

Karin Greiner
Martin Kiem

Wald tut gut!

Stress abbauen, Wohlbefinden
und Gesundheit stärken

Fotografiert von Martina Weise

atVERLAG

INHALT

VORWORT

EINLEITUNG: AB IN DEN WALD!

- 12 Was ist ein Wald?
- 14 Was ist Waldbaden?
- 16 Warum wir uns nach der Natur sehnen
- 18 Go green, think green, live green
- 20 Entschleunigen
- 23 Sehnsucht Natur –
zurück zu den Wurzeln
- 26 Wissen als Basis für einen weisen
Umgang mit der Natur
- 28 Anregungen und Übungen

SICH DEM WALD NÄHERN

- 34 Welt der Wälder – Wälder der Welt
- 36 Wald und Mensch verbindet eine lange
Geschichte
- 39 Wälder – Urheimat des Menschen
- 42 Wald – Paradigma für Natur
- 44 Der Wald als Ort der Wandlung
- 46 Warum fühlen wir uns im Wald so wohl?
- 48 Stress
- 56 Biophilie: Warum wir Grün um uns
brauchen

- 58 Der Mensch als Beziehungswesen
- 61 Zurück zu uns selbst
- 64 Landschaften zum Wohlfühlen –
Orte der Glückseligkeit
- 66 Die Natur ist gut für die Psyche
- 69 Sich wieder mit der Natur verbinden
- 72 Die Sinne wecken
- 74 Die geheime Macht des Anfängergeistes
- 76 Biofeedback & Neurofeedback
- 78 Anregungen und Übungen

IM WALD ANKOMMEN UND EINTAUCHEN

- 88 Das Ökosystem und der Lebensraum
Wald
- 90 Wälder und Waldgesellschaften
- 92 Vom Ökotoptop über das Biotop
zum Psychotop
- 95 Naturästhetisches Erleben
- 97 Psychosomatik und
Psycho-Neuro-Immunologie
- 99 Yes, I can!
- 102 Achtsamkeit
- 106 Im Wald ankommen
- 108 Anregungen und Übungen



IM WALD SEIN

- 118 Was der Wald leistet
- 119 Die Multifunktionalität des Waldes
- 129 Waldbäume und ihre Qualitäten
- 142 Die Geschenke des Waldes
- 168 Wohin, in welchen Wald?
- 169 Naturverbundenheit wecken, fördern und kultivieren
- 172 Die Wirkmechanismen naturnaher Umgebung
- 173 Lieblingsplätze
- 174 Im Wald bei sich selbst ankommen – Anregungen und Übungen

DEN WALD WOHLIG GENIESSEN

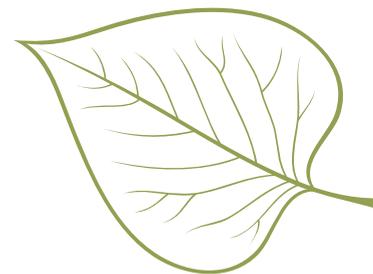
- 186 Der Kraftort Wald
- 188 Dunkler Tann und helle Lichtung
- 191 Der Wald in den Jahreszeiten
- 194 Der Wald zu unterschiedlichen Tageszeiten
- 196 Der Wald und die Elemente
- 198 Waldbaden?
- 228 Denken versus Wahrnehmen – Anregungen und Übungen

SICH AN DEN WALD ERINNERN

- 238 Ein Wald für alle Sinne
- 241 Ein Ausblick auf die zukünftige Entwicklung
- 243 Kleine Fluchten
- 244 Erinnerungsmethoden und Übungen

ANHANG

- 250 Rezepte
- 256 Vom richtigen Verhalten im Wald
- 257 Generelle Verhaltenstipps: Risiken und Gefahren im Wald minimieren
- 259 Nützliche Internetadressen
- 259 Weiterführende Literatur
- 261 Nachwort und Dank
- 262 Die Autoren





EINLEITUNG AB IN DEN WALD!

WALD. Weisheit, Wunder,
Widerstandskraft, Wille, Wachsen,
Wandel, Weg, Wählen, Wächter,
Wissen, Wildheit, Wohlgefühl,
Wonne, Welt, Weite ...
Was bedeutet Ihnen der Wald?

