

Skogen

en väg till inre balans

Skogsvaktaren och författaren Peter Wohlleben lärde oss i sin första bok "Trädens hemliga liv" att träden har känslor och kommunicerar med varandra. I sin nya bok "Skogen – en bruksanvisning" blir han vår vägvisare och ögonöppnare på skogsutflykten. Han låter oss återupptäcka naturen och ger oss tillbaka skogens själ. Vi får också veta de bästa överlevnadstipsen och hur man hittar bästa skyddet vid ett åskregn. Visste du förresten att träden sover och blir större om natten?

Text Monica Katarina Frisk Bild dugdax, Henrik Larsson (shutterstock.com) Foto Miriam Wohlleben



PETER WOHLLEBEN,

54 år är skogsvaktare och författare och har studerat skogsbruk. Han arbetade i tjugo år vid Forestry Commission i Tyskland. Han driver numera en miljövänlig privat skogsmark i Hümmel, där han bor med sin familj och verkar för att bevara urskogar. Han håller föreläsningar och seminarier och har skrivit flera böcker om skogar och naturskydd.

KORT OM PETER

Peter Wohlleben har själv runt åttio träd på gården där han bor i Hümmel i Tyskland. Det läser jag i hans nya bok "Skogen – en bruksanvisning", som nyligen utkommit på svenska.

För några år sedan kom Wohlleben ut med sin första och omåttligt populära bok "Trädens hemliga liv". Den handlar om trädens intelligens och kommunikation, som jag läste med stor förtjusning. Boken gav mig också en bekräftelse på att allt hänger samman. Träd knyts samman via sina rötter och har inga svårigheter att skilja sina egna rötter från främmande arter och till och med andra träd inom sin egen art.

SJÄLV BLIR JAG SÅ inspirerad av allt vi får ta del av i hans senaste bok, att jag resolut går ut och börjar räkna träden vi har runt huset och i vår trädgård. En liten promenad till ett

avlägset hörn gör att jag upptäcker urgamla gömmor. Fotograferar skott och blad och grenar med vitt åldrat skägg ...

- Om min bruksanvisning i nya boken inspirerar någon att ge sig ut på en skogsvandring har den fyllt sitt syfte, säger Peter Wohlleben. I våra sinnen har vi de perfekta verktygen för att göra spännande utflykter i skogen, som för många av oss finns in på husknuten.

DET FINNS HELLER ingen anledning till oro, som fritidsbesökare i skogen är vi människor ingen belastning för djurens och växternas värld, konstaterar han.

- Tvärtom vi hör hemma där. Åtminstone så länge vi vandrar till fots och lämnar naturen i samma skick som vi kom.

Peter Wohlleben ville redan som liten pojke bli konservator, ändå var det mest en slump att han blev skogsvaktare. Egentligen hade han tänkt studera biologi, för liksom många

andra nu för tiden visste han inte riktigt vad han skulle göra av sitt naturintresse. Senare sökte han till en utbildning vid skogsförvaltningen i Rheinland-Pfalz. Efter sina studier började han som skogsvaktare och inget var som han föreställt sig.

- Avverkning med enormt tunga maskiner som förstörde marken var bara toppen på ett isberg. Därtill kom användning av farliga insektsgifter, kalhyggen och fällning av uråldriga träd, bland annat gamla bokar som jag tycker så mycket om!

Peter Wohlleben kände sig mer och mer främmande inom området han verkade. Så småningom övergick det i ett direkt avståndstagande till det han utbildad sig inom och han frågade sig hur han skulle kunna fortsätta jobba med denna inställning.

- Jag fick kontakt med en skogsägare i Hümmel, en liten by i Eifelområdet i västra Tyskland, som också ville slå in på den ekologiska vägen.



”I våra
sinnen har
vi de
perfekta
verktygen
för att göra
spännande
utflykter i
skogen.”

SEDAN DESS HAR Peter och skogsägaren byggt upp ett skogsbruk där skyddade reservat blandas med varsamt brukade områden. Båda kände också att det var viktigt att engagera lokalbefolkningen i projektet och i det syftet började Peter anordna olika kurser. Han har i flera år drivit överlevnadskurser, men oftast handlar det om guidade turer i trädens underbara värld.

- Ofta fick jag frågan var man kunde läsa mer om skogen. Tyvärr kunde jag inte ge några tips, då jag inte kände till någon bra litteratur inom området.

Då föreslog Peters fru att han själv skulle skriva en kort orienterande text. Och under en semester i Lappland passade han på att sätta en typisk skogsvandring på pränt, som nu några år senare har resulterat i tre böcker om träd, djur och skog.

