

Natur in Bewegung

Warum Erwachsene immer mehr
und Jugendliche immer weniger
vom Wandern halten

Rainer Brämer

Wandern als Natur- und Selbsterfahrung

Studien zum
sanften Natursport

wanderforschung.de 3/2008

Neue Wanderbewegung	1
Sehnsucht Natur	2
Erstrangiger Gesundheitssport	2
Jugendliche Gegenbewegung	3
Eingefahrene Langeweile	5
Was immer noch reizt	6
"Draußen zu Hause"	7

Neue Wanderbewegung

Es geht um eine der schlichtesten Formen der Bewegung, aber auch um eine der ausdauerndsten, beliebtesten und gesündesten: Ausdauergehen in der freien Natur, kurz auch "Wandern" genannt. Während es noch in den 90er Jahren als verschnarcht galt, hat es in der letzten Jahren eine ungeahnte Renaissance erfahren: Mehr als 50% der Deutschen unternehmen gelegentlich bis häufig einen Fußausflug, sie tun das eigenen Angaben zufolge immer häufiger und geben für dieses simple Hobby zusammengenommen rund 15 Mrd. Euro aus. Parallel dazu ist, wenn auch in sehr viel kleinerem Maßstab, das Pilgern wieder in Mode gekommen.

Im Privaten wie in den Medien gehört es neuerdings einfach dazu, von seinen neuen Wanderentdeckungen zu berichten. Wanderreiseliteratur erreicht höchste Auflagen, Hape Kerkelings Pilgerseller fand weit über 3 Mio. Käufer. Überall entstehen neue, erlebnisreiche Wanderwege vom Rothaarsteig über den Rheinsteig bis zum Harzer Hexenstieg. Einschlägige Outdoor-Magazine verschieben ihren Themenschwerpunkt mehr und mehr in Richtung Trekking, im Internet entstehen zahlreiche große Wanderportale, selbst die Messehallen werden von Fußreiseanbietern erobert.

Sehnsucht Natur

Auf der Suche nach den Auslösern dieser neuen Wanderbewegung stößt man auf eine wachsende Neigung der Zeitgenossen, unseren immer künstlicheren Lebenswelten wenigstens zeitweise zu entfliehen. Seit mehr als einem Vierteljahrhundert wächst die Sehnsucht nach Natur als einer heilen, einfachen Gegenwelt zur Hightech-Zivilisation, einem temporären Ort der Regression angesichts des sich immer häufiger einstellenden Gefühls mentaler Erschöpfung bis hin zum Burnout.

Aufschlussreiche Indikatoren für diese Flucht tendenz in ein imaginiertes Naturparadies sind neben einem generellen Boom von Natursportarten u.a. auch

- der verstärkte Wunsch nach naturnahem Wohnen (laut Forsa-Umfrage von 2007 Rang 1 unter den "sehr wichtigen" Gesichtspunkten für die Wohnortwahl),
- die mittlerweile erstrangige Bedeutung des Urlaubsmotivs "Natur erleben" bzw. "schöne Landschaft" in den jährlichen Reiseanalysen,
- der Vormarsch von vermeintlich besonders naturnah hergestellten Konsumprodukten,
- die harmonisierende Verklärung des Naturbildes in der Naturschutz- und Ökodebatte
- und – neuerdings – das Festmachen des Bedürfnisses nach Sinndeutung und Spiritualität am "der Natur".

Dass es sich hierbei nicht nur um eine Flucht ins Imaginäre handelt, haben Untersuchungen amerikanischer Umweltpsychologen deutlich gemacht. Ihnen war schon vor einem Vierteljahrhundert aufgefallen, dass uns die überbordende Hektik und Reizfülle der Konsum- und Medienzivilisation auf Dauer psychisch überfordert und mental erschöpft ("mental fatigue"). In zahlreichen seither durchgeführten Experimenten erwiesen sich natürliche Szenerien als optimal geeignet, den Stresserscheinungen der Hyperzivilisation zu begegnen und im Kopf wieder klar zu werden ("effortless attention"). Außerdem fördern sie nachweislich Stimmung, Kreativität und Rekonvaleszenz, ebenso wie sie Aggressionen, Depressionen und Hyperaktivität mindern.

