



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZUM LESEN UND HÖREN

12. Der Wald - unsere Lebensgrundlage

Schön, dass du Dir Zeit genommen hast für **Deine Naturverbindung** – **Achtsamkeitsspaziergänge für Dich und andere Menschen zum Lesen und Hören.**

Das Projekt wird vom Querwaldein e.V. Dortmund durchgeführt und findet im Rahmen des Kultursommers der Stadt Dortmund statt. Im Prolog erfährst Du worum es genau geht und im Archiv kannst Du noch viele weitere Beiträge lesen oder hören.

Ich bin Marion Metzger und möchte Dich heute dazu anregen Deine Aufmerksamkeit und Wertschätzung ganz dem Lebensraum Wald und besonders den Bäumen zu schenken! Bevor Du heute Deinen Waldspaziergang startest, lade ich Dich deswegen ein inne zu halten und Dir ganz bewusst zu machen, welche Bedeutung der Wald für uns Menschen als Lebensgrundlage hat, aber auch welches Wunder in den Bäumen steckt!

Als Geographin kann ich mir das nicht ganz verkneifen, daher geht es heute ganz konkret um das Wissen über den Wald. In der Forstwirtschaft und Wissenschaft spricht man ganz praktisch von Waldfunktionen und

Ökosystemdienstleistungen. Ich glaube, dass Dir das meiste davon bereits bekannt ist. Aber ich lade Dich ein, Dir heute auf einer tieferen Ebene, in einem achtsamen Moment dieses Wissen, diesen Schatz, bewusst zu machen. Am besten macht du es Dir an einem der vielen schönen alten Bäume, die es in Dortmund zum Glück noch reichlich gibt, bequem.

Ohne Pflanzen und insbesondere ohne die großen alten Bäume, wäre ein Leben für uns Menschen und die anderen Tiere auf dieser Erde nicht möglich. Die Photosynthese ist DER biologische Prozess, der das Leben der allermeisten Wesen auf der Erde sicherstellt. Aus Kohlenstoffdioxid, was wir ausatmen, Wasser und Sonnenlicht stellen Pflanzen Zucker her, den sie für ihr Wachstum benötigen. In diesem Wunder steckt alles, was wir wiederum zum Wachsen benötigen. Neben Nahrung, scheiden die Pflanzen - eigentlich als Abfallprodukt - Sauerstoff aus, den wir einatmen. Gleichzeitig lagern sie Kohlenstoff ein. Bäume tun das im Stamm, in den Ästen, in Wurzeln und teilweise im Humus, also Waldboden, und binden diesen zum größten Teil dauerhaft.

Da wir in den letzten 150 Jahren durch Verbrennungsprozesse viel zu viel Kohlenstoffdioxid produzieren, benötigen wir Lösungen, dass dieses sich nicht noch mehr in der Atmosphäre anreichert.



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZUM LESEN UND HÖREN

Um es kurz und anschaulich zu machen, nehme ich einen einfachen Wert für die Klimaschutzleistung eines Baumes. Wenn Du es aber genau wissen willst, solltest Du Dich selbst nochmal reinfuchsen. Ich habe gerade bei meinen Recherchen ein kleines Fass aufgemacht, das wäre ein langer Vortrag geworden.

Also ganz pauschal: Pro Jahr bindet ein ausgewachsener Laubbaum (Buche, Eiche, Kastanie) ca. 8 Tonnen CO₂¹ und produziert dabei ca. 4 Tonnen Sauerstoff. Das entspricht grob der Atemluft von 10 Menschen in einem Jahr². Pro Jahr verursacht ein Mensch über die Atemluft hinaus in Deutschland im Durchschnitt übrigens ca. 8 Tonnen CO₂³, was dann der Jahresleistung eines Baumes entspricht.

Bäume sind dann doch eigentlich schon die „Supererfindung“ der Natur, die wir in der Zukunft am meisten brauchen. Keine Technologie kommt da so schnell ran, um mit dem Klimawandel fertig zu werden. Ich glaube, dass wir uns das viel zu selten so richtig bewusst machen.

Neben der Klimaschutzwirkung dient uns der Wald aber noch auf vielen anderen lebenswichtigen Ebenen⁴:

Wälder bieten einen Lebensraum für viele Arten und sorgen so für Biodiversität. Ein mitteleuropäischer Buchenwald ist der hiesige Landlebensraum mit den meisten

Arten. Dort leben ca. 4300 Pflanzen und Pilzarten und 6700 Tierarten. In den Tropen steigen die Zahlen ins Millionenfache.

