

Leseprobe aus:

Miki Sakamoto
Eintauchen in den Wald



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

© Hanserblau im Carl Hanser Verlag München 2019

HANSER

hanserblau

MIKI SAKAMOTO

Eintauchen in den Wald

MIT WALDGÄNGEN
GELASSEN UND
GLÜCKLICH WERDEN

hanserblau

Für Alexandra

1. Auflage 2019

ISBN 978-3-446-26198-3

© Miki Sakamoto-Reichholz

Alle Rechte der deutschen Ausgabe:

© 2019 Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlag: FAVORITBUERO, München

Motive: © Shutterstock.com

Satz im Verlag

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014889

»Nicht so schnell doch, geh langsam,
denn Du musst nirgends hin als zu Dir selbst!«

Literaturnobelpreisträger Juan Ramón Jiménez (1916)
in *Eternidades*

EINE VORBEMERKUNG

»Du musst nirgends hin als zu Dir selbst!« Dieser Satz von Juan Ramón Jiménez hat mich sehr beeindruckt. Er könnte fernöstlicher Lebensphilosophie entnommen sein, die uns zur Gelassenheit anhängt. Und wirklich läuft im täglichen Leben alles viel zu schnell. Wir kommen kaum noch mit. Schon die Kinder sind überlastet. Kaum dass sie lesen können, hängen sie an Handys und an ihren Playstations oder starren auf Bildschirme. Ihre Welt ist virtuell geworden. Konzentrationsstörungen und Hyperaktivität nehmen stark zu. Nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen. Man will/muss immer erreichbar sein. Denn wer nicht mindestens so schnell ist wie die große Mehrzahl der Mitläufer, fällt in diesem gnadenlosen Wettrennen unweigerlich zurück. Nur die noch Schnelleren kommen voran. Sie sind die Fitteren. Um noch fitter zu werden, joggen sie. Sie besuchen Fitnessstudios oder strampeln auf dem Fahrrad Kilometer um Kilometer. Puls und Blutdruck kontrollieren sie dabei beständig. Denn nur die Besten erzielen jene Höchstleistungen, die zählen. Gut so! Wirklich? Bewegung ist wichtig. Zweifellos. Wir Menschen sind unserer Natur nach Läufer. Keine Hocker. »Wer rastet, der rostet!«, lernte ich im Deutschunterricht. Daraus schloss ich, dass Japaner nicht rosten können. Weil sie nicht rasten. Ich bin Japanerin und weiß, dass es in Japan unmoralisch sein kann, Urlaub zu nehmen. Urlaub zum Nichtstun. Schier undenkbar! Seltsam anders ist die Einstellung hier in Deutschland: Man arbeitet viel, um Urlaub machen zu können. Ist das die bessere Alternative? Süffisante Anmerkungen bekam ich darüber zu hören: »Wir brauchen Stress im Urlaub, um den Stress in der Arbeit auszuhalten!« Aber auch: »Entschleunigung ist das

Gebot der Zeit. Wir sollten innehalten, sonst gehen wir am Stress zugrunde.«

Eines ist gewiss: Um unser Fühlen und Denken, um das Mentale, geht es beim körperlichen Fitnesstraining nicht. Entspannung im Kopf lässt sich weder herbeijoggen noch per Smartphone bestellen. Puls und Herzschlag messen die Leistung des Körpers. Zum mentalen Wohlbefinden sagen sie uns nichts. Meditation ist für mich auch keine Lösung. Wenn sie tief und gut werden soll, erfordert sie zu viel Zeit und zu große Isolation. Bis der Zustand der inneren Ruhe erreicht ist, muss man sich Zwängen aussetzen: Dem Zwang, abzuschalten. Dem Zwang, sich nicht zu bewegen. Dem Zwang, die Gedanken aus dem Kopf zu zwingen. Nicht alle schaffen das, schon gar nicht auf Anhieb und bei akutem Bedarf. So wie man auch nicht plötzlich viele Kilometer am Stück joggen kann. Training muss vorgeschaltet werden. Intensives Training. Ein Ort der Stille muss vorhanden sein oder geschaffen werden. Wer von Stress umgeben bleibt, wird sich schwertun, den eigenen Stress abzubauen.

