

# EINTAUCHEN INS GROSSE GRÜN

Beruflich ist er im Gebiet der Juristerei zuhause. Privat zieht es ihn in die Wälder. Der Rechtsanwalt Robert Gallmann weiss, weshalb Bäume unserem Körper und Geist wohltun. Über das Waldbaden hat er jetzt ein Buch geschrieben.

— Text Ruedi Leuthold Fotos Reto Albertalli

Robert Gallmann, 49, am Entenweiher im Bremgartenwald nahe der Stadt Bern.



Die Berner nennen ihren Hauswald «Bremer», ein Mischwald mit hohen Buchen und Eichen, den die Forstverwaltung teilweise unberührt lässt.

Ein Meer von Bäumen: Blick auf die mächtigen Kronen des Bremgartenwaldes.



Weiches Moos, verschlungene Pfade. Keine Eile: Robert Gallmann nimmt sich Zeit, die Natur zu entdecken.



**ROBERT GALLMANN, 49,** ist Rechtsanwalt. Er war juristischer Mitarbeiter u.a. beim Staatssekretariat für Wirtschaft und hat sich als Partner in einer Kanzlei mit Fragen im Bereich Wirtschafts- und Wettbewerbsrecht befasst. Heute arbeitet er als Legal Counsel und Risk Manager bei einem pharmazeutischen Unternehmen.



Symbol der Stärke: Der Stamm verbindet die Wurzeln mit der Krone.

«Sich ganz der Stille des Waldes zu übergeben und dadurch selbst zur Ruhe zu kommen, das ist die Idee.»

**Robert Gallmann**

**E**rste Regel», meldet Waldbademeister Robert Gallmann, «Handy ausschalten!» Der Bremgartenwald am Rande der Stadt Bern. Die Amseln pfeifen und die Autobahn rauscht.

In Japan wird Waldbaden als Therapie verschrieben. Über die USA kam die Idee, sich im Wald mit dem eigenen stillen Wasser zu verbünden, in die Schweiz. «Waldbaden ist kein Wettschwimmen», sagt Robert Gallmann und geht leichten Schrittes voran. Weg von der Autobahn. Näher zu den Amseln.

Eintauchen in ein Meer von Bäumen. Gallmann, beruflich im trockenen Gelände der Juristerei zuhause, ist Anwalt bei einem grossen pharmazeutischen Unternehmen. «Sich ganz dem Tempo und der Stille des Waldes zu übergeben und dadurch selbst zur Ruhe zu kommen, das ist die Idee», sagt er. Geschützt von einem Dach aus mächtigen Baumkronen, durch das die Sonne ihre aufmunternden Strahlen sendet. Es hat geregnet in der Nacht, und ihr Licht bricht sich im Dunst, der vom Waldboden aufsteigt.

#### Eine Ahnung von Glück

Das alles sieht märchenhaft aus. Aber Robert Gallmann sieht sich als Mann der Wissenschaft. Er weiss, dass die Bäume Sauerstoff freisetzen und die Luft von Feinstaub reinigen. Er weiss, dass, jetzt, nach dem Gewitter, die Luft frei ist von Pollen und angereichert mit negativen Ionen. «Negative Ionen sind etwas Positives», sagt er

und füllt mit einem tiefen Atemzug die Lungen. Gemeinsam mit dem japanischen Professor Yoshifumi Miyazaki hat er kürzlich ein Buch übers Waldbaden veröffentlicht.

Wir sind an einen Weiher gekommen, der zauberhafter nicht sein könnte. Schlicht Entenweiher genannt. Auf geheimnisvolle Weise verbunden mit der eigenen Natur. Bedeckt von Wasserlinsen, die ihm das mysteriöse Grün eines Smaragds verleihen. In seiner Mitte haben sich ein Dutzend Bäume zu einer kleinen Insel verbunden. An Orten wie diesen sieht sich der Mensch der Versuchung ausgesetzt, dem Leben zu danken, ein Lied zu singen oder auch nur ein Nickerchen zu machen. Eine Ahnung von Glück. Jetzt ist die Zeit gekommen, sich zu setzen und zu sprechen.

