

Leben

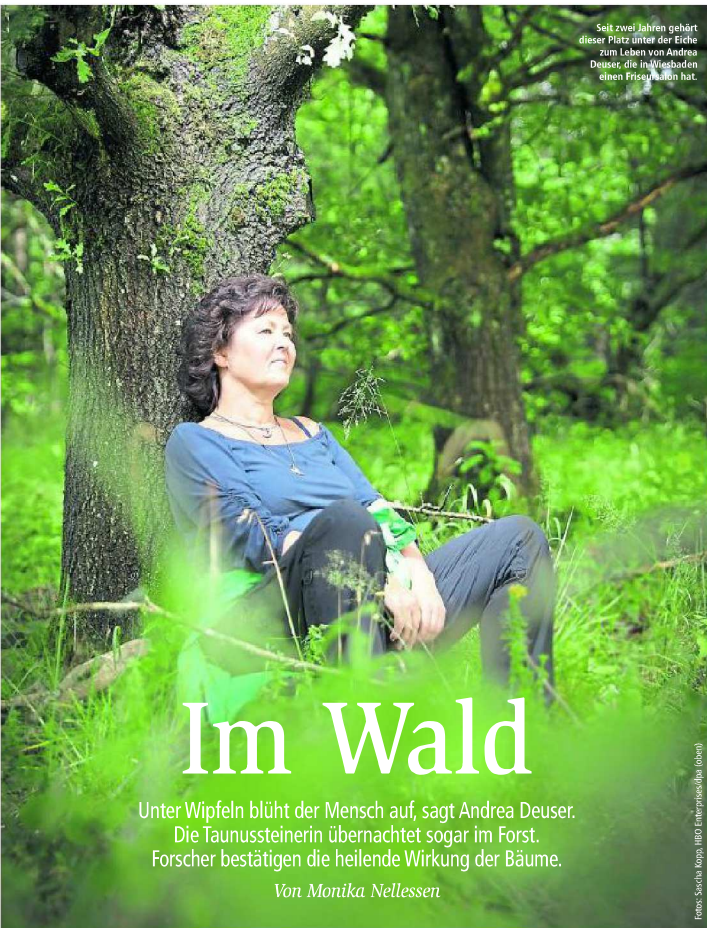
ien 15-minütigen Fußmarsch braucht Andrea Deuser, um zur Ruhe zu kommen. Blätter rascheln unter ihren Füßen, Äste knacken, während die 57-Jährige zu einem Baum auf einer Waldlichtung geht. „Hier kann ich mich anlehnen“, sagt sie und setzt sich. In der Ferne plätschert ein Bach. Zwischen Baumkronen schimmert das Panorama von Feldern und Wiesen. Seit zwei Jahren gehört der Sitzplatz unter der Eiche zum Leben der Taunussteinerin. Zwei bis dreimal pro Woche ist sie hier. Sie tut nichts, gar nichts. Und doch erlebt sie stets neue Abenteuer. „Der Wald ist zu jeder Jahreszeit und an jedem Tag anders.“ Indem sie in die Natur eintaucht, kommt die Friseurmeisterin, die in ihrem Laden in Wiesbaden den ganzen Tag mit anderen Leuten zu tun hat, zu sich. „Die Stunden im Wald sind mein Akku.“

Die Meditation auf dem „Sitzplatz“ zählt als Übung zur Ausbildung zur Waldnispädagogin, die Andrea Deuser neben ihrem Berufsalltag macht. Eine andere Hausaufgabe ist das Übernachten in einer selbst gebauten Laubbütte. Mindestens einen halben Tag lang dauert es, den hauchdünnen Unterstand aus Ästen, Reisig, Buchenblättern und Moos aufzuschichten. Das Innere wird komplett mit Laub ausgestopft. Gerade eine Person passt hinein, die vorsichtig auf dem Bauch liegend und mit den Füßen zuerst, hineinkriechen muss. Die Blattschichten ersetzen den Schlafsack und wirken als isolierende Schicht bei Kälte.