»Der Weg ist das Ziel«, heißt es im Taoismus. Gewiss, das kann der Weg des Fitnesstrainings sein. Auch der Weg zur Versenkung in tiefe Meditation. Mein Weg ist ein anderer: Der Gang in den Wald, in die Natur. Fitnesstraining ist dieser Waldgang sicher nicht. Auf Waldpfaden suche ich auch nicht nach meditativer Entrückung. Im Wald schalte ich weder in meinen Beinen den Laufmotor an, noch im Kopf das Denken aus. Anstelle des Muskeltrainings pflege ich die erholsame Langsamkeit. Die Meditation ersetze ich mit meiner Öffnung für das, was um mich herum im Wald geschieht. Die Sinne dürfen und sollen im Wald meine Aufmerksamkeit lenken, nicht die Gedanken. Den Rest des Tages hat man ohnehin genug zu denken. Mit dieser Einstellung öffne ich mich und gewinne durch diese andersgeartete Aufmerksamkeit innere Ruhe und Entspannung.

So eine Öffnung ist das Gegenteil der Abschließung, wie sie beim Fitnesstraining und auch bei der Meditation geschieht. Beim

Waldgang will ich nicht »ganz Muskel« sein. Auch kein nichts denkendes Selbst. Beides ist egozentrisch. Und isoliert. Körperlich fit zu sein ist notwendig. Aber diese Fitness ist nicht alles. Warum, das werde ich im Einführungsteil näher erläutern. Hier möchte ich nur meine Position klarstellen: Die Position der Mitte zwischen körperlichem Stress und geistig erzwungener Leere durch Meditation. Mit dieser Position nehme ich teil an der Fülle des Lebens, das uns umgibt. Es ist die Position der Lernenden, die aufnimmt, was die Sinne über die Natur vermitteln. Für diese Offenheit gibt es eine Bezeichnung: *Shinrin-yoku* 森林浴. Der Ausdruck ist japanisch, das Prinzip kommt aber halb aus Deutschland. Auch das werde ich im Einführungsteil erläutern. Die Übersetzung klingt höchst kurios: Waldbaden. Das kann zwar herrlich sein, so man einen sauberen, gut temperierten Waldsee in der Nähe hat. Aber mit »Wald-Baden« ist nicht ein Bad im Waldsee gemeint. Das deutsche Wort ›Eintauchen‹ charakterisiert viel besser, worum es geht, nämlich um das Sich-Hineinbegeben in den Wald. Um ihn mit seiner ganzen Atmosphäre aufzunehmen. Um den Wald zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu fühlen, zu erahnen. Nur so wird er wirklich *Wald*. Dann hört er auf, bloße Kulisse zu sein. Eine solche bleibt er für all jene, die durch den Wald joggen, mit Kopfhörern an den Ohren, und Blicken, die nur auf die Strecke gerichtet sind. Kulisse ist er auch für Spaziergänger, die sich intensiv miteinander unterhalten oder unablässig via Handy kommunizieren. Als Kulisse fließt der Wald an den Radfahrern vorbei, die mit Sturzhelm und Schutzbrille hindurchrasen, als müssten sie vor etwas fliehen.

Meine Waldsicht werden Sie in Schilderungen finden, die von bestimmten Tagen, Ereignissen und Jahreszeiten handeln. Darin versuche ich, Eindrücke, Erlebnisse und Beobachtungen wiederzugeben, die mich fasziniert haben. Es sind persönliche Berichte. Alles Geschilderte kann man jedoch selbst erleben in anderen Wäldern, in Forsten oder Auwäldern. Meine Eindrücke kamen zustande, indem

ich »im Walde so für mich hingeb«. So hat es Goethe in seinem Gedicht »Gefunden« ausgedrückt. Genau auf diese Weise habe ich »gefunden«, wovon ich schreibe. Ähnliches werden auch Sie finden. In Wäldern überall in diesem Land. Wobei Sie hoffentlich Stress abbauen und zu einem entschleunigteren Leben finden.

Im Shinrinyoku bildet das mit allen Sinnen Aufgenommene die Essenz. Diesen zentralen Inhalt möchte ich vermitteln. Shinrinyoku hat mir gutgetan, sehr gut! Das behaupte ich ganz gewiss nicht deshalb, weil ich Japanerin bin und ein japanisches Konzept anpreisen möchte. Waldgänge mache ich seit mehr als zwanzig Jahren. Und die meiste Zeit davon hatte ich keine Ahnung, dass es Shinrinyoku gibt. Als Therapie und einfach zum Wohlfühlen. Aber aus eigener Erfahrung wusste ich, dass Shinrinyoku auf subtile Weise glücklich macht. So wie es Juan Ramón Jiménez wohl gemeint hat:

