



Andreas Roloff

Inspiration Natur im Jahreslauf



Mentale Stärkung
und Motivation durch
bewusstes Erleben



QUELLE & MEYER

Andreas Roloff

Inspiration Natur im Jahreslauf –

Mentale Stärkung und Motivation durch bewusstes Erleben



Quelle & Meyer Verlag Wiebelsheim

Inhalt

Prä: Vorbemerkungen zur Entstehung dieses Buches	6
Intro und Grundlagen	8
Anlass und Ziele des Buches.	8
Bäume können viel mehr!	14
Bedeutung und positive Wirkungen von Bäumen für Menschen.	15
Beziehung Mensch – Baum	15
Psychologie	8
Sinneseindrücke, Wohlbefinden, Gesundheit.	19
Orientierung, räumliche Ordnung, Architektur	21
Schutz, Lebensqualität	21
Schlussfolgerungen	24
Hinweise zur Nutzung und Anwendung dieses Buches.	25
Weitere interessante Literatur zum Thema	28
Abfolge und Erläuterungen zum Buch anhand einer Beispielwoche im November	30
Inspiration Natur im Jahresverlauf	34
Ausblick.	248
Literatur zur Vertiefung bei Fragen zur Baumbiologie.	250
Index	251
Kalendarium	257

Prä: Vorbemerkungen zur Entstehung dieses Buches

Dieses Buch mit der neuen INA-Methode (**I**nspiration **NA**tur) begleitet Sie als Leser und Nutzer durch das ganze Jahr anhand von Wochenthemen und wöchentlichen, ja sogar täglichen Handlungsvorschlägen, Erlebnishinweisen und Denkanstößen. Diese behandeln passend zur Jahreszeit Aktuelles, um es draußen in der Natur mit einzelnen Bäumen oder in Parks, Gärten und Wäldern bewusst(er) wahrzunehmen und zur Stärkung des Befindens zu verarbeiten und zu nutzen.

Das Buch trifft dabei den Trend dieser Zeit – der Untertitel dazu ist das Optimum an Kurzbeschreibung, die alles an Intention und Botschaft der neuen „INA-Methode“ ausdrückt: Es werden hier also die Baumbiologie (mein derzeitiger Arbeitsschwerpunkt seit über 4 Jahrzehnten) und das Naturerlebnis (mein „Hobby“ seit 5 Jahrzehnten) mit Psychologie (meine erste Berufsausbildung und -tätigkeit vor über 4 Jahrzehnten), mentalem Befinden und Gesundheit verknüpft.

Die Idee zu diesem INA-Buch entstand vor etwa 5 Jahren, als ich immer mehr Lust verspürte, zum nahenden Ende meiner regulären beruflichen Laufbahn (sollte im März 2021 sein, kam aber dann erst Ende August 2022) meine umfangreichen baumbiologischen Kenntnisse mit den ebenso umfangreichen Erkenntnissen zu mentalen und psychologischen Beziehungen zwischen Bäumen und Menschen zu verknüpfen. So reifte über die letzten Jahre der Entschluss, dies anzupacken, was zusätzlich entscheidend durch die Corona-Restriktionen und die neu entstandene und weiter zunehmende Wertschätzung von Natur und Grün befördert wurde.

Dies ist ausdrücklich kein wissenschaftliches Buch zur Baumbiologie, sondern eine Handlungsanleitung zur praktischen Anwendung von Erkenntnissen aus Biologie, Psychologie und mentalem/emotionalem Befinden. Ich möchte hiermit bewusst versuchen, auch Baum Laien an interessante Natur-Erscheinungen heranzuführen, die einem überall begegnen können.

Da es sich um einen neuen Ansatz zur mentalen Stärkung in dieser Form handelt, habe ich ihn INA-Methode genannt, um den sonst zu langen, beschreibenden Untertitel abzukürzen.

Bäume können viel mehr, als ihnen bisher zugetraut wird! Und sie haben für das Anliegen dieses Buches den Vorteil, dass sie für lange Zeit ortsfest sind – man kann sie daher jeden Tag aufsuchen, wenn und wo man möchte, im Gegensatz zu den Tieren draußen, mit de-

nen man sich (meistens) nicht zu einem festen Zeitpunkt planbar „ verabreden “ kann. Aber genau dafür gibt es ja Haustiere, da sind die Vorlieben allerdings sehr verschieden. Tiere können aus diesen Gründen im Buch nicht so häufig vorkommen wie Pflanzen und insbesondere Bäume.

Ich beobachte an mir selbst seit dem Schreiben dieses Buches (seit zwei Jahren) sehr beeindruckende Erfahrungen über die phänomenalen Wirkungen von INA: es geht mir dadurch entscheidend besser, selbst in diesen andauernden Corona- und auch sonst schwierigen Zeiten. Und ich hoffe, dass ich dies vermitteln kann, so dass Sie als Naturinteressierte es auch erleben können und sollen.

