



Im Sommerwald

Von Miki Sakamoto



Miki Sakamoto



Oben: Großer Schillerfalter (*Apatura iris*) auf Hundekot - unten: Forstwirtschaft im Sommerwald

Manche Menschen sind besonders attraktiv. Zu diesen gehöre ich. Was wir, die wir diese Eigenschaft besitzen, so magisch anziehen, gehört allerdings zu jener Sorte von Plagegeistern, die ich seltsamerweise so verstehen soll, dass es der Natur gut geht, wo es sie besonders häufig gibt: die Stechmücken und die Bremsen. Ich schlage sie tot, wo immer sich die Gelegenheit bietet. Meine Hemmschwelle, ein Tierchen zu töten, liegt sonst sehr hoch. Im Haus dulde ich gerne die Weberknechtartigen Zitterspinnen. Ihren deutschen Namen halte ich für eine weit größere Herausforderung für meine Zunge als die üblichen Testwörter, mit denen man uns, die wir aus Fernost stammen, herauszufordern versucht. Auf ihren Stelzbeinen laufen diese Spinnen gemächlich, selten einmal schnell im Keller oder in der Garage umher und fangen Stechmücken. Das hat ihnen meine Sympathie eingetragen. Gerade ich im Wald an ein Spinnennetz, ist mir dies zwar durchaus unangenehm. Aber blitzschnell durchzuckt es mich: „Mückenfresser“ oder „Bremsenfänger“. Für so eine Wertschätzung muss ich die subtile Schönheit der Spinnen gar nicht sehen. Es reicht, dass sie auf meiner Seite sind im Kampf gegen die lästigen Blutsauger im Sommerwald und Garten.

Diese suchen mich heim, wo immer es welche gibt. Sogar an solchen Stellen im Wald, von denen ich weiß, dass es weit und breit kein Wasser gibt. Lange glaubte ich, besonders attraktiv für Mücken zu sein. Von anderen Frauen hörte ich, dass sie das von sich auch glauben. Mag sein, dass wir alle in dieser Hinsicht eine Schicksalsgemeinschaft bilden. Aber das ist relativ – meistens! Relativ wenige Stechmücken können für mich (zu) viele bedeuten. Für meinen Mann dagegen, dass keine da sind. Also halte ich ihn nicht für repräsentativ. Er wuchs an den Innauen auf. Wahrscheinlich wurde er schon als Säugling so oft von Mücken gestochen, dass er nicht mehr darauf reagiert. Er kann neben mir gehen, wenn ich mich eingenebelt habe in ein Mückenschutzmittel, und trotzdem versuchen die Biester mich zu stechen. Seine liebevoll mit freien Armen und Beinen geäußerte Bereitschaft, sich mir zugunsten als Blutquelle zur Verfügung zu stellen, honorieren die Mücken nicht. Auch dass er gelegentlich eine totschrägt, vermindert ihre Mengen nicht, die mich umschwirren. Deshalb stellen mich Sommergänge in den Wald vor Herausforderungen. Besonders an gewitterschwülen Nachmittagen. Da meine ich mitunter, die Bäume würden den Atem anhalten. So geladen ist die Atmosphäre. Bis sich die aufgestaute Spannung mit Blitzen und Don-

nerschlägen entlädt. Vor allem nach Hochwasser im Auwald geschieht dies mit Urgewalt, fast wie im Hochgebirge.

