

Wandern als Natur- und Selbsterfahrung

Studien zum sanften Natursport

Wandern neu entdeckt

Warum es sich lohnt, wieder mehr zu Fuß zu reisen

Rainer Brämer

Inhalt ¹

Wandern ist unbeschwertes Leben	3
Wandern ist "in"	3
Wandern ist Naturerlebnis	4
Wandern ist Gesundheit	5
Wandern ist Sport	6
Wandern ist Entspannung.....	7
Wandern ist Begegnung.....	8
Wandern ist Freiheit	9
Wandern ist Entfaltung der Sinne.....	10
Wandern ist sanft	11
Wandern ist Wellness.....	12
Deutschland ist ein Wandertraum.....	13

Wandern ist zu Unrecht als verstaubtes Seniorenhobby verrufen. In unserer hektischen Überzivilisation bietet die Fußreise einen zeitgemäßen, vielfältigen Ausgleich für Streß, Bewegungsarmut, Naturferne und soziale Isolation. Viele Menschen haben die wohltuenden Möglichkeiten des Wanderns bereits wiederentdeckt, andere stehen dem sanften Natursport noch zurückhaltend gegenüber. Der folgende Text fasst einige neuere Erkenntnisse zum Thema unter zwölf Ist-Sätzen zusammen und soll dazu anregen, sich mal wieder öfter zu Fuß auf Erlebnissuche zu begeben.

¹ Nach ihrem Erscheinen 1995 ist die erste Auflage dieses Textes in vielfachen Varianten publiziert worden - vor allem in Zeitschriften von Wander- und Alpenvereinen, aber auch des Sports, Tourismus und Naturmarktes sowie auf diversen Websites.

WANDERN IST UNBESCHWERTES LEBEN

Die moderne Zivilisation hat uns reich und arm zugleich gemacht. Wir verfügen über ein hohes Maß an Sicherheit, lassen immer komplexere Maschinen für uns arbeiten, genießen einen hohen Lebensstandard, können rasch große Strecken überwinden und jederzeit mit der ganzen Welt kommunizieren. Andererseits leben wir fast nur noch in Kunsträumen, betrachten die Welt vorwiegend durch Glasscheiben und -schirme, entfremden uns immer mehr der Natur, unterfordern unseren Körper, überlasten unsere Psyche und leiden an einem ausgeprägten Mangel echter menschlicher Kontakte.

Den modernen Menschen zieht es daher in seiner Freizeit immer stärker zurück in die Natur, wo er wieder zu sich selbst und seinen natürlichen Anlagen zurückfinden kann. Man wandert am Wochenende oder im Urlaub nach Lust und Laune durch eine schöne Landschaft und genießt den damit verbundenen körperlichen und seelischen Entspannungseffekt. Die Fußreise in einer erschlossenen Kulturlandschaft entspricht unseren Fähigkeiten und Bedürfnissen weit mehr als die technisch hochgestylten Angebote der Freizeitindustrie.

Wandern ist zwar nicht der ultimative Kick oder der große Superspaß. Aber jeder Kick verlangt den nächsten, noch ultimativeren Nervenkitzel, der Run danach steigert sich zur Sucht, und am Ende bleibt nur ein schales Gefühl der Leere. Wandern vermittelt dagegen einen bescheideneren, aber dauerhaften Genuß, eine innere Freude, die sich nicht verbraucht und stets ein Gefühl allseitiger Befriedigung hinterläßt.

Damit eröffnet der sanfte Natursport Wandern ein Stückchen unbeschwertes Leben in einer hektischen Umwelt. Wer einmal die wohltuende Mischung aus Naturerleben, körperlicher Aktivität, psychischer Entspannung, Bewegungsfreiheit, Entdeckerfreude und menschlicher Nähe erfahren hat, möchte sie immer wieder genießen. Wandern ist nicht nur eine vielseitige Aktivität, sondern fast schon ein Stück Lebensphilosophie in einer Zeit, die sich in einem Meer von vordergründiger Unterhaltung nach Ursprünglichkeit und Echtheit sehnt.

WANDERN IST "IN"

Die Zeiten, da Wandern als ein altbackenes Hobby von beinstarken Senioren im Filzhutdesign galt, sind längst vorbei. Trotz ständig wachsender Konkurrenz auf dem Freizeitmarkt nimmt der sanfte Natursport wieder eine führende Position im Spektrum der Freizeitaktivitäten ein.

