

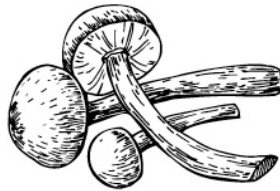
an uns haftet der Duft nach Aktenordnern und Abgasen: Eau de Civilisation. Und davon sind Wildschweine besonders am Tage recht wenig begeistert und halten sich von uns fern. Fuchsbandwurmerkrankungen stehen nach bisherigen Erkenntnissen in keinem Zusammenhang mit dem Sammeln von Beeren, Kräutern und Pilzen.¹ Oder, um es anders zu sagen: Wer Angst vor dem Fuchsbandwurm hat, sollte auch Angst vor Erdbeeren haben. Denn der Fuchs, der im Begriff ist, ein Geschäft zu verrichten, macht auch nicht vor dem Erdbeerfeld der Landwirt*innen halt, die unseren nächsten Supermarkt beliefern. Und die Eier dieser Bandwürmer lassen sich nur durch Erhitzen mit über 70 °C loswerden. Paradoxe Weise wird selten zum Garen von Erdbeeren geraten, während allen, die Blaubeeren im Wald essen möchten, die Sorge vor dem Fuchsbandwurm eingebläut wird.

Jetzt kann es aber wirklich losgehen. Sowohl äußerlich als auch innerlich sind wir jetzt bestens vorbereitet für das Abenteuer Wildnis. Es sei denn ...

Was?

Nun ja, eine kleine Information am Rande: Aus kleinen Reisen in die Natur können mit der Zeit intensive Verschmelzungen mit dieser werden. Es kann also passieren, dass Reisende ihr Leben radikal transformieren und Dinge tun, die sie zuvor nicht für möglich gehalten haben: ihren Job kündigen, ihre Ernährung auf den Kopf stellen, den Wohnort wechseln, sich komplett neu erfinden und vieles mehr. Die Autor*innen dieser und der nachfolgenden Zeilen übernehmen keine Haftung für das ungewöhnliche Verhalten der Reisenden im Zusammenhang mit ihrer Wiederentdeckung der Natur.

Die ersten Schritte



Zeit für die ersten Schritte. Was für unsere Vorfahr*innen vor Tausenden von Jahren die normalste Sache der Welt war, kann sich für uns Papiertiger ganz schön schwierig gestalten. Die Natur in ihrer Wildheit zu erleben, ist für viele von uns so, als würde ein Fisch versuchen, ein Lagerfeuer zu machen. Gar nicht so einfach und womöglich sogar das erste Mal. Da wir es in den letzten Jahrhunderten geschafft haben, unsere Verbindung zu Mutter Natur aus den Augen zu verlieren, ist es für uns schwierig, den Draht zu unserem Ursprung zu finden. Darum lassen wir die Vergangenheit besser hinter uns und schauen frohen Mutes nach vorne. Vorwärtsschauen ist ohnehin von äußerster Wichtigkeit für die ersten Schritte, denn in der wilden Natur gibt es keine durch Pflastersteine begradigten Wege. Darum lassen wir das Grübeln fürs Erste lieber sein und besinnen uns auf unsere Schritte im Hier und Jetzt. Ob wir eleganten Schrittes in die Zukunft schreiten oder eher stolpern, hängt von der Ausrichtung unseres Bewusstseins ab.

Für die ersten Schritte suchen wir uns am besten ein nahe gelegenes natürliches Areal wie einen Wald und legen los. Denn was sich zwischen den Fugen vor unserer Haustür zaghaft ankündigt, entfaltet sich im Wald zur vollen Dröhnung: Pflanzen, Pilze, Flechten, Moose, Tiere und vieles mehr. Fraktale Formen, so weit das Auge reicht. Das kann unser Gehirn erst mal ganz schön überfordern, ist es doch aus der Zivilisation an gerade Kanten, Rechtecke und glatte Oberflächen gewöhnt. Gleichzeitig ist es durch einen Lebensstil, welcher auf regelmäßige Dopaminkicks setzt, völlig überstimuliert. Durch die nun eintretende Überforderung und den Entzug an Dopamintriggern schaltet unser Gehirn erst einmal auf Sparflamme. Irgendwie sieht hier draußen auf den ersten Blick alles relativ gleich aus, und es unterscheidet sich wenig voneinander. Baum mit

Blättern, Baum mit Nadeln, Pflanze, Pilz, Vogel. So in der Art blicken wir in diese sich vor uns auftuende Welt. Die unglaubliche Artenvielfalt lässt sich zunächst gar nicht erfassen, und so scheint es, als wäre sie gar nicht da. Aber das ist nicht weiter schlimm, denn je mehr Reisen wir in die Natur unternehmen, desto besser wird sich unser armes Gehirn akklimatisieren und sein wahres Potenzial entfalten.