Nach einem Hochwasser riecht der Auwald wochenlang vom Boden her modrig. Den Forst hingegen durchzieht Frischluft, ausgeatmet von den Bäumen. Die Häufigkeit meiner Waldgänge verschiebt sich dann zusehends in den kühlen, aromatischen Schatten des Hochwaldes. Denn im Auwald gehen Wolken von Stechmücken auf mich nieder. Ich versuchte sie anfangs zu missachten, indem ich mir eine Extraportion Insektenschutz aufsprühte. Dies wirkte, aber auf eine unbeabsichtigte Weise. Die Mücken stürzten sich nun auf meinen Hund. Zuerst lächelte ich darüber, denn durch sein dichtes Fell hätten sie nicht stechen können. Da war ich mir ganz sicher. Die Mücken merkten es auch, fanden aber eine teuflisch-geniale Lösung. Sie sammelten sie sich auf seiner Nase. Diese, normalerweise glänzend schwarz und feucht, wurde im Nu stumpf grau und trübe. Wiederholt stolperte der Hund, weil er, noch im Lauf neben mir, mit einer Pfote die Nase abwischen wollte. Im Schritt ging das besser, wirklich gut aber auch nicht. Denn er wechselte beständig zwischen rechter und linker Vorderpfote, so dass er abwechselnd dreibeinig gehen musste. Seine

Versuche, sich die Mücken von der Nase fernzuhalten, schlugen kläglich fehl. In einer Mischung aus Wut und Mitleid schnitt ich mir einen belaubten Weidenast und wedelte mit diesem direkt über seiner Nasenspitze den ganzen Weg zurück aus der Au. Den Sinn dieser ihm völlig neuen Betreuungsmethode begriff er rasch. So gingen wir dahin. Der Hund mit nach vorn weisender Schnauze. Ich neben ihm im gleichen Tempo, und befächelte ihn wie ein alt-ägyptischer Sklave mit dem Wedel, um die Mücken abzuwehren. Auch Fliegen, um die es dem Ägypter mit Papyruswedel wohl gegangen war, weniger um Bremsen, wie hier bei mir in der Au.

Mein Hund gewöhnte sich rascher als ich an diese spezielle Mückenabwehr. Menschen, die ich mit ihren Hunden auf jenem Weg durch die Au mehr oder minder regelmäßig zu treffen pflegte, mieden diese nun ganz. Auch ich zog mich zurück. Der Wald, der trockene Forst, bot die Alternative. Glaubte ich. Doch der Forst ist zerfurcht von den Fahrspuren, die von den gewaltigen Harvestern in den weichen Boden gedrückt werden. Die Regenfluten im Frühjahr füllen sie auf. Und die Straßengraben dazu. Diese kleinen Gewässer, eigentlich nur in die Länge gezogene Pfützen, bilden beste Brutstätten für die Stechmücken. Es



Kaisermantel (*Argynnis paphia*) im Sommerwald



Bunter Hohlzahn (*Galeopsis speciosa*) am Waldweg



Tuerkenbundlilie (*Lilium martagon*) an Forststraße

ging dem Hund und mir im Forst noch schlechter als im Auwald. Zudem bekamen Jogger mein seltsames Gehabe mit. Ich beneidete sie um ihr Tempo. Sie liefen zu schnell für die Stechmücken. Vielleicht alarmierten die Jogger diese sogar mit ihrem Schweiß, so dass sie sich konzentriert auf mich und den Hund stürzten. Bremsen kamen mit und irritierten mich besonders, weil sie häufig direkt vor meinem Gesicht herumkurvten.

Im Lauf des Sommers nehmen die Mückenangriffe ab. Die von den Mairegen übrig gebliebenen Tümpel und wassergefüllten Fahrspuren trocknen aus. Den Stechmücken fehlen Kleingewässer für die nächste Generation. Leider trifft dieses Schicksal auch die Kröten und Unken. Sie hatten in den Pfützen im Forst Laich abgesetzt. Manche Fahrspuren waren durchzogen von einem dichten Netz gallertiger Schnüre mit Tausenden kleiner schwarzer Eier. Im Juni wimmelte es vor Kaulquappen. Sie zapelten dicht an dicht in den austrocknenden Pfützen. Ich schaute ihnen zu und konnte nicht helfen. Für die Kaulquappen hoffte ich auf Regen. Bezüglich der Stechmücken zog ich Trockenheit vor. Sie hielt weiter an, den ganzen August über. Bereits im Juli starben die Kaulquappen. Bei einem meiner nun nahezu stechmückenfreien Waldgänge fand ich dort, wo besonders viele bis zuletzt ums Leben gezappelt hatten, anstelle der Wagenspur viele Trittsiegel von Wildschweinen. Sie hatten den feuchten Schlamm mit den sterbenden Leibern der Kaulquappen durchwühlt und alles aufgefressen. Einige Schmetterlinge saugten an Stellen, an denen es wohl noch Reste toter Kaulquappen gab. Da verzichtete ich auf die frische Waldluft. Sie roch nach Tod. Die nächsten Waldgänge machte ich wieder in die Auen.