Repräsentativen Umfragen zufolge halten rund zwei Drittel der Bevölkerung Wandern für "in", jeder zweite gibt an, mehr oder weniger regelmäßig zu wandern, und nicht weniger als 40% würden dies gerne häufiger tun. In den gebirgigen deutschen Urlaubslandschaften unternehmen drei Viertel aller Gäste ausgedehntere Fußtouren, die Hälfte davon sogar häufig. Der Anteil derer, die ihren Ferientaufenthalt ausdrücklich als Wanderurlaub bezeichnen, ist in den letzten Jahren auf ein Drittel gewachsen.

Dementsprechend stellt der naturnahe Gehsport keineswegs mehr eine Verlegenheitsaktivität in tristen Billigurlaubsorten, sondern ein echtes Hobby dar, in das man bewußt Zeit und Kraft investiert. Es sind vor allen Dingen die gehobenen Bildungs- und Einkommensschichten, die derzeit das Wandern wiederentdecken. Dabei liegt das Durchschnittsalter der Fußsport-Fans recht nahe bei dem der Gesamtbevölkerung. Männer und Frauen sind gleich stark vertreten und am liebsten paarweise unterwegs.

Selbst junge Menschen sind dem Wandern keineswegs so abgeneigt, wie die öffentliche Meinung Glauben macht. Je nach Alter wandert ein Drittel bis zur Hälfte von ihnen ausdrücklich gern. Allerdings legen sie dabei nicht unbedingt auf die Begleitung von Eltern und Lehrern wert, ähnlich wie die Älteren ist man am liebsten mit Freunden unterwegs.

Wanderer sind zu drei Viertel der Auffassung, daß ihr Hobby für alle Altersgruppen attraktiv ist. Das meinen sogar die jüngsten unter ihnen. In gleichem Maße sind sie überzeugt, einen modernen Breitensport zu betreiben, womit deutlich wird, daß das Wandern seine Aschenputtel-Rolle unter den Freizeitaktivitäten endgültig abgestreift hat.

WANDERN IST NATURERLEBNIS

Während die Natur von der Industriegesellschaft immer stärker zurückgedrängt wird, steht sie im Freizeitbereich immer höher im Kurs. 80% aller Bundesbürger halten die Devise "zurück zur Natur" für "in", ein gleich hoher Prozentsatz der Jugend glaubt, ohne Natur nicht leben zu können. Als fundamentaler Lebenswert rangiert die Natur zusammen mit Liebe, Freundschaft und Freiheit an vorderster Stelle, der Wunsch nach Naturerlebnissen ist in den letzten Jahren zum entscheidenden Urlaubsmotiv avanciert.

Genauere Nachfragen ergeben, daß sich mit dem Begriff Natur vor allem die Vorstellung landschaftlicher Ursprünglichkeit verbindet. Die Schönheit der Landschaft ist mittlerweile das Hauptkriterium bei der Wahl des Urlaubsortes. Sie erschließt sich in besonderer Weise in Form der Fußreise. Bittet man Jugendliche, ein besonders eindrucksvolles Naturerlebnis zu erzählen, so berichten sie meisten vom Verlauf von Spaziergängen und Wanderungen. Um-

gekehrt ist für Wanderer die Berührung mit der Natur der mit Abstand wichtigste Grund, sich auf den Weg zu machen.

Folglich spielt selbst in den Zentren der Zivilisation die Möglichkeit, sich in der Natur zu ergehen, eine entscheidende Rolle: Bei der Bewertung städtischer Freizeitangebote kommen nicht etwa Einkaufszentren, Hallenbäder, Cafés oder Kinos am besten weg, sondern Grünanlagen, Naherholungsgebiete und Wanderwege. Offenbar wird es dem Zivilisationsbürger in seinen selbstgeschaffenen Kunsträumen immer unbehaglicher.

Seit kurzem wird daher von der Wissenschaft die Frage gestellt, in welchem Maße wir die Natur für unsere psychische Gesundheit brauchen. Hängt die oft behauptete Bindungslosigkeit der Jugend womöglich auch mit der Naturferne ihrer Lebenswelten zusammen? Die wie Pilze aus dem Boden schießenden Naturkindergärten, in denen die Kleinsten täglich in natürlicher Umgebung spielen und wandern, zeigen eindrucksvoll, daß dadurch nicht nur körperliche, sondern auch seelische und soziale Fähigkeiten gefördert werden. Auch die Erwachsenen gewinnen an psychischer Stabilität, wenn sie sich regelmäßig in natürlicher Umgebung ausagieren.

Abgesehen davon ist der Kontakt mit der Natur eine unabdingbare Voraussetzung für das Engagement zum Schutz der Umwelt. Nur was man kennt und schätzt, ist man auch bereit, zu bewahren und zu verteidigen. Indem Wandern Natur konkret erlebbar macht, trägt es maßgeblich zur Schaffung von Umweltbewußtsein bei. Tatsächlich ergab eine Umfrage unter Schülern und Studenten, daß diejenigen unter ihnen, die gerne wandern, ein deutlich höheres Interesse für die Natur zeigen, draußen wesentlich mehr Einzelheiten wahrnehmen, den Einsatz für Naturschutz für doppelt so wichtig halten und um ein Mehrfaches häufiger als Nichtwanderer bei Umweltschutzaktionen mitmachen.

