Zeitschrift: Plan : Zeitschrift für Planen, Energie, Kommunalwesen und Umwelttechnik = revue suisse d'urbanisme

Herausgeber: Schweizerische Vereinigung für Landesplanung

Band: 27 (1970)

Heft: 4

Artikel: Die Bedeutung des Waldes für die psychische Erholung des Menschen

Autor: Bleuler, M.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-783127

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Bedeutung des Waldes für die psychische Erholung des Menschen

Prof. Dr. med. M. Bleuler, Zollikon*

Als ich eingeladen wurde, vor Ihnen über die Bedeutung des Waldes für die geistige Gesundheit zu sprechen, sagte ich ohne Zögern und mit Freude zu. In meinem eigenen Leben gehört der Wald zum Schönen und Grossen, was mir beschert ist — etwas für den Wald zu tun, wollte ich mir gewiss nicht entgehen lassen.

Als ich mir später überlegte, was ich Ihnen eigentlich vortragen könne, bereute ich meine voreilige Zusage fast. Was kann man schon über den Wald und das Gemüt sagen, was Sie nicht schon wissen? Dass er schön ist, wissen Sie selbst. Dichter sagten es viel eindrücklicher, als ich es sagen könnte. Aber Sie sind nicht hierher gekommen, um sich von mir Gedichte vorlesen zu lassen — ein Deklamator könnte das besser.

In dieser Verlegenheit musste ich auf meine ärztliche Erfahrung zurückgreifen. Allerdings hatte mir bei der Uebernahme des Vortrages vorgeschwebt, ich käme mit dem neuen Thema ausnahmsweise aus der Fachsimpelei heraus, in die ich mein ganzes Leben verfangen war, und werde über etwas anderes, Höheres sprechen.

Was aber in aller Welt, werden Sie fragen, hat der Wald mit der Untersuchung und Behandlung von Kranken zu tun? Mein Sprechzimmer habe ich so wenig wie andere Aerzte im Wald. Und gewiss hat der Wald mit der Aufgabe des Arztes, Klagen und Krankheitszeichen zu registrieren und sie zu beseitigen, nichts zu tun.

Das Gesunde im Kranken

Doch ist neben diese allgemeinste und selbstverständliche Aufgabe des Arztes eine zweite getreten, die heute immer wichtiger wird: Der Arzt soll sein Augenmerk nicht nur auf das Kranke im Kranken richten, sondern ebensosehr auf das Gesunde im Kranken. Er soll darauf achten, welche gesunden Fähigkeiten zu schaffen und zu wirken, Schönes und Gutes als Glück zu erleben, im Kranken versteckt sind. Gerade in der Psychotherapie ist die Besprechung des Gesunden im Kranken von Bedeutung. Zudem soll der Arzt nicht nur heilen, nicht nur Krankhaftes beseitigen oder zudecken; er soll dem Menschen, der durch schwere Krankheit aus der Bahn geworfen ist oder dem Gebrechen geblieben sind, helfen, das wieder und dennoch anzuwenden und auszuleben, was ihm an Gesundem geblieben ist. Er soll ihm helfen, allem Kranken zum Trotz, etwas zu leisten und sich des Lebens zu freuen, wieder sich selbst zu sein. Der Arzt soll sich, wie das heutige Schlagwort lautet, nicht nur mit der Heilung, sondern gleichzeitig mit der Rehabilitation beschäftigen.

Bei der Erfüllung dieser Aufgabe begegnet der Arzt dem Wald.

