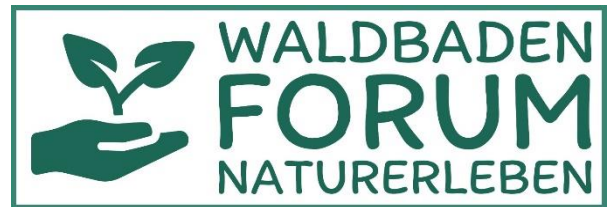


Werde Baumexpert:in – eine Einladung zu einer Jahresübung



Diese Einladung ist ein bisschen anders als die anderen Waldbade-Einladungen. Beim Waldbaden geht es ja in erster Linie nicht um „Wissen“ – und doch ist das nun eine Einladung, sich mit einer Baumart ganz besonders intensiv zu beschäftigen, sodass du am Ende eines Jahres zu einem richtigen „Baumexperten“ geworden bist.

Ich möchte mit dieser Einladung anknüpfen an die alte Tradition der Kräuterheilkunde. Dabei lernten angehende Kräuterfrauen oder-männer jedes Jahr nur eine neue Heilpflanze kennen – und das 9 Jahre lang. Hier geht es nun in diesem Sinne um das Kennenlernen von Bäumen – jedes Jahr nur eine Baumart.

"Eigentlich" wollen wir ja alles ganz schnell lernen und ganz schnell anwenden - doch dieses Mal lade ich dich ein, dir ganz besonders viel Zeit zu nehmen. Geduld steht oben an - ein Baum wächst ja auch nicht über Nacht, und es vergehen viele Jahre, bis er groß dasteht.

So lernst du die Baumart wirklich von Grund auf kennen - und sicher auch lieben.

Meine Einladung an dich: Widme dich ein ganzes Jahr nur einer bestimmten Baumart. Es ist dabei egal, mit welchem Baum du anfängst; ob Buche, Eiche oder Fichte...wähle deinen Favoriten. Du wirst diesen Baum übers Jahr oft besuchen, begreifen, erspüren und alles, was du wissen möchtest über ihn zusammentragen. So erfährst du auf ganz unterschiedliche Weise Vielfältiges und bestimmt auch Unerwartetes über "deinen" Baum.

Beginne damit, den von dir ausgesuchten Baum aufzusuchen. Nimm dir eine Sitzunterlage, ein Notizheft und einen Stift, eventuell eine Lupe und einen Fotoapparat mit. Vielleicht auch ein Bestimmungsbuch.

Wenn du angekommen bist, mache dich mit deinem Baum bekannt.

Schaue ihn aus der Weite genau an, seine Krone, seinen Stamm. Welche Bäume oder sonstige Pflanzen wachsen in seinem Umfeld? Erkennst du Tierspuren oder Spuren, die Menschen hinterlassen haben? Zuerst beobachte nur.

Dann nähere dich dem Baum. Was liegt oder wächst unter ihm? Was siehst du, wenn du nach oben schaust. Schaue dir seine Rinde genau an, seine Zweige, seine Blätter, Früchte oder Fruchtstände ... Pilze, die hier wachsen ...

Nimm, was du magst, auch in die Hände, fühle, rieche, schmecke ...

Du kannst dich an deinen Baum lehnen oder dich unter ihn legen ... spüren, hören ...

Wenn du so weit bist, nimm dein Notizheft und schreibe hinein:

- Gedanken, die dir zu diesem Baum einfallen,
- vielleicht ein Gedicht, ein Haiku oder
- eine kleine Geschichte, bei dem dieser Baum die Hauptrolle spielt,

Mache eine kurze Pause –

dann nimm das Notizheft nochmals zur Hand:

- Beschreibe nun diesen Baum: Rinde, Blätter, Früchte, Wuchsform ... du brauchst diese "Dinge" nicht bei ihrem botanischen Namen zu benennen - nur beschreiben.
- Beschreibe auch sein "pflanzliches" Umfeld: andere Bäume, Kräuter, Gräser ...
- Beschreibe den Platz, an dem er steht: an einem Abhang, auf Felsen, an einem Ufer ...
- Falls du Tierspuren entdeckt hast oder Tiere gesehen, gehört: beschreibe sie ebenfalls.
- Beschreibe alles, was dir sonst noch im Zusammenhang mit deinem Baum auffällt, z.B. Fraßspuren an den Blättern oder Verletzungen an der Rinde...
- Wenn du gerne malst, kannst du, statt zu beschreiben, auch zeichnen.
- Und natürlich kannst du Fotos von deinem Baum machen

Mit dem botanischen Wissen hast du dich bis jetzt noch gar nicht beschäftigt.

Wenn du magst, kannst du dazu schreiben, was du weißt. Du kannst auch in deinem Bestimmungsbuch nachschlagen oder warten bis du wieder zu Hause bist. Du solltest nicht gleich bei deinem ersten Besuch alles wissen wollen. Du hast ja ein Jahr Zeit.

Verabschiede dich von deinem Baum.

Zwischen den Besuchen draußen im Wald, kannst du zu Hause Bücher oder das Internet nutzen, um Interessantes über deinen Baum zusammenzusuchen.

Auch Gedichte oder Romane über diese spezielle Baumart findet man so leicht.

Du solltest dir den Baum dann im Verlauf des Jahres öfters mal ansehen und beobachten.

Sicher entdeckst du auf diese Weise immer wieder Neues.

Nimm dir so viel Zeit, wie du möchtest, um deine Baumart mit allen Facetten kennenzulernen. Was kann man mit den Blättern oder Wurzeln machen, können sie zu Heilzwecken genutzt werden. Was für ein Holz ist es? Was kann damit gebaut werden? Welche Lebensbedingungen mag der Baum am liebsten? Wo wächst er sonst noch?

Mache das alles mit viel Freude und nicht mit der Einstellung „Ich muss hier etwas lernen“.

So hast du nach einem Jahr ein umfangreiches Baumportrait von "deinem" Baum. Nimm dir wirklich ein ganzes Jahr vor. Das klingt lange, aber darin liegt auch der Reiz dieser Einladung an dich.

Und im nächsten Jahr ist eine andere Art, ein anderer Baum an der Reihe. Nach 9 Jahren bist du ein:e richtige:r Baumexpert:in 😊

Du kannst natürlich immer weitermachen...10, 11, 12 Jahre...Baumarten gibt es genug.

(Eine Übung aus dem Buch „Waldbaden“ von Annette Bernjus, Seite 149 unter „Jahreseinladungen“)