WANDERN IST GESUNDHEIT

Bewegungsmangel ist eine der Hauptursachen für die Ausbreitung lebensbedrohender Zivilisationserkrankungen. Um dem zu begegnen, bemühen sich immer mehr Menschen um Erhalt und Steigerung ihrer körperlichen Fitneß. Mediziner haben herausgefunden, daß sich hierzu am besten ein möglichst viele Muskelpartien einbeziehender Ausdauersport eignet.

Dabei ist eine mäßige, aber regelmäßige Beanspruchung des Körpers hohen sportlichen Leistungen vorzuziehen. Ausdauerndes Gehen übt ähnlich wie ein langsamer Dauerlauf einen positiven Einfluß auf den Fettstoffwechsel und das Immunsystem aus. Wenn zusätzlich einige pulsbeschleunigende Anstiege zu bewältigen sind, profitiert auch der Kreislauf davon. Insgesamt braucht es zwar etwas länger, sich auf diese Weise körperlich fit zu machen, aber der Ef-

fekt hält auch länger an und ist nicht - wie beim harten Leistungstraining - durch Überforderungen und Verletzungen gefährdet.

Von daher gilt unter Sportmedizinern Wandern heutzutage als optimaler Gesundheitssport. Nahezu nebenwirkungsfrei werden Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung, Muskeln und Stützgerüst gestärkt, während das Risiko von Infarkt, Krebs und Diabetes um mehr als die Hälfte abnimmt. Nach Ausweis der Medizinstatistik spielt die dauerhaft verausgabte Bewegungsenergie hierbei eine maßgebliche Rolle. Wer regelmäßig etwa 2.000 Kalorien pro Woche für körperliche Bewegung verausgibt, ist deutlich weniger krank, wird im Notfall schneller wieder gesund und lebt nachweislich länger - bei zuviel Sport schlägt der Effekt dagegen in sein Gegenteil um.

Folglich wird der sanfte Natursport Wandern in zunehmendem Maße als Therapeutikum eingesetzt - in der Kur, als Element der Nachsorge oder auch zur Vorbeugung körperlich-seelischer Verschleißerscheinungen. Als besonderer Vorzug hat sich dabei der Umstand erwiesen, daß Wandern in seinen vielfältigen Formen ein ganzes Leben lang ausgeübt werden kann und selbst im hohen Alter noch nachweisbare Trainingseffekte zeigt.

WANDERN IST SPORT

Wenn Wandern heute folgerichtig als echte Sportart anzusehen ist, so liegt das nicht nur an einem grundlegend veränderten Sportverständnis, demzufolge es heutzutage weniger um körperlicher Höchstleistungen als um Gesundheit und Fitneß geht. Vielmehr erfährt das Ausdauergehen eine zusätzliche Aufwertung durch seine bemerkenswerte Energiebilanz. Denn beim schlichten Gehen verbraucht man pro Kilometer fast ebensoviel Kalorien wie beim zügigen Laufen.

Für einen normalgewichtigen Mann handelt es sich dabei um etwa 50 Kilokalorien pro km, für Frauen liegen die Durchschnittszahlen etwas niedriger. Demgegenüber fordert ein Dauerlauf dem Körper gut 60 Kalorien pro km ab. Entscheidend für den Energieverbrauch ist das mit jedem Schritt verbundene Anheben des Körpergewichts. Beim Laufen wird der Körperschwerpunkt zwar höher geliftet, dafür aber geschieht das wegen der größeren Schrittlänge bei gleicher Strecke seltener, was sich fast ausgleicht. Berücksichtigt man überdies, daß ein Wanderer mit Kleidung und Rucksack in der Regel ein höheres Gewicht mit sich herumträgt und die kleinen Unebenheiten naturgewachsener Pfade ihn zum verstärkten Anheben der Füße zwingen, so dürfte der kilometerbezogene Kalorienverbrauch beider Sportarten in etwa gleich ausfallen.

Hinzu kommt, daß Wanderer in der Regel relativ lange Strecken zurücklegen und dabei auch noch einige hundert Meter Höhenunterschied überwinden. 100 Meter reiner Aufstieg verlangen dem Körper zusätzlich nochmals fast 50 Kilokalorien ab. Eine klassische Mittelgebirgswanderung erfordert daher insgesamt nicht weniger körperliche Energie als ein Langstreckenlauf im Stadion. Wenn der Wanderer dabei gleichwohl nicht außer Atem kommt, so nur deshalb, weil er sich Zeit läßt, so daß Kreislauf und Atmung im Gleichgewicht bleiben können.