Das Erlebnis des Waldes

Ich habe einen vereinsamten, verbitterten Greis mit allerhand Gebrechen vor mir. Ich unterbreche seine Klagen, die ich wieder und wieder gehört habe und frage ihn: «Was haben Sie dann noch Schönes im Leben?» — Oft leuchten bei dieser Frage die trüben Augen auf und er antwortet: «Wenn ich im Wald die Eichhörnchen füttern und den Vögeln zuhören kann.» Ich stehe vor dem Elend einer jungen Frau, die durch schwere Erfahrungen gesundheitlich zermürbt ist. Sie hat sich ausgeklagt und beginnt sich nach schönen Erinnerungen zu sehnen und dann kommt die Bemerkung: «Wissen Sie, das Schönste war, als der Vater mit uns in den Wald ging.» Eine Mutter erzählt von ihrem schweren Schicksal, ihr schwachsinniges Kind zu pflegen und zu erziehen. Aber dann sagt sie: «Wissen Sie, wenn ich mit ihm in den Wald gehe, dann verstehen wir uns wieder, dann ist er auf einmal wie ich und ich wie er.» Lange Jahre war ich gerne an Sonntagabenden dabei, wenn meine Kranken in der Psychiatrischen Universitätsklinik Burghölzli vom Urlaub zurückkehrten. Oft hatte es solche darunter, die zu keinen Freunden und Angehörigen gehen konnten. Waren sie doch aufgeräumt und glücklich und fragte ich sie, was sie unternommen hätten, so war gar oft die Antwort: «Wie schön war es im Wald!»

Was ich Ihnen mit diesen Beispielen sagen möchte: Die Freude am Wald ist nicht Poeten, Schwärmern und Naturforschern vorbehalten. Das Erleben des Waldes ist vielen Menschen etwas Grosses und gerade Armen, Vereinsamten, Schwachen und Kranken.

Der Wunsch im Wald: Frei und geborgen zugleich

Das Walderlebnis packt mit elementarer Gewalt. Lernt man im Laufe einer psychischen Behandlung Menschen eingehend kennen, so kann man umschreiben, was diese elementare Gewalt eigentlich tiefenpsychologisch gesehen ausmacht: Dem Menschen sind verschiedene, oft gegensätzliche Bedürfnisse eigen, wie er sich im Raum zu verhalten hat. Auf der Höhe seiner Kraft, in mutiger Jugendlichkeit und in zuversichtlicher Stimmung strebt er ins Grosse, Weite, Offene, will er den Raum eilend bezwingen, will er immer mehr leisten und in neue, örtliche und geistige Bereiche eindringen. Ermüdet, verwundet oder geschwächt, drängt es ihn nach der häuslichen Geborgenheit, nach Rückzug in ein vertrautes, geschütztes, kleines Heim. Derartige Bedürfnisse sind so stark und natürlich wie Hunger und Liebe. Sie finden sich demgemäss nicht nur beim Menschen, sondern bei vielen Geschöpfen, die sich bewegen können. Zwischen dem Bedürfnis, die Weiten zu erobern und dem Bedürfnis, sich ins Nest zu verkriechen, steht aber beim Menschen ein Drittes: sich frei im Raume bewegen zu können und doch geborgen zu sein. Und dieses Bedürfnis kann nirgends besser gestillt werden als gerade im Wald. Im Wald kann man gehen, wohin einen das Herz zieht und kann man immer Neues entdecken, ohne dass man sich der Weite und allen Blicken preisgibt. Im Walde ist ein geheimes, ein eigenes Wandern möglich, eine Bewegung in Geborgenheit. Nirgends sonst ist man gleichzeitig so frei und so geborgen.

Ein Bild des eigenen Wesens

Die zum Himmel strebenden, grossen starken Stämme geben einem Halt, wenn man seiner nicht sicher ist. Zwischen den Kronen aber sieht man den Himmel und man fühlt sich in deren Schutz dem All verbunden. Und doch verliert man den Boden nicht unter den Füssen und auf Schritt und Tritt begegnet einem das Kleine, Fassliche, Farbige und Warme: Man sieht die Waldblumen, die Falter, Blätter und Moos, knorrige Wurzeln, tausend kleine Wunder. Man findet im Walde, was man sucht: ein Bild des eigenen Wesens. Der Mensch sehnt sich nach dem Aufbruch ins Grosse, aber er braucht Halt und Schutz dabei und dann möchte er sich wieder im Kleinen ergehen, es pflegen und mit ihm eins sein, wie er selbst ein kleiner Mensch ist mit tausend kleinen Wünschen und tausend kleinen Wahrnehmungen, die er lieb behalten möchte.