Andreas Roloff, im Oktober 2022

Intro und Grundlagen

**Anlass und Ziele des Buches:
Mentale Erfahrungen, Stärkung und Power durch mehr
Draußensein – Bäume und andere Lebewesen,
Naturereignisse und -erscheinungen bewusster erleben**



Abb. 1: Naturferner Innenstadtbereich mit großem Aufheizungs- und Wärmespeicher-Potenzial im Sommer, zudem sehr abweisend für anreisende Gäste (Platz vor einem Hauptbahnhof).

Entwicklungen der letzten Zeit haben dazu geführt, dass immer mehr Menschen Sehnsucht nach Natur haben. Dies ist an sich eine schöne Entwicklung, denn unser Leben hat sich inzwischen zu weit von der Natur entfernt, wozu auch die zunehmende Verstädterung beiträgt (Abb. 1). Wir Menschen meinen zudem gerne, dass wir das meiste besser als die Natur selbst wissen, aber es zeigt sich nun immer deutlicher, dass das so nicht stimmt. Zunehmende Automatisierung und Digitalisierung verbreiten die Auffassung oder Hoffnung, dass sie unser Leben bequemer und komfortabler machen, was ja zunächst auch oft zutrifft. Aber dann fällt uns auf, dass es doch unerwartete „Nebenwirkungen“ geben kann, die uns in Stress versetzen oder überfordern. Spätestens wenn die Apps nach Software-Updates plötzlich nicht mehr funktionieren oder auch sonst bisweilen „unerklärliche Din-

ge tun“, sehnen wir uns nach beruhigenden, „erdenden Kräften“ – dafür ist die Natur mit all ihrer Schönheit und Vielfalt das Beste, was es fast zu jeder Zeit an jedem Ort gibt. Dieses Buch möchte dazu beitragen, dies zu erleben und zu verstärken, und Ihnen darüber hinaus helfen, gelassener, aufmerksamer und zuversichtlicher zu werden.

Das sollte nur kurz vorweg angesprochen werden, um die Ausgangssituation und wichtige Teile meiner Motivation für dieses Buch zu beschreiben. Ich möchte aber zugleich deutlich machen, dass ich kein Gegner der Digitalisierung und Smartphone-Nutzung bin, im Gegenteil: Ich nutze sie selbst auch viel (natürlich auch in Vorlesungen), aber wir sollten offener ihre Grenzen und Risiken mit bedenken, ansprechen und berücksichtigen. Außerdem machen sich immer mehr Menschen Gedanken über unseren Umgang mit der Natur und wollen dies auch stärker im eigenen Lebensstil berücksichtigen – das macht großen Mut und Hoffnung! So hat es mir auch den „Schub“ gegeben, diese neue Methode zu entwickeln.

Das Wort „mental“ im Titel soll bedeuten, dass es hier vorrangig um emotionale Wirkungen geht, für „Körper, Geist und Seele“ (Abb. 2). Stärkung deutet auf eine Verbesserung des Wohlbefindens, der Gesundheit, der Belastbarkeit und der Leistungsfähigkeit hin. Das soll dieses Buch bewirken. Und wichtig ist mir auch, dass mit der Anwendung der im Buch gegebenen Vorschläge in der Regel keine Belästigungen anderer Personen verbunden sind bzw. sein sollen.

So möchte dieses Buch dazu beitragen, wieder mehr von der Natur wahrzunehmen und in ihr zu erleben, sich natürliche Zusammenhänge und Abläufe bewusster zu machen, sie besser zu verstehen und daraus mehr Respekt, Rücksicht und Einfühlungsvermögen zu entwickeln. Dann kann die Natur maßgeblich zu einem täglich besseren, gesundheitlichen, psychischen und mentalen Wohlbefinden beitragen, und ihr besseres Verständnis wird auch zu ihrem verstärkten Schutz führen. Letztlich lässt



Abb. 2: Stammskulptur einer alten Eibe, die wohl in jedem Menschen Emotionen auslöst: Was hat dieser Baum schon alles erlebt, warum ist er so gewachsen, wie sieht seine zukünftige Entwicklung aus und wie können wir ihm dabei helfen?

sich eine dauerhaft nachhaltige Lebensqualität auf dieser Erde nur im Einklang mit der Natur erreichen: Das bedeutet, nicht gegen sie zu arbeiten, sondern sie weitestgehend einzubeziehen. Daher bin ich so erleichtert, dass z. B. in jüngerer Zeit bei immer mehr Landwirten und auch in vielen anderen Bereichen ein (noch zögerliches) Umdenken stattfindet, wie wir beim Umgang mit der Natur das Morgen, Übermorgen und die weitere Zukunft viel mehr mit einbeziehen können (und müssen).