Erstrangiger Gesundheitssport

Beim Wandern kommt ein zweiter, nicht weniger grundsätzlicher Wirkfaktor hinzu. Nachdem die Sportwissenschaft jahrzehntelang gepredigt hat, dass Bewegung nur dann einen gesundheitlichen Effekt hat, wenn der Kreislauf regelmäßig auf höhere Touren gebracht wird, gilt heutzutage auch schon eine wenig intensive, dafür aber um so ausdauernde körperliche Belastung als förderlich. Sie erweist sich nicht nur als besonders geeignet, das Immunsystem zu stärken und den Stoffwechsel zu normalisieren – ein von kreislauffixierten Sportmedizinern gerne übersehener Sachverhalt. Auch die mentale Befindlichkeit profitiert davon. Dauergehen erweist sich allein schon auf hormoneller Basis als Stimmungsmacher, der sich sogar psychotherapeutisch nutzen lässt.

Wandern stellt sich vor diesem Hintergrund also als ein doppelter Quell von Wohlbefinden dar. Eine erste eindrucksvolle Gesamtbilanz der psychophysischen Wirkungen des sanften Natursports hat der 2007 durchgeführte "Gesundheitskongress Wandern" geliefert (nachzulesen unter www.gesundheitskongress-wandern.de). Die dort präsenten

Mediziner klassifizieren unisono Wandern als erstrangigen Gesundheitssport. Ihnen zufolge konnten dem Dauergehen in den letzten Jahren mit Blick auf die der meisten Zivilisationskrankheiten zahlreiche präventive und therapeutische Wirkungen zugeschrieben werden.

Die körperlich-seelische Doppelwirkung von Fußausflügen in naturschöne Landschaften kennen Wanderer aus eigener Erfahrung schon sehr viel länger. Drei Viertel von ihnen geben auf Befragen an, sich nach einer Tour physisch und psychisch sehr viel wohler zu fühlen. Es ist vermutlich dieses angenehme Wellness-Gefühl, welches der Wanderbewegung von den 90er Jahren an jährlich rund eine halbe Million neue Anhänger zugeführt hat.

Folgerichtig rangieren unter den Wandermotiven der Deutschen, wie sie vom Deutschen Wanderinstitut e.V. im Rahmen ihrer "Profilstudien Wandern" e.V. regelmäßig abgefragt werden, "Natur genießen" und "etwas für die Gesundheit tun" eindeutig an der Spitze der Motivskala. Bei ihrer Interpretation ist einerseits zu berücksichtigen, dass das Alltagsverständnis von Natur neben Flora und Fauna immer auch Landschaft und Wetter umfasst – Wanderer fühlen sich damit regelrecht in Natur eingebettet. Andererseits verbindet sich ihr Gesundheitswunsch nicht mit dem Frust zwanghaft wiederholter Fitnessübungen. Auf Befragen geben zwei Drittel von ihnen an, ihrem Hobby nicht primär um der Gesundheit willen, sondern aus reiner Freude daran nachzugehen und dessen gesundheitliche Effekte sozusagen nebenbei mitzunehmen.