Im Walde widerspiegelt sich das eigene Wesen. Alles was einem im Guten zu Herzen geht, ist darin verkörpert. Nirgends wie im Walde ist man eins mit sich und der Welt, zu der man gehört. Uebermächtig kann einen im Walde das Gefühl ergreifen, dass man im Gleichgewicht ist, im Einklang mit seinem eigenen schwierigen Herzen und der ganzen schwierigen Welt.

* Vortrag vor der «Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für den Wald» am 5. Mai 1970 in der ETH Zürich. (Zwischentitel durch die Redaktion.)

Lockere, vertikal stark gestufte Wälder sind für die Luftreinigung besonders wirksam. Der mit grüner Blattmasse erfüllte Raum ist eine grossartige Sauerstoffquelle (Photo: Dr. E. Krebs, Winterthur)

Gottfried Keller drückt das so aus:
«Lieg ich so im Farenkraut,
Schwindet jede Grille,
Und es wird das Herz mir laut
in der Föhrenstille.
Weihrauchwolken ein und aus
Durch die Räume wallen —
Bin ich in ein Gotteshaus
Etwa eingefallen?»

Der Wald kann uns das Faustische Erlebnis schenken: «Werd ich zum Augenblicke sagen, verweile doch, Du bist so schön . . . » dann fällt alles Elend von einem ab, «dann magst Du mich in Fesseln schlagen, dann will ich gern zugrunde gehen.»
Des Menschen Gemüt ist aber in Bewegung. Auf die Dauer ist ihm Verweilen nicht gegeben, selbst im Walde nicht. An das Erleben der völligen Harmonie im Walde reiht sich neues Erleben, wenn man den Wald verlässt. Man kann den Wald in gegensätzlicher Richtung verlassen: hin zum Herd oder hin zur Weite. Beides ist in seiner Weise ergreifend. Sie wissen, was in der Traumwelt eines jeden Kindes, in Sage und Märchen, in der Mystik und im Gefühl des reifen Menschen, das Häuschen im Wald bedeutet. Nach Wandern und Bewegen, nach dem Einssein mit der Natur, kann man müde werden und man sehnt sich nach dem vertrauten, geschützten Winkel im Kreise der Eigenen. Man kann aber auch gestärkt und tatenfreudig aus dem Wald heraustreten in die Stätten der Geschäftigkeit, unter andere Menschen und in ferne Reiche streben und es ist einem dabei, als ob man besser gegen die Mühsale des Lebens gewappnet wäre als vorher. Auch diesen Uebergang haben grosse Dichter oft besungen. So Keller an den Wald:

«Hülle mich in die grünen Decken,
Mit deinem Säuseln sing mich ein»,
aber darauf gibt es einen Aufbruch:
«Bei guter Zeit magst du mich wecken
Mit deines Tages jungem Schein.»
Oder einen Rückzug:
«Ich hab mich müd an dir ergangen,
Mein Aug ist matt von deiner Pracht;
Nun ist mein einziges Verlangen,
Im Traum zu ruhn in deiner Nacht.»

Zu beidem führt das Erleben des Waldes: zu neuer Tat und zu Schlaf und Erholung.
Dieses vielfältige Walderlebnis zeigte sich mir immer und immer wieder in Gesprächen mit Kranken. Ich glaube, es wohnt menschlichem Geist und menschlichem Wesen zutiefst inne.

Geht der Zauber des Waldes verloren?