Und eigentlich wissen wir auch (fast) alle schon lange: In der Natur gibt es kein unbegrenztes Wachstum, sondern irgendwann muss ein Einschwenken auf Umbau und Anpassung erfolgen – dazu können wir, so überraschend das jetzt für manche auch klingen mag, von Bäumen unendlich viele lernen, vor allem von den letzten uralten Methusalems unseres Landes wie den Nationalerbe-Bäumen (www.nationalerbe-baeume.de). Das erfahre ich gerade selbst wie nie zuvor und komme aus dem Staunen nicht mehr heraus, was eine unglaubliche Freude ist, die ich gerne mit anderen teilen möchte. Diese alten Bäume bauen sich ständig um, ersetzen Teile oder passen sie an Veränderungen an und optimieren Strukturen immer wieder neu.

Für die Umsetzung der Ziele dieses Buches ist es hilfreich (aber nicht entscheidend), wenn Sie für einen eigenen Garten(bereich) verantwortlich sind und ihn pflegen oder nutzen, oder wenn Sie einen Kleingarten/ Schrebergarten als Wochenendgrundstück/Datsche mit Hütte nutzen können. Ansonsten kann man sich aber auch einfach nach mental besonders



Abb. 3: Lieblingsplatz in der Natur für mentales „Auftanken“ mit Beziehung zu einem Baum (Linde).

wirksamen Orten in Parks, Gärten und Wäldern umsehen – die Suche alleine ist dabei schon ein Teil der Freude und des Erfolges: „Lieblingsorte“ finden, zu denen Sie immer mal wieder hingelangen können, entweder gleich um die Ecke von Ihrer Wohnung oder im nächsten Park/Wald, oder am Zielort einer Wanderung/Radtour (Reise). Dort soll möglichst ein Sie mental ansprechender Baum stehen, vielleicht auch noch mit schöner Umgebung und einem schönen Ausblick (Abb. 3). Ein Platz, an dem Sie ein bisschen Ruhe und Ungestörttheit finden, Orte der Besinnung mit hoher Aufenthaltsqualität

– sofern Sie das mögen und suchen. Manche möchten sich dafür vielleicht auch lieber im Trubel aufhalten, z. B. auf einer Bank in einer Fußgängerzone (auch dort kann es natürlich zeitweise je nach Tageszeit sehr ruhig zugehen), oder an wechselnden Orten, um je nach Stimmung Inspiration durch die Umgebung zu erhalten: z. B. auf Kinderspielplätzen, einer Wiese im Park, einem Balkon. Probieren Sie es aus!

Diese Lieblingsorte können und sollen dabei durchaus über die Monate und Jahreszeiten wechseln (Sie werden im Buch immer mal wieder daran erinnert), um sie bewusster zu erleben und nicht „abzustumpfen“. Dabei können durchaus veränderte Stimmungen aufgegriffen und sich ändernde Vorlieben und Abneigungen berücksichtigt werden. Auch durch die Anwendung dieses Buches wird sich Ihre Wahrnehmung verändern (bei mir war und ist es jedenfalls so), und das wird sich auch in verändernden Vorlieben und verstärkten Wohlfühl-Empfindungen äußern.



Abb. 4: Lieblingsbaum Ginkgo im Park, beliebtes Ziel häufiger Besuche.

Ich hoffe, es kommt jetzt beim Lesen dieser einführenden und einstimmenden Gedanken etwas Vorfreude auf das, was Sie erwartet, auf. Und Sie merken vielleicht schon jetzt und auch im Verlauf des Buches: Diese Sicht und die „INA-Methode“ machen mir Riesenfreude.

Um das Ziel dieses Buches zu realisieren, eignen sich Bäume in besonderer Weise – das können Einzelbäume vor der Haustür oder im eigenen Garten sein, sie wachsen und stehen aber sonst auch in Parkanlagen, Gärten und Wäldern und sind dort für Menschen gut erreichbar. Bäume haben auf viele von uns einen besonderen und meist positiven Einfluss, können emotional bewegen (je älter der Baum, desto mehr), reagieren auffallend auf die Jahreszeiten, ja sie veranschaulichen sie sogar (Obstblüte im Frühjahr, Herbstfärbung...) und eignen sich daher in besonderer Weise für eine Steigerung des Naturerlebens und Wohlbefindens. Meist haben sie eine stärkere Wirkung als Kräuter und den Vorteil, dass sie ortsfest sind: so kann ich (m)einen Baum jeden Tag aufsuchen, wenn ich möchte (Abb. 4).

Bäume werden daher neuerdings auch z. B. bei architektonischen Gestaltungsplanungen wieder von vornherein mit einbezogen, statt sie als erstes abzusägen um „Gestaltungsfreiheit“ zu schaffen.