Im Forst vernichteten indessen abstruse Pflegemaßnahmen, was an den Straßenrändern üppig erblühte, wie Türkenbund und andere Schönheiten unserer Pflanzenwelt. An die zwei Meter

breit war auf jeder Seite alles abasiert, Kilometer um Kilometer. Blumen stören offenbar die maschinelle Holzernte. Nur wer die Blüten gesehen hatte, vermisste sie, wie auch die Hummeln und Schmetterlinge. Sie können nicht einfach nachwachsen, wie viele Pflanzen. Die Jogger und Walker merken es ohnehin nicht. Sie tragen Kopfhörer und richten ihre Blicke nach vorn, nicht auf den Wald. Für die allermeisten Menschen, denen ich ein wenig zusehe, bildet dieser nur eine Kulisse. Das Leben darin erfassen sie nicht. Was beim Mähen der Forststraßenränder vernichtet wird, fällt ihnen nicht auf. Sie haben dieses Leben nicht beachtet. Wahrscheinlich könnte ich ihnen gar nicht verständlich machen, was Shinrinyoku, das auch in Deutschland in Mode gekommene „Waldbaden“, bedeutet. Sie würden mich für eine esoterische Tante halten, der man nachsieht, dass sie nicht so ganz in der Wirklichkeit lebt. Vielleicht bekäme ich den Rat, doch besser daheim Yoga zu machen. Das kann ich zwar auch, aber darum geht es nicht. Beim Shinrinyoku sollte man eintauchen in den Wald als Ganzes. Dafür ist er keine begleitende Wandbemalung in Grün und Braun, sondern etwas, das lebt und atmet, das sich entwickelt, das wird und vergeht. Die Blumen, deren Werden wir über Tage und Wochen mitverfolgen können, die Schmetterlinge und Käfer, auch die Vögel, die singen und ihre Brut füttern, sie führen uns vor, wie das andere, das nicht-menschliche Leben lebt. Mit dem Umschalten auf die Betrachtung ihres Tuns machen wir uns frei von den Endlosschleifen, die als unsere eigenen Probleme Gehirn und Denken beanspruchen und belasten. Totales Abschalten im Yoga erfordert Kraft und äußere Ruhe, bis es den angestrebten Gewinn an innerer Ruhe bringt. Diese Konzentration baut jedoch davor eine Art von Stress auf, die eigentlich vermieden werden sollte. Wo es nicht anders geht, stellt sie den Einsatz dar, der nötig ist, um Besseres zu erreichen.