Robert Gallmann ist 49, aufgewachsen in Gümligen, Kanton Bern, am Rande des Hüenliwaldes. Ein Name, der nun aber, wie er sofort erklärt, nichts mit Hühnern zu tun habe. Er stammt von den Kelten, die das Land als Erste besiedelten. Aus Gründen wie diesen, weil er neugierig war und immer eine Geschichte auf Lager hatte, nannten ihn seine Pfadikollegen «Gnom». Mit der Mutter in die Pilze, mit dem Vater auf Wanderschaft. Aus idealistischen Gründen das Studium des Rechts. Damit nicht der Mächtigere gewinne, sondern das bessere Argument. Die schönste Erinnerung an das Austauschjahr in Kalifornien: Unter den Riesenmammutbäumen in der Sierra Nevada zu sitzen und ihren intensiven Duft





Als Student kam er oft hierher: Rober Gallmann beim Glasbrunnen, der in Wahrheit aus Stein ist, und vielen als Kraftort gilt.

nach Harz einzuatmen. Heirat, zwei Kinder, der Umzug nach Basel, als Anwalt die intensive Beschäftigung mit pharmazeutischem Recht. Dann auch grosse Sachen wie Firmenzusammenschlüsse. Der übliche Stress.

### Balsam fürs Nervensystem

Als Ausgleich der Wald. Hier erholte er sich, hier kamen ihm die besten Ideen. Ein Wohlbefinden, das keinen Namen hatte. Bis ihm vor zwei Jahren ein Arbeitskollege von einem japanischen Arzt und Forscher erzählte, der die vielfältigen Wirkungen des Waldes auf den menschlichen Körper erforscht. Wie etwa die Moleküle, die der Wald nach einem Gewitter freisetzt, die negativen Ionen also, die imstande sind, unser Nervensystem zu beruhigen. Und wie sie zusammen mit den Phytozyten, welche die Bäume zur Abwehr von Fressfeinden ausstrahlen, unser Immunsystem anregen und uns resistenter machen gegen Krankheiten.

Die Berner nennen ihren Hauswald «Bremer», ein Mischwald mit hohen Buchen und Eichen, den die Forstverwaltung teilweise unberührt lässt. Weiches Moos, verschlungene Pfade. Keine Eile. «Zur Ruhe kommen», sagt Robert Gallmann, «sich dem Tempo des Waldes anpassen.»

Die japanischen Forscher schickten einen Teil ihrer Probandinnen und Probanden in den Wald,

«Wir leben, als würden wir dauernd Mammuts jagen. Und haben dabei verlernt, uns zu erholen.»

**Robert Gallmann**

den andern in die Stadt. Bei den Waldgängern stellten sie schon nach drei Tagen eine um fünfzig Prozent erhöhte Konzentration von Killerzellen fest. Diese helfen mit, Virus- und Krebszellen unschädlich zu machen. Auch Blutdruckwerte und Schlafqualität verbesserten sich deutlich. Die Forscher untersuchten zudem die Reaktionen von Herz und Nervensystem auf den Aufenthalt im Wald, massen Immun- und Gehirnaktivität der Testpersonen im Unterschied zu denen, die sich in der Stadt bewegten. Alle Daten zeigten, dass im grünen Wald alle Anzeichen einer Entspannung viel signifikanter waren als in der Stadt. Sie bestätigten, was Robert Gallmann schon seit Kindheit erlebte: Die harmonische Bewegung im Wald, verstärkt durch das Tageslicht, setzt das Glückshormon Dopamin frei, ein natürliches Antidepressivum, das uns positiv und uns fröhlich stimmt. Das Glück des Waldspaziergangs, wissenschaftlich nachgewiesen.

Mitten im Wald eine Lichtung. Darauf ein Brunnen. «Stress», sagt der Jurist Robert Gallmann, über seine rechtlichen Abklärungen für den Pharmakonzern vielfältig mit Gesundheitsfragen konfrontiert, «ist die Krankheit unserer Zivilisation. Wir leben, als würden wir dauernd Mammuts jagen. Und haben dabei verlernt, uns zu erholen.»