Der vorliegende Kurzbeitrag ist der zweite Versuch des Autors, den Blick der Motologie auf den fundamentalen Zusammenhang von Bewegung und Natur zu richten, wie er im Wandern sein volles Synergie-Potenzial entfaltet. Die Voraussetzungen hierfür mögen angesichts des dargestellten Imagewandels heute günstiger sein als vor einem guten Jahrzehnt, als ein Seminar zum Thema "Wandern und Gesundheit" für Sport- und Motologiestudierende weitgehend ohne Resonanz blieb. Das gilt umso mehr, als Trekking (mit Vorliebe auf prominenten Pilgerwegen) mittlerweile in das Repertoire sozialpädagogischer wie psychotherapeutischer Rehabilitation Eingang gefunden hat. Unter der Devise "Wanderspaß statt Übungsstress" integriert das Wandern mit seinen vielfältigen Erlebnispotenzialen die im Bereich von Physiotherapie und Fitnessstraining oft unterbelichtete Motivationsdimension gleichsam nebenbei - eine Traumkonstellation für jeden Therapeuten.

Jugendliche Gegenbewegung

Dem subjektiv wie objektiv begründeten Höhenflug des Wanderns unter den erwachsenen Zeitgenossen steht eine ganz andere Konstellation im jugendlichen Umfeld gegenüber. Seit 1992 wurden im Rahmen von Wanderseminaren am Fachbereich Erziehungswissenschaften der Universität regelmäßig hessische und nordrheinwestfälische Jugendliche nach ihren Outddor-Ambitionen gefragt. Die ersten Befunde widersprachen in verblüffendem Maße den Klischees einer grundsätzlich wanderunlustigen Nachwuchses. Nur ein Drittel der Befragten sprach sich explizit gegen Fußreisen aus, ein Drittel konnte sich durchaus dafür erwärmen – unter Kindern sogar mehr als die Hälfte – und das letzte Drittel ließ sich gegebenenfalls mitreißen.

Bis zur "Jugendstudie Wandern" 2002 hatte sich dieses ausgeglichene Verhältnis nur ein wenig zuungunsten des Wanderns verändert. Erst in der Folgestudie der Jahre 2005/07 gab es einen drastischen Einbruch, der allerdings nicht das Wandern allein, sondern auch andere Natursportarten betraf (Tab.1). Die Zustimmung zum Ausdauergehen hatte sich in wenigen Jahren halbiert, selbst die zuvor fast einhellig beliebte Nachtwanderung verlor 20% ihrer Anhänger. Ähnlich groß fielen die Sympathieverluste beim Rad- und Wassersport aus, etwas geringer beim Bergsteigen und bei der Schnitzeljagd. Ungeschoren kamen lediglich das gemächlichere Spazieren und das herausforderndere Joggen davon.

Jugendstudie Wandern		Tab.1
Outdoor-Aktivitäten im Vergleich		
Prozent ¹		
Tätigkeiten	2005/07	2002
Das mache ich gern / ungern		
Mich frei bewegen Können	84 / 3	84 / 6
Durch die Gegend Streifen	43 / 13	
Joggen, Waldlauf	41 / 20	40 / 33
Trekking	26 / 19	
Spazieren	22 / 28	28 / 38
Wandern	14 / 49 (↓)	28 / 45
Nachtwanderung	59 / 13 (↓↓)	81 / 10
Klettern, Bergsteigen	33 / 33 (↓)	48 / 33
Schnitzeljagd, Waldralleye	30 / 33 (↓)	42 / 34
Radfahren, Mountainbiking	54 / 11 (↓)	73 / 6
Kanu fahren, Paddeln	32 / 39 (↓↓)	54 / 23

Die Ursachen dieses Absturzes lassen sich nur begrenzt an den Bewegungsformen als solchen festmachen. Zwar legen manche Daten eine zunehmende Neigung zur Anstrengungsvermeidung nahe. Aber das erklärt nicht das Ausmaß und die Abruptheit der Veränderung, zumal herausforderndere Alternativen davon nicht unbedingt betroffen sind. Eindeutig dagegen hat, wie die parallelen Erhebungen des "Jugendreports Natur" zeigen, das Interesse an Natur und Landschaft abgenommen. Was man daran nach wie vor schätzt, ist die handfest erfahrbare Möglichkeit von Bewegungsfreiheit (Tab.1). Der Inhalt, den die Landschaft zu bieten hat, hat dagegen deutlich an Attraktivität verloren. Natur, so legen es die Daten nahe, erscheint mehr als je zuvor langweilig.

