

## ***Doktor Wald – was soll's?***

30.6.10

Seit unser überlebensgroßer [hölzerner „Doktor“](#) im Waldlehrgarten des [Märkischen Haus des Waldes](#) steht, vergeht kaum ein Tag, an dem meine Mitarbeiter und ich von neugierigen Besuchern des brandenburgischen Waldpädagogik-Zentrums nicht gefragt werden, was es denn damit auf sich hat.

Der Ausgangspunkt der „Doktor-Wald-Idee“ an unserer waldpädagogischen Einrichtung war eine von den Altvorderen überkommene Lebenserfahrung: Wald hilft und heilt! Neben germanischen oder slawischen Überlieferungen spielt hierbei das Waldwissen der [keltischen waldweisen Druiden](#) eine ganz besondere Rolle.

### **„Wald kann Körperpfleger“**

Die positiven Wirkungen des Waldes als „Körperpfleger“ sind uns bestens vertraut - dazu nur einmal ein paar Stichworte: Staubfreie und durch ätherische Öle bakterienarme Luft mit würzigem Duft, angenehmes und von ausgeglichenen Temperaturen bestimmtes reizarmes Schonklima, das Fehlen lästiger Geräusche ... Wald bietet auch Raum für Bewegung: Mit der Möglichkeit für Körperertüchtigungen sowie Freizeit-Aktivitäten auf weichem Waldboden und unter den schattenspendenden Kronen der Waldbäume fördert er den Gleichgewichtssinn und schont die Gelenke, stärkt Herz, Kreislauf oder Muskeln und hilft gegen Diabetes, Übergewicht oder Infarkt.

Als „Natarsanatorium“ mindert der Wald so eine große Zahl von gesundheitlichen Problemen, trägt zum Beispiel zur besseren Durchblutung von Lunge und Gehirn, Stärkung des Immunsystems, Senkung des Blutdrucks, Verbesserung der Blutzuckerwerte ... bei.

Wald ist auch „grüne Apotheke“ – viele hier wachsende Wildpflanzen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung und können damit als Heilpflanzen gelten. Sie verfügen im Vergleich zu am Profit ausgerichteten Züchtungen oft über einen hohen Nährwert, enthalten viele Vitamine und Mineralsalze; ihre Blätter sind kalzium- und eisenhaltig. Essen Sie doch zu Probe einfach einmal Walderdbeeren und im Vergleich zu gleichfalls „Erdbeeren“ genannten Erzeugnissen aus der Kaufhalle – und urteilen Sie dann selbst!

### **„Wald ist Seelentröster“**

Schon weniger bekannt ist der Wald als "Seelentröster": Mit beruhigendem Grün, wohltuenden Lichtverhältnissen, angenehmen Farb- und Helligkeitskontrasten, ästhetischen Bildern, sympathischen Düften und der Chance zum Jahreszeiten-Erleben vermag er uns zu ertüchtigen und zu euphorisieren, Stress abzubauen, Glück und Freude zu bereiten.

Hier kann man seine „Seele baumeln“ lassen, die Natur - und damit sich selbst - mit allen Sinnen bewusst erleben, den uns medial verpassten künstlich-affektierten Schein samt Marktschreierei- und Schaumschlägerei-Maske einmal abwerfen, kreativ und spontan sein, abseits der hektischen Welt Entschleunigung, Beschaulichkeit und Stille suchen. Dabei hilft die [Farbe Grün](#) und ihre harmonisierende Wirkung auf die Psyche sowie Hell und Dunkel als Anregung der Sinnesorgane durch Abwechslung, Ausgleich oder Unterstützung der eigenen Stimmung.

Jeder Waldgang vermag damit immer auch ein wenig Zuversicht zu geben, Hoffnung zu wecken, Mut zu machen, innere Stabilität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewirken. Solche Eigenschaften wurden von unseren Vorfahren einst mit dem Wort „Seelenfrieden“ bezeichnet – sie fehlen heute bekanntlich zahlreichen Zeitgenossen, denn: Psychische Störungen,

Depressionen ... nehmen derzeit sprunghaft zu! In unserer anstrengenden, von „Konsumterror“ geprägten Leistungsgesellschaft erleben viele Menschen (manchmal schon als Kinder und Jugendliche) Momente des „Nicht-mehr-Könnens“ oder sogar der Depression, wenn sie sich ungenügend unterstützt, einsam und unwert fühlen. Manchmal entwickeln sich daraus auch Zustände, die als „Ausgebrannt-Sein“ bezeichnet werden. Darunter leidet natürlich auch das Mensch-Mensch-Verhältnis und damit das, was unsere Altvorderen einst als „Nächstenliebe“ bezeichneten, denn: Wer nicht mit sich selbst zurecht kommt, schafft das natürlich auch nicht mit anderen!

