

Peter Butenuth

**Wohlfühlort**  
*Wald*

Besondere Auszeiten für  
Körper, Geist und Seele

  
Francke

# Inhalt

Vorwort.....	9
Was ich dir wünsche ...	11
Über den Wald – eine Einladung, den Wald (neu) zu entdecken ...	14
Warum der Wald für uns alle so wichtig ist .....	18
Raum der Bäume – 1. Teil .....	24
Der Ahorn – Bergahorn/Spitzahorn/Feldahorn.....	28
Die Birke/Hängebirke .....	39
Die Buche .....	43
Die Douglasie.....	47
Die Eiche .....	51
Die Erle/Schwarzerle.....	54
Die Eberesche .....	57
Raum der Heilung – 1. Teil .....	60
Richtig atmen – wie geht das eigentlich?.....	61
Den Wald mit allen Sinnen erleben.....	74
Vom Waldbaden – was ist das eigentlich?.....	85
Über die Achtsamkeit.....	93
Über die Faszination des Waldes – 1. Teil.....	100
Raum der Schöpfung und Spiritualität .....	106
Der Wald als Quelle der Spiritualität .....	106
Kirche im Wald .....	110
Warum der Wald auch ein Tor zur Spiritualität ist.....	111
Der Baum des Lebens.....	113
Was Menschen mit Bäumen gemeinsam haben ...	115
Das Wald-Spielzimmer – mit Kindern den Wald erleben .....	120

Raum der Abenteuer und Entdeckungen.....	134
Entdecke den Waldläufer in dir ... ..	134
Vom besonderen Zauber der Nächte im Wald und dem Schlafen unter dem Sternenhimmel .....	136
Vom Feuermachen und Kochen im Wald.....	141
Vom Umgang mit Wildschwein und Co. ....	143
Die Schönheit der vier Jahreszeiten.....	146
Raum der Bäume – 2. Teil .....	153
Die Esche.....	153
Die Fichte.....	156
Die Hainbuche .....	159
Die Haselnuss .....	162
Die Kiefer .....	165
Die Lärche .....	167
Die Linde.....	169
Die Tanne.....	171
Raum der Heilung – 2. Teil .....	175
Wald tut gut – eine kleine Einführung in die »Positive Psychologie« und »Resilienz«.....	175
So stark wie ein Baum – der Wald zur Stärkung deiner Resilienz .....	178
Übungen im Wald zur Achtsamkeit und Förderung deiner Resilienz .....	181
Dein ganz persönliches Wald-Notizbuch .....	199
Auf Entdeckungstour: Eine kleine Auswahl der schönsten Waldgebiete in Deutschland.....	207
Über die Faszination des Waldes – 2. Teil.....	224
Schlusswort .....	232
Kleine Danksagung .....	233
Register/Stichwortverzeichnis .....	234
Literatur- und Quellennachweis/Leseempfehlungen .....	239



»Ich ging nur für einen kurzen Spaziergang in den Wald und beschloss schließlich, bis zum Sonnenuntergang draußen zu bleiben. Denn ich stellte fest, dass das Nach-draußen-Gehen eigentlich ein Nach-innen-Gehen war.«

John Muir



# Vorwort

Wohlfühlort Wald – auch wenn ich es damals noch nicht so gut in Worte fassen konnte, war und ist der Wald bereits seit meiner Kindheit ein echter Wohlfühlort für mich. Das ist insofern etwas Besonderes, da ich in West-Berlin aufgewachsen bin, einer bis 1989 geteilten und von einer Mauer umgebenen Großstadt, deren Wälder eher Parks mit viel zu vielen Besuchern waren.

