respekt und bitten darum, dass er uns beim nächsten Besuch wieder wohlwollend empfängt.“ Am Tee kann's jedenfalls nicht liegen, er schmeckt köstlich.

Wenig später verlässt die Gruppe den Roggwiler Wald durch das Tor, durch das sie ihn betreten hat. Jeder in Stille.

Der Wald als Lebensraum

„Wir Japaner sehen uns seit jeher auf Augenhöhe mit der Natur, als ein Teil von ihr. Die Menschen im Westen hingegen sehen sich der Natur überlegen, Sie sehen sie als Mittel zum Zweck“, hält Yoshifumi Miyazaki fest. Für ihn ist klar, dass das Selbst- und Naturbewusstsein, das Shinrin Yoku vermitteln kann, wiederum auch der Natur zugutekommt. Wer sich seiner physiologischen Verbundenheit mit der Natur wirklich bewusst ist, wehrt sich zwangsläufig gegen deren Zerstörung.

Welche nachhaltige Wirkung das Waldbad auf die Gruppenmitglieder hat, lässt sich schwer fassen. Schliesslich war es lediglich ein zweieinhalbstündiger Schnupperkurs. Doch allein die Momente bewusster Verschmelzung mit der Umgebung – im Gegensatz zur alltäglichen überlebensnotwendigen Abgrenzung in der „Zivilisation“ – lassen vermuten, dass sich Professor Yoshifumi Miyazakis Forschung bereits gelohnt hat.

Mehr erfahren:

„Shinrin-Yoku“ von Yoshifumi Miyazaki erschienen im Octopusbooks Verlag
www.erwaos.ch

www.fc.chiba-u.jp