Ein besonders guter Einstieg ist es daher also, sich einen Lieblingsbaum in der Nähe zu suchen, den Sie täglich oder zumindest (mehrmals) wöchentlich aufsuchen können, um Veränderungen an diesem Baum im Tages-, Wochen- und Jahreslauf zu erleben. Es können natürlich auch zwei oder mehr Lieblingsbäume sein, und Sie können Ihren Lieblingsbaum auch monatlich oder unregelmäßig wechseln – ganz wie und wann Ihnen danach ist. Für mich führt z. B. schon die alljährliche Benennung und Ausrufung einer Baumart zum Baum des Jahres automatisch dazu, dass dieser Baum bei mir (auch beruflich bedingt) mehr in den Fokus rückt und ich jedes Mal (d. h. jedes Jahr) zu dieser Baumart eine intensivere Beziehung bekomme, enorm dazulerne und sie dadurch besser „verstehe“ – ihren Charakter und „wie sie tickt“. Und man lernt dabei immer und ohne Ende Dinge über diese Baumart



Abb. 5: Einmaligkeit eines Naturdenkmals mit hohem Erhaltungswert für die Nachwelt und die Biodiversität.

dazu, die auch Empfindungen betreffen, wenn man sie zulässt – das möchte ich ja mit diesem Buch ausdrücklich erreichen, das Emotionale wird eine große Rolle auf diesen 250 Seiten spielen und durch die vielen Bilder verstärkt.

Es handelt sich hier bewusst um kein Lehrbuch, keine wissenschaftliche Monographie – daher werden auch nur deutsche Baumnamen genannt.

Dieses Buch möchte und soll zu einem bewussteren Leben mit der Natur und dem Erleben von dieser anregen. Sie werden bald merken, wie wohltuend das sein kann und ist! Warum das so gut funktioniert, hängt mit der Geschichte der Menschwerdung zusammen: Sie hat in 90 % der Zeit (viele 10.000 Jahre) in der freien, z. T. auch wilden Natur stattgefunden, und die dazu notwendigen und sinnvollen körperlichen und mentalen Voraussetzungen stecken alle (noch) in uns. Unser Körper und „Geist“ fühlt sich besonders wohl, wenn diese Anlagen immer mal gefordert werden und nützlich sind – das merkt man z. B. intensiv bei einem Campingurlaub, am besten mit Kindern. Oder ganz einfach beim Draußensein. Sie werden (hoffentlich) nach einigen Wochen Anwendung der hier gesammelten Vorschläge die Tageszeiten, die Jahreszeiten und Ihre Lebensphasen intensiver und positiver erleben. Da gibt es z. B. die „goldene Stunde“, das weiche, goldfarbene Licht der etwa 1,5 Stunden nach Sonnenaufgang und vor Sonnenuntergang, und die ‚blaue Stunde‘ welche etwa die 60 Minuten vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang umfasst (jeweils bei wolkenlosem Himmel oder mit zumindest Wolkenlücken).

Es geht mir dabei primär nicht nur um das eigene Wohlbefinden von Ihnen als Leser dieses Buches, sondern um ein optimiertes, gemeinschaftliches Zusammenleben und Er-Leben, mit mehr Respekt und Rücksicht. Es entwickeln sich gerade so viele Initiativen, mehr Rücksicht auf andere und die Natur zu nehmen – das macht zuversichtlich und viel Freude. Natürlich gibt es dabei immer wieder auch Konflikte und Meinungsverschiedenheiten, aber die sind lösbar oder auszuhalten. Bäume können uns maßgeblich dabei helfen, das zu erreichen und zu merken, damit es uns dann dauerhaft bessergehen wird. Diese Welt und Erde gibt es nur einmal, und unsere Nachfahren werden sich bedanken, wenn wir ihnen ein weitgehend intaktes Erbe hinterlassen (Abb. 5).

Im besten Falle wird dies ab jetzt für ein Jahr und länger Ihr meistbenutztes Buch – das würde mich sehr freuen! Vielleicht kann ich mit der INA-Methode einen kleinen Beitrag dazu leisten, dass das Leben für Sie lebenswerter wird und Sie mehr Lebensfreude erfahren.

Abfolge und Erläuterungen zum Buch anhand einer Beispielwoche im November

Woche xx



Gelbe Lärchen
leuchten an grauen
Novembertagen.

- Hier einige Hinweise zur Nutzung des Buches in kurzen und prägnanten Sätzen im selben Stil und Layout wie die folgenden 52 Wochenpläne: Hinweise, Vorschläge und Erläuterungen zu möglichen Themen der Woche, die Sie sich anschauen und mit denen Sie sich befassen können.
- Dabei erfolgt immer eine Orientierung an typischem Wetter und passender Witterung in der Jahreszeit und im entsprechenden Monat.
- Allerdings wird dabei oft ein nicht vorhersagbarer, von Jahr zu Jahr abweichender Ablauf von Wetter und Witterung eintreten, so dass man ggf. auch die Woche(n) zuvor und danach mit einbeziehen sollte.