Und deshalb schrieb er an Professor Yoshifumi Miyazaki, einem der Forscher, die das Wald-

→



Stilleben der Natur: Bemooster Baumstrunk, rundherum Restlaub vom Herbst.



Licht und Schatten: Farne gedeihen in Wäldern prächtig.



Im Wald kommen ihm die besten Ideen: Der Autor gibt sich den Strahlen der Sonne hin.

«Beim Wandern setzen wir uns Ziele. Beim Waldbaden aber denken wir nicht an Leistung. Wir wollen Energie tanken.»

**Robert Gallmann**



Zwei laden zum Bade: Die Aare und der Bremgartenwald.

«In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.»

**Franz Kafka, Schriftsteller**

baden untersucht hatten. Las sich ein in die Studien aus Japan. erinnerte sich an die zwei Monate Ferien, die er aus beruflichem Pflichtgefühl nicht eingezogen hatte. Und ging in den Wald, um die besten Waldbadestrände zu erforschen. Am liebsten allein, begleitet nur von den Weisheiten berühmter Geister:

Walt Whitman: «Im Walde boten sich mir zwei Wege dar, ich ging den, der weniger betreten war – und das veränderte mein Leben.»

Franz Kafka: «In den Wäldern sind Dinge, über die nachzudenken man jahrelang im Moos liegen könnte.»

John Muir: «Ich gehe in den Wald, um meinen Verstand zu verlieren und meine Seele zu finden.»

#### Beitrag zur Volksgesundheit

Robert Gallmann: «Beim Wandern setzen wir uns Ziele. Beim Waldbaden dagegen denken wir nicht an Leistung. Wir wollen Energie tanken. Zentral dabei ist die innere Ruhe und Achtsamkeit, die Hingabe zu den kleinen Freuden, die wir im Wald entdecken können.» Im Buch, in dem er Streifzüge durch die schönsten Wälder des Kantons Bern vorschlägt, fehlen denn auch die Zeitangaben. Nur nicht hetzen.

Der Brunnen im Bremgartenwald heisst Glasbrunnen, obwohl er aus Stein

ist. In seiner Zeit als Student kam Robert Gallmann häufig her, fühlte sich wohl. Erst später erfuhr er, dass die Stelle sensibilisierten Menschen auch als Kraftort bekannt ist. Und so, denkt Gallmann, ist es auch mit dem Wald. Intuitiv wissen die meisten Menschen, dass ihnen ein Aufenthalt darin guttut. Mit seinem Buch möchte er die Aufmerksamkeit für dieses Glück schärfen. Sein Beitrag zur Volksgesundheit. Als Privatdozent gibt der Jurist auch Vorlesungen an der Universität. Sein Thema: Was Anwälte auch sonst noch brauchen können, nebst ihren juristischen Fähigkeiten. «Anwälte», lacht er, «sind ja keine Plüschtiere. Anwälte sind Kampfhunde.» Auch ihnen möchte er ein bisschen Harmonie bringen. «Man kann und soll streiten. Aber nicht immer. Nicht das ganze Leben.»

Was aber sagen seine Kollegen aus der pharmazeutischen Branche, wenn da plötzlich einer kommt und den Wald vorschlägt als Heilmittel? Statt eines teuren Medikaments! «Wenn es so weit ist, dass unsere Medikamente gebraucht werden, dann hilft auch ein Waldbad nicht mehr. Wirksam ist es vorher, als Prävention.»

Und dann gehen wir weiter, einem kleinen Bächlein entlang. Bis sich jeder innere Kampfhund ergeben zum Schlafen legt und nur noch die Amseln pfeifen. ■



**DAS BUCH ZUM THEMA**

«Waldbaden – The Hiking Therapie» von Robert Gallmann und Prof. Yoshifumi Miyazaki ist im Weber Verlag in Thun erschienen, 49 Fr.