WAS IST EIN WALD?

Mit dem Wort »Wald« verbindet jeder sofort eine Vorstellung. Bisweilen jedoch sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht, daher stellt sich anfangs die schlichte Frage: Was ist überhaupt ein Wald?

Das Wort »Wald« stammt wohl von einer urgermanischen Bezeichnung ab, entweder für »Büschel«, im Sinne von Laubwerk oder Zweigen, oder aber für »dicht bewachsen«, im Sinne von Wildnis. Woher sich das Wort »Forst«, heute umgangssprachlich als Begriff für einen bewirtschafteten Wald gebraucht, letztlich ableitet, ist ungewiss. Teils wurde es im Lauf der Geschichte gleichwertig zum Begriff »Wald« verwendet, teils beschrieb »Forst« aber auch den königlichen, hochherrschaftlichen Wald. »Forst« nannte man zu anderer Zeit aber auch ausgedehnte Waldgebiete. Bis heute hört man das im englischen *forest* und im französischen *forêt*. Auf jeden Fall meint »Wald« eine größere, dicht mit Bäumen bestandene Fläche.

Eine exakte Begriffsbestimmung von »Wald« gibt es nicht, denn jeder hat dabei seine eigenen Vorstellungen. Wissenschaftler definieren Wald anders als Juristen, Waldbauern anders als Waldbesucher (siehe rechts sowie Seite 88ff.). Wald ist Lebensraum, Ökosystem und Biotop, Urwald, Naturwald und Wirtschaftswald, Märchenlandschaft, historischer und Kulturraum, Schutz-, Nutz- und Erholungsgebiet. Wald deckt ein breites Spektrum ab. Der Wald ist aber auch Wirtschaftsfaktor, Arbeitsplatz, Wettermacher, Wasserspeicher, Wildnis, Lebensraum, Mythos, Seelenröster, Ort der Sehnsucht – und noch viel mehr.

»Wald« ist also ein sehr vieldeutiger, historisch und kulturell geprägter Begriff, der rund um den Erdball die unterschiedlichsten Bilder, Vorstellungen und Assoziationen im Menschen wachruft. Der Wald als Metapher für die Schönheit der Natur, wie sie von den Romantikern benutzt wurde, hat bis heute Bestand. Sein Image jedoch hat gelitten. Hinzu kommt eine naive, verkitschte Vorstellung von Natur und immer stärker schwindendes Wissen um die Funktionsweise und Zusammenhänge in der Natur. Die Natur wird als hilfloses Reh gesehen, das der Mensch beschützen muss. Der Natursoziologe Rainer Brämer, Autor des »Jugendreport Natur«, nennt dies das »Bambi-Syndrom«.

Folgendes Beispiel mag verdeutlichen, warum Wald, Natur und Mensch immer weiter auseinanderdriften: Nachdem das Vorhaben, im Schönbuch südlich von Stuttgart einen Großflughafen zu bauen, abgewendet worden war, stellte man den einzigartigen, reich strukturierten Laubwald unter Schutz und deklarierte ihn 1972 zum ersten Naturpark Baden-Württembergs. 2014 wurde der Schönbuch vom Bund Deutscher Forstleute (BDF) als »Waldgebiet des Jahres« gekürt. Darauf brach eine Welle der Enttäuschung los. Die Bevölkerung missbilligte plötzlich in dem doch so vorbildlichen und bewundernswerten Wald Rückegassen, Fahrspuren und Holzeinschlag, die vorher auch schon existiert hatten, ohne dass sich daran jemand gestört hätte. Heute wird im Schönbuch Waldbaden angeboten, mit ruhiger Bewunderung der Natur und Achtsamkeit in der Natur.

BIOPHILIE: WARUM WIR GRÜN UM UNS BRAUCHEN



Die Natur ist ein idealer Entfaltungsraum, in dem die physische, mentale und psychische, aber auch die soziale Entwicklung gleichermaßen gestärkt wird. Kinder, die sich frei und selbstständig in der Natur bewegen dürfen, sprühen vor Fantasie und Kreativität. Sie erforschen ihre Umgebung ohne Scheu, probieren und trainieren ihre Fähigkeiten, vergessen die Zeit und sind rundum glücklich. Sperrt man solche ausgeglichenen Kinder in eine Wohnung, verhalten sie sich oft unerträglich – sie kehren aber bald in ihren zufriedenen Zustand zurück, sobald man sie wieder draußen toben lässt. Kinder, die sich ständig in Räumen aufhalten (müssen), verlieren diese Eigenschaft der Zufriedenheit, sie wollen sogar irgendwann gar nicht mehr hinaus und zeigen oft Störungen aller Art.