- So kommen im Winter immer mal Wochen mit Vorschlägen zu „Schnee-Situationen“, und dann wird vielleicht gerade kein Schnee draußen liegen. Dasselbe gilt für besonders frühe oder späte Frühjahre, Wärmeperioden im Winter und Kälteperioden im Sommer und natürlich auch, wenn Sie im Gebirge wohnen oder in der Toskana Urlaub machen.
- Man kann sich jeden Tag davon 2 bis 3 Punkte vornehmen oder/und einzelne variabel nach Lust und Laune sowie Wetter und Stimmung aussuchen. Die meist 6 bis 8 angeführten Hinweise und Vorschläge für die Woche ermöglichen auch jeden Tag ein neues Thema, wer es so handhaben möchte.
- Es ist gut, wenn Sie dabei nicht zuviel durch Einflüsse von außen abgelenkt sind, um sich etwas in ein Thema vertiefen zu können.
- Die meisten Beispiele sind für Aktivitäten draußen vorgesehen, also z. B. für einen Spaziergang im Umfeld der Wohnung oder für einen Ausflug in die Umgebung.
- Auf dieser Seite und auf der vorangehenden Seite kommen immer (wie jetzt hier) 3 Bilder zu den jeweiligen Wochenstimmungen und -themen mit Kurz-Erläuterungen.
- Danach kommt auf der dann folgenden nächsten (= dritten) Seite ein zur Woche passendes Baum- oder Naturthema mit ausführlicher Erläuterung und einem Bild.
- Schließlich folgt immer eine weitere 4. Seite mit Vorbereitung und Aufforderung für eigene Einträge.



Lichterketten sorgen für etwas Aufhellung, immergrüne Pflanzen für winterliches Grün.



Spaziergang am Wasser, gelbe Eichenblätter auf der Oberfläche, Wasserspiegelung der Bäume.

Baumbiologie-Thema der Woche xx: Windflüchter

Bei ständiger extremer Windbelastung (Windschur, in diesem Beispiel von rechts) kommt es zur Entwicklung von „Windflüchter“-Bäumen mit einseitiger Kronenentwicklung, im Extremfall zu einem „Fahnenbaum“ wie auf dem Foto. So schafft sich der Baum selbst etwas Windschutz und verringert die enorme mechanische und physiologische Belastung aufrechten Wachstums an diesem Standort. Dann wächst wie bei diesem Baum der Stamm nicht mehr nach oben, sondern seitlich (hier nach links) weiter, als Ergebnis ist eine beeindruckende Baumskulptur entstanden.

Das Phänomen der Windschur findet man häufig an Küsten oder in exponierten Kammlagen im Gebirge. Die Krone sieht bisweilen wie beschnitten aus. Auch ganze Waldbestände können im Extremfall eine eigentümliche Form annehmen, indem die windzugewandte Bestandesseite flach und gebeugt wächst, in deren Schutz die Bäume mit zunehmendem Abstand vom Bestandesrand allmählich höher und aufrechter wachsen. Windgebeugte, -geformte und -zerzauste Bäume können eine eindrucksvolle Gestalt annehmen.

Verschiedene Baumarten sind unterschiedlich windsensibel, je nachdem wie brüchig die Zweige sind oder wenn sie so flexibel sind, dass sie zu viel hin und her schlagen. Dann wäre also die Empfindlichkeit von der Beschädigung abhängig. Auch das Wiederaustriebsvermögen nach Zweigabbrüchen ist dafür wichtig. An Meeresküsten kommt noch die mit dem Wind eintreffende Salzwassergischt hinzu. So werden die Blätter an der Windseite

i. d. R. auch früher abgeworfen oder so geschädigt, dass sie abgerissen werden oder abfallen.

Und neben der mechanischen Extrembelastung kommt noch die stark beanspruchte Wasserversorgung im Sommer hinzu, da der ständige Wind zu großer Austrocknung führt und auf der windzugewandten Seite ein Teil der Zweige auch einfach vertrocknet.

Alle Faktoren zusammen haben also diese eindrucksvollen Folgen für die ungewöhnliche Baumgestalt.



Extremer Dauerwindbelastung ausgesetzte Eiche mit angepasster, einseitiger Windflüchter-Kronenform.

Eigene Erfahrungen/Erlebnisse in Woche xx

(ggf. eigenes Foto, eigene Zeichnung, ausgeschnittenes Motiv o. Ä.):

Besondere mentale Ankertage in Woche xx

*(z. B. Jubiläen schöner früherer Ereignisse/Erinnerungen/
Erlebnisse, für Daten von Freunden o. Ä.):*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eigene Notizen/Beobachtungen/Erfahrungen in Woche xx

.....

.....

Hier schreiben Sie am besten mit weichem Bleistift (z. B. Härte 2B), dann ist alles auch sehr gut radierbar. Oder Sie nutzen einen Kugelschreiber, Fineliner, Roller-Ball oder Ähnliches, was aber etwas durchscheinend auf der Rückseite ist.

.....