Damit erledigt sich der alte Gegensatz zwischen Sport und Wandern von selbst. Vom gemütlichen Spazierschritt bis zum ausgewiesenen Sportwandern, vom zügigen Walking, dem modernen Schnellgehspport, bis zum Trekking oder Weitwandern, alles ist bei hinreichender Kilometerzahl mit einem sportlich hohen Energieverbrauch verbunden. Wer gern länger unterwegs ist, hat objektiv sogar als Extremsportler zu gelten, ohne daß er sich allerdings irgendeinem Wettkampfdruck auszusetzen braucht.

WANDERN IST ENTSPANNUNG

Wer kennt es nicht, das befreite Aufatmen, wenn man nach einer Woche Stress und Hektik zu Beginn einer Wanderung erstmals wieder sattes Grün sieht und frische Luft einatmet - oder auch das wohlige Gefühl, nach langer Tour in entspannter Runde die strapazierten Beine unter den Wirtshaustisch strecken zu können. In diesen Momenten ist man - wie zum Beispiel auch an schönen Aussichts- oder idyllischen Rastplätzen - mit sich und seiner Umwelt im Reinen.

Daß sich hinter diesem Wohlgefühl mehr als nur ein subjektiver Eindruck verbirgt, machen neuere medizinische Forschungsergebnisse deutlich. Ihnen zufolge hinterläßt beispielsweise allein schon das Erlebnis einer schönen Landschaft nachweisbare körperliche Wirkungen. So beruhigen sich bei ihrem Anblick Puls und Blutdruck, während im Gehirn verstärkte Alpha-Wellen Entspannung signalisieren. Untersuchungen in einem schwedischen Krankenhaus haben gezeigt, daß Patienten in einem Zimmer mit Parkblick wesentlich weniger Medikamente brauchen, seltener die Schwester rufen und schneller gesunden als Mitpatienten mit Gebäuden vor dem Fenster. In den USA wurden jüngst die Reaktionen von Joggern verglichen, die die gleiche Strecke auf dem Hallenlaufband oder in der freien Natur zurücklegten: Die Naturläufer fühlten sich hinterher im Gegensatz zu den Hallensportlern erfrischt und gut gestimmt, Messungen der entsprechenden Hormonspiegel bestätigten diese Empfindungen.

Derlei Befunde machen deutlich, daß es offenbar einen direkten Draht von der Natur zu unserer innersten Befindlichkeit gibt. Die Befunde der Land-

schaftspsychologie bestätigen dies ebenso wie die zunehmende Neigung der Werbewirtschaft, ihre Produkte in attraktive Naturkulissen einzubetten. Der Anblick schöner Natur kann unsere Stimmung nachhaltig verbessern und hilft so, die Spannungen des Alltags abzustreifen.

Dieser Effekt wird verstärkt durch die biochemischen Folgen des Ausdauergehens. So produziert der Körper bei langandauernden Anstrengungen über die damit verbundenen Veränderungen des Stoffwechsels Substanzen, die die Schmerzempfindlichkeit senken, das Hungergefühl dämpfen und die Stimmung heben. Mit anderen Worten: Nach ein paar Stunden regelmäßigen Gehens sind wir regelrecht "high".

In der Tat - welcher Wanderer hat nicht schon jenes fast tranceartige Gefühl des Abhebens nach stundenlangem gleichmäßigem Gehen erlebt? Trotz erheblicher Belastung des Körpers scheint man diesen nicht mehr zu spüren, sondern fühlt sich gelöst, frei, bedürfnislos glücklich. Das Abschalten vom Alltagsstreß, der gewünschte Entspannungsprozeß ist perfekt. Nimmt man noch hinzu, daß der Anblick einer schönen Natur ebenso wie die mit dem Gehen verstärkte Gehirndurchblutung auch die geistige Kreativität anregt, so ist man nach einer Wanderung optimal für kommende Herausforderungen gerüstet.

WANDERN IST BEGEGNUNG

Umfragen zufolge gehören Unabhängigkeit und Individualismus auf der einen sowie tiefe Freundschaften und feste Paarbeziehungen auf der anderen Seite zu den höchsten Lebenswerten der Gegenwart. Beides erscheint auf den ersten Blick fast unvereinbar, und tatsächlich ziehen die sozialen Beziehungen gegenüber der individuellen Selbstverwirklichung meist den kürzeren. Ein weitverbreitetes Gefühl von Isolation und Vereinsamung ist die Folge, worunter das körperliche wie seelische Wohlbefinden leidet: Menschen mit einem unausgefüllten Sozialleben haben ein erheblich höheres Unfall-, Krankheits- und Sterberisiko und sind wesentlich anfälliger für seelische Störungen.