Nächte allein im Wald – auch dies ist jenseits eine andere Erfahrung. Deuser: „Beim ersten Mal war ich ängstlich, nicht wegen der Tiere, sondern wegen der Menschen.“ Bei jedem Geräusch schnelle ihr Adrenalinpegel hoch. Dabei bahnte sich nur Wald seinen Weg zur Äsung. Oder Maus und Wiesel knisterten als nächtliche Flaneure durch den Wald. In der zweiten Nacht konnte sie es schon genießen, einen Fuchs zu sehen und zu hören, wie er kaum eine Anränge von ihr entfernt im Dickicht horcht. Und beim dritten Mal verbrachte sie einen Großteil der Nacht vor der Lüftung, um bei Anbruch des Tages zu erleben, wie die Vögel ihr Morgenkonzert anstimmen. Aber Deusers gefeierter Liebling ist kein romantischer Sänger, sondern eher der Comedian des Waldes: „Der Eichhölzler legt einen wirklich rein. Er macht den Ruf eines Mäusebärs und so gut nach, dass man den ganzen Himmel nach dem Geffreiwoh abischt.“

„Ich zog in den Wald, weil ich den Wunsch hatte, mit Überlegung zu leben, dem eigentlichen, wirklichen Leben näher zu treten.“
Henry David Thoreau (1817-1862)

Der Lehrer Henry David Thoreau aus Concord (Massachusetts) ging 1845 in den Wald. Er wollte, wie seine Mitmenschen den ganzen Tag zu schaffen und den vermeintlichen Sinn des Lebens im Konmerz zusehen, so genannte Tugend herstellen und in die Luft abgeben. So waren sie andere Pflanzen vor Schädlingen, die darauf ihr Immunsystem hochfahren. Auch das Immunsystem des Menschen sei auf diese Botschaften empfänglich. „Schon ein ausgebeuteter Waldspaziergang vermehrt die Killerzellen um etwa 50 Prozent und macht sie aktiver. Zwei Tage in einem Wald führen sogar zu einer fast 70-prozentigen Steigerung“, zitiert er von einer Untersuchung der



Seit zwei Jahren gehört dieser Platz unter der Eiche zum Leben von Andrea Deuser, die in Wiesbaden einen Friseursalon hat.

Im Wald

Unter Wipfeln blüht der Mensch auf, sagt Andrea Deuser. Die Taunussteinerin übernachtet sogar im Forst. Forscher bestätigen die heilende Wirkung der Bäume.

Von Monika Nellessen

umso kostbarer erscheint der mit allen Sinnen erfahrbare Wald. Hier liege die Wurzeln menschlichen Wohlbefindens – was Naturkundler selbstverständlich erschien, versuchen wir heute in Medizin und Psychologie wissenschaftlich zu beweisen.

„Betrachten wir den Wald für ein paar Augenblicke etwas anders als gewöhnlich. Betrachten wir ihn als einen großen, hoch komplexen Lebensraum, in dem tausende und abertausende Lebewesen miteinander kommunizieren. Die Kronen der Bäume sind dann Sockelstationen, die Pflanzenbeständen in die Luft hinaus funken. Die Blätter der Sträucher, Büsche, Ranken und Kräuter senden Pflanzensubstanzen aus, die von anderen Pflanzen und von Tieren aufgenommen werden.“
Clemens G. Aray, Biophilla 2015

»Wollt ihr euch wohl fühlen, dann achtet darauf, mit jeder Stimmung der Natur in Harmonie zu sein.«

Henry David Thoreau (1817-1862)

Universität in Tokio. Berühmt ist auch die „Blick aus dem Fenster-Studie“ (1984) des US-Verhaltensforschers Prof. Roger Ulrich. Danach stimmt allein schon der Anblick eines Baums für: Frischepierote mit Ausblick ins Grüne aus dem Krankenhaus haben weniger Komplikationen und können früher nach Hause. Wer immer noch skeptisch ist, sollte die 2015 veröffentlichte Studie „The Greener, The Happier?“ des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) zur Hand nehmen: Je näher Stadtbewohner an einem Park wohnen, umso höher ist ihre Lebenszufriedenheit, so das Ergebnis.

„Wenn wir den nächsten Generationen nicht die Möglichkeit bieten, sich im Einklang mit der Natur zu erleben, wird unsere Welt kollabieren.“
Matthias Bläß, Geschäftsführer Wildniswandern (Tübingen)

Matthias Bläß führt mit seinem Team jährlich über 2000 Menschen in deutsche und europäische Wälder. Bei Jung und Alt wird er dafür, Natur nicht unser dem Nutzfaktor zu sehen. Wer sich selbst wieder als natürlich Wesen begreife, treibe auch keinen Raubbau mehr an der Umwelt, so seine These. In Kinder- und Familienzeiten überreichen die Teilnehmer unter freiem Himmel. Schulklassen durchstreifen das Grün, um Fahrten heimischer Tiere zu lesen. Daneben bläse Bläß jährlich

Filmreifes Nordirland
Auf den Spuren der Kultserie
„Game of Thrones“.