1. Januar: Neujahr, Jahresanfang

Willkommen neues Jahr – wie schön: freie Bahn und ein paar neue Vorsätze

Dieser Tag und Silvester (31.12.) sind die einzigen beiden Tage, die extra behandelt werden, da sie so besonders sind.

- Heute wird die Kalenderseite Januar aufgeklappt am Natur- oder Baumkalender an der Wand: Willkommen neues Jahr!
- Ein schönes Ritual: am Neujahrsmorgen Neujahrswaffeln backen und dabei über das neue Jahr nachdenken. Neujahrswaffeln sind eine ostfriesische Neujahrstradition, die ich vor 44 Jahren auf einer Reise in den Weihnachtsferien dorthin kennengelernt habe und seitdem an jedem Neujahrsmorgen zelebriere und genieße. Diese Waffeln werden mit einem speziellen Waffeleisen hergestellt – es werden sehr dünne Waffeln, die sofort nach Entnahme aus dem Eisen gerollt und dann z. B. mit Sahne darin gegessen werden. Vielleicht haben Sie bereits ein (ganz anderes) persönliches Ritual am Neujahrstag oder führen ab heute eins ein?
- Mein 2. Ritual am Neujahrstag ist: Aufschreiben, was im neuen Jahr kommen wird (Erwartungen, Hoffnungen, Wünsche, Ziele, Vorsätze) – max. 10 verschiedene Dinge/Aspekte, der Zettel damit wird dann abends weggepackt und erst am 31.12. (Silvestertag) wieder vorgeholt (s. dort dazu hier im Buch). Das ist sehr spannend dann, ja sogar regelrecht aufregend, da man am 31.12. nicht mehr weiß, was man am 1.1. alles aufgeschrieben hat, und dann sieht, was davon geklappt hat bzw. tatsächlich eingetreten ist.
- Mit Befürchtungen, Sorgen und Ängsten sollte man dabei beim Aufschreiben vorsichtig/zurückhaltend sein, denn es können daraus schnell selbst erfüllende Prophezeiungen werden. Ich schreibe sie daher gar nicht auf, sondern beschränke mich auf neutrale und positive Erwartungen.
- Damit ist eine Bewertung des Vorjahres möglich: Was war besonders schön, gut, erfolgreich, bewegend?
- Es empfiehlt sich heute ein längerer Neujahrsspaziergang (Rundweg) mit Partner, Familie, Freunden, Kindern, Hund oder allein – am besten am frühen Nachmittag oder, wenn Sie lieber wenig andere Menschen treffen möchten, am Vormittag. Dabei einfach mal alles in der Natur mit „unverdorbenem Neujahrblick“ wahrnehmen.

- Das noch unverbrauchte neue Jahr führt meist oder sogar immer zu einer Aufbruchsstimmung – „der Zauber des Neuanfangs“: Ein paar gute Vorsätze können eigentlich nicht schaden, man muss sie ja nicht überall kundtun (dann fällt es niemandem auf, wenn etwas davon nicht klappt). Und es soll/muss ja kein totaler Reset und Neuanfang sein, aber in einigen Bereichen mal etwas Veränderung („alte Zöpfe ab“) kann sehr gut tun und Freude machen – also los, nur Mut! ein bisschen Umorientierung, neue Sicht alter Einstellungen, ...
- Ein schöner Vorsatz kann z. B. sein: In diesem Jahr ein Naturprojekt unterstützen mit aktiver Selbst-Beteiligung (an Veranstaltungen teilnehmen) oder/und durch finanzielle Förderung (Spende).

Hoffnungen/Ziele/Wünsche/Vorsätze für das neue Jahr (max. 10): Was erwarte und erhoffe ich?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Baumthema des Neujahrstages 1. Januar: Überblick zum Jahresablauf des Baumlebens

Jetzt im Winter herrscht über einen längeren Zeitraum ein Ruhezustand bei Bäumen, er kann aber unterbrochen werden in Wärmeperioden. Dies tritt z. B. auch bei Ihrem Weihnachtsbaum in der Stube ein, falls sie ihn mit Wurzeln im Topf aus dem Garten hereingeholt haben. Dann darf/sollte er jetzt nicht mehr allzu lange im Warmen verbleiben, sondern den Rest des Winters frostgeschützt stehen, aber im Licht.

In warmen Winterperioden kann mit der Rinde an jungen grünen Zweigen vieler Baumarten (z. B. bei Linden, mal drauf achten jetzt) Photosynthese betrieben, also Zucker produziert werden. Bei Winterblüherern erfolgt die Blüte schon von Januar (z. B. Haselnuss, Zaubernuss) bis März (Erlen, Ulmen, Lärchen, s. Woche 03).

