

Doktor Wald – Vision oder Hirngespinnst?

25.11.11



**Bereits seit 1978 spürt man am *Märkischen Haus des Waldes* dem Thema *Wald und Gesundheit* nach. Frühe Impulse waren das Buch „Wald. Landeskultur und Gesellschaft“ des Tharandter Waldbauprofessors HARALD THOMASIUS und das Wandeln auf den Spuren des „försternden“ Chirurgen AUGUST BIER in dessen nahe gelegenen Revier Sauen.
Wann und warum aber wurde daraus eine Doktor-Wald-Theorie?
Und: Wie kam es zur Anlage einer *Praxis Dr. Wald*?**

Was lange dauert, wird endlich gut

Schon seit über 30 Jahren befassen sich am südöstlich Berlins gelegenen *Märkischen Haus des Waldes* (damals in den 1970-ern noch: Waldlehrkabinett Frauensee) tätige Forstleute mit denjenigen Wohlfahrtswirkungen des Waldes, welche die menschliche Gesundheit betreffen. Der Ausgangspunkt der Doktor-Wald-Idee an dieser waldpädagogischen Einrichtung des Landesbetriebes Forst Brandenburg war eine von den Altvorderen Überkommene, von den meisten Menschen vielfach erprobte Lebenserfahrung: Wald hilft und heilt!

Viele Wurzeln & starke Impulse

Neben eigenen Einsichten sowie germanischen, slawischen, christlichen oder fernöstlichen Überlieferungen und Natur-Kenntnissen spielte bei diesen ersten Doktor-Wald-Überlegungen auch das Waldwissen der keltischen waldweisen Druiden eine besondere Rolle. Wichtige Impulse erhielten die Brandenburger damals und in den Folgejahren auch

- durch das 1978 erschienene Buch „Wald. Landeskultur und Gesellschaft“ des Tharandter Hochschulprofessors HARALD THOMASIUS,
- auf den Spuren des einst im nahegelegenen Forstrevier Sauen „försternden“ Arztes AUGUST BIER, wobei erstmals die „Seelenverwandtschaft“ von Ärzten und Förstern deutlich wurde,
- aus frühen schweizerischen Überlegungen zu *Wald und Gesundheit* ...

Als ein besonderes Aha-Erlebnis dieser langen Geschichte erwies sich das Mitte der 1980-er entstandene Doktor-Wald-Gedicht des süddeutschen Forstmanns HELMUT DAGENBACH. Es gelangte in verkürzter Form als thüringische Postkarte an uns. Damals reifte erstmals der Gedanke, statt des umständlichen *Wald und Gesundheit* zur Bezeichnung dieses wichtigen Anliegens die volkstümlichere und vor allem als „Kinderfokus“ taugliche Formulierung *Doktor Wald* zu verwenden.

Schlüsseljahr 2001: Tag-des-Waldes-Motto *Wald und Gesundheit*

2001 wurde aus Anlass des damaligen Tag-des-Waldes-Mottos *Wald und Gesundheit* die Doktor-Wald-These in Brandenburg erstmals als Schwerpunkt der forstlichen Dienstaufgabe *Waldpädagogik* bezeichnet; dazu entstand u.a. ein Faltblatt „Konsultation bei Doktor Wald“. Aus diesem Anlass fasste man einmal auf diesem Gebiet Bekanntes zusammen:

*„Die positiven Wirkungen des Waldes als „Körperpfleger und -trainer“ 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, 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 „Natura sanatorium“ 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 dem Supermarkt – und urteilen Sie dann selbst!

Wald ist jedoch auch „Seelenröster“:

Mit beruhigendem Grün, wohltuenden Lichtverhältnissen, angenehmen Farb- und Helligkeitskontrasten, ästhetischen Bildern, sympathischen Düften und der Chance zum Jahreszeiten-Erleben vermag der Wald 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 Marktschreier- und Schaumschläger-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 der Hell-Dunkel-Kontrast 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: Psychische Störungen, Depressionen ... nehmen derzeit sprunghaft zu! In unserer anstrengenden, von stetem Wandel und „Konsumterror“ geplagten 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 Altvorden einst als Nächstenliebe bezeichneten, denn: Wer nicht mit sich selbst zurecht kommt, schafft das natürlich erst recht nicht mit anderen! Auch hier hilft der Waldgang in der Gruppe: gemeinsames erlebnishaftes Natur-Entdeckungen und das Teilen von Wald-Erfahrungen ermöglichen in einer gleichsam atomisierten Welt, den „Nächsten“ wieder zu entdecken, Wir-Tugenden neu zu beleben, Mit-Menschlichkeit sowie Mit-Leid zu empfinden ...“.