Wandern ist eine eminent soziale Aktivität. 90% aller Wanderer begeben sich in Begleitung auf Tour, mehrheitlich mit einem Partner, oft auch im informellen Freundeskreis, seltener in organisierten Großgruppen. Gleichwohl kommt hierbei das Individuelle nicht zu kurz, denn die damit verbundene Kommunikationssituation ist auf eigentümliche Weise intensiv und offen zugleich. So lassen sich Kontakte unterwegs ebenso mühelos anbahnen wie abbrechen. Man schließt einfach zum gewünschten Gesprächspartner auf oder läßt sich, im Zweifelsfall am Schuhband nestelnd, zum nächsten zurückfallen, jede kleine Stehpause bietet Gelegenheit zu einem Partnerwechsel.

Anders als in festgefügten Gesprächsrunden gibt es kaum rituelle Kommunikationszwänge. Man sitzt sich nicht starr gegenüber und ist auf einen pausenlosen Redefluß angewiesen, sondern kann nach Belieben abschweifen: Mit Blicken, Gedanken und Themen. Auch der Umstand, daß man sich, nebeneinander gehend, nicht unverwandt anzusehen braucht, erleichtert die Gesprächsführung.

Gerade die Offenheit der Situation ermöglicht unvermutet tiefgehende Gespräche. Da man sich leicht daraus lösen kann, ist man auch eher bereit, sich auf persönliche Fragen einzulassen. Kein Wunder also, daß sich unter Wanderern schneller als in anderen Gruppen eine sympathieträchtige Atmosphäre einstellt. Man lernt sich relativ rasch kennen und akzeptieren, schon nach wenigen gemeinsamen Wanderungen werden Freundschaften zwischen Leuten geschlossen, die unter anderen Umständen vielleicht nur wenig miteinander hätten anfangen können.

Hinzu kommt die hautnahe Begegnung mit Land und Leuten. Der Wanderer kommt mit der heimischen Bevölkerung besonders leicht ins Gespräch und wird überall freundlich aufgenommen. Auf seinen Touren lernt er die kulturellen Schätze, Lebensformen, Sitten, Sprechweisen und nicht zuletzt auch die Speisen fremder Regionen kennen - in der Regel weit intensiver als der Motor- und Pauschaltourist. Damit erweitert sich nicht nur sein Horizont, sondern auch sein Verständnis und seine Offenheit für anderes und andere. Nicht zuletzt profitiert auch seine Gesundheit davon, reagiert doch psychologischen Untersuchungen zufolge das körpereigene Abwehrsystem auf angenehme soziale Begegnungen und Bewegung nachhaltig positiv.

WANDERN IST FREIHEIT

Das bundesdeutsche Landschaftsrecht gestattet jedem jederzeit den freien Zutritt zu Wald und Flur. Während sich die "freie Fahrt für freie Bürger" nurmehr auf überfüllten Straßen im Dampf umwelt- und gesundheitsgefährdender Abgase austobt, kann sich der Fußgänger jenseits der streng regulierten Massenverkehrswege ohne Not und Gefahr bewegen. Nirgendwo ist daher das Erlebnis der Freiheit ausgeprägter als beim Wandern, selbst wenn man dabei ökologische Refugien bewußt ausläßt.

Der von Natur und Landschaft gebotene Freiraum wird besonders von der Jugend geschätzt. In ihm kann sie ihrem Drang nach selbständiger Entfaltung sinnvoller nachgehen als in kommerziellen Massenveranstaltungen oder aufgeschaukelten Medien-, Drogen- oder Gewaltfantasien. Wie die Erfahrungen der "Erlebnispädagogik" zeigen, erweist sich die freie Rucksacktour gerade heute als Herausforderung von großem erzieherischen Wert. Zugleich erlernt man dabei praxisnah den sensiblen Umgang mit ursprünglichen Naturräumen.