Zu dieser Naturdistanzierung haben mehrere Faktoren beigetragen. Die Studie "Natur obskur – Wie Jugendliche heute Natur erfahren" (München 2006) hat einige davon ins Visier genommen. So tut sich zwischen Mensch und Natur im jugendlichen Weltbild eine zunehmende Kluft auf. In Übereinstimmung mit den massiven Interventionen von Seiten des Umwelt- und Naturschutzes wird der Mensch nurmehr als Störenfried verstanden, ohne den sich die Natur im Zustand von "Harmonie und Frieden" befände. Die daraus von Elternhaus, Schule und Naturvertretern abgeleiteten Verhaltensregeln erle-

¹ 2002 1674 Befragt, 2005/07 987 Befragte der Klassenstufen 6 und 9 aller Schulformen.

gen potenziellen Naturentdeckern auf, stets auf den Wegen zu bleiben, leise zu sein sowie Tiere und Pflanzen unberührt zu lassen. Für fantasievolle Spiele, Erkundungen und Abenteuer bleibt da wenig Platz.

Umso mehr laufen dieser jugendfrei domestizierten Natur die neuen Medien den Rang ablaufen. Das betrifft weniger das Fernsehen als jene interaktiven Spiele, welche via PC, eigens dafür konstruierter Konsolen oder Internet mittlerweile die jungen Welten regelrecht überfluten. Sie bieten eine unendliche Fülle an Herausforderungen und Bewährungsmöglichkeiten in einem ähnlich wie früher in der Natur weitgehend unkontrollierten Raum, deren Reizfolge jedoch der natürlicher Gegebenheiten weit überlegen ist. Ganz offensichtlich hält die frische Psyche junger Menschen dieser Reizfülle nicht nur weit besser Stand als das dauergestresste Nervenkostüm Erwachsener, sondern sie saugt sie offenbar regelrecht auf, auch wenn darunter die ebenfalls verstärkt geforderte schulische Leistungsfähigkeit nach den Studien des Kriminologischen Instituts Niedersachsen (Christian Pfeiffer) leidet.

Eingefahrene Langeweile

Zurück zum Wandern: Explizit darauf angesprochen, was genauer sie denn am Wandern stört, halten Jugendliche nicht lange hinter dem Berg (Tab.2). Wie schon auf Grund des Jugendreports Natur vermutet, steht dabei die Klage über Langeweile auf Grund der monotonen Bewegungsform, vor allem aber infolge langweiliger Wege im Vordergrund. Letzterem hätten bis vor kurzem selbst Deutschlands Wanderer zugestimmt, da sie jahrzehntelang immer mehr auf befestigte Wirtschaftswege verbannt wurden. Die ausgewiesenen Wanderwege waren zu diesem Zeitpunkt zu jeweils rund einem Drittel geschottert und asphaltiert, naturnahe Pfade dagegen Mangelware.

Jugendstudie Wandern '07		Tab.2
Störfaktoren bei (Klassen-)Wanderungen (Prozent)		
	2005/07	2002
Langweilige Wege	69 (↑)	51
Dauernd nur Gehen ist langweilig	50	55
Man bekommt so schnell Blasen	45	41
Strecke meist zu lang, Tempo meist zu schnell	38	43
Zu anstrengend	31 (↓)	45
Belehrungen unterwegs	63	
Moralische Verhaltensregeln	43	
Lehrer dabei	43	
Lehrer verläuft sich	41 (↑)	27
Zwang zum Zusammenbleiben	52 (↓↓)	75
Man verläuft sich so leicht	18	
Handyverbot	58	49
Alkohol- und Zigarettenverbot	28	36

Die derzeitige Modernisierung der Wanderinfrastruktur setzt vor allem hier an, um Natur wieder hautnah erlebbar zu machen. Bis zur Jugend scheint dies aber noch nicht vorgedrungen zu sein. Allerdings stellt sich die Frage, ob ihr die Renaturierung der Wege reichen würde oder sie nicht lieber Querfeldeintouren auf eigene Faust vorzieht. Tatsächlich ist die Quote derer, die trotz aller gegenteiligen Mahnungen offen zugeben, gerne querfeldein zugehen, zwischen 2002 und 2007 von knapp 40 auf gut 50 Prozent gestiegen.

