



Vögel's Lexikon

STEFAN VÖGEL

trülla
(Zeitwort)

Schon die Brüder Grimm verzeichnen das Verb **tröhlen** in ihrem berühmten Wörterbuch als „**mundartlich fürs alemannische und das tirolische des Oberinntals bezeugt**“ und übersetzen es dort mit **rollen, wälzen**. Und in genau diesem Sinne wird **trülla** (oder mitunter auch: **trölla**) in Voradelberg bis auf den heutigen Tag verwendet. Sisyphus hätte seinen ewigen Felsblock die alemannische Berge nicht **hinauf gerollt**, sondern **uffe trüllt**, und auch beim Schneemannbauen mit Kindern gilt in Voradelberg bis heute die elterliche Regel: „Ihr trüllen der Kopf, i trüll dr Buch!“. **Trülla** ist im Alemannischen ein transitives Verb und benötigt daher stets ein Objekt, welches von einem Subjekt **getrüllt** wird. Folglich ist ein eigenständiges **Trülla** im Sinne von **Rollen** nicht möglich, weswegen der Satz „s'Auto trüllt“ notgedrungen falsch wäre und im Alemannischen wie im Hochdeutschen „s'Auto rollt“ lauten muss. Sprachlich unstrittig ist, dass nicht allein kugelförmige Gegenstände (Schneebälle, rundliche Steine, o.ä.) **getrüllt** werden können, sondern auch zylinderförmige Objekte wie Baumstämme oder sogar Zigarren und Zigaretten („Trüll mer o no an Tschick!“). Kontrovers bleibt unter Sprachwissenschaftlern dagegen weiterhin, ob bei der wälzenden Fortbewegung von kantigen Körpern wie Würfeln oder Balken ebenfalls von einem **Trülla** gesprochen werden darf. Keinesfalls verwechselt werden sollte das Verb **trülla** mit dem klangähnlichen **trola**, das **fallen/hinfallen** bedeutet.



Fotos: zvg/Waldschule Bodensee



Den Wald mit allen Sinnen erleben

In den Wald darf man bekanntlich auch in Zeiten der Coronakrise. Die verstärkte Freizeitnutzung stellt das komplexe Ökosystem aber auch vor Herausforderungen. Die „Waldschule Bodensee“ klärt auf.



Die Waldschule bietet vielfältige Angebote, um das Ökosystem Wald mir allen Sinnen zu erleben.

Der Wald übt immer schon eine große Faszination auf uns Menschen aus und diese intensive Beziehung gilt es auch zu pflegen. Die „Waldschule Bodensee“ verfolgt den Auftrag der Waldpädagogik und lehrt einen achtsamen Umgang mit diesem sensiblen Lebensraum. „Da immer mehr Menschen die Qualität des Waldes schätzen, gilt es ein paar Spielregeln zu beachten“, erklärt Karin Müller-Vögel von der Waldschule. Das Ziel sei es, Wissen über das Ökosystem zu vermitteln, aber auch zu kommunizieren, dass der Wald jemandem gehöre und er genutzt werden kann und soll.

Die vielfältigen Funktionen des Waldes machen ihn zu einem ganz besonderen Lebensraum. „Insbesondere die Erholungsfunktion hat in den vergangenen Jahren immens an Bedeutung gewonnen. Die Menschen haben den Wald als Ort der Entspannung und Regeneration neu entdeckt.“ Wissenschaftliche Studien zeigen auf, warum dem so ist: Der Wald hat nachweislich eine sehr positive Wirkung auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Regelmäßige Aufenthalte im Wald tragen zur Erholung bei, stärken das Immunsystem, erhöhen die Aktivität natürlicher „Killerzellen“, können Stress reduzieren, verbessern den Schlaf und haben positive Auswirkungen auf das Nervensystem.

Waldbaden

Bereits 1982 hat Tomohide Akiyama, damals Leiter der japanischen Forstverwaltung, den Begriff des „Waldbadens“ („Shinrin Yoku“) geprägt. Dabei nimmt man natürlich nicht buchstäblich ein Bad im Wald, sondern genießt die Atmosphäre und saugt die Natur aus nächster Nähe mit allen Sinnen auf. „Das Waldbaden ist in Japan mittlerweile ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge“, erklärt Müller-Vögel.

Während in Japan das Bad im Wald mit Medita-

tionstechniken oder Qigong kombiniert wird, hat die Waldschule eine auf unseren kulturellen Hintergrund adaptierte Form des Waldbadens entwickelt: „Wir verknüpfen unser Waldbaden stark mit der Waldökologie, also mit dem Wissen um den Wald. Das Interesse ist sehr groß.“ Es gehe darum, sich wirklich bewusst im Wald aufzuhalten, seine Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen. Karin Müller-Vögel kombiniert ihre Lehrgänge zudem mit einer ihrer Leidenschaften – dem Geschichtenerzählen. „Märchen und uralte Überlieferungen geben uns Einblick in die frühere Lebensweise und verbinden uns mit unseren Wurzeln.“

Das Angebot der Waldschule ist breit gefasst – es gibt Kurse für Kinder, Schüler und Senioren, aber auch für Unternehmen, die mit ihren Mitarbeitern in den Wald gehen, um vom Ökosystem zu lernen. „Und je mehr wir über den Wald erfahren, desto geheimnisvoller wird er!“ S. Nemetschke



Karin Müller-Vögel erzählt die Geschichten des Waldes.