Beim Betreten des Waldes empfiehlt es sich zunächst einmal, den Wald zur Begrüßung in die Lunge einzusaugen. Keine Angst, die Bäume sind fest genug verwurzelt und bleiben sicher stehen. Also erst mal tief und langsam durchatmen. In einem Alltag, in dem wir uns vor Autoritäten wie Chef*innen wegducken, der einzige Sport der morgendliche Sprint zur Arbeit ist und uns verschiedene Medien tagtäglich Angst und Hass verkaufen, ist unsere Atmung nämlich völlig aus dem Gleichgewicht gekommen. Das Resultat ist eine flache Atmung, die zu allem Übel auch noch Autoabgase und penetrant riechende Parfüms in unsere Lungen zieht. Im Wald haben wir die Chance, das alles loszulassen. Die Luft ist sauber und voller ätherischer Öle. Die beruhigen uns, verbessern unsere Stimmung, steigern die Vitalität und reinigen uns. Die Waldluft hat eine bessere Bioverfügbarkeit als eine Line Kokain, sie geht direkt ins Blut und wirkt sofort. Und das ganz ohne Nebenwirkungen. Der Duft der Natur ist höchst komplex. Rinden, Blätter, Nadeln, Blüten, Laub, Pilze, Gräser, Moose und viele mehr tun sich hier zusammen als die begnadetsten Parfümeure der Welt. Wer mal an einem warmen sonnigen Herbsttag durch einen Mischwald gelaufen ist, in dem sich der Duft von Anistrichterlingen mit dem Duft von Kiefernharz mischt, weiß, wovon hier die Rede ist. Nach den ersten Atemzügen können wir nun die Last der Zivilisation hinter uns lassen und uns auf die Suche nach unseren animalischen Wurzeln machen.

Auch die anderen Sinne werden im Wald in völlig neue Welten katapultiert. Endlich Ruhe. Aus akustischer Sicht spielt sich in der Natur etwas sehr Paradoxes ab. Betreten wir die Wälder und Wiesen, so werden wir zuerst von einer atemberaubenden Stille verzaubert. Je weiter entfernt das nächste Dorf oder die nächste Stadt ist, umso besser. Es scheint plötzlich, als wären keine Geräusche mehr da, als herrsche absolute Stille. Doch dann, wenn die Ohren sich so langsam auf die neue Umgebung eingestellt haben, wird plötzlich klar, dass es gar nicht so still ist, wie es zunächst schien. Denn in der weiten Natur spielt sich eine unglaubliche Symphonie ab. Ihr Orchester ist so groß, dass unser kleiner Verstand es kaum verarbeiten kann. Doch genau das ist das Magische an

der Symphonie der Natur. Tausende Vögel singen ihre Lieder, der Wind rauscht durch die Blätter, das alte Laub tänzelt auf dem Boden, die Bäche plätschern, der Regen tropft sanft oder turbulent auf die Erde, die Grillen zirpen, und viele weitere Klänge mischen mit. Die Symphonie der Natur ist in permanentem Wandel, je nach Jahreszeit, Tageszeit und Wetter. In ihr klingen die ältesten aller Melodien, da sie schon seit Anbeginn dieses Planeten existiert. Damals klang die Musik noch wesentlich bedrohlicher als heute und war vor allem von wilden Elementen wie Wind, Feuer und Wasser geprägt. Mittlerweile ist die Symphonie etwas lieblicher geworden, da sich verschiedene Lebewesen hinzugesellt haben. Ist das nicht faszinierend? Ein Musikstück, das schon seit der Entstehung der Erde ohne Unterbrechung gespielt wird. Und das Beste ist: Wir können dem Stück jederzeit lauschen, und es wird immer anders klingen. Anders zu jeder Zeit, anders an jedem Ort.