Zu den einschneidenden Negativfaktoren des Wanderns gehören aus jugendlicher Sicht aber auch, wie bereits vermutet, Pädagogisierungen aller Art sowie die Pädagogen selber. Zur Entdeckung von Natur und Landschaft gehört für junge Menschen unabdingbar die Möglichkeit, sich frei von jeglicher Bevormundung bewegen zu können (Tab.1). Hinzu kommt, dass sich Heranwachsende nur langsam vom kindlichen Hummelflugverhalten mit ihren ständig wechselnden Richtungen und Tempi sowie unregelmäßigen Pausen lösen. Das von Erwachsenen geschätzte rhythmisch-ruhige Dauergehen kommt bei ihnen nicht gut an.

Was immer noch reizt

Man muss den Nachwuchs also am besten sich selbst und seiner Gruppendynamik überlassen, wenn er an Fußtouren in die Natur Gefallen finden sollen. Der von ihm am positivsten bewertete Aspekt von Naturausflügen ist die Möglichkeit, gemeinsam mit Freunden unterwegs zu sein und in Ruhe palavern zu können. Dann zieht es ihn vorzugsweise auf abenteuerlichen Wegen in unbekannte Landschaften, möglichst weit weg von der Zivilisation. Eine große Rolle auf den jugendlichen Wunschzetteln für eine attraktive Wanderung spielen auch hinreichend viele Pausen und die Versorgung mit Essen und Trinken, auch und gerade wenn sie "nur" aus dem Rucksack kommt (Tab.3).

Jugendstudie Wandern '07		Tab.3	
Tourenvorlieben			
"So könnte Wandern Spaß bringen" (Prozent)			
Anreiz	2005/07	2002	
Landschaft			
Unbekannte Landschaften	53		
Weit weg von der Zivilisation	47		
Wege			
Abenteuerliche Wege	66		
Ohne Weg Querfeldein	52 (↑)	38	
Schmale Pfade	29	29	
Orientierung			
Mit Karte und Kompass	34		
Mit GPS-Navigation	25		
Pausen			
Mit viel Pausen, ohne Hektik	54		
Zünftige Mahlzeit unterwegs	42		

Das mache ich eher gern / eher ungern ²		
Mit Freunden reden	86 / 1	78 / 9
Grillen, Lagerfeuer	75 / 5 (↓)	87 / 6
Draußen übernachten	58 / 14 (↓↓)	80 / 12
Das würde ich beim Wandern gern dabei haben		
MP3- oder CD-Player	63	
Video- oder Digitalkamera	50	
Handy-Fernsehen	34	

Technische Geräte, wie sie von jenen Pädagogen ins Spiel gebracht werden, welche die Jugendlichen bei ihren Alltagsgewohnheiten "abholen" wollen, erweisen sich dagegen von geringerer Bedeutung. Der Orientierung mit dem GPS-Gerät kann sogar nur ein Viertel etwas abgewinnen, weniger als der klassischen Variante mit Karte und Kompass 2007. Wie parallel Erhebungen unter Studierenden ergaben, ist die moderne Form der Schnitzeljagd in Form des Geochaching bislang nur bei einer kleinen Minderheit von wenigen Prozent angekommen.