Doktor Wald als Waldpädagogik-Leitthema

Ab 2004 definierte der Bundesarbeitskreis *Forstliche Umweltbildung* des Bundes Deutscher Forstleute (BDF) die Doktor-Wald-Formulierung als deutsche Waldpädagogik-Kernbotschaft, was sich 2006 auch in einem offiziellen BDF-Positionspapier zur Waldpädagogik und auf Europaebene als entsprechende Positionierung zum in Ungarn stattfindenden 1. Europäischen Waldpädagogik-Kongress niederschlug.

In jüngerer Zeit wird *Doktor Wald* meist als eines von rund 30 waldpädagogischen Leit-Themen aufgefasst. Volkstümlicher und mit Ausrichtung auf das Verständnis auch von Kindern („Kinderfokus“) wird dieses Thema inzwischen mancherorts als *Doktor Wald* bezeichnet.

Warum *Doktor Wald*?

Was aber genügt uns Förstern eigentlich nicht an unserem derzeitigen Gesundheitswesen, dass wir *Doktor Wald* mehr denn je als „Kooperationspartner“ anbieten?

Die heutige Medizin wirkt auf viele Zeitgenossen wie ein industrialisierter, bürokratischer, hochspezialisierter, Patienten und Ärzte gleichermaßen strapazierender Dienstleistungs-Moloch. Sie droht überdies unbezahlbar zu werden, und wird offensichtlich bereits heute zu Lasten kommender Generationen finanziert.

Von seiner mangelnden ganzheitlichen Ausrichtung und Wirksamkeit für ein zukunftsfähiges Gemeinwesen her müsste das Gesundheitssystem deshalb eigentlich treffender „Krankheitswesen“ heißen. Denn: noch so viel „Reparatur“ und „Instandsetzung“ können nicht leisten, was nur eigene gesunde Lebensführung zustande bringen kann – schließlich sind wir Menschen, keine Maschinen.

Gesundheit ist Ganzheit, und sie fängt im Kopf an. Abgesehen von Unfällen, Ausfallerscheinungen sowie akuten und Erkrankungen durch äußere Zwänge, auf die man ungenügend eingestellt ist, resultiert sie meist aus vorsorgender „Selbstbehandlung“: Der Patient ist sein bester Arzt – schon lange, bevor er überhaupt Patient wird.

Jedoch: Ein ausuferndes Versicherungssystem hat uns daran gewöhnt, die Sorge um das eigene Wohl an andere zu delegieren, statt selbst zu handeln: wir bezahlen schließlich vorab, und wollen nun etwas haben für's Geld. Den eigenen Körper & Geist überzustrapazieren fällt unter diesen Umständen relativ leicht; anschließendes „Krankmachen“ ist die unausbleibliche Folge. Der (kurzfristige) Genuss wird privatisiert, die (langfristigen) Folgen werden sozialisiert. Gesund leben und bleiben wird auf diese Weise jedenfalls nicht belohnt. Wer aber will es wagen, der beliebten Opferrolle zu widersprechen und auf Ursachen wie Dummheit, Faulheit oder Willensschwäche von in der „Falle des Kurzzeitdenkens“ sitzenden Leute hinzuweisen? Wieder geheilt, ist der Lerneffekt bei vielen Leuten oft nur marginal; frei nach WILHELM BUSCH lässt vielmehr das Motto grüßen:
„Drei Tage war der Vater krank – jetzt säuft er wieder, Gott sei dank!“

Vorbeugen ist besser als hei(u)len!

