

Die Kraft der Bäume

Das therapeutische Waldbaden kennt man aus heimischen Wellnesshotels. Doch Shinrin-yoku kommt aus Japan, wo man längst erkannt hat, dass Waldspaziergänge dabei helfen, den Stress der Stadt abzuschütteln. Ein Besuch bei den Pionieren

„Der Menschenkörper ist dafür gebaut, in der Natur zu sein“, sagt der Begründer des Waldbadens, Yoshifumi Miyazaki. Deshalb gerate er unter Stress, wenn es um ihn herum zu laut, zu bunt, zu voll ist.

FOTO: EIKO TSUTTIY / IMAGO / PANTHERMEDIA

Von Thomas Hahn

Es ist einer dieser Tage, an denen Tokio zu grau und zu groß ist. Aber es fehlt die Zeit für einen Ausflug ins Grüne, zum Berg Takao zum Beispiel, der im Westen des riesigen Häusermeers aufragt, oder mit der S-Bahn in die Hügel der Präfektur Saitama. Deshalb raus aus der Wohnung im Bezirk Nerima, die Straße runter, vorbei an den dicht stehenden, gartenlosen Häusern. An der Ecke beim kleinen Parkplatz hört man schon die Zikaden. Links rein, ein paar Schritte noch. Da, wo das Auto vor den niedrigen Reihenhäusern parkt, beginnt der Wald. Besser gesagt: das Wäldchen. Eine gemischte Gruppe aus Bäumen, vor allem Bambus, die ihren Schatten auf ein Stück grobe Wiese wirft.

Die Luft ist jetzt ganz voll vom Zirpen der Zikaden. Der Blick fällt in eine winzige Landschaft aus Braun- und Grüntönen. Auf einem Schild steht: „Takenoko-Ruhewald ... den Bewohnern des Bezirks vom Grundbesitzer freundlicherweise zur Verfügung gestellt“. Durch das gepflegte Wäldchen führt ein schmaler Pfad über Wurzelwerk und welkes Laub. Es ist nur eine sehr kleine Runde, 50 Meter vielleicht. Aber das reicht schon, um sich kurz abzulenken vom Stress der großen Stadt.

Shinrin-yoku ist das japanische Wort für diese Art von Therapie. Wörtlich übersetzt heißt das Waldbaden und klingt etwas hochtrabend für Leute aus Europa, in deren Heimatstädten der Spaziergang unter Bäumen so sehr zum Alltag gehört, dass man gar nicht mehr daran denkt, wie wertvoll er ist. Aber Japan ist eben anders. Es ist, als bestünde der Inselstaat aus zwei Welten. Der Stadtwelt und der Waldwelt. Die Stadtwelt ist so bebaut und nutzbar gemacht, dass sie kaum mehr Platz lässt für ein anderes Leben als das der Menschen. In der Waldwelt hingegen wuchert das Grün teilweise so ungezähmt, dass man kaum hineinkommt. Die Folge: Viele japanische Menschen flüchten nicht so oft aus dem Stress der Stadt in den Frieden der Natur – und wenn sie es doch tun, ist das nicht nur ein Spaziergang. Dann ist es ein Bad in den Gerüchen, Farben und Geräuschen eines anderen Friedens. An diesem Kontrast liegt es wohl, dass man auf einer Reise durch Japan den Wert des Waldes besonders zu schätzen lernt.

„Die Berührung mit der Natur entspannt uns Menschen“, sagt Yoshifumi Mi-

yazaki, emeritierter Professor am Zentrum für Umwelt-, Gesundheits- und Feldwissenschaften der Universität Chiba. Der 69-Jährige ist ein Pionier der japanischen Waldtherapie, die es in den letzten Jahren sogar ins Angebot europäischer Wellness-Hotels geschafft hat.

Seit 35 Jahren sammelt er wissenschaftliche Beweise dafür, dass das Wohlbefinden im Wald nicht nur so ein Gefühl ist, sondern ein besserer körperlicher Zustand, den man messen kann. Miyazaki sitzt im Konferenzraum eines Containerbaus in Kashiwa, einer gesichtslosen Stadt des Tokioter Speckgürtels. Er hat hier ein schallisoliertes Labor eingerichtet, in dem er Licht, Geruch und Geräusche des Waldes simulieren kann. „Hier kann man testen, wie sich jede einzelne Sinneswahrnehmung auf den menschlichen Körper auswirkt“, sagt er, „so einen Raum gibt es nur in Japan.“ In zahlreichen Feldexperimenten hat Yoshifumi Miyazaki außerdem erforscht, was im Körper eines Menschen bei Spaziergängen im Wald und bei Spaziergängen in der Stadt passiert.