Nun spreche ich aber — dessen bin ich sicher — vor realistischen Menschen und ich höre Ihren Einwand: Du hast ziemlich nett zu singen versucht, und was Du sagst, mag schön und recht sein — wenn es wahr wäre. Die rauhe Wirklichkeit sieht nicht so lieblich aus. Bedeutet der Wald so Erhebendes für den Menschen, weshalb kann er ihn dann so furchtbar missachten, verwüsten und zerstören, wie er es täglich tut? Ist nicht die Mehrzahl der Menschen unbesorgt um dieses Gut? Dient ihr nicht der Wald vor allem als Abfalleimer? Man sehe nur den Unrat in unseren Waldtobeln und an allen Wegen. Ist der Wald ein höchstes menschliches Gut, wenn viele Behörden im Einklang mit ihren Wählern banale und materialistische Belange höher bewerten als die Erhaltung des Waldes? Lassen wir es nicht ungestraft zu, dass aus nichtigen Gründen Wald gerodet wird? Gestatten wir es nicht vielfach, dass der Zauber des Waldes verloren geht, weil wüste Gebäude unmittelbar an den Waldrand gestellt werden, die Rauch und Lärm verbreiten? Ist es nicht vielen Behörden selbstverständlich, dass Verkehr, dass Autostrassen und Flugpisten, dass Sesselibähnli und Skipisten, elektrische Maste mit Zufahrtsstrassen, Funktürme und Baubaracken vor der Erhaltung des Waldes den Vortritt haben? Spielt es bei der Wahl unserer Vertreter in die Behörden eine Rolle, ob sie den Wald zu schützen oder zu vernichten bereit sind? Die Erhaltung des Waldes wird in unseren Parlamenten, im Schosse unserer Regierungen und in Parteiversammlungen sicher nicht so eingehend behandelt, wie es am Platze wäre. Nur selten erhebt sich Protest der Stimmbürger, wenn einer ihrer Vertreter, wie es so oft vorkommt, eifrig und erfolgreich für eine Schädigung des Waldes sich einsetzt.
Jeder, der den Wald liebt, könnte vor diesen Feststellungen den Mut verlieren. Und Sie könnten mir sagen: Was hast Du angesichts dieser grausamen Tatsachen nicht alles für bunte Seifenblasen über die elementare Verehrung des Waldes in die Luft steigen lassen?

Verehrung und Verwüstung

Ich glaube, beides ist wahr: die brutale Verachtung, in der Menschen seit Generationen den Wald verwüsten und die Verehrung des Waldes, die sie im Herzen tragen. Der Gegensatz ist möglich, weil des Menschen Herz ebenso gegensätzlich ist und widersprechende Bedürfnisse hat.
Unter den Gründen, die zur Vernachlässigung und Verschandelung des Waldes führen, spielen natürlich Faulheit, Gedankenlosigkeit, grober Materialismus und ähnliches eine grosse Rolle. Darüber möchte ich keine weiteren Worte verlieren. Es spielt aber noch etwas anderes eine Rolle und darauf möchte ich noch eingehen: Den Wald empfinden wir — gerade, wenn wir ihn gern haben — als etwas Grosses, Unverwüstliches, Ewiges. Etwas so Grosses zu beschützen, ist fast eine Entweihung. Es gehört zum inneren Bilde des Waldes, dass wir als kleiner Mensch, als kleiner Teil, in ihm, dem Unvergänglichen stehen. Er beschützt uns und ihn zu beschützen wäre Vermessenheit. So