Ansonsten beginnt dann im zeitigen Frühjahr (ab Mitte März) das Knospenschwellen, nachfolgend bis Mai die Knospenöffnung. Zuvor, zeitgleich oder danach kann die Blütenentfaltung erfolgen. Das Triebhängenwachstum startet und endet bei vielen Baumarten bereits nach 4 Wochen, bei anderen erst im Sommer. Das Wurzelwachstum setzt bei



Buche mit Raureif und Schnee auf den Ästen, bei starkem Frost im absoluten Ruhezustand.

etwa 8 °C Bodentemperatur meist im April ein und endet erst im Spätsommer oder sogar Herbst, mit Unterbrechungen in Trockenperioden. Jahrringbildung/Dickenzuwachs an Stamm und Ästen beginnt meist im April oder Mai und endet im Sommer, ebenfalls mit Unterbrechungen in Trockenperioden.

Im späten Frühjahr und Frühsommer werden bereits die Knospen für das kommende Frühjahr angelegt, sie sind also jetzt längst fertig vorbereitet! Darin sind die Blätter und Blüten schon in Miniaturform enthalten, grob auch die Trieblängen durch die Blattzahl. Bei günstigen Bedingungen können Johannistriebe auftreten, also ein 2. Austrieb ab Ende Juni. Im Hochsommer kann es hitzebedingt zu vorzeitigem Blattfall kommen.

Im Herbst sind sicher die auffälligsten Erscheinungen die Blattfärbung und der reguläre Blattfall. Aber auch Fruchtreife und Fruchtfall treten dann bei den meisten Baumarten ein. Es wird Zucker im Baum transportiert, in Stärke umgewandelt und als Speicherstoff in Zweigen, Stamm und Wurzeln deponiert.

Zum Winteranfang ist der Stoffwechsel heruntergefahren und der Ruhezustand beginnt von Neuem.



Auch das ist im Herbst möglich: ein zweiter Austrieb von Rosskastanien mit eigentlich für das kommende Frühjahr vorgesehenen Blütenständen, nachdem die Blätter bereits im Sommer durch die Miniermotten so geschädigt waren, dass sie abfielen oder braun an den Zweigen hängenblieben.



Am Jahresende ist mit Eintreten erster winterlicher Temperaturen der Ruhezustand des Stoffwechsels wieder erreicht.



Ein möglicher
Lieblingsbaum für
Januar, den Winter
oder für das ganze
Jahr?

- Sie sollten sich jetzt einen Lieblingsbaum in der Umgebung suchen – fürs ganze Jahr, oder nur für den Winter oder erstmal nur für den Januar und dann wechseln. Alleine die Suche kann große Freude machen, denn dabei werden Sie etliche Bäume neu entdecken oder zumindest mit neuem Blick ansehen. Der aktuelle Lieblingsbaum sollte täglich erreichbar in der Umgebung stehen oder zumindest in einer Parkanlage, einem Garten oder Park, den Sie wöchentlich (möglichst mehrmals) aufsuchen können.
- In warmen Perioden tauchen nun die ersten Blüten auf: Kätzchen an Haselnuss, Winterjasmin oder Zaubernuss. Vielleicht erscheinen auch schon die ersten Frühblüher: Winterlinge, Schneeglöckchen, Krokusse, Blauglöckchen – zumindest die Blattspitzen können bereits aus dem Boden sprießen.
- Am Vogelhaus können Sie jetzt gut die Vogelarten kennenlernen oder registrieren und ihre Stimmen lernen. Gute Hilfe und Unterstützung dafür gibt es in Form von Vogel-Büchern und -Apps. Vom 06.01. bis zum 09.01. findet alljährlich die Vogelzählung des NABU statt (www.stundederwintervoegel.de). Daran können Sie sich gut beteiligen, das ist eine schöne Motivation.

- Einige Trauer-Weiden beginnen, sich gelb-ockerfarben leuchtend zu färben (wenn es warm genug ist): Das sind die z. T. großen Bäume mit im Wind schwingenden, tief herabhängenden Zweigen. Und achten Sie dabei mal auf Folgendes: In Kälteperioden verblasst die Färbung wieder.
- Falls Sie in dieser Woche Urlaub haben: Jeden Tag 45 bis 60 Minuten laufen tut gut (spazieren gehen oder schneller: egal). Die frische Luft und Sinneseindrücke heitern auf, man entdeckt immer etwas Neues.



Vogelarten registrieren/kennenlernen, hier ein Buntspecht, der sich Haselnüsse am Kiefernstamm knackt.

- Auch tägliches Dösen/Träumen für 10 bis 20 Minuten hat sehr positive Effekte auf das Befinden und trägt zur Entspannung bei, wenn Sie dabei an etwas Schönes denken. Kindern abends noch etwas vorzulesen, hat eine ähnliche Wirkung.
- Fotografieren Sie typische Januar-motive in der Natur – vielleicht z. B. für einen Kalender fürs nächste Jahr, den Sie selbst gestalten? Das kann man auch gut mit der ganzen Familie machen, jeder kümmert sich um einen (2 oder 3) Monat(e).



Leuchtende Zweige einer Trauer-Weide in warmen Perioden im Winter.