Die Japaner und die Natur: Das ist eine große Geschichte

Die Ergebnisse zeigen, dass der Einfluss der Natur die Immunabwehr stärkt, die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert, überreizte Nervensysteme ins Gleichgewicht bringt. „Bei Menschen mit hohem Blutdruck sinkt der Blutdruck, bei Menschen mit niedrigem Blutdruck steigt er“, sagt Yoshifumi Miyazaki. Logisch, findet er. Der Mensch ist ja selbst ein Geschöpf der Natur. Bevor er Städte und Industrien baute, lebte er in der Natur. „Der Menschenkörper ist dafür gebaut, in der Natur zu sein“, deshalb gerate er unter Stress, wenn es um ihn herum zu laut, zu bunt, zu voll ist. „Die modernen Menschen sind immer zu wach, das macht sie müde“, sagt Yoshifumi Miyazaki.

Tokio ist eine extreme Metropole. In manchen Stadtteilen scheint es keinen Weg mehr aus dem Labyrinth der Straßen zu geben, und an die Natur erinnern nur noch ein paar Blumentöpfe. Yoshifumi Miyazaki stimmt zu und will trotzdem nicht klagen. Nach seinen Forschungen kann schon ein Bonsaibaum im Zimmer einen Unterschied machen. Oder eine Blume. Oder ein winziges Wäldchen im Häusermeer von Nerima. Und natürlich ist es nicht wahr, dass man in Tokio nicht doch auch eine grüne Weite erleben könnte. Im Yoyogi-Park zum Beispiel, der ganz in der Nähe der pulsierenden Konsummeilen Shibuyas liegt. Hier stehen Bäume, die in den Jahren nach den Olympischen Spielen 1964 gepflanzt wurden und heute mitten in der Stadt an die beruhigende Kraft des Waldes erinnern.

Die Japaner und die Natur. Das ist eine große Geschichte. Yoshifumi Miyazaki verweist auf einen Artikel des Wissenschaftlers Masao Watanabe aus dem Jahr 1974. Darin steht, dass der westliche Mensch sich aus seinem christlichen Glauben heraus immer als Spitze der Schöpfung gesehen habe und deshalb dazu neige, die Natur zu seinem Vorteil zu benutzen. „Für die Japaner war die Natur etwas anders“, schreibt Watanabe, „sie war nicht Gegenstand seiner Herrschaft, sondern seiner Wertschätzung.“ Diese Wertschätzung spiegelt sich in Japans Kunst, in Kurzgedichten, Illustrationen, Gartenarchitektur, Gemälden – und auch in den Zeichentrickfilmen. „Früher waren die Bäume und die Menschen gute Freunde“, heißt es in dem Klassiker „Mein Nachbar Totoro“ des Anime-Künstlers und Oscar-Preisträgers Hayao Miyazaki. Der Film dreht sich um einen freundlichen Waldgeist, den nur Kinder sehen können, und er spielt in einem Nachkriegsjapan der 1950er-Jahre, in dem es keine Industrialisierung und kein hektisches Gerenne zu geben scheint.

Knapp 40 Minuten dauert es mit der S-Bahn vom Bahnhof des hektischen Tokio-Bezirks Ikebukuro zur Station Seibu-kyujo-Mae in den grünen Sayama-Hügeln auf dem Gebiet der Stadt Tokorozawa, Präfektur Saitama. Fans der Baseball-Mannschaft Seibu Lions steigen hier oft aus, weil gleich nebenan deren großes Stadion aufragt. Aber ganz in der Nähe liegt auch der Totoro no Mori, Totoros Wald.

Die Sayama-Hügel gelten als die Landschaft, die Hayao Miyazaki einst zu „Mein Nachbar Totoro“ inspirierte. Und der Meis-

ter selbst gehörte zu den fünf Naturfreunden, die 1990 eine Stiftung gründeten, um den Wald vor dem Fortschritt zu schützen. So entstand Totoros Wald, eine Hommage an Miyazakis Werk und an die Natur, die darin verehrt wird. Laut der Website des „Totoro Fonds“ umfasst das Gebiet nach diversen Erweiterungen insgesamt knapp 110 000 Quadratmeter.