Allerdings fuhren meine Eltern bei jeder Gelegenheit zu Wochenendausflügen in den Harz, das Fichtelgebirge oder den Bayerischen Wald, wo ich mir zumeist selbst überlassen war und den ganzen Tag in den Wäldern rund um das jeweilige Hotel oder die Pension herumtobte. Abenteuerspielplatz pur: Dort wurde ich zum Waldläufer, Trapper, Indianer oder Waldabenteurer; der Wald war wie ein zweites Zuhause für mich. Ich kann mich nicht daran erinnern, jemals Angst im Wald gehabt zu haben, wenn ich allein unterwegs war. Im Gegenteil: Bei Klassenfahrten in den Harz war mein Lieblingsspiel das nächtliche »Verstecken im Wald«. Dabei wurden zwei Gruppen gebildet, eine Suchtruppe und eine, die sich im nahen Wald verstecken sollte. Ich lief meistens am tiefsten von allen Kindern in den Wald und versteckte mich unter den Zweigen einer Tanne oder in einem Gebüsch. Ich erinnere mich bis heute an das tiefe Gefühl der Geborgenheit und die Enttäuschung, wenn der Lehrer nach Ablauf einer festgelegten Zeit alle bis dahin nicht gefundenen Schüler aus ihren Verstecken zurückrief. Am liebsten hätte ich wohl die ganze Nacht dort verbracht.

Als ich nach meiner Ausbildung von Westberlin nach Hessen zog, hatte die Freiheit, jederzeit in die nahen Wälder gehen zu können, mehr Bedeutung für mich als meine damit verbundenen beruflichen Erfolge. Später habe ich dann Stück für Stück nicht nur das Naturerlebnis, sondern auch die besondere Heilkraft des Waldes für mich entdecken dürfen.

Die Wahrnehmung des besonderen Geruchs, der plötzlichen Stille, wenn man einen Wald betritt, des Zaubers bei Übernachtungen in der Natur und das gute Gefühl der Verbundenheit mit der Schöpfung sind bei mir bis heute unverändert. Wenn es eine »Visitenkarte meines Herzens« geben würde, stünde als Jobbezeichnung vermutlich »Waldliebhaber« oder »Waldläufer« darauf.

Vielleicht kann ich mit meinem Buch dazu beitragen, dass auch du »waldverliebt« wirst und die Welt der Bäume und die heilende Wirkung des Waldes für dich entdeckst. Viel Spaß dabei!

*Peter Butenuth*



## Was ich dir wünsche ...

»Wenn man in einen Wald eintritt, so ist es,  
als trete man in das Innere einer Seele.«

Paul Claudel, franz. Dichter

Vielleicht ging es dir auch schon so: Freunde, aber auch Teilnehmer meiner Wald-Workshops beschreiben den ersten Moment, in dem sie am Wochenende oder nach einem stressigen Arbeitstag den Wald betreten, wie das Öffnen einer Tür. Sie haben das Gefühl, einen »Raum der Natur« zu betreten, und genießen diesen Übergang in eine ganz besondere Atmosphäre. Der bekannte Maler und Bildhauer Anselm Kiefer hat in einem Interview dafür sehr schöne Worte gefunden:

*»Ich bin in einem Wald aufgewachsen. Er ist wie ein Zimmer. Er ist geschützt. Wie eine Kathedrale ... – er ist ein Ort zwischen Himmel und Erde.«*

Ich empfinde es ähnlich – wenn ich in die Wälder gehe, ist das wie ein »Nach-Hause-Kommen« und ich nehme den Wald oft als einen geschützten Raum wahr, als eine eigene Welt. Aber im Laufe der Jahre ist er für mich weit über diesen einen Raum für Erholung oder Abenteuer hinausgewachsen:

»Der Wald ist ein Haus mit vielen unterschiedlichen Räumen, die alle nur darauf warten, von dir entdeckt zu werden.«

Wenn du in den Wald gehst, schließt du die Tür deines Büros oder deiner Wohnung hinter dir und öffnest damit gleichzeitig eine neue Tür: dein ganz persönliches Tor in den Wald und in die Natur.

Ich möchte dich mit meinem Buch einladen, die vielen wunderbaren Räume in deinem »Haus des Waldes« zu entdecken und zu betreten. Zuerst den Raum der Bäume, der Natur und dann vielleicht den Raum der Heilung, deinen Raum der Stille und inneren Ruhe, den Raum der Schöpfung und Spiritualität, den Raum der Abenteuer oder mit deiner Familie das Kinderspielzimmer. Und wer weiß, welche versteckten Räume noch so auf dich warten ...



Im Wald unterwegs zu sein, ist deine Eintrittskarte zu einer wohltuenden Entdeckungsreise für Körper, Geist und Seele. Und in diesem Sinne wünsche ich dir,

... dass der Wald auch für dich ein ganz besonderer Ort wird, an dem du Stille, innere Ruhe, Kraft und Abenteuer findest.

