

Sehnsucht Natur, Königsweg Wandern

Warum es uns immer
wieder ins Grüne zieht

Die Themen

- Natur im Trend S. 2
- Raus aufs Land S. 4
- Was treibt uns hinaus? S. 6
- Renaturierung des Menschen S. 8

- Natur verbessert die Stimmung S. 9
- Natur erleichtert die Selbstfindung S. 12
- Anstrengungslose Aufmerksamkeit S. 13
- Beschleunigte Rekonvaleszenz S. 15
- Verstärkte Sozialkontakte S. 16
- Besseres Allgemeinbefinden S. 18

- Besonders intensiver Naturkontakt S. 19
- Wandererbefragung S. 21
- Wandern ist Lebensstil S. 23
- Naturerlebnisoptimierte Premiumwege S. 25

Natur im Trend

Grün im Alltag

Die meisten Deutschen

- + verbinden Freizeit mit Natur-Vorstellungen
- + pflegen Pflanzen in Haus und Garten

Schöne Natur

- + umrahmt jeden zweiten Werbeclip
- + ist zu 90 % Gefühl

Zukunftsforscher entdecken den Trend „Neo-Nature“

Forsa 2007

Der ideale Wohnort

„Sehr wichtige“ Gesichtspunkte für die Wohnortwahl

Nähe zur Natur	56%
Gute ÖPNV-Verbindung	44%
Nähe zu Freunden	32%
Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten	26%
Nähe zur Arbeitsstätte	25 %
Nähe zu Freizeitmöglichkeiten	15%

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

Natur als Urlaubsparadies

Urlaubsmotiv „Natur erleben“

Langfristiger Trend	Wichtig	sehr wichtig
1987	40 %	
1997	70 %	30 %
2007	80 %	40 %

Reiseanalysen

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

Raus aufs Land

Landidylle in Riesenaufgaben:

„Landlust“

Nachahmer:

„Mein schönes Land – Gutes bewahren, schönes entdecken“

Land und Berge – die schönste Art, Natur zu erleben“

„Mensch und Natur – Das Magazin für Lebensfreude“

„Land-Idee - Land erleben und genießen“

„Country - Lust auf ländliche Lebensart“

„Liebes Land – Die beste Art zu leben“

Halb Deutschland wandert

	1985	1995	2002	2008
% der Deutschen:	45	50	54	56

Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse

Wandermotive

Rang 1

Natur und Landschaft genießen	88 %
Natürliche Stille genießen	65 %

Rang 2

Etwas für die Gesundheit tun	70 %
Entlastung vom Alltagsstress	53 %

Profilstudien Wandern 2008

Medienthema Wandern

Auswahl

Wanderberichterstattung

Zeitungen, Magazine, Rundfunk, Fernsehen

Fachzeitschriften

von Outdoor zum Wandern

Internet-Portale

z.B. wandermagazin.de, fernwege.de, wanderbares-deutschland.de

Wandern als Messthemata

z.B. Düsseldorf, Stuttgart, Karlsruhe

**Neues
Wander-Image**

Renaissance der Fußreiseliteratur
z.B. Kerckling, Andrack, Grober, Büscher,

Was treibt uns hinaus?

Rahmenbedingung:

Leben in der Glasmengerie

Hinter Glas

Wohnen, Arbeiten, Lernen
Freizeit, Sport, Konsum
Auto, Bus und Bahn

Vor Glas

TV, PC, Web, Mail, ...

Hektik selbstgeschaffener Welten

Umwelt auf Distanz

Dinge

Mittelbare Kontakte durch Maschinen und Schirme

Personen

Fernkontakte, funktionale Beziehungen, Vereinzelung

Zusammenhänge

Arbeitsteilung, Patchwork-Inseln, Sinnfragmente

Dominanz der Fernsinne
Sehen und Hören

copyright rainer brämer 2011

Naturpsychologie:

Zivilisation = Mentale Erschöpfung
durch vielseitige Reizabwehr und einseitige Beanspruchung

**Natur =
anstrengungslose Aufmerksamkeit**

Natursoziologie:

Heile Welt Natur

	Erwachsene	Jugend
Natur = Harmonie und Frieden	72 %	73 %
Was natürlich ist, ist gut	74 %	73 %

www.natursoziologie.de

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

Retro-Natur

Naturbewusstseinsstudie 2009:

Als Kind und Jugendlicher häufig in der Natur	91 %
Schöne Erinnerungen an Naturlausflüge in der Kindheit	90 %
Wichtig, meinen Kindern Natur nahe zu bringen	92 %

Bundesamt für Naturschutz

Zu einem guten Leben gehört Natur dazu“ 95 %

Renaturierung des Menschen

Die folgenden Befunde basieren durchweg auf

empirischen Untersuchungen

unterschiedlichen methodischen Anspruchsniveaus
vorwiegend aus den USA,
Japan, Nord- und Westeuropa.