*»Wer sich nicht auf der Schwelle des Augenblicks,
alle Vergangenheit vergessend,
niederlassen kann ...,
der wird nie wissen, was Glück ist.«*

Miki Sakamoto im Herbst 2018

I

SHINRINYOKU



GÄNGE IN DEN WALD

Waldgänge, wie ich meine Waldspaziergänge lieber nenne, weil ich nicht einfach spazieren gehe, tun mir gut. Deshalb mache ich sie regelmäßig. Möglichst alle paar Tage. Manchmal fast jeden Tag. Für eine Stunde oder zwei nehme ich mir die Zeit dazu. Selten dauern sie länger, gelegentlich werden sie auch etwas kürzer. Wie es die Zeit erlaubt und wie das Wetter ist. Ich mache sie das ganze Jahr über. Auch dann, wenn die Witterung nicht so gut ist. Dass ein Gang in den Wald sogar bei schlechtem Wetter reizvoll werden kann, das brachte mir mein Hund bei. Er hatte andere Vorstellungen als ich und war wetterfest. Nur zu viel Nässe mochte er nicht. Wenn wir in einen kräftigen Regen gerieten, drängte er nach Hause. Nun sind Spaziergänge bei jedem Wetter nichts Besonderes. Auch nicht, wenn man sie im Wald macht. Wodurch wird der Waldspaziergang zu Shinrinyoku? Das muss man erfahren. Verordnen lässt es sich nicht.

Wie Waldgänge am besten gelingen, muss jeder selbst herausfinden. Meine Art wird nicht für alle passen oder gar so etwas wie ideal sein. Wir Menschen sind verschieden, sehr verschieden. Dennoch verhalten wir uns keineswegs so individuell, wie es der Einzigartigkeit eines jeden von uns entspräche. Das Bedürfnis, sich anderen anzugleichen, gemeinsam etwas zu machen, ist sehr ausgeprägt. Bereitwillig werden wir zu Mitläufern. Weil etwas gerade als Trend läuft. Das will ich hier nicht vertiefen. Ich weiß nur zu gut, wie stark der Hang zur Gruppenbildung wirkt und wie er die Beteiligten sich in ihrem Tun angleichen lässt – man denke nur an das Bild von »Japanern auf Europaurlaub«, ein Klischee, sicher, aber auch ein gutes Beispiel für die Macht der Konformität.

Japan ist extrem dicht besiedelt. Es bleibt nicht viel Freiraum zur persönlichen Entfaltung. Daher schätze ich die Möglichkeiten hier in Deutschland, Österreich und überhaupt in Europa, als Individuum zu leben, so sehr. Doch im Wald allzu allein zu sein, ist mitunter auch nicht angenehm. Wie man in den Wald geht, ist ein Problem, das von der Person und den Umständen abhängt. Dafür gibt es kein Patentrezept. Moderne Technik bietet beruhigenden Schutz davor, sich nicht zu verirren, sowie die Möglichkeit, jederzeit Hilfe rufen zu können. Sich zu vergewissern, dass das Handy funktioniert, gehört daher zur wichtigsten Startbedingung für den Waldgang. Allerdings gibt es in Deutschland vielerorts Funklöcher, erstaunlicherweise! Mein Vorschlag, wie Sie die passende Form des Waldspaziergangs finden: Beginnen Sie mit einer kleinen Gruppe, gehen Sie zunächst nicht ganz allein. Und auch nicht auf Pfaden, die sehr einsam sind.

Der Wald sollte jedoch nicht überlaufen sein wie Stadtparks. Wo zu viele Menschen unterwegs sind, verliert er seinen Reiz. Die heil- und erholsame Wirkung geht zurück oder sie kommt erst gar nicht zustande. Um diese aber geht es letztlich. Sonst bleibt der Gang in den Wald ein simpler Spaziergang, ein Wort, das aus dem Lateinischen stammen soll und bedeutet, durch einen Raum zu gehen (*spatium ire*), was in meinen Ohren etwas zu sehr nach Herumirren klingt. Da ich mich in einem Wald nicht leicht zurechtfinde, will ich ein Herumirren vermeiden. Wo viele Menschen unterwegs sind, kommt man nicht so leicht vom Wege ab. Meine Waldgänge bewegen sich daher möglichst in Zonen, die nicht zu einsam, aber auch nicht zu überlaufen sind. Was das für jemanden persönlich bedeutet, ergibt sich auch aus der Erfahrung. Die Umstände schränken ohnehin meistens stark ein. Wald ist nicht beliebig verfügbar. Wir müssen den Wald besuchen, den unsere Umgebung bietet, wie immer er beschaffen ist.