SEITE 10

LEBEN 1

MODERNE ZEITEN



Michael Jacobs
zur Wiederkehr der Schallplatte

Mut zur Rille

Wenn der Tonarm mit kristalliner Schönheit alle Rillenkreise durchschneidet, erschöpft von den Sound-Schwingungen, die ihn ins Zentrum ziehen wie Spinnweben, am Rotationsende in die Stille ausflutet und nicht mehr zurückfindet, ist die Welt wieder eine Scheibe. Und der Himmel, vollgepackt mit digitalen Datenpaketen in der Cloud, ganz weit weg.

Digital Natives, fest versorgt mit dem uralten Spotify-Chartsrum, mögen solch merkwürdige Wesen wie Schallplatten für vinyl rock und belegte Platten halten, die ein kläuber Drehschiff-Apparat auf Drehbetriebsmechanik bringt. Doch der längst ins Jukebox-Museum abgestellte Tonträger ist aus Schellack-Scheiben wieder auferstanden. Bringt den Elektrotonmärkten immer neue Scheiben-Erfindungen in Stellung. Fast wie vor einem halben Jahrhundert, als Plattenspieler magische Orte der Selbstfindung waren und man noch keine sozialen Netzwerke brauchte. Glückliche, die ihrem ersten alten, wieder flott gemachten Dual-Player anvertrauen kann.

Die Renaissance der Schallplatte hat keineswegs nur Nostalgie gepackt. Die Liebe zur schwarzen Rotation ist ein Reflex auf die Entmündigung des Musikliebenden durch die grenzenlose Allverfügbarkeit radikal entkörperlichter Songs im Netz. Schallplatten sind Musik-Matrosen in edelster Vollendung, verpackt in haptische Coverkunst, zerbrechlich, begriffbar, endlich in ihrem Repertoire und deshalb um so wertvoller, nach dem halbierten, nachhallender. Eine Platte fordert Respekt, Pflege, Konzentration auf den Künstler, den Willen zur Entschleunigung im 33 1/3 oder 45er-Takt. Als Lohn winkt ein warmem, gestochen klares, nicht in Bits und Bytes eingetragener Klang. Nadeln, die Töne und Bilder machen, haben Konjunktur. Auf gut laut und in Vinyl. Natürlich werden die modernen Plattlergeräts das Rad der Zeit nicht zurückrollen. Aber manchmal reichen ja auch ein paar tiefe Schürren.

michael.jacobs@vrm.de

WETERFUHRENDE INFORMATIONEN

- **Henry David Thoreau: Walden oder Leben in den Wäldern.** Digiene-Verlag, 352 Seiten, 13 Euro
- **Clemens G. Aray: Der Biophilla-Effekt.** Heilung aus dem Wald. Ulstein, 256 Seiten, 10,99 Euro
- www.wildniswandern.de
- www.dnw.de (Download der Studie **The Greener, The Happier?**)

rund 50 Teilnehmer als Wander- und Naturreisler sowie 150 Interessierte als Waldnispädagogen aus, darunter Andrea Deuser. Die Ausbildungen sind von der Mannheim Abendakademie und vom LandesSportbund Hessen zertifiziert. „Der Aufenthalt in Natur befreit eine Reihe von Bedürfnissen, die wir im täglichen Leben nicht mehr erfüllt bekommen“, weiß der Waldlehrer. Die Natur schenke Geborgenheit und befreie von gesellschaftlichen Zwängen.

Auch Andrea Deuser berichtet von einer „jenseitigen Form der Zufriedenheit“, die sie im Wald empfindet. Sie plant bereits ihr nächstes Abenteuer: Vier Tage und Nächte will sie allein in der Natur zubringen, ohne mitgebrachtes Essen. Sie hat überhaupt keine Angst mehr davor, nicht zurecht zu kommen. Und ist neugierig, in welche Richtung ihr innerer Kompass während dieser Tage ausschlägt.

DAS MACHT GLÜCKLICH

Nach dem Gewitter

Dieser kühle Wind, der durchs offene Fenster in die Wohnung strömt

Ganz tief Luft holen
Wie sich das Federges im Garten allmählich wieder aufrichtet

Das Auto, das ganz ohne Waschstraße sauber geworden ist