... dass du eine tiefe und engere Beziehung zum Wald und der Natur aufbaust und dort besondere Glücksmomente erlebst.

... dass du die Schönheit und Vielfalt der Schöpfung siehst und dazu beitragen möchtest, sie zu bewahren und zu schützen.

... dass du die außergewöhnliche Heilkraft des Waldes für Körper, Geist und Seele an dir selbst erlebst.

# Über den Wald – eine Einladung, den Wald (neu) zu entdecken ...

»Ich bin immer wieder erstaunt über einen Wald. Er macht mir klar, dass die Fantasie der Natur viel größer ist als meine eigene Fantasie. Ich muss noch einiges lernen.«

Günter Grass

## Wir alle verspüren eine tiefe Sehnsucht nach der Natur

Sehnst du dich nicht auch manchmal danach? Nach dem Spüren, Fühlen und Verbinden mit der Natur und der Schöpfung? Damit bist du nicht allein, unsere Sehnsucht nach der Natur erlebt nicht erst seit der Corona-Pandemie einen echten Boom, sondern immer mehr Menschen suchen im Wald nach Naturerfahrung und genießen die schlichte Einfachheit eines Waldspaziergangs.

Der Wald ist ein starkes Symbol für das Leben und steht für Schönheit und natürliche Umwelt. Er dient uns als Rückzugsort und ist ein Ort der Begegnung mit sich selbst. Im Wald erlebst du die ständige Wandlung der Natur und entwickelst ein tieferes Verständnis für den Lauf der Jahreszeiten.

Für viele von uns ist der Wald aber auch ein Wohlfühlort. Wir schätzen es, einmal anders als im Alltag von Bäumen umgeben zu sein, anstatt im dichten Gedränge mit unseren Mitmenschen zu stehen. Wir fühlen und empfinden die Schönheit des

Waldes, es geht uns innerlich entsprechend gut. Vielleicht haben wir aber auch das tiefe Empfinden, im und mit dem Wald verwurzelt zu sein. Eins zu sein mit der Natur, mit der Schöpfung.

Wenn man in der Geschichte unserer menschlichen Zivilisation zurückgeht, erkennt man schnell, dass wir Menschen lange Zeit bestens ohne eine genaue Zeitmessung gelebt haben. Früher haben wir uns nach dem Rhythmus der Natur gerichtet, sind mit Sonnenaufgang aufgestanden und haben uns bei Sonnenuntergang zum Schlafen niedergelegt. Alles, was wir als Bauern oder Handwerker schaffen mussten, wurde problemlos in der Zeit dazwischen erledigt. Heute steuern und verwalten wir unsere Zeit über Uhren, Handys, ausgeklügelte Time-Manager und Online-Terminplaner, aber trotzdem läuft uns die Zeit regelrecht davon. Wir lassen unser Leben von einer angezeigten oder vorgeschriebenen Uhrzeit bestimmen und hetzen durch unsere Tage und Wochen. Schnell noch eine Mail schreiben, das nächste Meeting wartet schon, die endlose To-do-Liste ist noch nicht einmal begonnen, den Kaffee und das Brötchen genießen wir nicht mehr in einer echten Pause, sondern verzehren es lieblos als »To-go-Produkt«. Ein Burn-out ist nicht mehr die Ausnahme, sondern fast schon die Regel. Früher haben wir uns über die angebliche »mañana, mañana«-Trägheit (morgen, morgen) südländischer Handwerker lustig gemacht, heute sehnen wir uns danach, endlich einmal Dinge auf morgen verschieben zu können. Insbesondere in dieser Hinsicht bietet dir der Wald eine wichtige Hilfestellung und Alternative zur dringend notwendigen Entschleunigung.