Einzelheiten und Quellen:
natursoziologie.de > natur-und-psyche
Naturpsychologie – Wirkung von Naturkontakten

Natur verbessert die Stimmung

Grüne Landschaften
aber auch schon Naturbilder und -videos

verstärken positive Gefühle
Freude, Glück, Zufriedenheit, Freiheit

mindern negative Gefühle
Trauer, Angst, Ärger, Aggressivität, Gehemmtheit, Neurotizismus

Besonders positive Wirkung: Wälder, Parks, Gewässer	Gegenteilige Wirkung durch städtische Szenerien
---	---

Ausladende Bäume sind besonders stimmungswirksam
konische oder kugelförmige Bäume weniger
Lohr Horticulture Washington 2003

www.wanderforschung.de Rainer Brämer 2011

Vergleichstest
Ausdauerlauf in drei Gruppen

Freie Natur:
Danach erfrischter, zufriedener, mehr Noradrenalin

Laufband in der Halle:
Danach müder, niedergeschlagener, mehr Kortisol

Kompromiss
Laufband mit eingespielten Vogelstimmen:
Danach keine Veränderungen

www.wanderforschung.de Rainer Brämer 2011

Vergleichstest **Geschäftsviertel mit und ohne Grün**

Potenzielle Kunden
unterstellen begrüneten Einkaufsstraßen
anhand von Bildern eine höhere

Servicequalität (+15 %)
Produktqualität (+30 %)
Wohlfühlatmosphäre (+80 %)

Wolf USA 2002

Darüber hinaus bekunden sie die Bereitschaft zu höherer
Anreisestrecke, Aufenthaltsdauer, Besuchshäufigkeit
Einkaufsleistung, Parkgebühr

sowie die Akzeptanz
von höheren Preisen

Grüne Landschaften

reduzieren Stress

gemessen in Blutdruck, Puls,
Muskelspannung, Hautleitfähigkeit, Kortisol.

Städtische Szenerien erhöhen ihn.

Das gilt besonders
für stressbelastete Kinder und ältere Menschen

Natur erleichtert die Selbstfindung

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

Naturerfahrungen steigern das Selbstwertgefühl

Kaplan

**Laufbandläufer mit Blick auf schöne Landschaftsbilder
zeigen mehr Selbstvertrauen als ohne Bilder**

Pretty 05

**In Sozialbauwohnungen Chicagos korreliert das Ausmaß
von Bäumen und Gras im Umfeld mit der Fähigkeit,
persönliche Probleme zu bewältigen.**

Kuo 2002

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

Sinnfindung

Umfrage unter 1025 Schweizern März 2008
Nach dem persönlichen Ort der Spiritualität?

Natur	41 %
Kirche	17 %
Seele	14 %
Lifestyle	7 %

Naturbewusstseinsstudie 2009:

Natur hat für mich etwas Göttliches: 63 %

„Anstrengungslose
Aufmerksamkeit“

Aktiver und passiver Naturumgang

erhöht die geistige Mobilität

und verlangsamt kognitive Ermüdungserscheinungen

Städtische Szenerien demobilisieren.

Betriebsrelevante Innovationen:

Die meisten Ideen entstehen in freier Natur

gefolgt von Mitarbeiterforen, zu Hause, Urlaub

Helbrecht 98

Vergleichende Bewegungstests

**Im Anschluss an erhöhten Stress 3 Gruppen mit
Parkspaziergang, Stadtspaziergang
oder Musikgenuss im Sessel**

**Die Parkgruppe zeigt im folgenden Korrekturlesetest
größte Erholung, Aufmerksamkeit und Konzentration**

Hartig

Wohnstudie

**Nach Umzug in begrünteres Umfeld nimmt der
Aufmerksamkeitspegel der Kinder signifikant zu**

Wells 2000

ADHS-Hyperaktivitäts-Studie

Eltern von Kindern mit formaler ADHS-Diagnose
bewerten deren Freizeitaktivitäten

Ergebnisse

Je grüner das Umfeld der Aktivität, desto geringer ADHS-Effekt

Grüne Dosis ersetzt die Ritalin

Kinder in Waldkindergärten:

zeigen im Vergleich zu Regelkindergärtenbesuchern eine
positivere motorische, emotionale und kognitive Entwicklung.

Verstärkte Sozialkontakte

**Das Ausmaß an Grün im Wohnungsumfeld
korreliert mit den sozialen Bindungen
innerhalb der Nachbarschaft:**

**Mehr Kontakte, gemeinsame Aktivitäten,
Gefühl der Geborgenheit, gegenseitige Hilfe**

**Bäume begünstigen
empathische Gefühle**

**Waldkindergärten
erhöhen die
soziale Sensibilität**

**Beschleunigte
Rekonvaleszenz**

Umfrage unter Rehapatienten

Drang ins Grüne

Bevorzugte Plätze zum Entspannen?

Rang 1: Park oder Garten

Positive Merkmale Krankenzimmer?

