

„Du wirst mehr im Wald finden als in Büchern“

Der Wald ist nicht einfach ein Biotop, er ist ein Psychotop, ein Stück Natur mit einer einzigartigen Wirkung auf die menschliche Seele und das Denken. Das sagt der Biologe Norbert Jung im Interview mit unserer Redakteurin Antje Wegwerth und bezieht sich auf die fast ein Jahrtausend alte Erkenntnis des mittelalterlichen Mönches Bernhard von Clairvaux: „Du wirst in Wäldern mehr finden als in Büchern.“



Frisch gekürt: Der bei Trier gelegene Meulenwald ist Wald des Jahres 2012. Foto: dpa

Professor Jung, was können wir denn im Wald lernen, was nicht in Büchern steht?

Die Natur schult das Denken in zusammenhängenden Kreisläufen. Wir sind verbunden und abhängig, diese Erfahrung wird in unserer individualistischen Gesellschaft ausgeblendet. Aber wenn man die Bäume, Pflanzen und Tiere im Wald länger beobachtet, dann sieht man, wie sich ein Lebensnetz webt. In alten Kulturen ist diese Vorstellung selbstverständlich. In unserer analytischen Kultur ist sie fast verloren gegangen.

In der Antike hätte man gesagt, dieser Ort habe einen besonderen Geist, einen „Genius Loci“.

Ja, den Begriff Biotop kennen wir ja alle, aber es gibt auch den Begriff des Psychotops. Die Schweizer Therapeutin Beatrice Schärli-Corradini hat es schön gesagt: Ein Biotop ist ein Ort, an dem Lebendiges passiert. Psychotop ist ein Ort, an dem Psychisches passiert. Wir nehmen den Wald nicht biologisch wahr, sondern wir empfinden ihn. Wir empfinden, dass dieser Buchenwald hier etwas ungeheuer Haltendes und Tröstendes hat.



Für das Interview haben wir uns mit Norbert Jung im Wald verabredet - und dabei Erstaunliches über den Wald, unsere Emotionen und über Spechte erfahren. FOTO: WEGWERTH

An Orten, die uns berühren und die unsere Emotionen wecken, lernen wir besonders leicht. Die Rolle der Emotionen ist dabei ganz zentral, die Wissenschaft spricht auch vom „Primat der Emotionen“. Was ist damit gemeint?

Wir wissen von neurobiologischen Forschungen, dass die emotionalen Systeme schneller und eher reagieren als der Verstand. Der Verstand ist viel langsamer. Und dann bewerten uns die Emotionen Dinge oder Situationen und entscheiden so darüber, was wir uns merken.

Also kein Wissen ohne Emotionen?

Ja, die Dinge, die in emotionalen Situationen entstanden sind, merken wir uns am allerbesten.

Aber schon in der Schule wird uns vermittelt, wir müssten diszipliniert und rational vorgehen, um möglichst viel zu lernen. In unserer Kultur gelten Emotionen eher als hinderlich.

Diesem Missverständnis sitzen wir auf. Die Emotionen entscheiden ja erst darüber, was der Verstand mitbekommt. Es ist wie in einer großen Firma. Den Verstand könnte man mit dem Chef der Firma vergleichen, der von vielen Dingen, die an der Basis ablaufen, nicht die geringste Ahnung hat. Der Verstand bekommt wie der Chef nur das Wichtigste mit, um eine Entscheidung treffen zu können. Insofern ist die Geringschätzung der Emotionen, aber auch der Intuition und im weitesten Sinne aller unbewussten Prozesse ein Fehler.

Das Missverständnis hält sich ziemlich hartnäckig. Zum Beispiel glauben wir nicht, dass ein 80-Jähriger noch eine Fremdsprache lernen kann. Aber das ist falsch gedacht, sagt Ihr Kollege, der Hirnforscher Gerald Hüther. Ein 80-Jähriger wird sogar chinesisch lernen, wenn er sich in eine 65-jährige Chinesin verliebt und die beiden in ihr Heimatdorf in China ziehen.