Die Spiritualität gehört für uns Menschen eigentlich zum Alltag und auch der Mönch Franz von Assisi fühlte sich mit den Pflanzen und Tieren verbunden und nahm die Erde für sich als Mutter wahr; ähnlich wie Papst Franziskus, der dazu aufrief, im Sinne von ökologischer Spiritualität solidarisch und in natürlichem Gleichgewicht mit allen Lebewesen zu leben. Ich höre auch immer wieder den Begriff »wie eine Kathedrale der Natur« im Zusammenhang mit einem besonders schönen und beeindruckenden Wald. Es liegt nahe, dass die hoch aufragenden Stämme von Buchenwäldern und die darüberliegenden beeindruckenden Kronen der Bäume in Verbindung mit der Stille des Waldes ein Vorbild für mittelalterliche Kathedralen gewesen sein könnten.

Der Wald ist nicht einfach eine x-beliebige Menge an verwertbarem Holz, sondern ein Stück Leben und Freude pur. Der Wald signalisiert uns etwas Schönes, schenkt uns beson-

dere Wahrnehmungen und ist mit positiven Erinnerungen verbunden. Ich höre häufig von Seminarteilnehmern, dass sie das gute Gefühl haben, nach ihrem Ankommen regelrecht in den Wald »einzutauchen«. Sie genießen bei diesem Eintauchen die Grün- und Brauntöne des Waldes in den vielen Hundert Schattierungen, nehmen das Sprießen der jungen Pflanzen im Frühling wahr, genießen die Kühle im heißen Sommer oder die Farbenexplosion der Blätter im Herbst. Vor allem aber empfinden alle eine Art Heimkommen, eine tiefe Geborgenheit in der Stille des Waldes.

Wir brauchen das Grün des Waldes – davon bin ich absolut überzeugt. Untersuchungen haben ergeben, dass Grünpflanzen im Büro und in der Wohnung zum Wohlbefinden und Stressabbau beitragen. Aber auch ein Foto von deinem Lieblingsplatz im Wald kann positive Empfindungen hervorrufen und zu einer besseren Stress-Resilienz beitragen.

Der Wald wartet auf dich, du brauchst die Einladung nur anzunehmen ...



# Warum der Wald für uns alle so wichtig ist

»Eine Nation, die ihre Böden und Wälder zerstört, zerstört sich selbst. Die Wälder sind die Lungen unseres Landes, sie reinigen die Luft und geben den Menschen neue Kraft.«

Franklin D. Roosevelt, 1882-1945, amerik. Präsident

Wenn du dich bewusst darauf einlässt, den Wald nicht nur für kleine Auszeiten zu nutzen, sondern ihn Stück für Stück als einen wichtigen Lebensraum entdeckst, wirst du vielleicht wie ich vom »Wald-Liebhaber« zum »Wald-Beschützer«.



Etwas oder jemanden zu lieben, bringt auch eine besondere Nähe und einen Prozess des Kennenlernens mit sich: Wir schützen das, was wir lieben. Ohne den Wald könnten wir nicht existieren, aber er ist weit mehr als nur die Lunge unserer Erde, Holzlieferant oder Erholungszentrum.

Der Wald ist ein Wunderwerk der Schöpfung, ohne ihn wäre unser Leben nicht vorstellbar:

**Es beginnt mit den Bäumen, die für uns die Luft produzieren, die wir atmen.** Bei der sogenannten Fotosynthese nutzt der Baum Licht, Wasser und Kohlendioxid und setzt diese in Glucose und Sauerstoff um. Zwar benötigt auch ein Baum Sauerstoff, produziert aber weit mehr, als er verbraucht. Ein gesunder, älterer Laubbaum schenkt uns täglich genug Sauerstoff für 15-20 Menschen.



**Ohne den Wald kollabiert unser Klima.** Rund 31 % unserer Erdoberfläche bestehen aus Wald, der Kohlenstoff speichert und das Klima reguliert. Ein Hektar Wald bindet ca. 10 Tonnen des Treibhausgases Kohlendioxid und deshalb stellt jeder Wald für uns einen gigantischen Kohlenstoffspeicher dar. Insbesondere die Abholzung der tropischen Regenwälder führt aber leider dazu, dass durch den stetigen Verlust von Waldflächen immer mehr Kohlenstoff in die Atmosphäre eindringt. Die Folgen sind Klimaerwärmung und Waldsterben.