- Mal nachmittags etwa um 15 bis 16 Uhr den Sonnenuntergang beobachten und sich merken, wo am Horizont er im Südwesten genau stattfindet. Wenn Sie 2 Wochen später dann wieder darauf achten, werden Sie dabei deutliche Veränderungen feststellen und die Tage werden bereits wieder länger (diese Woche immerhin um 5 Minuten, aber nur nachmittags).

Baumthema der Woche 01: Rindentypen

Die Rinde wird auch als „Gesicht des Baumes“ bezeichnet. Da ist etwas dran, aber es gibt doch große Unterschiede zu unserem sonstigen Begriff Gesicht, denn Stimmungen lassen sich daran nicht ablesen und zu einem Gesicht gehören nach herkömmlichem Verständnis auch Augen und Mund. Beeindruckend können die Farben der Rinde, aber auch uralte Astnarben auf glatter Rinde sein, und auch frühere Verletzungen lassen sich oft noch nach Jahrzehnten erkennen. Von den 6 Rindentypen sollen hier 4 kurz vorgestellt werden. Der abgestorbene, äußere Rindenmantel wird als Borke bezeichnet, er tritt nicht bei Glatt- und Ringelrinde auf.

Am bekanntesten und sehr häufig ist die **Schuppenborke**: Typisch für Berg-Ahorn, Platane und Eibe bilden sich hierbei schuppenartige Strukturen (Bild s. Woche 02). Diese dunkeln mit zunehmendem Alter nach und fallen schließlich als Borkeschuppen ab, wodurch immer wieder hellere Bereiche zum Vorschein kommen. So entsteht ein ästhetisch ansprechendes und sich ständig veränderndes Farbenspiel auf der Rinde, bei stärkerem Schuppenabwurf im Sommer kann der gesamte Stamm in einzelnen Jahren auffallend hell(er) werden.

Netzborke: Typisch für Spitz-Ahorn, Robinie und Pappel reißt die Borke netzartig auf, es entstehen miteinander verbundene, x-förmige Strukturen (Bild s. Woche 10). Bei alten Bäumen macht dieser Borkentyp besonders eindrucksvoll die ständige Umfangerverweigerung des Stammes sichtbar und verständlich.

Glattrinde: Bei Rot-Buche und Hainbuche bleibt die Rinde zeitlebens glatt, sie reißt nicht (bzw. nur selten) auf, und beim Darüber-Streichen spürt man Krümel. Dieser Rindentyp verleitet in Parks und an Wanderwegen besonders häufig und intensiv zu Buchstaben- oder Grafik-Ritzereien mit meist vergänglichem Inhalt.



Glattrinde der Buche mit Astnarben (oben) und eingeritzten Liebesbotschaften in einer Parkanlage.

Ringelrinde: Typisch für Kirsche und Birke (Bild s. Woche 50) ringelt sich die ältere Oberfläche in waagerechten Streifen von der Rinde und fällt schließlich ab, die Rinde bleibt zwischen den Ringelstreifen glatt und teilweise glänzend. Dieser Rindentyp kann ästhetisch sehr ansprechend aussehen, da junge Rindenbereiche oft leuchtender sind.

Eigene Erfahrungen/Erlebnisse in Woche 01

(ggf. eigenes Foto, eigene Zeichnung, ausgeschnittenes Motiv o. Ä.):

Besondere mentale Ankertage in Woche 01

*(z. B. Jubiläen schöner früherer Ereignisse/Erinnerungen/
Erlebnisse, für Daten von Freunden o. Ä.):*

.....

.....

.....

.....

.....

Eigene Notizen/Beobachtungen/Erfahrungen in Woche 01

.....

.....

.....

.....

.....



Bäume können viel mehr als nur Holz produzieren, Luft filtern oder Wasser und CO₂ speichern. Sie tragen maßgeblich zum Wohlbefinden der Menschen bei, bringen mentale Erfahrungen und emotionale Erlebnisse zustande, die kein anderes Lebewesen in solcher Intensität, Vielfalt und Dauer ermöglichen kann. Dieses neue Buch von Andreas Roloff soll dazu beitragen, wieder mehr von der Natur wahrzunehmen, sich natürliche Zusammenhänge und Abläufe bewusster zu machen, sie besser zu verstehen und daraus mehr Respekt, Rücksicht und Einfühlungsvermögen zu entwickeln. Er führt die Leserinnen und Leser behutsam durch alle Jahreszeiten und gibt auf vier Seiten pro Woche Anregungen, wie man sein mentales, emotionales und damit auch körperliches Befinden durch bewusste Verinnerlichung von Natureindrücken nachhaltig verbessern kann.

Ein Buch für alle Menschen, die dem Alltag entfliehen und sich einfach etwas Gutes tun wollen!



www.quelle-meyer.de

ISBN 978-3-494-01946-8

Best.-Nr.: 494-01946