Definieren wir Krankheit als Störung des leiblichen oder seelischen (und neuerdings auch sozialen) Wohlbefindens, so ist fast immer Disharmonie die Ursache: ein gestörtes Gleichgewicht im Körper, zwischen Körper & Geist, Mensch & Mensch oder Mensch & Mitwelt. Wir sind dann ein Stück uns selbst, unseren Artgenossen oder der Natur entfremdet. VIKTOR VON WEIZSÄCKER definierte Krankheit einmal als eine Art Besessensein des Ich:
„Der kranke Mensch nimmt am Zu-Stande-Kommen der Krankheit aktiv oder gewährenlassend teil.“

Den Anstoß zur Gesundung und dazu, das hier fehlende rechte Maß am richtigen Platze wieder herzustellen, müssen wir in Eigenverantwortung immer selbst geben. Mit-Heiler können sein: freundliche Mitbürger, die einem Rat und Hilfe zur Selbsthilfe geben, und natürlich „Mutter Natur“.

Reden wir also von *Doktor Wald*, dann ist der durch Forstleute und andere „Waldprofis“ vermittelte gesundheitserzieherische, Krankheiten vorbeugende oder auch rehabilitierende Beistand gemeint, den die Natur uns zu leisten vermag, wenn wir das nur wollen.

Jedoch: Wald ist kein Allheilmittel

Wenn er den Wald mit Begriffen wie „Körpertrainer“ oder „Seelentröster“ preist, ist der Förster als Kenner und „guter Kumpel“ von *Doktor Wald* freilich bestens beraten, darauf hinzuweisen: Wald ist kein Allheilmittel!

Denn: ist die Gesundheit - aus welchen Gründen auch immer - bereits angeschlagen, so gilt der in weißgestrichener Klinik mit großem Heilwissen, Pillen, Spritzen und Apparaten an Krankheitssymptomen „herumdokternde“ Mediziner zu Recht als unverzichtbar.

Wäre aber nicht vielleicht eine gelegentliche Kooperation beider Berufsgruppen (etwa durch gelegentliche Förster-Arzt-Tandems) als ein Schritt dazu sinnvoll, das rechte Maß zwischen Vorbeugen und Heilen wieder herzustellen?

Damit kommen wir (nach dem Vorbild von AUGUST BIER) zu einer weiteren möglichen Funktion von *Doktor Wald*: das unbestritten positive Image beider Berufsstände miteinander zu einen Leit- und sogar Vorbild zu verknüpfen. Denn: in unserer bewegten, gleichsam „atomisierten“ Zeit tun Vorbilder dringend Not!

Praxis Dr. Wald – ein notwendiger Schritt

Ein umgängliche Begriff, der Assoziationen zu Wohl-Bekanntem ermöglicht, erleichtert zwar das Verstehen komplizierter Sachverhalte, dennoch: will man die umfangreichen sozialhygienischen Wirkungen des Waldes auf die Sinne, die Geisteswelt und diverse Körperfunktionen des Menschen verdeutlichen, so muss ein solcher Vorgang notgedrungen komplex bleiben.

Um die Doktor-Wald-Theorie noch mehr zu verdeutlichen und den Leuten, besonders auch Kindern und Jugendlichen, (be)greifbar zu machen, wird am *Märkischen Haus des Waldes* seit 2006 ein aus sieben Erlebnispunkten bestehender Waldgesundheits-Parcours, die *Praxis Dr. Wald*, geplant und seit 2009 aufgebaut.

Es handelt sich um ein Kooperationsprojekt des Landesbetriebes Forst Brandenburg und der Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW).

... und waldbezogener Sinn-Öffner

Der neu entstandene Parcours ist nicht nur als *Gesundheits-Erzieher*, sondern auch als *Sinn-Öffner* konstruiert. Er ermöglicht am Beispiel Wald, die menschlichen Sinne *Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Gleichgewichten* sowie unseren berühmten *7. Sinn* wieder zu entdecken, zu schulen, weit zu öffnen ...

Warum ist das so wichtig?

Unsere Sinne sind bekanntlich das *Tor zur Welt*. Die Wachheit und Klarheit der Sinne lässt uns

- wir selbst sein,
- Glück / Lebensfreude empfinden,
- unseren Verstand mit Lebensweisheit gebrauchen,
- das Leben mit einem Zweck erfüllen ...

Die Bereitschaft zur Entfaltung der Sinne ermöglicht Offenheit für alles. Sie wird *Empfindsamkeit (Sensitivität)* genannt und ist die Grundlage für ein erfülltes Dasein. Menschen voll innerer Ruhe und Kraft, liebend, verantwortungsbewusst, selbstbestimmt, maßvoll, frei und nachhaltig handelnd leben auf diese Weise.