- Vad jag talar om är alla små och stora äventyr och skatter som bara väntar på att låta sig upptäckas där ►



PETER WOHLLEBENS

BÄSTA SKOGSTIPS

- **Skydda dig:** Tvätta inte håret precis innan du ska ut i skogen. Myggor och knott är som tokiga i doften av nyschamponerat hår.
- **Dricksvatten:** Skogsbäckar kan man hämta vatten ur, bara man är säker på att vattendraget springer fram under träden. Och inte i närheten av en betesäng full med spillning, som kan kontaminera vattnet.
- **Överlevnadskost:** Granens tillväxtskikt under den yttre barken heter kambium. Från och med mars, när granarna börjar vakna upp ur vintersömn och på nytt pumpar upp vatten ur marken, lossnar barken lätt om man skär med en kniv, allra lättast går det i maj. När barken är avskalad blottar sig veden med ett glänsande kambiumskikt rikt på sav. Hyvla tunna remsor och stoppa i munnen.
- **Regnskydd:** Det gäller att hitta rätt träd att ställa sig under. Lövträd sträcker sina armar snett uppåt för att vattnet ska rinna ner längs grenarna och ledas vidare över stammen till trädets egna rötter. Inte bra som skydd. Barträd härrör ursprungligen från den höga nord, alltså områden där det finns gott om fukt. Och när det regnar? Då rinner mycket vatten utåt längs grenarna, alltså bort från stammen. Därför är det alltid särskilt torrt under barträd, vilket vi som skogsvandrare kan utnyttja när det kommer en skur. Ju närmare stammen man står intill till exempel en gran, desto torrare håller man sig.
- **Ta alltid med skräp** och avfall hem. Lämna inte heller organiskt avfall, som till exempel papper, bananskal eller äppelskrutt kvar i skogen. Fukt kan ha besprutningsmedel eller vax på skal, som försvårar nedbrytning.

ute bland träden. Och att göra det är ju så enkelt: det är bara att ge sig ut på vandring i närmaste skog.

SÅ VAD GÖR SKOGEN med människor? Det frågar sig Peter på flera ställen i boken. Han har kommit fram till att skogen framför allt förmedlar en sak: vila. Det har han fått höra många gånger från besökare. Efter att ha gått längs vägen från parkeringen, genom en granskog och vidare ner till de gamla bokträden, kändes det plötsligt som om de kommit hem.

- Vad det beror på vet jag inte och besökarna själva kunde inte heller förklara det. Kanske har det att göra med den orörda skogen som är helt i balans med sig själv och omgivningen. Möjligen har vi människor fortfarande någon slags känsla för om vi befinner oss i ett friskt ekosystem eller ett med stora störningar. I en dimmig forntid kan sådant ha varit viktigt, för orörda skogar erbjuder bättre skydd mot oväder och har också mer att erbjuda i matväg.

PETER WOHLLEBEN ställer också frågor till oss att reflektera över. Som till exempel var och när man trivs bäst? Är det dagtid på gågatan i en storstad eller ensam nattetid i en mörk skog? Och han vill med frågan uppmana oss att testa själva. När det enda som finns att registrera är kusliga ljud och ingenting längre går att känna igen slår alla våra sinnen och instinkter på för fullt. Är det inte en hotfull gestalt som lurar där i skymningsljuset? Knakade det inte i buskarna som om ett stort djur närmade sig?

Även Peter kan i sällsynta fall känna ett lätt obehag i skogen, trots att han vet att inget farligt kan hända. Det är väl det genetiska

arvet från våra förfäder som spelar oss ett spratt, resonerar han. Förr i världen drog rövarband fram ute på landsvägarna, ännu längre tillbaka i tiden var det sabeltandade tigrar som hoppades på ett lätt byte.

- Men idag, statistiskt sett, är skogen oavsett tid på dygnet den säkraste platsen för oss. Vilken tjuv vill väl stå och vänta bakom ett träd för att överfalla en vandrare? I de flesta delar av landet skulle han ha tappat tålmodet innan ett lönande offer dök upp, till skillnad från på stadens gator.

tals små munnar genom vilka de andas, de så kallade klyvöppningarna på lövens och barrens undersida. Under dagen dominerar överskottet av syre, som uppstår vid uppdelningen av vatten och koldioxid och dessa ämnens omvandling till socker med hjälp av solljuset. Nattetid utnyttjar dessa jättar bara förrådet under barken och släpper därmed ut väldiga mängder koldioxid. Nattetid är den friska skogsluften alltså inte fullt så frisk, men skillnaden är så liten att den i praktiken inte spelar någon roll.