Das Erlebnis der Freiheit ist stets mit dem Reiz des Abenteuers verbunden. Durch Werbung und Medien verführt, suchen angehende Helden es meist im Ausland. Doch hält auch die heimische Landschaft vielfältige Entdeckungen bereit. Jede Region verfügt über ihre eigenen kleinen Wunder, deren Existenz oft genug selbst Einheimischen unbekannt ist. Bereits elementare Naturerfahrungen wie Barfußgehen und einsame Waldgänge, das Überwinden von Gewässern und Schluchten, das Zubereiten von Essen und das freie Übernachten im Wald bieten genügend Aufregendes

Unter Jugendlichen sind Schnitzeljagden und Nachtwanderungen nach wie vor ausgesprochene Renner. Aber auch die Älteren brauchen ab und an den Reiz des Unbekannten, der rein ästhetische Naturgenuß reicht nicht immer aus. Freizeitpsychologen haben herausgefunden, daß ein echtes Erlebnis stets zwei Komponenten enthält: Sicherheit und Herausforderung, die Geborgenheit des Gewohnten und die Faszination des Neuen. Eine schöne Landschaft vermittelt in besonderer Weise das Gefühl von Geborgenheit. Zum Erlebnis wird sie vor allem dadurch, daß sie gelegentlich auch ein Geheimnis preisgibt, unerwartete Perspektiven eröffnet, noch nicht Gesehenes präsentiert.

Das muß keineswegs etwas Grandioses oder Monumentales sein. Schon andere geographische wie geologische Formationen, seltene Pflanzen oder Tiere, regionalspezifische Sehenswürdigkeiten oder Gerichte stillen den Entdeckerdrang - und hieran ist im vielgestaltigen Deutschland kein Mangel. Selbst der kurvenreich im unbekanntem Horizont verschwindende Pfad fordert bereits unseren Abenteuersinn heraus. Die Amerikaner sprechen in diesem Fall vom "mystery effect", von der Verlockung des Geheimnisvollen. Bei den Chinesen gilt seit alters die Regel "Man darf niemals das Ende eines Weges sehen".

WANDERN IST ENTFALTUNG DER SINNE

Als geheimnisträchtig erweist sich das Wandern auch in einem ganz anderen Sinne. Schon Anfang des 20. Jahrhunderts hat der erfahrene schweizerische Berg-Aktivist Charles Widmer in einem Artikel "über die Romantik der Wegspur, den Weginstinkt und das Verirren" mit verblüffenden Beobachtungen aufgewartet.

So folgen die von Wanderern bevorzugten Routen nach seinen langjährigen Beobachtungen nahezu ehernen Gesetzen, etwa indem sie rechtseitige Aufstiege bevorzugen, so schnell wie möglich an Höhe zu gewinnen trachten und den erreichten Horizont möglichst nicht mehr preisgeben. Der Wanderer verlangsamt regelmäßig seinen Schritt, wenn er in den Schatten tritt, macht lieber vor als jenseits eines Hindernisses Rast und braucht für "gleiche Strecken des Nachts weniger Zeit als bei Tag". Aus der Sicht des Wanderführers lassen

sich diese Feststellungen nur bestätigen und dadurch ergänzen, daß ein leichter Anstieg das Gruppentempo ebenso beschleunigt wie das Wissen um die Nähe des Ziels oder das Zurückfallen des Führers an den Schluß der Gruppe.

Offenbar werden hier ähnlich wie in der Reaktion auf schöne Naturszenarien archaische Verhaltensmuster mobilisiert, über deren Wirkmechanismus wir bislang nur unzureichend Bescheid wissen. Erst in den letzten Jahren hat sich der Wissenschaft beispielsweise die Bedeutung der Bewegungssinne erschlossen, die beim Wandern eine maßgebliche Rolle spielen. Danach verfügen wir abgesehen von unseren klassischen fünf Sinnen sowie dem Temperatur- und Schmerzsinne gleich über weitere neuronale Netze, die unsere Lage im Raum, Drehungen, Muskelspannungen oder Gelenkbeugungen registrieren und steuern.

Die Leistungsfähigkeit gerade dieser Sinne wird besonders dann erfahrbar, wenn wir, wie so oft, vor lauter Reden nicht mehr auf den Weg achten und dennoch über alle Unebenheiten hinweg sicher zum Ziel getragen werden. Noch nachhaltiger kann man sie bei einer Nachtwanderung erleben. Auch ohne künstliche Lichtquellen bewegen wir uns, sofern wir den Weg kennen, sicher durch den stockdunklen Wald. Ohne sonderlich zu stolpern, geht es, wie von Widmer beobachtet, tatsächlich sogar zügiger voran als bei Tage. Hier springen andere, ungewohnte Sensoren für die Augen ein, die größtenteils über das Unterbewußtsein agieren.

Es ist vor allem dieses sinnliche Erlebnis, das die Nachtwanderung selbst für Erwachsene so faszinierend macht. Aber auch bei Tage sind in der freien Natur weit mehr Sinne als nur die von der Mediengesellschaft bevorzugten Augen und Ohren gefordert. Das schlichte Gehen bekommt dadurch Farbe, und am Ende fühlen wir uns nicht zuletzt aufgrund der Bewährung all unserer Sinne rundum wohl.