Wir unterschätzen die Rolle der Emotionen. Die Motivation ist das A und O und eine Motivation ist immer emotional. Mich muss etwas drängen, mehr wissen zu wollen. Man kann eigentlich jedem nur den Rat geben: „Achte mehr auf deine Emotionen.“ Und das Schöne am Wald ist, dass wir durch den Naturkontakt die Verbindung zu unseren Emotionen automatisch herstellen.

Wie wichtig ist Naturkontakt für Kinder?

Kinder sind von Natur aus die geborenen Umweltschützer, sagt der Bielefelder Psychologe Rainer Dollase. Kinder verhalten sich von sich aus gegenüber der Natur behutsam. Beim Spielen und Erkunden kann es natürlich schon passieren, dass mal ein Insekt zerquetscht wird, weil das Kind die Stabilität falsch eingeschätzt hat. Aber es will das Tier nicht quälen oder absichtlich töten, jedenfalls nicht, wenn es aus einem halbwegs intakten sozialen Umfeld kommt. In der Natur stellen Kinder eine Beziehung zu den Tieren und Pflanzen her und erleben sich mit ihnen verwandt, identifizieren sich mit ihnen als Lebewesen. Es entsteht eine emotionale Beziehung, die von den Kindern nicht zerstört wird, weil sie damit einen Teil von sich selbst zerstören würden. Wenn ein Kind im Wald spielen kann, hat es positive Emotionen, entdeckt Schönes und Überraschendes. Diese Naturverbundenheit wird sich im Hirn ganz automatisch festsetzen und später Interesse für das Thema Umwelt schaffen.

Sie kritisieren, dass Kinder stattdessen die Natur aus Büchern lernen.

Wozu sollen Schüler zum Beispiel zig Vogelarten auswendig lernen? Nur, damit die Lehrer befriedigt sind, dass sie diese Arten kennen? Schüler können mit diesem Wissen nichts anfangen. Die Kinder müssen heute so viel unnützes Wissen lernen, das ist schlimm. Wir sitzen hier zum Beispiel im Revier eines Kleibers. Wenn wir hier einem Kind die Möglichkeit geben, den Kleiber in seinem Revier zu beobachten und es nach einer Stunde fragen, was es gesehen hat, würde es vielleicht aufgeregt erzählen: Er fliegt immer in eine Höhle und er hat gepickt und dann gibt es da noch mehr Vögel, die im Laub stöbern.

Diese aufregende Erfahrung prägt sich ein, denn das Kind hat ein Stück des Lebensnetzes oder der Lebenszusammenhänge gesehen.

Hören wir da gerade einen Specht?

Ja, der hat einen schönen Ast erwischt, das machen nur die klugen Spechte. Die erfahrenen Exemplare finden schnell heraus, welche Äste möglichst weit schallen, damit sie sich Gehör verschaffen können. Das ist wie bei den Gorillas. Die anderen müssen Respekt bekommen und denken: Oh.

Aha, das ist ja interessant. Noch einmal zusammenfassend aus Ihrer ökopsychologischen Sicht: Warum werden wir in Wäldern mehr finden als in Büchern?

Man könnte es ganz banal sagen, weil wir aus der Natur kommen. Wir sind aus demselben Holz,

deshalb brauchen wir die Natur. Sie gibt unserer Wahrnehmung Nahrung, sie birgt eine unendliche Vielfalt, die sich aber anders als die Gesellschaft nur in Grenzen ändert und uns dadurch Halt bietet. Auf eine zauberhafte oder merkwürdige Weise ist sie entstressend, sie dämpft unsere Ängste und gibt uns Nahrung für unsere ästhetischen Wünsche. Sie harmonisiert also unsere Seele. Das klingt romantisch. Wer das abwehrt, sollte Romantik für sich vielleicht wieder neu aufwerten, weil sie möglicherweise lebenswichtig ist.