Der Stressabbau im Shinrinyoku geht anders. Einfacher. Wir

geben das Denken frei und lassen auf uns zukommen, was Augen, Ohren, Nase und Empfindungen vermitteln aus dem Leben, aus der Natur um uns. Der Zauber des Falterflügels, aus dem ein überirdisches Blau strahlt, die Anmut eines Frosches, der in mächtigen Sätzen über die Forststraße hüpfte, oder die wie mit höchster Kunstfertigkeit gestaltete Blüte an der Türkenbundstau-de bewirken ganz von selbst die Ablenkung von den inneren Problemen. Vogelgesang blendet den Lärm der Menschenwelt aus. Im Waldhintergrund hören wir das Rauschen der Blätter oder ihr leises Gewisper, wenn nur ein kaum spürbarer Windhauch über die Baumkronen streicht. Das ‚krrüh, krrüh, krrühh...‘ eines Schwarzspechts wird Gegenstück zur Polizei- oder Feuerwehrsirene. Doch es beruhigt, weil ja nichts passiert ist. Der Specht tut nur die Anwesenheit in seinem Brutrevier kund. Die Vernichtung der Forststraßenränder ist für Shinrinyoku ein Schnitt ins Fleisch; eine tiefe Verletzung, die eine lange blutende Wund hinterlässt.

Bei meinen Waldgängen sehe ich den Wald als Gesamtheit der Bäume, die ihn bilden. Ich höre die Rufe und die Lieder der Vögel, das Geräusch seiner Blätter und wie manche Äste oder Stämme im Wind ächzen. Vor allem bei feuchtem Wetter rieche ich ihn. Was meine Sinne erfassen, ist mir vertraut geworden, aber jedes Mal wieder neu. Durch die Sohlen meiner Schuhe hindurch spüre ich die spitzen Steinsplitter, die auf den Forststraßen aufgebracht werden und nicht zum Barfußlaufen taugen. Das geht nur abseits auf den Moospolstern, wo die Fichten dicht stehen und fast kein Licht zum Waldboden durch ihre Kronen dringt. An manchen Pfaden muss ich über Wurzeln steigen. Oft trete ich auf sie, kippe etwas zurück oder nach vorn, je nachdem, wie ich auf sie treffe. Auch das ist eine Erfahrung. Wie eine Massage der Fußsohlen kann man es empfinden. Zwar will ich vorsichtig sein, doch immer nur auf den Boden zu schauen, wohin genau ich trete, nimmt mir zu viel Sicht auf das, was mich im Wald umgibt. Da

muss ich ein leichtes Stolpern riskieren. Erfasse ich damit den Wald? Sein Schönwetter-Wesen? Gehört dazu nicht auch die atmosphärische Spannung, die im Blitz zündet und mich mit Donnerschlag erschreckt. Hat der Gewitterregen aufgehört, dampft der Wald. Mein Rücken ist nass geschwitz, obwohl ich langsam, größtenteils ganz bedächtig ging. Immer noch tropft es von den Bäumen. Das Moos glänzt so frisch grün wie künstlich erleuchtet. Sommerregen schaffen eine besondere Atmosphäre.

Shinrinyoku macht mich ruhiger, gelassener. Allein der Gedanke an den Gang in den Wald lenkt ab von Herausforderungen und Verpflichtungen, denen ich mich Tag für Tag stellen muss. Allen Menschen geht es so, nehme ich an. Der alltägliche Stress wird zu Sand im Getriebe. Er nutzt ab. Auch wenn man es selbst gar nicht so wahrnimmt. Wälder sind Alternativen. Ich brauche sie. Wir alle brauchen sie weit mehr als Windräder und die „schwarzen Zahlen“ der Staatsforsten. Staatswald ist „unser Wald“, heißt es! Doch wie verhält es sich damit wirklich? Dürfen wir urteilen? Mehrheitlich entscheiden?

Quelle: Umgearbeitete Ausschnitte aus „Eintauchen in den Wald“ (Hanserblau, Berlin 2019) der Autorin.

Miki Sakamoto

ist eine japanische Schriftstellerin und lebt seit über 50 Jahren in Deutschland. In ihrem Buch „Eintauchen in den Wald“, erschienen 2019 bei Hanser blau in Berlin, erzählt sie von ihren ganz persönlichen Erlebnissen. Sie ist die Ehefrau von Prof. Josef H. Reichholf und nahezu täglich draußen in südostbayerischen Wäldern.



Foto: Prof. Dr. Josef H. Reichholf