Das Thema Orientierung ist für alle Neuankömmlinge in der Natur auch nicht immer einfach zu handhaben. In zivilisierten Gefilden gibt es überall Schilder und markante Gebäude, die uns genau mitteilen, wo wir gerade sind. In einem Wald gibt es diese Dinge in der Regel nicht. Doch dafür gibt es dort, sofern es auch ein wirklicher Wald und keine intensiv bewirtschaftete Baumplantage ist, zum Teil monumentale Bäume, die sich mit ihrer majestätischen Schönheit tief im Bewusstsein verwurzeln. Bäume, die unsere kurze menschliche Lebensspanne um Jahrhunderte überdauern und vor Weisheit förmlich strahlen. Wenn wir einem solchen Baum begegnen, vergessen wir ihn nicht. Je mehr wir uns in der Natur aufhalten, umso besser wird unser Orientierungssinn werden. »An der alten Buche rechts, dann bis zur knorrigen Eiche, dort links abbiegen und dann bis zur Hainbuche gehen.« Solche Wegbeschreibungen können anfangs befremdlich sein, werden jedoch irgendwann ganz selbstverständlich und natürlich. Denn irgendwo, in den tiefsten Schubladen unseres Bewusstseins, schleicht der Orientierungssinn der Jäger*innen und Sammler*innen nach wie vor umher. Bei den ersten Schritten in den Wald ist es noch schwer, aber mit der Zeit werden wir unseren Weg finden. Und wer weiß, vielleicht hilft uns ein besserer Orientierungssinn ja auch im Alltag, zu uns selbst zu finden und so fröhlich pfeifend durch Sinnkrisen zu wandern, als wären sie ein lockerer Waldspaziergang.

Ein Pilz, der übrigens immer den Überblick behält und somit nie die Orientierung verliert, ist der Rotrandige Baumschwamm. Er lebt oft in toten, noch stehenden Bäumen und bildet dort seine steinharten Fruchtkörper aus – auch bekannt als »Baumpilze«. Die Poren befinden sich auf der Unterseite der Fruchtkörper, sodass die Sporen in Richtung Boden fallen. Fällt der Baum nun um, merkt der Pilz, dass seine Fruchtkörper nicht mehr horizontal ausgerichtet sind, und sorgt dafür, dass neu gebildete Poren erneut in Richtung Erdboden zeigen und nicht zur Seite. Porlinge wie der Rotrandige

Baumschwamm haben also ganz erfolgreich ihr Seepferdchen in Schwerkraft gemacht, und dafür sollten wir ihnen auch mal gratulieren. Glückwunsch, ihr wilden Gravitropisten!

Ja, beim Betreten des Waldes geht es ganz schön rund für die Sinne. Da empfiehlt es sich, einen Gang runterzuschalten. Denn wer ungeübt mit dem hektischen Schritt des Alltags in den Wald rennt, wird relativ schnell seine*ihre Kauleisten mit dem Wurzelwerk des Bodens verschmelzen. Das langsame Laufen ist jedoch nur ein erster Tipp, um gut anzukommen. Denn fortgeschrittene Reisende erkunden den Wald mit dem eleganten Tritt eines Rehs. Dynamisch, progressiv, fast unhörbar und zuweilen tänzerisch. Wenn das keine guten Nachrichten sind. Erst noch mal neu laufen lernen, um eines Tages wie ein Reh zu werden!

Anekdote »Erster Pilz«



Dies ist die Geschichte, wie ein ganz gewöhnlicher Röhrling unser Leben für immer veränderte. Es war vor vielen Jahren in einem trockenen August. Wir wanderten durch einen alten Fichtenforst im Schwarzwald und dachten uns nichts Besonderes dabei. Der Boden war hart wie Beton und bestaubte unsere Schuhe. An einer Stelle unter besonders alten Bäumen schaffte es der Sonnenschein durchs Gehölz auf den Boden. Da ereignete sich der schicksalsträchtige Moment: Die Sonne beschien nicht einfach nur die nackte Erde, sondern beleuchtete den samtig braunen Hut eines Pilzes. Neugierig näherten wir uns dem fremdartigen Geschöpf. Irgendetwas war besonders an ihm. Vielleicht ahnten wir schon, dass diesem Pilz ein Zauber innewohnte. Um ihn näher zu betrachten, entnahmen wir ihn ehrfürchtig aus der Erde und waren verblüfft, was sich uns offenbarte. Ein Farbenspiel, das wir uns von einem Pilz so nie erträumt hätten. Der Hut war von unten nicht braun wie von oben, sondern hatte einen leuchtend roten Schwamm. Der Stiel hingegen war in einem satten Gelb gehalten, auf dem sich rote Sprenkel wiederfanden. An den Stellen, an denen wir den Pilz berührt hatten, verfärbte er sich nach wenigen Momenten tiefblau. Ob der Pilz uns wohl mit dieser Farbe warnen wollte?