Es ist ein Spieltag. Menschen in Trikots strömen zum Baseball, niemand geht in die andere Richtung zu Totoros Wald. Entlang der Straße, die am Stadion vorbeiführt, wuchert hinter Mauern sattes Grün, so viel, dass man sich fragt, ob man den Wald dort vergessen hat. Totoros Wald hingegen ist eine Landschaft mit Weg und Schildern. Manche informieren über die Geschichte des Waldes, andere über seine Natur mit Insekten und Pflanzen. Wieder andere warnen vor herunterfallenden Zweigen. In der Ferne hört man die Trommeln der Baseballfans. Rechter Hand erstreckt sich eine kleine Teeplantage. In Totoros Wald scheinen Natur und Menschenkultur ineinander zu fließen.

„Es ist perfektes Wetter“, sagt die Waldtherapeutin Taeko Yoshimura an einem anderen Tag in einer anderen Ecke Japans, nämlich in der weitläufigen Stadt Shinano, Präfektur Nagano, etwa 250 Kilometer nordwestlich von Tokio. Die Sonne scheint am Vulkan Kurohime, dazu streicht ein sanfter Wind durch die Wipfel der Bäume und vertreibt die Mücken, die empfindlichen Stadtmenschen das Naturerlebnis vermiesen können. Besser können die Bedingungen nicht sein für eine dreistündige Badeinheit im Shinanomachi-Heilwald.

An 63 verschiedenen Stellen in ganz Japan hat der Waldmediziner Yoshifumi Miyazaki seine Feldexperimente gemacht. Sie alle sind auf der Website der Wald-Therapie-Gesellschaft aufgeführt, auch der Shinanomachi-Heilwald, der schon seit Jahrzehnten eine Attraktion des örtlichen Tourismus ist. Der Treffpunkt für den Ausflug zum Ojika-Teich liegt im Hochland des Kurohime, am Märchenmuseum, das ein bisschen berühmt ist, weil es dort ein Archiv mit Dokumenten aus dem Nachlass des deutschen Schriftstellers Michael Ende gibt. Die Taxifahrt vom Bahnhof Kurohime dauert etwa 15 Minuten. Taeko Yoshimura hat schon gewartet.

Die ersten Übungen: barfuß auf Gras gehen, ein bisschen Yoga zum bewussten Atmen. Dann geht es los. Langsam. Taeko Yoshimura bleibt oft stehen, schaut in die Wipfel hoher Zedern, riecht an Zweigen und Blättern, lauscht dem Raschen des Baches. Sie zeigt auf einen Busch am Ufer, dessen Nadeln nicht nur grün sind. „Den hat der Schnee im Winter ins eisenhaltige Wasser gedrückt, deshalb sind manche Zweige orange.“ Später überreicht sie dem Gast an einer Lichtung eine Matte und schickt ihn weg. 20 Minuten ausruhen im Unterholz, lautet die Aufgabe, die Atmosphäre des Waldes spüren.

Geräuschvolle, anregende Ruhe. Taeko Yoshimura sagt, dass es ihr ein Anliegen



Yoshifumi Miyazaki erforscht, was im Körper eines Menschen bei Spaziergängen im Wald passiert. Erstaunliches. FOTO: HAHN



Reiseinformationen

Takenoko-Ruhewald: Vom Bahnhof Hoya auf der Seibu-Ikebukuro-S-Bahn-Linie etwa 15 Minuten zu Fuß. Das Wäldchen ist keine Touristen-Attraktion. Adresse: 1-chome 22 Nishioizumi, Nerima, Tokio.

Yoyogi-Park: In Shibuya direkt am Bahnhof Harajuku der JR-Yamanote-Linie gelegen bzw. am U-Bahnhof Meiji-jungmae der Chiyoda- oder Fukutoshin-Linie. Der Yoyogi-Park ist immer geöffnet.

Totoros Wald: Vom Bahnhof Ikebukuro mit der Seibu-Ikebukuro-Linie zum Bahnhof Seibukyo-Mae, meistens mit Umsteigen in Nishi-Tokorozawa. Der Weg zum Wald ist nicht ausgeschildert, Informationen unter totoro.or.jp.