VIRIDITAS – GRÜNKRAFT

Hildegard von Bingen, noch heute hoch verehrte Äbtissin und Philosophin, Naturforscherin und Heilkundige, prägte vor beinahe tausend Jahren den Kunstbegriff »Viriditas«: »Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese Kraft ist grün.«

Viriditas, häufig übersetzt als Grünkraft, Lebenskraft oder Lebensfülle, ist in Natur und Kosmos sowie in allen Lebewesen und Dingen enthalten. Durch Monotonie und tägliche Anspannung wird die Viriditas des Menschen geschwächt – und das kann zu Krankheiten führen. Hildegard rief auf, die Natur achtsam wahrzunehmen, zu respektieren und zu nutzen, um gesund zu bleiben. Sie verfolgte dabei einen ganzheitlichen Ansatz zur Heilung und war eine glühende Verfechterin der Selbstverantwortung.





Der Terminus Biophilie (nach griechisch *bios* für Leben und *philia* für Liebe) geht auf den Philosophen und Sozialpsychologen Erich Fromm zurück, der diesen Begriff als Liebe zum Leben oder Lebendigen in seinem Werk »Die Seele des Menschen« beschreibt. Aus der Sicht der Evolution formuliert der Biologe Edward Osborne Wilson die Theorie der Biophilie, nach der Menschen eine angeborene Freude an der Natur haben und gerne mit anderen Lebewesen und der Natur an sich in Verbindung treten. Dieses Band zwischen Natur und Mensch greift auch der österreichische Biologe Clemens Arvey in seinen Büchern auf, in denen er den »Biophilia-Effekt« als gesundheitsfördernde und heilsame Wirkung darstellt, welche die Natur auf die Menschen ausübt.

Obwohl die kausalen Zusammenhänge zwischen Biophilie und Gesundheit empirisch nur äußerst schwierig darzulegen sind, bleibt die allgemeine Überzeugung ganz banal: Die Liebe zur Natur, zum Wachsen in der Natur, ist uns Menschen angeboren.

ESSEN SIE GRÜNES

Viriditas kann man auch genussvoll mit dem Mund aufnehmen, immerhin gelten Lebensmittel auch als Heilmittel. Bereits der berühmteste Arzt des Altertums und Vater der Medizin Hippokrates von Kos gab den Rat: »Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!«

Wildpflanzen gelten als besonders gesund, weil sie sich ohne Zutun des Menschen an ihrem Wuchsort durchsetzen müssen und dafür besonders große Mengen an Vitalstoffen bilden. Nicht nur deshalb gilt etwa der Bärlauch (*Allium ursinum*) aus dem Wald als wahrer Kraftspender. Ein paar Blätter Bärlauch, frisch geschnitten auf einem Butterbrot, über Kartoffeln oder Pasta gestreut – schon ist die Power-Mahlzeit fertig! Auch junge Baumblätter oder -keimlinge werten Alltagskost enorm auf.



ZURÜCK ZU UNS SELBST



Es bringt viele Vorteile mit sich, wenn man sich mit sich selbst verbunden fühlt, also sollten wir das Gegenteil von »Selbstentfremdung« anstreben. Stephen und Rachel Kaplan, die als Pioniere der Umweltpsychologie gelten, haben die sogenannte »Theorie zur Wiederherstellung von Aufmerksamkeit« entwickelt. Sie konnten in einer Reihe von Studien aufzeigen, dass der Aufenthalt in der Natur die Selbstreflexion und so die Selbstwahrnehmung einer Person fördert. Auch andere Forscher haben herausgefunden, dass natürliche Umgebungen eher zur Selbstreflexion einladen als andere Umgebungen.