Auch hier hilft der Waldgang in der Gruppe: Gemeinsames erlebnishaftes Natur-Entdeckungen, das Teilen von Wald-Erfahrungen ... vermag zu ermöglichen, in einer „atomisierten“ Welt den „Nächsten“ wieder zu entdecken, Wir-Tugenden neu zu beleben, Respekt vor den Mitmenschen zu lehren ...

### **Wald hilft und heilt**

Fassen wir zusammen: Als potenzieller Wohltäter für den menschlichen Körper und Geist vermag der Wald vieles. Vielleicht sogar dies: Leute, die ihn oft und gern aufsuchen, ein wenig zu lehren, die heute manchmal als „[Selbstverwirklichungs-Raserei](#)“ beklagte dreifache Entfremdung - von der Natur, vom Mitmenschen und von sich selbst - zu überwinden.

In den 1950-ern hat der damalige deutsche Bundespräsident Theodor Heuss (1884 - 1963) das, was wir heute als jenes seelische Doktor-Wald-Anliegen beschreiben, einmal mit folgenden Worten gekennzeichnet:

*„Es braucht der Mensch die Naturerlebnisse als Gegengewicht gegen die Unruhe und Ängste des Herzens, gegen den kalten harten Glanz laufender Maschinen ... Die Welt ist unheimlich geworden, aber die Wege, die uns das Gewissen zeigt - zurück zur Natur - können uns aus dem Höllenkreis herausführen.“*

Jedoch:

Die „Natur-Verlassenheit“ der Schüler, die zu uns an den „Grünen Lernort“ kommen, um [waldbezogene Umweltbildung](#) zu erfahren, wurde im Verlauf speziell der letzten beiden Dekaden offensichtlich und spürbar größer!

Bestätigt werde ich in meiner Ansicht durch den seit 1995 erscheinenden „Jugendreport Natur“, der soeben unter dem Titel „Natur: Vergessen?“ auch für 2010 erschien.

Es ist an dieser Stelle nicht Platz, näher auf dieses bemerkens- und unbedingt lesenswerte Dokument eingehen; Sie finden es [hier](#) im Internet und können [dort](#) eine „Verdichtung“ auf die Themen „Wald“ und „Nachhaltigkeit“ lesen.

Haben also „Elternversagen“, medialer Einfluss aller Art, Konsumorientierung sowie schulisches wissenschaftlich-formell-abstraktes Lehren von *Desoxyribonukleinsäure*, *Atomspaltung und Co.* ... ein subjektiv-konkretes Kennen, Verstehen und Mögen lebendiger Bäume, Vögel oder Käfer vor der eigenen Haustür inzwischen nahezu verdrängt, und was folgt daraus?

Von allen [beklagenswerten Erscheinungen unserer Zeit](#) scheint mir derzeit solche Naturentfremdung als die mit den weitreichendsten Auswirkungen. Denn: wir sind Kinder von „Mutter Natur“ - in ihr verwurzelt und geborgen. Menschen brauchen solche soliden Erdungen, um selbst dann mit beiden Beinen fest am Boden und aufrecht bleiben zu können, wenn sie in schwieriger Zeit das Leben einmal schüttelt und beugt. Diese Verankerung stellt sicher, dass wir uns nicht in Traumtänzereien verlieren, sondern selbstbewusst und verantwortungsvoll handeln können; sie schenkt uns Gewissheit, Gelassenheit, Ruhe und Kraft.

Ständige Naturkontakte sind unverzichtbar für alle Menschen, unersetzlich aber besonders für junge Leute, die ins Leben finden und sich selbst sowie ihre Nächsten verstehen und achten lernen sollen:

*Das Herzklopfen eines geliebten Haustiers,  
das Tümpel-Staunen, wenn aus geschwänzten düsteren Kaulquappen ein vierbeinige grüne  
Frösche werden,  
der Klang der ersten selbstgefertigten Holunderflöte,  
der Budenbau im Wäldchen nebenan,  
durchdringender Harzgeruch beim Besteigen des „Kletterbaums“,  
die Faszination der abendlichen Lagerfeuerrunde mit Freunden ...,  
all das kann zwischen Wänden aus Beton, Stahl und Glas, mit endlosen Tagen an „Glotze“,  
Spielkonsole und Handy, in glitzernden „Shopping-Tempeln“ und schnellen Autos, unter  
Neonreklamen und maschinengemachten dröhnenden Bässen ... niemals ersetzt werden.*

Ich meine:

Ein aus [Dummheit, Eitelkeit und Mangel an Demut vor der Natur](#) rührendes Kappen der natürlichen Wurzeln des Menschen ist [dekadent](#) und setzt die Zukunft unserer Kultur und vielleicht sogar Gattung auf's Spiel!