Was nach wie vor allgemeine Begeisterung löst die Perspektive eines gemeinsamen Lagerfeuers unterwegs oder am Wanderziel aus. Eine damit gegebenenfalls verbundene Übernachtung in freier Natur hat zwar an Attraktivität verloren, wird aber noch immer mehrheitlich bejaht. Es gibt also durchaus noch Ansatzpunkte für jugendgerechtes spannende Expeditionen in heimische Gefilde, auch wenn man dabei auf liebgeordnete Normative (und gegebenenfalls auch auf den Begriff Wandern) verzichten muss. Selbst wenn anfangs über derartige Unterfangen genötigt wird: Dass es den Beteiligten am Ende gleichwohl gefallen haben wird, dafür sorgen nicht zuletzt auch jene eingangs beschriebenen psychophysischen Effekte, die bei jungen Menschen, auch wenn sie es nicht explizit realisieren, dieselbe Wirkung tun wie bei Erwachsenen.

"Draußen zu Hause"

Alles in allem weist die "Jugendstudie Wandern" neben konkreten Hinweisen vor allem die Richtung, in die eine Wiederbelebung eines wie auch immer gearteten Wanderns in der jungen Generation gehen könnte. Immerhin war Wandern in der Geschichte stets eine Sache der jungen Generation, angefangen von den wandernden Scholaren, die ihren Lehrern auf dem Fuße folgten, sowie den mittelalterlichen Bettelmönchen und Minnesängern über angehende Handwerker auf der "Walz" und adlige Kavaliere auf der "Grand Tour" bis zu den "Turnfahrten" des 19. und der kulturevolutionären "Wandervogel"-Bewegung des beginnenden 20. Jahrhunderts.

Allerdings geht es weniger um das bloße Bewahren einer großen Tradition oder gar eine romantisierende Renaissance des "Wandervogels" als vielmehr darum, die bislang erst ansatzweise wissenschaftlich ausgeleuchteten Potenziale einer intensiven Naturbegegnung für die Persönlichkeitsentwicklung nicht ungenutzt zu lassen - sei es aus Fahrläs-

² Unterschiedliche Fragestellungen: "Was würdest Du auf einer Klassenwanderung gerne machen?" (2002), "Was möchtest Du auf einer Klassenfahrt gerne machen?" (2005), "Was machst Du gerne in der Natur?" (2007)

sigkeit oder einem einseitig überzogenen Naturschutzdenken. Denn schließlich ist und bleibt der Mensch auch ein Bestandteil der Natur, und zwar mit Haut und Haaren oder, wenn man so will, mit Kopf, Herz und Hand. Der Outdoor-Ausstatter Jack Wolfskin bringt das mit seinem Slogan "Draußen zu Hause" zielgruppengerecht auf den Begriff. Die freie Natur ist nach wie vor unser arteigenes Biotop, wobei die Naturpsychologen nachdrücklich darauf hinweisen, dass es sich dabei keineswegs um eine "ursprüngliche" Natur im Sinne einer romantisierten "Wildnis" handeln muss, der zu entkommen im Gegenteil alle unsere Vorfahren angestrengt bemüht waren.

Derzeit beschränken sich praktische Schlussfolgerungen aus dieser Einsicht weitgehend auf das Kindesalter. Dabei zeigen nicht nur die Marburger Studien zu den Themen Wandern und Natur, dass das Verhältnis zur natürlichen Umwelt wie zur eigenen Natur in hohem Maße in der Phase des jugendlichen Umbruchs geprägt wird. Nicht dass man befürchten müsste, ein wanderferne Jugend ginge der Wanderbewegung auf Dauer verloren: Ein erheblicher Teil davon - insbesondere aus der nachwachsenden Schicht der einseitig gestressten Kopfsitzarbeiter - lernt die Vorzüge des Wanderns schon in der Spätadoleszenz wieder zu schätzen. Aber ob daraus mehr wird als nur ein gelegentlicher Wellnessstripp in Naturkulissen, sondern eine Naturbeziehung reift, deren wir heute eher mehr noch als früher bedürfen, könnte sich in der Jugend entscheiden.