war es über Jahrtausende und so ist es in unserem unterbewussten Empfinden heute noch. Aber die Welt ist eng geworden. Der Menschen sind so viele geworden, dass der Wald in seiner Existenz bedroht wird, wenn ihm nur jeder ein klein wenig etwas antut. Wollen wir den Wald erhalten, so müssen wir ihn schützen und wenn wir ihn schützen, so stört das irgendwie seine Bedeutung für unser Denken und Fühlen. Ein Garten, den wir pflegen, ist auch schön. Aber seine urtümliche Bedeutung ist nicht dieselbe wie diejenige des grossen, starken, unendlichen, unverwüstlichen Waldes. Müssen wir den Wald pflegen, so wird er zur Gartenanlage. Es entsteht die verdrehte Lage, dass wir, indem wir ihn pflegen, Gefahr laufen, den Wald zu verlieren. Vielleicht liegt es aber doch innerhalb menschlicher Möglichkeiten, uns mit dieser Tragik abzufinden. Die Förster sind uns ein Vorbild, dass man es tun kann. Wenn die ganze Menschheit sich in ihrer Einstellung zum Wald umstellen muss, so steht sie vor einer wesensähnlichen Aufgabe, die jeder einzelne von uns in der Beziehung zu Vater und Mutter lösen muss. Vater und Mutter sind für das Kind schon deshalb Vater und Mutter, weil sie es pflegen und beschützen.

Es ist ein unerhörtes Erlebnis, wenn die Zeit kommt, wo sie einen nicht mehr pflegen und beschützen, und wo der Herangewachsene umgekehrt für seine Eltern sorgen sollte. Und doch kann eine reife und schöne Beziehung des reifen Menschen zu seinen pflegebedürftigen Eltern entstehen. Vielleicht mag es der Menschheit gelingen, die Werte zu bewahren, die der Wald in sich schliesst, selbst wenn wir wissen, dass der Wald von uns abhängig ist und wir für ihn kämpfen müssen.
Diese Aufgabe geht in einer grösseren auf: Wir müssen uns im ganzen danach einrichten, dass die Erde klein und begrenzt und die Natur nicht mehr unerschöpflich geworden ist. Diese Umstellung geht nicht von selbst, wir müssen darum kämpfen.

Wird der Wald erstickt?

Sollte freilich die Zunahme der Bevölkerung weitergehen, so wird unweigerlich der Wald erstickt, noch bevor die Menschheit an ihrem Unrat zugrunde geht. Darüber kann man aber kaum ohne Emotionen sprechen, berührte man ja sonst so heikle Fragen wie die Ueberfremdung und Geburtenkontrolle. Zu meinem Vortrag gehören diese Themen nicht.

Etwas anderes aber gehört noch zum Thema: Ich habe ausgeführt, was der Wald für die Selbstfindung, das innere Gleichgewicht bedeutet, wie er Verstossenen Halt und Trost gibt und ich habe wenigstens angedeutet, wie sehr der Wald bei der Gesundung Kranker und der Rehabilitation Gebrechlicher helfen kann. Was hat es aber für Folgen für die geistige Gesundheit, wenn wir nicht mehr in den Wald gehen können? Wie das Erleben des Waldes beruhigen und entspannen kann, so ist das Fehlen dieses Erlebens einer unter anderen Umständen, die innere Unruhe und Spannung unterhalten. Am Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit, an dem gefährdete moderne Menschen leiden, kann manchmal das Fehlen des Waldes, das Fehlen der Beziehung zur ganzen Natur, mit schuld sein. Innere Unruhe, Spannung, Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit aber bilden wesentliche Hintergründe vieler gefährlicher Entgleisungen: von Suchten, von Gewalttätigkeit, von mangelnder Fähigkeit zu lieben. Man begegnet ihnen in der Vorgeschichte der meisten neurotischen und psychopathischen Entwicklungen. Pflege des Waldes ist geistige Hygiene und unter vielen anderen mit ein Mittel zur Erhaltung geistiger Gesundheit.