Die Wälder, in die ich gehe, eignen sich für meine Art von Wald-

gang besonders gut. Sie sind nicht überlaufen. Die Wege sind übersichtlich genug.

Ich kann Rundwege gehen. Außerdem unterscheiden sich die Wälder meiner Umgebung in Südostbayern sehr stark voneinander. Es gibt Fichtenhochwald, Buchenhochwald und Mischwald im Staatsforst und in Privatwäldern. Hinzu kommen wildwüchsige Hang- und Schluchtwälder und die Auwälder am Fluss. Mit diesen Möglichkeiten kann ich meine Waldgänge abwechslungsreich gestalten. Von Tag zu Tag und im Jahreslauf, ganz nach Belieben. Das ergibt sich aus den nachfolgenden Schilderungen. Sie sollen charakterisieren, wie ich die Wälder und das Leben in ihnen in all den Jahren aufgenommen habe. Vielleicht lässt sich daraus bereits ganz unmittelbar nachvollziehen, warum mir die Waldgänge guttaten.

Die freie Zugänglichkeit der Wälder in Deutschland ist etwas Großartiges. Sie bedeutet aber, dass höchst unterschiedliche Lebensstile und Vorstellungen von Nutzung und Erholung in der Natur – etwa die von Förstern, Jägern oder Radfahrern – mitunter ganz heftig aufeinanderprallen. Das lässt mich manchmal am Individualismus, wie er in Europa herrscht, doch ein wenig zweifeln. Aus diesen Konflikten heraus verstehe ich, warum der Waldgang der Japaner, ihr Shinrinyoku, anders ist als seine Übertragung auf die europäischen Verhältnisse. Am liebsten hätte ich natürlich das Beste von beidem. Doch das ist ein unrealistischer Wunschtraum. Also strebe ich nach so guten Waldgängen, wie es die Umstände gerade zulassen. Vielleicht, so die Hoffnung, wird man dafür bald bessere Bedingungen schaffen, weil Shinrinyoku gesund ist und der Gesellschaft nützt.

WAS IST SHINRINYOKU?

Shinrinyoku, das häufig unnötigerweise getrennt geschrieben wird, ist Japanisch und bedeutet, wie oben angemerkt, wörtlich übersetzt Waldbaden. Diese Übertragung verwirrt eher, als dass sie klärt. Betrachten wir den japanischen Ursprung genauer, dann wird deutlich, dass Baden im umgangssprachlichen Sinne nicht gemeint ist. Shinrinyoku gibt es in Japan offiziell erst seit 1982. Es handelt sich also keineswegs um ein traditionelles Verfahren, sondern um eine Neuentwicklung.

Die Anregung dazu kam aus Deutschland. Folgendes hat sich zugegetragen: Ein japanischer Forstwissenschaftler, Professor Murao Koichi 村尾行一, erkannte bei seinem mehrjährigen Aufenthalt in Deutschland in den 1970er Jahren neben der forstwirtschaftlichen auch die Bedeutung des Waldes für Gesunderhaltung und Erholung. Nach seiner Rückkehr regte er beim obersten Chef für Wald- und Forstwirtschaft im japanischen Landwirtschaftsministerium Akiyama Tomohide 秋山智英 die Nutzung der japanischen Wälder für Erholung und Rehabilitation an. Im Jahre 1981 veröffentlichte dann der Biometeorologe Professor Kamiyama Keizo 神山恵三 in einer japanischen forstwissenschaftlichen Zeitschrift den Artikel »Rätsel des Waldes«. Darin schrieb er auch über die Phytoncide genannten Wirkstoffe, die von den Bäumen abgegeben werden und sich günstig auswirken sollen auf die Gesundheit der Menschen. Wir nehmen sie als aromatisch riechende Substanzen wahr. Sind ihre Mengen in der Waldluft gering, bemerken wir nichts davon. Aber sie wirken dennoch. Als Phytoncide hatte bereits 1928 der russische Biochemiker Boris P. Tokin diese Stoffe bezeichnet, die gegen Mikroben wirken. Wir empfinden sie als Aromastoffe und schätzen sie entsprechend, ohne uns dabei bewusst zu machen, was sie bewirken (können).

Ob Lavendel oder Fichtennadelöl, Eukalyptus oder Minzduft, all

diese Stoffe bilden eine Art chemische Schutzatmosphäre um die Pflanzen, die sie absondern. In diesen Schutzschild hinein begeben wir uns beim Waldgang.