Die Kaplans gehen in ihrer Theorie davon aus, dass Aufmerksamkeit eine begrenzte mentale Ressource ist. Die zielgerichtete Aufmerksamkeit erlaubt es uns, uns gezielt zu fokussieren. Gleichzeitig können wir konkurrierende Stimuli ausblenden. Ein Beispiel: Wir können uns beim Autofahren auf die Straßenschilder konzentrieren und blenden die Wolken am Himmel aus. Diese zielgerichtete Aufmerksamkeit kostet sehr

viel Energie, sodass die Kapazität dafür nach einiger Zeit erschöpft ist und wiederhergestellt werden muss. Das Leben in Städten, das Ausführen von Arbeitstätigkeiten, die durch ständige Ablenkungen (Anrufe, E-Mails usw.), womöglich noch in Großraumbüros, charakterisiert sind, erfordern ständige zielgerichtete Aufmerksamkeit und führen zur Erschöpfung dieser Ressource.

Kaplans zufolge eignet sich die Natur besonders gut, die erschöpfte mentale Ressource der Aufmerksamkeit zu regenerieren, weil sie das Interesse des Menschen auf natürliche Weise weckt, das heißt, aus sich heraus Aufmerksamkeit erregt. Diese Art der Aufmerksamkeit wird als mühelose (effortless) Aufmerksamkeit bezeichnet, da sie keine Aufmerksamkeitsenergie verbraucht. Hirnareale, zuständig für Konzentration, regenerieren sich dabei. Eine natürliche Umgebung fasziniert allein durch ihren undramatischen, nicht fordernden Anblick (soft fascination).



ATTENTION RESTORATION THEORY (ART, AUFMERKSAMKEITS-ERHOLUNGS-THEORIE)

Die amerikanischen Psychologen Kaplan und Kaplan haben zwanzig Jahre lang Menschen befragt, wie sie die Natur wahrnehmen, welche natürlichen Umgebungen sie bevorzugen und welche psychologischen Vorteile sie aus dem Erleben der Natur ziehen. 1989 veröffentlichten sie die erste wissenschaftlich fundierte Analyse zur Rolle der Natur für die seelische Gesundheit des Menschen. Fazit: Die Natur stellt die innere Ruhe im Menschen wieder her. Sie baut Stress ab. Sie fördert das Wohlbefinden und

damit die Gesundheit. Stephen Kaplans Resümee: »Stellen Sie sich eine Behandlung vor, die keine Nebenwirkungen hat, leicht erhältlich ist, Ihre geistigen Fähigkeiten steigert – und nichts kostet. Es gibt sie. Sie heißt: Geh raus in die Natur!« Der Natur gelingt etwas Paradoxes: Sie zieht uns mit sanfter Ästhetik in ihren Bann – mit einem Sonnenuntergang, mit Blätterrauschen im Wald, mit Wolkenfiguren am Himmel oder mit einer duftenden Wiese – und strengt uns dennoch nicht an. Zu spektakulär darf die Umgebung jedoch nicht sein, weil sonst unsere Gedanken nicht mehr frei schweifen können.





Durch den Aufenthalt in der Natur wird der Kopf wieder frei, und man kann sich vom mentalen Cluster lösen. Dadurch, dass man innerlich ruhig wird, kann sich nicht nur die Aufmerksamkeit erholen, sondern ungebremste Gedanken können ihren freien Lauf nehmen. Häufig kommen in diesem Zustand auch »reflektive Gedanken« zum Vorschein. Gedanken über das eigene Leben, die eigenen Präferenzen, die eigenen Möglichkeiten, die eigenen Ziele, die eigenen Handlungen. Dies spornt zur Selbstreflexion an. Und Selbstreflexion hilft uns dabei zu verstehen, was für uns wirklich wichtig ist und wer wir sind. Selbstreflexion kann uns helfen, unser »wahres Selbst« zu erkennen. Die Wissenschaftlerin Rebecca Schlegel von der Texas A&M University hat in mehreren Studien gezeigt, dass es viele Vorteile für das Wohlbefinden hat, wenn man sein Leben (Beruf, Hobbys, Entscheidungen) seinem »wahren Selbst« anpasst. Gemäß seinem wahren Selbst zu leben, bedeutet gleichzeitig Authentizität. Bereits der griechische Philosoph

Aristoteles hat in seiner *eudaimonía* (Konzept der Glückseligkeit) vom »wahren Selbst« gesprochen.