NÄR DET MÖRKNAR

försjunker träden bokstavligt i sömn. Ett forskarteam från Österrike och Finland skannade björkkronor med laser och gjorde en överraskande upptäckt: så snart det börjar skymma låter träden sina löv och grenar hänga ner och under nattens gång sjunker de ihop alltmer.

- Skillnaden jämfört med trädets hållning under ljusan dag kan uppgå till tio centimeter. Om det är den uppstigande solen som väcker träden på morgonen eller om de vaknar av en inre klocka är ännu inte klarlagt.

Ytterligare en process som inte går att se med blotta ögat är att om natten blir träden tjockare. I alla fall så pass att forskarna kan konstatera det med sina mätapparater.

- Orsaken är att vattnet som strömmar in i stammen via rötterna vid den här tiden knappt hittar några mottagare uppe bland löven, de ligger ju och sover. När produktionen, med morgonsolens första strålar, på nytt sätter igång försvinner vattenbuken.

Så långt Peter Wohlleben i sin bruksanvisning om skogen.

Skogen
förmedlar
framför
allt en sak:
vila.

SÅ VAD PÅGÅR egentligen i skogen om natten? Är det kanske först då som allt vaknar till liv på allvar? Inte riktigt, åtminstone inte träden. De slumrar i en djup, vederkvickande sömn och tar paus från vardagens bestyr, precis som vi själva i våra sängar, förklarar han. Fotosyntensens produktion ligger nere, verksamheten i stammen och kronan går på lågvarv. Det får följder för luftens syrehalt, nu märks det att träd också förbränner socker och andra kolhydrater.

- De har hundratusen-

PETER WOHLLEBENS funderingar om vad skogen gör med människor kan lätt kopplas samman med det japanska fenomenet shinrin-yoku, ett så kallat skogsbad- eller terapi. Shinrin-yoku växte fram i Japan i början av 1980-talet, som en reaktion på stress och ohälsa inom arbetslivet. Brist på återhämtning och kontakt med naturen fick även unga människor att arbeta ihjäl sig.

Som ett led i att råda bot på karoshi, alltså stressrelaterad död till följd av överanstängning, inrättade japanska folkhälsoinstitutet hälsoparker runt om i landet. Numera finns omkring ett 60-tal etablerade hälsoparker i Japan och shinrin-yoku utgör en av hörnstenarna i den japanska hälsovården.

Idag finns shinrin-yoku också etablerat i Sverige. Förra året

var ordet skogsbad ett av nyorden i svenska språket.

UNDRAR DU HUR MÅNGA träd jag kunde räkna till? Vi har björk, rönn, äppelträd, hängkaragan, pil, gran och tall i en salig blandning, faktiskt över hundra träd (några fler än på Peters marker) som ger både skönhet, skugga, skydd och frukt. Vad vore ett hus, en gård utan träd? Det är väl därför det heter en trädgård. 🌿

Plus mer

www.peter-wohlleben.de
Böcker utgivna av Norstedts förlag:
"Trädens hemliga liv" 2016, "Djurens hemliga liv" 2017, "Skogen – en bruksanvisning" 2018.
Läs mer om skogsbad, Shinrin-Yoku:
www.skogsbadsverige.se
www.shinrin-yokusweden.se

Fakta



Så räddar vi skogen

Urskog är skog som aldrig utsatts för mänsklig exploatering som jordbruk och skogsbruk, annat än enstaka träd. Motsatsen är kulturskog. Ett mellanting är naturskog, skog som inte har utsatts för mänsklig verksamhet på 150 år.

Urskogarna i världen blir allt mer sällsynta på grund av skogsavverkning och jordbruk. I Skandinavien finns mindre partier urskog kvar, främst i fjällområden. Det rör sig oftast om fjällbjörkskog och fjällnära barrskog. (Wikipedia)

Bevara skogen kan stödjas genom t ex: www.naturarvet.se, www.naturskyddsforeningen.se och www.skyddaskogen.se

Välkomna till vårt Meginecenter

En plats för hälsa, kultur och utbildning mitt i den djupa Göingskogen. Här finner du tystnaden, friden och naturens egen läkekraft.

Ny kursstart
i naturmedicin
i höst

Naturmedicinska
Akademin



www.naturhalsan.se

Telefon: 044-433 99 · E-post: info@naturhalsan.se



you are nature

Skogsbadsretreat

12–16 september 2018

Naturnätter & Egen-Retreat

maj – september

... bo utan el och mitt i skogen i fina handtimrade stugor eller trädhus; skogsbada själen i vår vackra östgötska bondeskog, njut av tystnaden och hitta lugnet, laga mat över öppen eld ...

Välkommen till vårt paradiset!

www.urnatur.se · info@urnatur.se