Es gilt heute, naturentfremdeten, weil „total verkabelten“ jungen Leuten immer wieder zu zeigen: es gibt (auch) ein - besseres - Leben jenseits der von Fernseher, PC / Spielkonsole, Handy, Disko ... bestimmten „schönen neuen Konsumenten- und Kommunikationswelt“. Ihnen am Beispiel Wald & Forstwirtschaft Anregungen zu geben, ein selbstbestimmtes erfülltes Dasein aufzubauen und damit auch der Nächstenliebe und des Mitwelt-Verständnisses fähig zu sein, ist bekanntlich das wesentliche Ziel der Waldpädagogik. Es kann dies den jungen Menschen dabei helfen, Antworten auf existenzielle Fragen und Probleme unserer Zeit zu finden.

„Weisheits-Schule“

Speziell für die künftige Hauptzielgruppe *Elftklässler* soll der Doktor-Wald-Parcours auf Grundlage einschlägiger Programme aber auch und vor allem dazu dienen, philosophische, psychologische, soziologische, politische, historische ...Fragen zu behandeln und dabei sogar die Grundfragen menschlicher Weisheit zu streifen:

Woher kommen wir? Wer sind wir? Wohin gehen wir?

Dazu gehören u.a. Problemstellungen aus Bereichen wie:

- Nachhaltigkeit / Zukunftsfähigkeit
- das rechte Maß
- Ethik (als Sittlichkeit), Moral (als Handlungsregeln) bzw. Wertvorstellungen
- Verantwortung
- Selbstfindung, Identität, „Seelenfrieden“
- Freiheit & Gleichheit / Gerechtigkeit
- Glaube & Hoffnung
- Liebe & Glück & Lebensfreude
- Kultur & Kunst
- Gegensatzpaare wie Gut & Böse, Nützlich & Schädlich, Schön & Hässlich, Freund & Feind, Rentabel & Unrentabel ...

Der Probelauf hat begonnen

Die *Praxis Dr. Wald* ist fast vollendet - schon seit Juni 2011 steht sie Familien zur unbetreuten Wochenend-Nutzung offen, muss sich also bereits selbst erklären. Im August 2011 ging sie in den Probetrieb für Führungen mit Kleingruppen aller Art. Erster Referent ist die forstliche „Unruheständlerin“ und Wald-Gesundheits-Fachfrau UTE HANDKE, langjährige Leiterin des Reviers Frauensee.

Mit der baulichen und Fertigstellung der erforderlichen Dokumentation (zielgruppenabhängige Programme, Arbeitsblätter, Referentenhinweise, Partneranleitungen, Pflegeplan ...) kann bis Ende des ersten Quartals 2012 gerechnet werden. Dann soll auch der probeweise Parcours-Betrieb i.e.S. beginnen – neben Gymnasiasten werden hier dann auch Ärzte, Lehrer sowie andere Entscheidungsträger & Meinungsbildner wie Unternehmer, Politiker, Juristen, Künstler ... eingeladen. Referenten werden dabei im Rahmen der SDW tätige forstliche und nichtforstliche „Unruheständler“ sein.

Weiterführende Hinweise

Sie finden

- hier www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/methoden/ausstellung_WP_2011.pdf oder hier www.waldpädagogik.de/daten_fakten/daten_fakten.html Näheres zur Waldpädagogik (Hinweis: *Doktor Wald* ist ein Leitthema waldbbezogener Umweltbildung),
- hier www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/themen/dr_wald_was_solls.pdf die Beantwortung der Frage *Doktor Wald – was soll's?*,
- hier www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/themen/dr_wald_geschichte.pdf die Geschichte von *Doktor Wald* am *Märkischen Haus des Waldes* (www.haus-des-waldes.info),
- hier www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/angebote/doktor_wald.pdf das Konzept zur *Praxis Dr. Wald*,
- hier www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/themen/dr_wald_gedicht.pdf das Doktor-Wald-Gedicht,

- hier www.waldpädagogik.de/pdf/produkte/themen/dr_wald_rezept.pdf das Doktor-Wald-Rezept,
- hier www.waldpädagogik.de/ppt/dr_wald.ppt einen Powerpoint-Vortrag zu *Doktor Wald* und
- unter www.waldpädagogik.de/produkte/naturlehrmittelboerse/themen.html, Position 8, noch mehr Informationen über *Doktor Wald*.

Klaus Radestock
klaus.radestock@gmx.de