

Waldbaden statt Safari

Die Biologin Diana Soldo bringt auf Waldexkursionen gängige Denkmuster ins Wanken

MELANIE KEIM

«Jetzt sind wir eigentlich schon am Waldbaden», sagt Diana Soldo. Sie hat gerade an einem Stück vermoderndem Holz gerochen. Ich habe die Nase noch in einem grossen Moosgeflecht und ziehe einen würzigen, leicht stechenden Geruch in die Nase. Kurze Zeit später sitzen wir auf einem Baumstamm und kauen auf kleinen grünen Kügelchen, die wir im Schatten der uralten Buchen gepflückt haben. Bärlauchfrüchte sind es. Den Geschmack im Mund werden wir nicht mehr so schnell los.

Die Sinne öffnen, lauschend, tastend, riechend in den Wald eintauchen – das ist in Japan unter dem Namen «Shinrin Yoku» als therapeutisches Konzept bekannt. Gegen Depressionen wird auch einmal ein Bad im Wald verschrieben. «Bereits nach zehn Minuten im Wald sinkt das Stresslevel nachweislich», erklärt Soldo. Der Blick in die Verästelung der Bäume tue dem Hirn gut. «Evolutionär ist unser Hirn eben noch nicht an das Leben zwischen Betonfassaden gewöhnt», sagt die Biologin. Sie versteht sich nicht als Therapeutin, sondern als Vermittlerin. Mit Waldexkursionen auf dem Üetliberg und im Sihlwald will sie Menschen in Zürich die Wälder vor ihrer Haustüre wieder näherbringen. Denn viele hätten keinen richtigen Bezug zum Wald. Erwachsene trauten sich zum Teil wegen Zecken nicht mehr in den Wald, obwohl diese auch in der städtischen Umgebung lauern. «Und für viele Kinder ist das Dreck, den man nicht berühren sollte», sagt Soldo mit den Fingern im Waldboden. Adlige hätten sich früher über die Distanz von der Natur von den Bauern abgehoben, erklärt Soldo. Und sie, die eine steile Karriere in der Forschung hinter sich gelassen hat, versucht diese Distanz ein Stück weit zu verringern.

Handeln ist gefragt

Soldo studierte Ökologie an der ETH Zürich, promovierte dort über Algen und baute als junge Wissenschaftlerin das Kompetenzzentrum Pflanzenwissenschaften der ETH Zürich und der Universitäten Basel sowie Zürich auf. Einst leitete sie das Zentrum mit 28 Forschungsteams und über 1000 Mitarbeitenden sowie Studierenden. Heute leitet sie Firmenteams zu mehr Achtsamkeit im Wald an und erklärt in öffentlichen Führungen oder vor Schulklassen, wie Buchen miteinander kommunizieren oder weshalb Bäume in der Stadt zum Teil weiss angemalt werden (zum Schutz vor Sonnenbrand). «Wir

«Bereits nach zehn Minuten im Wald sinkt das Stresslevel nachweislich.»

Diana Soldo
Biologin

müssen ins Handeln kommen», erklärt sie ihren Schritt von der Forschung zur selbständigen Tätigkeit. Dass die Rede vom Klimawandel und Umweltschutz ist, versteht sich von selbst. Ihr Handeln geht jedoch keineswegs über Verzicht, sondern über den Genuss: Soldo ist überzeugt, dass man nur schützen kann, was man schätzt, und will deshalb einen lustvollen Zugang zum Wald ermöglichen.

An diesem heissen Sommertag ist der Aufenthalt im Sihlwald an sich schon eine Wohltat. Bis zu 400 Liter Wasser kann eine alte Buche an einem Tag umsetzen, lerne ich von Soldo. Mit einer auf schnelles Wachstum fokussierten Forstwirtschaft fehlen diese alten Bäume jedoch, auch als Nistplatz, wenn sie einmal Totholz sind. Soldo erklärt, wie schwere Forstmaschinen dicht belebte



Pilze, Schnecken, Moos – die Themen gibt der Wald vor: Diana Soldo vor einer Buche im Sihlwald.

BILDER: KARIN HÖFER / NZZ

Humusschichten zu einem unwirtlichen Dickicht pressen. Zumindest dann, wenn der Boden nicht gefroren ist, was im Winter immer häufiger vorkommt. Und sie erzählt, wie sich der Borkenkäfer auf den durch die Trockenheit geschwächten Fichten besonders rasch vermehren kann.