Der Biometeorologe Professor Kamiyama stellte umfangreiche Messungen zu ihrer Wirkung auf die Menschen an. Er hatte bereits im Jahr 1980 mit P. Tokin zusammen ein Buch darüber veröffentlicht. So untersuchte er die Reaktionsfähigkeit von Mäusen in Käfigen ohne oder mit aromatischen Blättern und prüfte die Waldluft mit Aktivkohle. Sein Ziel war es, die Wirkung des Waldes auf den menschlichen Organismus medizinisch genauer zu erforschen. Und zwar nicht nur auf Kranke, sondern speziell auch auf gesunde, aber unter dem Stress des Alltags stehende Menschen. Die mit der sprichwörtlich japanischen Gründlichkeit durchgeführten Untersuchungen zeitigten erstaunliche Erfolge.

Akiyama Tomohide, der oben genannte oberste Forstchef, nahm die Anregung auf, die sich im seltsamen Titel »Das Rätsel des Waldes« des Biometeorologen versteckte, und machte 1982 das »Waldbaden« mit der neu geprägten Bezeichnung 森林浴, Shinrinyoku, in den Medien publik (z. B. über die große Zeitung *Asahi*).

Yoku 浴 bedeutet nicht nur baden, sondern meint auch heilen. Enthalten ist dieser Begriff in den Bezeichnungen für Sonnenbad Nikkoyoku und Sandbad Sunayoku. Bad und baden als Heilmethode findet sich in den ältesten japanischen Schriften als »Kojiki« seit Anfang des 8. Jahrhunderts. In »Fudoki«, den Berichten über Natur und Geologie, sind Heilquellen für sechzig japanische Provinzen angeführt, darunter auch zahlreiche vulkanische Quellen und Aschelager. Baden dient daher generell in Japan nicht nur der Körperreinigung, sondern mehr noch der Entspannung und Gesunderhaltung. Deswegen wurde Shinrinyoku rasch als vorbeugende Therapie gegen Stress und zur Verbesserung von Atmung und Kreislauf offiziell anerkannt und bald auch intensiv von allen Bevölkerungsschichten praktiziert.

Im Februar 1983 erfuhr der Biometeorologe Kamiyama von dem Internisten Yoshinaga Tetsuo 吉永徹夫, der 1958 in Bad Wörishofen gelebt und die Kneippkur kennengelernt hatte, über deren Wirkung. Der Arzt Yoshinaga war gerade dabei, auf seinem Landsitz eine Klinik aufzubauen, in der sodann Shinrinyoku mit Kneippkuren kombiniert wurde. Kamiyama aber fand seine Untersuchungen über die Wirkung der Waldluft in bester Übereinstimmung mit den Kneippkuren. Die Wirkung des Waldes auf den menschlichen Organismus wurde somit nicht nur gefühlsmäßig, sondern mehr und mehr auch wissenschaftlich bestätigt.

Inzwischen hatte der in Japan lehrende chinesische Arzt Dr. Li Qing 李卿 die positiven Wirkungen der von den Bäumen abgegebenen Aromastoffe, den Phytonciden, ebenfalls festgestellt, und ihre Wirksamkeit als Abwehrstoffe genauer untersucht. Ende der 1980er Jahre begann Prof. Miyazaki Yoshifumi 宮崎良文 mit weiteren Experimenten und Messungen mit modernen Analysegeräten, wie die Messung des Stresshormons Cortisol im Speichel und der präfrontalen Gehirnaktivität über Nahinfrarotspektroskopie.

Nachdem »Die Rätsel des Waldes« 1983 auch als Buch erschienen war, stieß der Lehrer Iwao Uehara 上原 巖 auf den Kern des Shinrinyoku-Ansatzes. Das Buch enthält bereits einen Artikel, der für Shinrinyoku in Deutschland Bad Wörishofen mit den Kneippkuren als besonderes Beispiel behandelt. Höchst beeindruckt davon entschloss er sich, seinen Beruf an einer landwirtschaftlichen Fachschule aufzugeben. Denn er war mit seinen Schülern oft in den Wald gegangen, um sie dort in schwierigen Situationen zu beraten, anstatt nur im Klassenzimmer zu sitzen. Die Schüler, so sein Eindruck, wurden dadurch aufgeschlossener. Ihre Aggressivität nahm ab. Doch es gelang ihm nicht, die Waldwirkung konkret zu fassen. Also ließ er sich das zustande gekommene Pensionsgeld auszahlen, fuhr damit nach Europa, abermals nach Bad Wörishofen, und studierte dort intensiv die Kneippkuren, vor allem die Gänge in den Wald.