GEMÄCHLICHES SPAZIERENGEGEHEN

Das soll keine neue Sportart sein, sondern eher eine Gewohnheit, die man früher oft pflegte: gemächlich spazieren gehen. Immerhin versteht man unter einem Spaziergang das Gehen zum Zeitvertreib und zur Erholung; zu anderen Zeiten nannte man es auch Lustwandeln oder Promenieren. In großen Kurbädern gab es Wandelhallen, wo man langsam schlenderte und dabei Heilwasser trank. Entschleunigung würde so etwas heute heißen. Dass der Adel im 19. Jahrhundert beim Flanieren seine Muße mit einer angeleiteten Schildkröte zur Schau getragen haben soll, treibt diesen »Slow-down« auf die Spitze.

Setzen Sie eine deutliche Gegenbewegung zum rastlosen Alltag, nehmen Sie ganz bewusst Tempo weg.



WALDBADEN MACHT GLÜCKLICH, ZUFRIEDEN UND DANKBAR

Wann sind wir glücklich? Glück ist an den Augenblick geknüpft, dauerhaftes Glück würde neuem Glück nur im Wege stehen. Glücksmomente verspüren wir durch den Wechsel von unterschiedlichen Gefühlen. Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, nur die chemischen Abläufe beim Empfinden von Glück sind bei uns allen gleich. Aber Glück ist dann doch viel mehr als nur die Ausbreitung von Hormonen im Körper. Lässt sich nüchtern erklären, warum Waldbaden glücklich macht? Muss das erläutert werden?

Wussten Sie, dass Vorfreude wirklich die schönste Freude ist? Die Erwartung von etwas Positivem führt zur Ausschüttung von Glückshormonen und weckt mehr Glücksgefühle als die Aktion selbst.

Und wann sind wir zufrieden? – Wenn das Erlebte mit der Erwartung übereinstimmt oder sie sogar noch übertrifft. Um es mit den Worten des antiken Philosophen Epiktet zu sagen: »Weise ist, wer nicht bedauert, was er nicht hat, sondern wer sich an dem freut, was er hat.«

Da der Grundgedanke beim Waldbaden darin liegt, möglichst ohne Ziel und Absicht durch den Wald zu streifen und sich auf das zu konzentrieren, was um einen herum ist – eben die Waldatmosphäre mit allen Sinnen zu genießen und wirken zu lassen –, werden Soll und Ist nicht weit differieren, im Gegenteil.

Doch wann sind wir dankbar? Dankbarkeit wird definiert als »ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird«. Wenn wir Dankbarkeit empfinden, steigt in uns ein befriedigendes, wohliges Gefühl auf, das selbstverständlich vom Gehirn abgespeichert und bewertet wird als Erfahrung an gute Dinge in unserem Leben. Dankbarkeit verleiht dem Leben eine besondere Note und ist wie Mitgefühl und Geselligkeit eine wichtige Eigenschaft für das Zusammenleben. Mit einem »Danke« belohnen wir andere (wie auch uns selbst), und über das Sozialverhalten in einer Gemeinschaft kommt die Dankbarkeit zurück usw. Zum guten Schluss ein Zitat von Francis Bacon: »Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.«



EINE SCHALE DES DANKES

Im forstlichen Versuchsgarten in Grafrath nahe München stehen im Ausgangsbereich einige Schalen mit der Aufforderung, symbolisch ein kleines Geschenk hineinzulegen und den Gedanken des Zurückgebens mit nach Hause zu nehmen. Eine Schale wird als Sinnbild für Dankbarkeit erachtet, gilt aber auch als Symbol für verborgenes Wissen oder das verlorene Paradies. Einen versäumten Dank mit sich herumzutragen, belastet die Seele – deswegen sollte man seinen Dank auch zeigen. »Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens, des Dankbar-Seins und der Feier des Lebens«, so Robert Emmons, einer der wenigen Forscher zum Thema Dankbarkeit. Ihre Dankbarkeit gebührt nach dem Waldbaden vor allem der Natur, dem Wald. Sie können sich beispielsweise mit einem Dankbarkeits-Mandala (siehe Seite 234ff.) bedanken oder schlicht eine kurze Weile innehalten und sich im Geist bedanken.