Die Themen auf dem Spaziergang gibt der Wald vor: Über Pilze, die im

Grunde nur die Fruchtkörper eines viel grösseren, unterirdischen Pilzgeflechts sind, erfahre ich, dass sie genetisch enger verwandt sind mit Tieren als mit Pflanzen. Soldo erklärt, wie man den grössten Pilz der Schweiz, einen etwa 37 Hektaren grossen Hallimasch, identifizieren konnte: Man verglich die DNA der Pilzfunde. Weit kommen wir nicht auf unserem Spaziergang, aber wir ge-

langen von den kleinen Entdeckungen rasch zu den grossen Zusammenhängen. Zwischen Moos, Pilzen, Flechten und Käfern geraten der im westlichen Denken verankerte Dualismus zwischen Subjekt und Objekt sowie die Hierarchie zwischen Mensch, Tier und Pflanze ins Wanken. In einem Buchkapitel plädierte Soldo dafür, dass Pflanzen genauso wie Tiere artgerecht gehal-

ten werden. Im Sihlwald führt sie nun aus, dass auch Pflanzen soziale Wesen seien oder zumindest Informationen austauschen können, um sich beispielsweise gegenseitig vor möglichen Feinden zu warnen. Auch könnten Pflanzen ihre Umwelt wahrnehmen, sagt Soldo und streicht mit der Hand über ein Buchenblatt. Denn was sonst passiert, wenn wir die Mimose berühren und sie sich dann zusammenfaltet?

Soldo versucht auf ihren Exkursionen einen Zugang zum Wald zu schaffen, bei dem wir diesem nicht einfach als Nutzungsraum für Outdoor-Aktivitäten begegnen, sondern als Wald an sich. Diese Bewegung weg von einer objektivierenden, menschenzentrierten Weltansicht ist in der Philosophie gerade en vogue. Doch den Wald nicht aus der Perspektive des Menschen zu betrachten, ist das überhaupt möglich? «Für mich als Ökologin, die sich mit Zusammenhängen beschäftigt, ist das vielleicht einfacher», sagt Soldo nur.

Vespa trotz allem

Für Themen, welche viele in der Esoterik-Ecke verorten würden, liefert Soldo auf dem Spaziergang nüchterne wissenschaftliche Erklärungen. Bäume umarmen? Wieso auch nicht, wenn Harzspuren desinfizierende und entzündungshemmende Wirkung haben? Sie selbst tue das nicht, genauso wenig, wie sie einen Pudel umarme, erklärt die Bio-

Seit sieben Jahren wohnt Soldo im Wald, im Frühling isst sie Wildkräuter statt Gemüse aus dem Supermarkt. Weil es besser schmeckt und gesünder ist.

login lachend. Auf Führungen werde sie allerdings ab und zu danach gefragt. Oft taucht auch die Frage auf, ob man mit Zimmerpflanzen sprechen solle. Soldos Antwort ist ein bestimmtes Ja. Nicht zuletzt, weil man zu Pflanzen, mit denen man redet, schlicht besser schaut.

Von den früheren Arbeitskollegen haben nicht alle Verständnis für Soldos Wechsel von der Forschung hin zu ihrer heutigen Tätigkeit und dem damit verbundenen Lebensstil. Mit ihren Waldexkursionen verdient sie etwa einen Fünftel ihres früheren Lohns. So konsumiere man auch automatisch weniger, erklärt sie. Seit sieben Jahren wohnt Soldo im Wald, im Frühling isst sie Wildkräuter statt Gemüse aus dem Supermarkt. Weil es besser schmeckt und gesünder ist. Früher reiste sie relativ viel, war beruflich in verschiedenen Gegenden Afrikas tätig, ging in Tansania auf Safari. Doch solche Entdeckungsreisen vermisst sie nicht. «Ehrlich gesagt finde ich, dass wir hier eines der spannendsten Ökosysteme haben», sagt Soldo und meint, ja sie sei ein bisschen waldsüchtig geworden. Natürlich sähe es Soldo gerne, wenn die Zürcher und Zürcherinnen während der Sommerferien öfter heimische Wälder erkundeten, anstatt weit weg zu reisen. Doch sie freut sich schon darüber, wenn jemand nach einer Waldexkursion einmal mehr in den Wald geht und diesen genießt. Das Missionarische, das Strenge liegt dieser Frau nicht. Das wird auch beim Abschied klar. Als Soldo nicht in die SZU-Bahn, sondern auf ihre Vespa steigt.

Nächste Waldexkursion im Sihlwald zum Thema «Heilung und Kraft aus dem Wald»: Sonntag, 21. Juli, 9.45–11.45 Uhr. Informationen: www.walddexkursionen.com

Waldsafari mit Kindern: 24. Juli; Waldspaziergang am Abend auf dem Üetliberg, 31. Juli.