**Der Wald ist ein jederzeit verfügbarer Erholungsort, der uns zudem kostenlos zur Verfügung steht.**

Wälder werden für uns Menschen immer mehr zu einem Erholungsort vom Alltag und dienen uns als Ausgleich gegen Stress und Überlastung. Eine der wenigen positiven Folgen der Corona-Pandemie war, dass die stadtnahen Wälder vermehrt besucht wurden und sich auch die Dauer des Waldaufenthaltes verlängerte. Viele haben das sogenannte Waldbaden für sich entdeckt oder nutzen den Wald mittlerweile verstärkt für Aktivitäten wie Spazierengehen, Joggen, Wandern, Radfahren oder als natürlichen Abenteuerspielplatz mit ihren Kindern.

**Der Wald ist ein wichtiger Rohstofflieferant und Arbeitgeber.** Holz war und ist unverändert ein wichtiger und begehrter Rohstoff: Es dient als Baumaterial ebenso wie als Energieträger und ist Grundlage für Papier und die Herstellung von Möbeln. In Deutschland ist Holz der wichtigste heimische Rohstoff und erwirtschaftet einen Jahresumsatz von fast 190 Milliarden Euro. In unserem auf dem Rohstoff Holz aufbauenden Wirtschaftssektor sind insbesondere im ländlichen Raum rund 1,2 Millionen Arbeitskräfte angestellt.



### **Der Wald ist der wichtigste Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere.**

Der Wald ist das Zuhause für viele Tierarten wie beispielsweise Rehe, Vögel, Füchse oder Eichhörnchen, die hier geschützt leben können. Es gibt keinen anderen Lebensraum, der wie der Wald eine derart hohe Artenvielfalt beherbergt. In mitteleuropäischen Buchenwäldern kommen ungefähr 4.000 Pflanzen und Pilzarten sowie rund 5.000 bis 6.000 Tierarten vor! Damit sind die Wälder der Erde auch ein wichtiger Garant für den Erhalt der Artenvielfalt: Über 70 % aller bekannten Tier- und Pflanzenarten außerhalb der Ozeane finden im Wald Nahrung und Lebensraum.

Leider sind die Waldflächen in den letzten 50 Jahren stark zurückgegangen, was zu einer starken Verminderung des Artenbestandes und insbesondere der Waldwirbeltiere geführt hat.



**Der Wald ist gleichzeitig Wasserfilter und Staubsauger.** Bäume spielen bei der Aufnahme von Regenwasser eine wichtige Rolle und verhindern Naturkatastrophen wie Überschwemmungen und Erdbeben. Die Wurzelsysteme entfernen wie ein Filter viele Schadstoffe und verlangsamen die Wasseraufnahme des Bodens. So mindert jeder einzelne Baum das Risiko von Erosion und Überflutung. Die Wurzeln des Baumes nehmen Wasser und gelöste Mineralstoffe aus dem Boden auf und transportieren es durch das gesamte System des Baumes, also über den Stamm in die einzelnen Zweige und Blätter. So entsteht ein stetiger Wasserstrom, bei dem die Blätter in ihrer Gesamtheit als eine riesige Verdunstungsanlage dienen. Dieses verdunstete Wasser fällt dann als gereinigter Niederschlag auf die Erde und kann erneut durch die Wurzeln der Bäume aufgenommen werden. Auf diese Weise filtern sie das Wasser im Boden und entfernen Gifte und Verunreinigungen aus unserem Grundwasser.

Ebenso wichtig ist, dass die Luftzirkulation durch die Bäume abgebremst wird und ihre Nadeln und Blätter dabei den Feinstaub aus der Luft herausfiltern.

**Der Wald schützt uns vor Umweltrisiken.** Unsere Wälder sind ein wichtiger Schutz vor Hochwasser, Bodenerosion, Lawinen und Sturm. Im Wurzelbereich der Bäume funktioniert der Waldboden wie eine Art Schwamm, der Wasser und Feuchtigkeit schnell und effektiv aufsaugt und so das Wasser langsamer fließen lässt bzw. Hochwasser verhindert. Durch ihre starken Wurzeln sorgen die Bäume zusätzlich dafür, dass Erde an ihrem Platz bleibt und nicht in Massen davonrutscht. Gleichzeitig dienen die Wälder als Schutzschild gegen Stein- schlag, Lawinen und starken Wind.