WANDERN IST SANFT

Das Tempo unseres Lebens hat sich in einem Maße beschleunigt, das mit unserer sinnlichen Ausstattung kaum mehr zu bewältigen ist. Wandern gibt uns die davoneilende Zeit zurück, erlaubt Körper und Geist eine geruhsame Entfaltung ihrer Fähigkeiten. Das schlichte Gehen erschließt die Umwelt in jener Gelassenheit, die neuerdings als "Mut zur Langsamkeit" gepriesen wird. Es ist diese innere Ruhe, die uns beim Wandern in besonderer Weise für eindringliche Erlebnisse öffnet.

Als Inbegriff von Muße ist Wandern eine in jeder Hinsicht sanfte Tätigkeit. Unser Körper wird schonend gefordert, die Psyche sanft geöffnet, der Umgang mit der Natur ist ebenso verständnisvoll wie die Kommunikation unter

den Mitwanderern. Wandern wird unserer ureigensten Natur gerecht und ver-söhnt uns so mit unserer natürlichen Umwelt.

Auch im Tourismus bildet das Wandern den sanften Pol. Selbst wenn der eine oder andere mal vom vorgezeichneten Wege abweicht, was nur ein Fünftel der Wanderer gelegentlich macht, so hinterläßt er in der freien Natur doch nicht mehr Eindrücke als jedes andere umherziehende Naturwesen. Müll findet sich auffälligerweise nur am Rande solcher Wege und Plätze, die auch per Fahrzeug erreicht werden können. Und bei den ganz wenigen massenhaft übernutzten Wandertrassen ist stets der Kommerz im Spiel, der vor allem Bus-touristen auf die meist kurze Strecke zur nächsten Hütte oder Gipfelrestauration lockt.

In den Augen der Bevölkerung zählt das Wandern folglich zu den schonendsten Natursportarten, nur jeder Dreißigste sieht dadurch die Umwelt gefährdet. Daran ändert auch der Umstand nichts, daß die Anfahrt zum Ausgangspunkt der Tour meistens mit dem PKW erfolgt: Die dabei zurückgelegten Strecken sind in Relation zu anderen Freizeitfahrten kurz und schon gar nicht mit den Fahr- und Flugkilometern zu den einschlägigen Kurzurlaubszielen zu vergleichen.

Dafür verhilft der Wanderausflug in die nähere Umgebung zur Wiederentdeckung der heimischen Landschaft. Indem Neues vertraut und Vertrautes neu entdeckt wird, wächst man in die Region hinein, entsteht Heimatbewußtsein. Dabei meint Heimat nicht mehr und nicht weniger als den Raum, in dem man lebt, mit dessen Natur und Landschaft, Überlieferung und Kultur man sich auseinandersetzt. Wandernd erschließen sich die regionalen Spezifika in besonders eindringlicher Weise. Das ist eine wesentliche Voraussetzung für die Entwicklung von ökologischer Verantwortung und gesellschaftlichem Engagement.

WANDERN IST WELLNESS

Nimmt man alles zusammen, das Naturerlebnis und die körperliche Herausforderung, die Entspannung und den Gesundheitsgewinn, das Freiheitserlebnis und die Entfaltung der Sinne, die offene Begegnung mit anderen und die sanfte Begegnung mit sich, dann liefert das Wandern offenbar eine perfekte Definition dessen, was der amerikanisch inspirierte Zeitgeist heutzutage "Wellness" nennt. Die äußere wie die eigene Natur versetzt den Wanderer in den Zustand eines allseitigen Wohlbefindens, einer Harmonie mit sich selbst und der Umwelt, die wiederum die Amerikaner neuerdings als "flow", als glückliche Verschmelzung von Subjekt und Objekt, bezeichnen.

Im Unterschied zu anderen Wellness-Angeboten läßt sich der Wanderer allerdings nicht bloß passiv umsorgen und pflegen. Vielmehr braucht er zum Wohlfühlen den Wechsel von Aktivität und Passivität, von Bewegung und Besinnung. Das Element der körperlichen Anstrengung mag manchen vom Ausdauergehen abhalten, und tatsächlich erfordert es ein gewisses Training, bis sich die Gehwerkzeuge darauf eingestellt haben. Aber schon nach wenigen Touren sind die Glieder soweit eingespielt, daß der Genuß ungetrübt bleibt.

Dafür hat der sportliche Aufwand den Vorteil, daß sich die Vielfalt der genannten Wirkungen nicht nacheinander, sondern gleichzeitig einstellt, wobei sich die wohltuenden Einflüsse wechselseitig verstärken. Dieser bislang auch nicht ansatzweise untersuchte "Synergie-Effekt" kennzeichnet den ganzheitlichen Charakter des Wanderns, eine Eigenschaft, die den Natursport aus der Vielzahl der Spezialhobbys und Modesportarten nachhaltig heraushebt.