FLOW

Gemäß dem Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi versteht man in der Psychologie unter »Flow« einen Zustand des vollkommenen Einklangs mit einer momentan ausgeübten Tätigkeit – auch als Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder Funktionslust ausgelegt. Im Flow verschmelzen das Tun und das Bewusstsein, als ob sich der Mensch in einer großen Seifenblase befindet und dort mit größter Leichtigkeit restlos in einer Beschäftigung aufgeht, fast wie in einem Rausch. Bestes Beispiel dafür sind spielende Kinder, die alles um sich herum vergessen und in Glücksgefühl schier versinken.

Im Status des Flows schüttet der Körper einen Cocktail an Glückshormonen aus, die nicht nur die Konzentrationsfähigkeit und Zufriedenheit fördern, sondern auch glücklich machen. Im Flow ist nicht nur alles im Fluss, geht alles mühelos von der Hand, strömen Entscheidungen ineinander, sondern man ist auch ganz im Hier und Jetzt. Solche besonderen Momente erlebt man immer wieder beim Waldbaden.



WAS UNTERSCHIEDET WALDBADEN VON EINEM NORMALEN WALDAUFENTHALT?

Eine Frage, die sich häufig stellt: Was ist beim Waldbaden anders als bei traditionellen Naturaktivitäten, wie etwa dem Wandern oder dem Nordic Walking? Man verbringt Zeit in der freien Natur, inhaliert frische Luft und entfernt sich zumindest temporär vom gewohnten Alltag. So weit so gut. In diesen Punkten sind sich das Wandern und das Waldbaden ähnlich. Trotzdem gibt es einige kleine, aber feine und auch wichtige Unterscheidungsmerkmale, die das Waldbaden in unserer heutigen Zeit zu etwas ganz Speziellem machen und sich gerade daher so wohltuend auf Körper und Geist auswirken.

DIE GESCHWINDIGKEIT

Beobachtungsstudien haben gezeigt, dass die bevorzugte Gehgeschwindigkeit von Menschen bei etwa fünf Kilometer pro Stunde liegt. Bei einer flachen und anspruchslosen dreistündigen Wanderung durch den Wald würden die meisten Personen daher eine Distanz von ungefähr fünfzehn Kilometer zurücklegen. Beim Waldbaden wird in derselben Zeit maximal ein Zehntel der Distanz zurückgelegt.

Wenn Sie in Zukunft einen normalen Waldspaziergang in einen Waldbaden-Spaziergang umwandeln möchten, dann können Sie damit beginnen, indem Sie zehnmal so langsam gehen wie Sie das normalerweise tun. Anfangs werden Sie

bemerken, dass dies gar nicht so einfach ist, wie es sich im ersten Moment anhören mag.

Beim Waldbaden geht es darum, bewusst in die Waldatmosphäre einzutauchen und so viele Sinneseindrücke wie möglich aufzusaugen. Je langsamer Sie sich dabei bewegen, desto mehr werden Sie von der Umgebung bemerken. Durch die psychophysiologischen Zusammenhänge zwischen Körper und Geist wird Ihnen diese entschleunigende Art des Gehens mit der Zeit helfen, Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

DIE ZIELLOSIGKEIT

Gerade das Wandern wird häufig als zweckgerichtete Aktivität ausgelegt. Viele wandern, um den Gipfel eines Berges zu erklimmen, einen Aussichtspunkt zu erreichen oder um eine ihnen empfohlene Gaststätte oder Berghütte zu besuchen. Das Wandern wird so zu einem Mittel zum Zweck, um so schnell, sicher und effektiv wie möglich von Punkt A nach Punkt B zu gelangen.

Beim Waldbaden gibt es jedoch kein festgelegtes Ziel: keinen Gipfel, keinen Aussichtspunkt und auch keine Gaststätte. Beim Waldbaden geht es darum, was sich zwischen Punkt A und Punkt B von Moment zu Moment erleben und erfahren lässt. Der Waldbaden-Weg ist bereits das Ziel. Denn wenn der Kopf bereits auf ein Ziel in der Zukunft ausgerichtet ist, schwindet die Achtsamkeit für den jetzigen Moment, und die allermeisten Waldeindrücke werden verpasst. Es kann geschehen, dass Sie dann vor lauter »Zielen« den Wald nicht mehr sehen.