Forstlich-hydrologische Untersuchungen in bewaldeten Versuchsgebieten im Oberharz*

Seit dem Jahre 1948 werden im Oberharz forstlich-hydrologische Untersuchungen durchgeführt. Die Ergebnisse für die ersten fünf Abflussjahre (1949 bis 1953) wurden unter dem Titel «Der Einfluss des Waldes und des Kahlschlages auf den Abflussvorgang, den Wasserhaushalt und den Bodenabtrag» in Heft 3 der Niedersächsischen Landesforstverwaltung «Aus dem Walde» im Jahre 1958 (2) veröffentlicht.
Die Beobachtungen und Untersuchungen liefen ohne jede Unterbrechung bis jetzt fort und sollen mindestens bis zum Ende der Internationalen Hydrologische Dekade im Jahre 1975 aufrechterhalten bleiben.

Die behandelten Themata

In Anbetracht des grossen Interesses, das der ersten Veröffentlichung entgegengebracht wurde, sah sich das betreffende Amt veranlasst, interessierten Kreisen weitere Unterlagen über dieses Sachgebiet in Form der vorliegenden Publikation zur Verfügung zu stellen.

Es werden darin folgende Themata behandelt:
- die geographischen, geologischen, forstlichen und klimatischen Verhältnisse;
- die Aenderung der forstlichen Verhältnisse in den Versuchsgebieten;
- das Wetter und die Witterung in den Abflussjahren 1954 bis 1965;
- der Gebietsniederschlag;
- die Abflusswehre;
- die formelmässige Darstellung und Extrapolation der Abflusskurven;
- die Anwendung des Gumbelschen Verfahrens für die Berechnung der Hochwasserwahrscheinlichkeit;
- die Quellschüttungen;
- der Wasserhaushalt.

Schwergewicht vorerst auf den forstlichen Einflüssen

In den ersten Jahren der Messungen (1949 bis 1953) lag das Schwergewicht der Untersuchungen bei den forstlichen Einflüssen auf den Abflussvorgang, da damals das Abflussverhalten eines vollkommen kahl geschlagenen Gebietes mit dem eines voll bewaldeten verglichen wurde. In der Zwischenzeit ist das kahlgeschlagene und wieder aufgeforstete Gebiet soweit aufgewachsen, dass sich das Gewicht der Untersuchungen auf rein hydrologische Fragen verlagern konnte.

Wichtig für die Auswahl und Vergleichbarkeit der Einzugsgebiete waren etwa gleichartige geologische Verhältnisse, die auch durch menschliche Eingriffe (Bergbau) nicht gestört sind. Alle Einzugsgebiete waren oder sind mit Fichte bestockt. Hiebsreife Bestände werden durch Kahlschläge genutzt. Die Wiederbegrünung erfolgt künstlich fast ausschliesslich durch Pflanzung.
Das Untersuchungsgebiet, der sich aus dem norddeutschen Flachland unmittelbar erhebende Oberharz, ist starken Windeinwirkungen ausgesetzt, wobei Winde aus südwestlichen und westlichen Richtungen überwiegen, die auch etwa drei Viertel aller Niederschläge mit sich bringen.

Ständig erweitertes Messstellennetz

Am Beginn der 15jährigen Messperiode (1951 bis 1965) standen für die Bestimmung des Gebietsniederschlages neun Totalisatoren (Niederschlagssammler) zur Verfügung. Seit Oktober 1950 werden ausserdem an gewissen Standorten im Abstand von zwei bis drei Tagen Kontrollmessungen mit einem Hellmann-Niederschlagsmesser durchgeführt. Das Messstellennetz wurde im Verlaufe der Untersuchungen erheblich erweitert: bis Ende Oktober 1964 war die Zahl der Totalisatoren auf 25 angewachsen. Ferner gelangten zwei Nie-

* Ergebnisse aus den Abflussjahren 1951—1965; von W. Friedrich, H. Liebscher, R. Rudolph und A. Wagenhoff; Mitt. aus der Niedersächsischen Landesforstverwaltung. H. 7. Aus dem Walde 1968, Hannover 1968, 231 S., 76 Abb. und Ergänzungsband f. Tab., 196 S.