Mit seinen Erfahrungen und umfangreichen Unterlagen begründete er einen neuen Zweig der Umweltwissenschaften an japanischen Universitäten, machte seinen Magister und Doktor in diesem Fach und entwickelte Shinrinyoku systematisch weiter zu Shinrinryohou, der Waldtherapie. Die Forstbehörden hatten großes Interesse daran, weil die gesundheitsfördernde Wirkung den Wald stark aufwertete.

Die Zeit war günstig. In der Hektik des japanischen Lebens war deutlich geworden, dass die westliche, auf spezifische Erkrankungen ausgerichtete Medizin die zunehmenden gesundheitlichen Probleme nicht lösen konnte. Auch Ärzte und Psychologen wiesen darauf hin, dass viele Erkrankungen von Stress ausgelöst wurden. Sie nahmen in den Städten, insbesondere in den Mega-Städten, in beängstigender Weise zu. Tokio, schon im 19. Jahrhundert eine der größten Städte der Welt, wuchs weiter. Gegenwärtig leben mehr als 38 Millionen Menschen in dieser gigantischen Metropole, in der es weder Slums noch Schmutz gibt. Eine solche Zusammenballung von Menschen war auf Dauer nur möglich durch striktes Befolgen von Regeln, durch höchste Präzision in den tageszeitlichen Abläufen, auch im Verkehr mit besonderer Pünktlichkeit, und durch eine umfassende Rücksichtnahme aller auf alle. »Der Nagel, der heraussteht, wird eingeschlagen«, heißt es in Japan. Diese Haltung drückt treffend den Zwang zur Angleichung aus. Das äußerlich reibungsarme Zusammenleben der Menschen erzeugt aber viel inneren Stress. Dagegen vorzugehen wurde zum Gebot der Zeit, als sich das japanische Wirtschaftswunder seinem Ende zuneigte und die Lebensqualität auf hohem Niveau stabilisiert werden sollte.

Die japanischen Ärzte suchten daher nach ergänzenden Alternativen zur westlichen Medizin, die sie selbst global in eine Spitzenposition gebracht hatten. Das drückte sich auch darin aus, dass es seit 1987 je fünf Medizinnobelpreise für Japaner sowie für Deutsche gab. Alternative Medizin, das beinhaltete auch den Rückgriff auf die

alte, traditionell ganzheitliche Behandlung. Die von Professor Kamiyama zusammengefassten Befunde zur gesundheitsfördernden Wirkung der Waldumwelt wurden daher nicht bloß von irgendwelchen Randgruppen beachtet, die ohnehin einen andersartigen Lebensstil anstrebten. Denn Stress betraf und betrifft fast jeden. Auch die jungen Leute. Diese sogar ganz besonders, weil es für sie immer schwerer wurde, in der alternden japanischen Gesellschaft eine angemessene Position zu erlangen. Die Lage war in den 1980er und 1990er Jahren in Japan also derjenigen vergleichbar, die wir gegenwärtig in Deutschland haben. Die Botschaft, die der Forstwissenschaftler Professor Murao und der Biometeorologe Professor Kamiyama über die Forstbehörden höchst erfolgreich verbreitete, und die von Professor Uehara in der Praxis umgesetzt wurde, lautete schlicht: Geht in die Natur hinaus, zur Vorbeugung vor Erkrankungen!

Aber wie effizient ist Shinrinyoku wirklich für Körper und Geist? Wirkt es nur kurzfristig, oder lässt sich eine anhaltende Wirkung erzielen? Inzwischen ist bewiesen, dass die Wirkung längere Zeit anhalten kann. Uehara propagierte, dass nicht erst Erwachsene, sondern möglichst schon die Kinder in den Wald gehen sollten. Die deutsche Erfindung des ›Kindergartens‹, die als Begriff nicht nur direkt ins Englische, sondern sinngemäß in viele Sprachen übernommen worden ist, bot sich dafür geradezu an. Doch die Erfolge blieben bescheiden. Waldkindergärten sind in Japan wie in Deutschland nach wie vor Raritäten. Uehara setzte Waldtherapie zudem für die Behandlung geistig Behinderter ein. Der Bezug zur Natur bildet dabei stets Grundlage und Ausgangsbasis für die Entwicklung ganzheitlicher Konzepte. Dies betonte er erneut bei einem Kongress zur Waldtherapie im September 2017, der in Heringsdorf auf Usedom stattfand.