Shinanomachi-Heilwald: Vom Bahnhof Nagano aus mit der Kita-Shinano-Linie nach Kurohime. Der Eingang zum Wald liegt am Märchenmuseum, das man vom Bahnhof Kurohime am besten mit dem Taxi erreicht. Buchungen zum Waldbaden per Email unter shinanomachi.wc@gmail.com. Weitere Standorte der Forsttherapie unter fo-society.jp.

Daisetsuzan-Nationalpark: Lake Shikaribetsu Nature Center. Von der Stadt Obihiro geht der Bus Nummer 51 zur Endstation Shikaribetsu-kohan-Onsen.

sei, den Wert des Grünen zu vermitteln. Sie ist selbst eine Zugereiste. Bis vor vier Jahren lebte und arbeitete sie im Großraum Tokio, und ihr ist aufgefallen, dass viele Einheimische vor allem die Nachteile der Gegend sehen. Die Überalterung. Die weiten Wege. Das Schneeschippen, das in jedem Winter eine große Kraftanstrengung ist. „Sie wissen nicht, wie toll es ist, hier zu leben“, sagt Taeko Yoshimura.

Nach Angaben der Forstbehörde in Tokio sind etwa zwei Drittel der Fläche Japans von Wald bedeckt. Einige Teile davon seien „unberührte Waldökosysteme mit wenigen oder gar keinen Spuren menschlicher Eingriffe“, andere Privatwälder, um die sich keiner kümmert und in denen es kaum mehr ein Durchkommen gibt. Yoshifumi Miyazaki erklärt: „Importe von billigem Holz aus dem Ausland haben die japanische Forstindustrie verdrängt. Deshalb verwildert der japanische Wald.“

Der Daisetsuzan-Nationalpark in der Präfektur Hokkaido ist im Grunde auch so ein verwilderter Wald, wenn auch einer, der nicht aus Desinteresse, sondern für den Naturschutz sich selbst überlassen wurde. Eine Stunde 40 Minuten dauert die Busfahrt von der entlegenen Großstadt Obihiro zu dem großen See Shikaribetsu auf 800 Metern über dem Meer. Im tiefblauen Wasser spiegeln sich die grünen Berge des Naturschutzgebiets. „Vor etwas mehr als hundert Jahren war das hier noch ein bewirtschafteter Wald“, sagt Tomoki Tanizawa vom Lake Shikaribetsu Nature Center.

Heute wagen sich allenfalls die Jäger tiefer ins Dickicht hinein. Denn zu den Bewohnern des Waldes gehören Braunbären, denen man nicht unbedingt begegnen möchte. Auch Tanizawa bleibt mit seinen Gästen immer auf dem kurzen, schmalen Pfad der angeblich von Hirschen stammt, die sich ihren Weg durchs Unterholz bahnten.

Die Natur darf hier weitestgehend machen, was sie will. Bedächtig führt Tomoki Tanizawa durch das Chaos aus Pflanzen, spricht über Blätter, bunte Pilze, Tränen aus Harz. Es ist ein bisschen so wie bei der Führung in Shinano. Trotzdem ist etwas anders im Urwald vom Daisetsuzan. Im frischen Grün ragen blaugraue Gerippe auf. Ein umgeknickter Baum liegt quer über den Büschen, tote Stämme mit nackten Ästen säumen den Pfad. Tomoki Tanizawa erzählt, wie Insekten diese Bäume umbrachten. Wenig später zeigt er auf eine schmale Erhebung im Dickicht. Sie sieht aus wie ein Stamm, der schon fast zu der Erde geworden ist, aus der er einst wuchs. Moos und kleine Bäume wachsen darauf. „Das ist ein Baum, der vor hundert Jahren umgefallen ist.“ Faszinierend, findet Tomoki Tanizawa: So hat sich die Natur schon vor Millionen Jahren erneuert.

„Im Wald findet man den Ursprung der Welt“, sagt er und stapft zufrieden weiter durch den Frieden des Waldes, der sich im langsamen Wechsel von Leben und Tod immer wieder neu erfindet.

Deutschland allgemein

www.zur-reise.de

SIE KAUFEN. WIR HELFEN.
Condrobs Spendenladen & Secondhand
myworld.ebay.de/spendeladen

Condrobs
Wir helfen.

Gute Gründe für die nächste Abwesenheitsnotiz.

Der Reisemarkt der Süddeutschen Zeitung.

Süddeutsche Zeitung