Zudem wird man bald herausfinden, woran einem persönlich besonders liegt. Es gibt viele Arten des Wanderns. Ob jemand bevorzugt unbekannte Landschaft erkundet oder lieber schöne Aussichten an sich vorbeiziehen läßt, seine körperliche Fitness pflegt oder seinen Gedanken nachgeht, Pflanzen und Tiere oder kulturelle Sehenswürdigkeiten bewundert, aufgeschlossene Geselligkeit genießt oder gar als einsamer Trekker die letzten Abenteuer in unserer Kulturwildnis sucht: Wandern kann eine ungeahnte Vielzahl von Bedürfnissen befriedigen, die aus den Defiziten unserer Berufs-, Konsum- und Medienwelt heraus entstehen und nach Ausgleich drängen.

Dies geschieht nicht vordergründig, einseitig oder auf Kosten anderer. Vielmehr sind die Sinneseindrücke real, die Gefühle echt, die Erfahrungen einprägsam, die Erlebnisse authentisch, ohne den schalen Beigeschmack von Künstlichkeit und Sensationshascherei. Statt auf die ständige Überforderung durch die High-Tech-Gesellschaft mit dem verzweifelten Griff zur Fernbedienung, Flasche oder Seelenpille zu reagieren, bietet das Schnüren der Wanderstiefel eine echte Alternative - rezept- und nebenwirkungsfrei.

DEUTSCHLAND IST EIN WANDERTRAUM

Die wichtigste Zutat zu einer eindrucksvollen Wanderung ist eine schöne Landschaft. Was aber empfinden wir als schön? Hat nicht jeder einen anderen Geschmack? Die Landschaftspsychologie ist anhand von Bildreihentests in aller Welt zu einer verblüffenden Antwort gekommen: Zwar entwickelt der einzelne eine besondere Zuneigung zu seiner heimischen Umgebung, doch gibt es unabhängig davon weltweit ganz ähnliche Vorstellungen von landschaftlicher Ästhetik. Grundlegende Elemente einer schönen Szenerie sind

- ihre relative Naturnähe, die sich durch das Fehlen künstlich-technischer Elemente auszeichnet, gleichwohl aber nicht mit Wildnis gleichzusetzen ist,
- ein offener Raum nach Art einer Parklandschaft mit kleinräumigen Wald-Wiesen-Elementen, durch die man nach Belieben herumschweifen kann,
- klare, geschwungene Konturen, ein sanftes Relief, ein teppichartiger Bodenbewuchs und natürliche Windungen von Wegen und Bächen,
- eine abwechslungsreiche Szenerie mit ständig neuen Perspektiven und Konstellationen; große Einheitsflächen empfinden wir dagegen als langweilig,
- natürliche Gewässer jeder Art, wobei als Inbegriff des Schönen ein See gilt, dessen locker baumbewachsenes Ufer sich im Wasser spiegelt,
- schöne Aussichten, hinter denen sich eine generelle Vorliebe für dreidimensionale Perspektiven bzw. große geschlossene Räume verbirgt,
- Übergangszonen wie Waldränder und Ufer sowie natürliche und kulturelle Fixpunkte wie Felsen, Solitärbäume, vereinzelt Gebäude und Altstädte,
- Ruhe im Sinne von akustischer Unaufdringlichkeit, die weniger von absoluter Stille als von sanften Naturgeräuschen geprägt ist,
- frische Luft als Synonym für ein unbelastetes Klima und Gegenstück zur abgestandenen Atmosphäre unsere Städte und Aufenthaltsräume.

Es bedarf keines besonderen Patriotismus, um zu erkennen, daß diese weithin gültigen Kriterien landschaftlicher Ästhetik von den deutschen Mittelgebirgen in außerordentlichem Umfang erfüllt werden. Mit ihrem offenen, abwechslungsreichen Charakter, ihren klaren, weichen Konturen, ihrem erfrischenden Grün und aussichtsreichen Relief, ihrem Reichtum an naturnahen Wegen und Gewässern sowie der Fülle an örtlichen Attraktionen gehört die heimische Naturszenerie objektiv zu den schönsten der Welt.

Hinzu kommt ein einmalig freizügiges Betretungsrecht, eine dichte Erschließung durch Wege sowie ein optimales Netz von Orientierungshilfen, angefangen von Wegweisern über Wandermarkierungen bis zu Übersichtstafeln, von der Vielzahl an Karten und Führern ganz zu schweigen. Die extrem schöne und zugängliche Landschaft ist zweifellos das größte Kapital des deutschen Inlandstourismus und damit zugleich ein regelrechtes Paradies für Wanderer.