Diesen Lebewesen bietet der Wald Nahrung und bis vor nicht allzu langer Zeit, waren auch wir Menschen noch abhängig von der Nahrung die der Wald uns direkt oder unseren Haustieren (also Kühen und Schweinen) bot. Auch heute noch bietet er eine Fülle sehr gesunder Nahrungsmittel wie Beeren, Kräuter, Pilze und Wildfleisch. Die Besinnung auf diese natürlichen Produkte findet seit ein paar Jahren wieder statt. Zudem dürfen wir in unseren Gedanken auch einmal über den ganzen Planeten schweifen: viele Kulturen sind noch heute vom funktionierenden Ökosystem im direkten Umfeld abhängig und möchten diese Lebensweise auch so erhalten.

Der Wald ist außerdem ein natürlicher Wasserspeicher in seinem tiefgründigen Boden und trägt wesentlich zur Trink- und Grundwasserbildung bei. Zudem ist der durchwurzelte Boden davor geschützt einfach weggespült zu werden.

Der Wald filtert auch Luft von Feinstaub und Gasen und er sorgt für einen Temperatenausgleich und ständigen Luftaustausch in den Städten und sorgt so für bessere Luft.



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZUM LESEN UND HÖREN

Der Wald liefert den nachwachsenden Rohstoff Holz als Baumaterial und sofern es sich um nachhaltige Holzwirtschaft handelt ist dieser Rohstoff auch unendlich.

Und natürlich ist der Wald ein Ort der Erholung und Gesundheit. Er schenkt uns Ruhe, Entspannung, gesunde Waldluft und trägt wesentlich der Erhaltung der Gesundheit bei, wie beispielsweise dem Herz-Kreislauf-System. Das ist mittlerweile gut erforscht. Stichwort: *Waldbaden*.

Nicht zuletzt hat der Wald als Ökosystem aus seinen verschiedensten aufeinander abgestimmten Organismen einen hohen Eigenwert. Der Wald ist wertvoll, weil er ist! Genau wie Du und alle Wesen auf dieser Erde! Dieser Eigenwert von Landschaften ist sogar im Bundesnaturschutzgesetz in § 1 verankert.

Jeder Baum, egal ob jung oder alt, ist schützenswert!

Warum erzähle ich Dir das alles?! Obwohl wir wissen wie wichtig die Bäume für das menschliche Leben sind, widmen wir ihnen im Alltag doch wenig Aufmerksamkeit. Noch immer wird weltweit pro Sekunde ungefähr die Fläche eines Fußballfeldes für nicht nachhaltige landwirtschaftliche Systeme gerodet.

Meine Frage ist: Können wir uns wieder mit dem alten Wissen der Bäume verbinden? Können wir mit einer der ersten

Lebensformen auf der Erde in einer wertschätzenden Verbindung sein? Können wir uns für sie einsetzen indem wir über sie reden und wir sie Teil unseres bewussten Lebens werden lassen?

Schau mal, ob Du den Baum den Du gerade besuchst noch eine Weile erforschen magst! Wer lebt alles in dem Baum? Was schenkt er Dir? Kannst Du das was Du eben gehört hast auch fühlen? Welche Gedanken schenkt Dir der Platz an Deinem Baum in diesem Moment? Verweile doch noch!

Ich bedanke mich bei Dir für Deine Aufmerksamkeit! Lass uns auch gerne wissen, was sich in Dir bewegt hat und was Dir wichtig ist.

Außerdem möchte ich Dich an unsere Abschlussveranstaltung am 30. Oktober im Querwaldein-Garten am Schultenhof erinnern. Wir möchten die Achtsamkeitsspazier-gänger*innen sichtbar machen, uns mit Euch austauschen und zu einem Kreis am Feuer einladen. Melde Dich hierfür gerne unter info@querwaldein-dortmund.de an.

Wir freuen uns auf Dich!

Viele Grüße, Deine Marion



ACHTSAMKEITSSPAZIERGÄNGE FÜR DICH UND ANDERE MENSCHEN ZUM LESEN UND HÖREN

Quellen:

¹https://www.wald-und-holz.nrw.de/fileadmin/Wald_in_NRW/Teil_3_-_Der_Waldspeicher.pdf

²<https://www.derkleinegarten.de/nutzgarten-kleingarten/gartenarbeiten/kleine-baumschulung.html>:

³<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/167877/umfrage/co-emissionen-nach-laendern-je-einwohner/>

⁴<https://www.wald.de/waldwissen/der-wald/>

Weitere Quellen:

<https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/20130527-klima-wald-studie.pdf>