### **Wald & Gesundheit = „Doktor Wald“ – ein erfolgreiches Waldpädagogik-Thema**

Seit vielen Jahren suchen deshalb besonders naturfern in Städten aufgewachsene Menschen „Körpererfahrung“ und „Seelenruhe“ im Wald. Neben faszinierendem Wissen über die Wunderwelt des Waldes finden sie hier - ganz nebenbei - auch [„Herzensbildung“](#), kommen zu Sinnstiftung und Überzeugungen.

Jedoch: Durch die virtuelle „Hightechwelt“ aus Fernsehen, Computer & Co. und ein verwissenschaftlichtes sowie durch „Reformitis“ deformiertes Bildungssystem sind im besonderen Maße junge Menschen heute weitgehend naturentfremdet. Ihnen gelingt der erstrebte Zugang zu „Doktor Wald“ oft nicht mehr ohne Hilfe von außen. Sie wenden sich mit der Bitte um Walderleben und Wald-Interpretation zunehmend an „Wald-Profis“.

Die dann notwendige [„Wald-Unterweisung“](#) der Menschen durch Förster, Mitglieder der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) oder andere Waldkenner geschieht bekanntermaßen seit den 1980-ern mittels [Waldpädagogik](#) :

An Jugendwaldheimen, Waldschulen, Waldwerkstätten, in Schulwäldern, Waldlehrgärten oder Waldmobilen, bei Waldwanderungen, Waldprojekttag und Jugendwaldeinsätzen, Waldschul-, Waldtheater- und Schulwaldarbeit, Waldjugendspielen oder Waldrallyes, in Forst-AG's, mit forstlichen Ganztagsangeboten ... machen sie auf vielfältige Weise auch „Wald & Gesundheit“ zu einem Thema der waldbezogenen Umweltbildung.

Bei der Suche nach einem bürger-, medien- und vor allem kinderfreundlichen Kürzel für die „Wald-hilft-und-heilt-Gedankenwelt“ verständigten sich die Waldpädagogik-Fachleute des Arbeitskreises „Forstliche Umweltbildung“ des Bundes Deutscher Forstleute nach kontroverser Diskussion und angeregt durch das gleichnamige schöne [Gedicht](#) des Försters HELMUT DAGENBACH auf den Begriff „Doktor Wald“ und erklärten ihn zum waldpädagogischen Thema.

### **„Praxis Dr. Wald“ - das Anliegen**

Damit jedoch nicht genug - über lyrische Lobpreisungen, wissenschaftliche Abhandlungen, waldpädagogische Absichtserklärungen und Aktivitäten hinaus wird derzeit im Bundesland Brandenburg dieses Thema einmal verständlich und nachdrücklich „auf den Punkt zu gebracht“, lokalisiert und gewissermaßen personifiziert:

Im Waldlehrgarten des Märkischen Haus des Waldes ([www.haus-des-waldes.info](http://www.haus-des-waldes.info)) entsteht eine besondere [„Praxis Dr. Wald“](#).

Wichtig ist: diese „Praxis“ kann und soll den „Waldgang danach“ nicht ersetzen, sondern Wissenshungrige zunächst einmal konzentriert auf dieses wichtige Thema aufmerksam

machen und so gewissermaßen als „Türöffner“, „Motivator“, „Sensibilisator“ sowie Mittel zur Einstimmung auf später folgende ungezählte zauberhaft-seelenfriedenstiftende Waldaufenthalte fungieren, wie sie RALF LENZ in seinem Gedicht in seinem Gedicht „Geh in den Wald“ beschreibt:

Geh in den Wald  
umarme einen Baum  
betaste seine Rinde  
und lass Dich von seiner Energie  
in den Strom der Ewigkeit führen.

Geh in den Wald  
und höre, was die Blätter  
Dir erzählen werden  
und lass Dich von ihrer Melodie  
in die Musik der Ewigkeit führen.

Geh in den Wald  
finde den Baumzauberer  
seh' dem Spiel der Mooselfen zu  
und lass Dich von ihnen  
zu dem Licht der Ewigkeit führen.

Ein Hinweis noch:

So wie der Gang zum Arzt im besten Falle ja immer (auch) der Prophylaxe sowie Gesundheits-Information dienen und nicht erst mit schmerzverzerrter Miene erfolgen sollte, wenn „das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist“, gilt auch bei „Doktor Wald“ das alte Sprichwort: „Vorbeugen ist besser als hei(u)len“!

Probieren Sie es: Unser Wald vermag tut wohl und vermag zu helfen - über Risiken und Nebenwirkungen der „Grünen Lunge“ ist bislang nichts bekannt.  
Fragen Sie Ihren Arzt oder Förster!

Klaus Radestock  
[Klaus.radestock@gmx.de](mailto:Klaus.radestock@gmx.de)