Rang 1: Ausblick ins Grüne

Rehastudie Wandern 2007

Grünflächen im Klinikbereich
wirken positiv auf das Personal,
deren Arbeitsplatzzufriedenheit und Umgang mit Patienten

Reha-Patienten:

subjektiv

Das trägt besonders
zu meiner Gesundheit bei:

Rang 1:

Wandern, Spazieren	68 %
Aufenthalt im Grünen	66 %
Gesundes Essen	65 %

Rang 2:

Bewegung, Sport	58 %
Ruhe	55 %
Nichtstun	48 %

Drittrangig:

Schlaf, Kurangebote, Heilwasser,...

Besseres Allgemeinbefinden

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

Grünflächen verlängern Leben

Seniorenstudie Tokio:

**Fünfstufige Überlebensrate
steigt mit Zugang zu Grünräumen**
bei Berücksichtigung von Lärmpegel und Soziodemographie

Gesundheitspanel Niederlande:

**Mentale und physische Gesundheit
steigt mit Grünanteil im 3km-Umkreis**
10% mehr Grünfläche schlägt sich in einer
Beschwerde-Reduktion im Altersäquivalent von 5 Jahren nieder

Health Council 2004

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

Positive Effekte regelmäßigen Wanderns

Breitband-
therapeutikum

In Prävention und Therapie:

Stoffwechsel (Cholesterin, Übergewicht, Diabetes)
Kreislauf, Immunsystem, Krebs, Skelett
Psychosomatik, Depression, ...

www.Gesundheitskongress-Wandern.de

www.wanderforschung.de

Selbsterfahrung Wanderer:

Nach der Tour bessere	
körperliche Kondition	77 %
Stimmung, Psyche	74 %

Profilstudien Wandern 2008

Besonders intensiver Naturkontakt.

Zu einer
eindrucksvollen Wanderung
gehört beides:

1. Schöne Landschaft, Naturgenuss

Gefühle der Geborgenheit, Sicherheit, Heimat

2. Landschaft, die neugierig macht

Reiz der Abwechslung, Ferne, Abenteuer

Naturpsychologie

Was ist eine schöne Landschaft?

Weltweit ähnliche Befunde:

viel Natur, wenig Zivilisation
offene Landschaft, große Räume, weite Sicht

sanftes Relief, weicher Boden
klare, geschwungene Konturen

naturnahe Gewässer
natürliche Stille, frische Luft

Abwechslungsreichtum

**Kulturlandschaft
statt Wildnis**

**Hintergrund
Evolutionpsychologie**

Wanderer- Befragung

Profilstudien Wandern

Bevorzugte Landschaftstypen

Aussichtsreich 59 %
Waldreich 49 %

Mittelgebirge 61 %

Alpen Almhöhe 43 %

Alpen Gipfelhöhe 25 %

Alpenstudie:

Mittelgebirge 32%

Alpen Almhöhe 60%

Alpen Gipfelhöhe 41%

Profilstudien Wandern

Bevorzugte Wanderziele

Rang 1:

Ursprüngliche Natur
Aussichten, Gipfel
Höhlen, Schluchten, Wasserfälle

Rang 2:

Wald, Wiesen, Heiden
Naturreservate, Wildgehege
Burgen, Schlösser, Kirchen, Gasthöfe,

Rang 3:

Naturschutzzentren, Wald-Info-Stationen,
Kunst und Kultur- Installationen
Museen, Cafés

Bevorzugte Wanderwege

Schmale Pfade	57 %
Erd- und Graswege	54 %
Schotterwege	6 %
Asphaltierte Wege	1 %
Wege an/auf Straßen	1 %

Wandern ist Lebensstil

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

Das bietet Wandern:

Rückzugsraum Natur

Unmittelbare Kontakte mit natürlicher und sozialer Umwelt

Natur als stressarmes und stimmungsoffenes Umfeld

Verschmelzung von innerer und äußerer Natur

„Anstrengungslose Aufmerksamkeit“

Natur als spiritueller Impulsgeber

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

Entschleunigung

Mittlere Tagestourenlänge 10 bis 15 km / 3 bis 4 h
Mittlere Geschwindigkeit: 3,5 km/h

Mittlere Wanderfrequenz: Zwei- bis dreimal pro Urlaubswoche
Mittlerer Wanderstart: 9 bis 11 Uhr

Vorliebe für individuelle Touren

2008	2006	2003
55 %	46 %	36 %

**Es geht dem Wanderer
schon lange nicht mehr
um das bloße Streckemachen.**

Er sucht das

singuläre Naturerlebnis

auf einem ausgesucht schönen Wanderweg

**Nur 8 % wollen sich zu diesem Erlebnis führen lassen.
Daher muss der Weg das Erlebnis selbst inszenieren:
Tag für Tag, individuell, problemlos**

Touristische Konsequenz: Naturerlebnisoptimierte Premiumwege

Qualitätskriterien für Spitzenwanderwege

34 Leitkriterien zu

Wegeformat
Wanderleitsystem
Natur / Landschaft
Kultur / Zivilisation
Abwechslung, Pflegezustand, ...



Beispiel Kriterien Natur / Landschaft

- Besondere Waldformationen
- Besondere Flurformationen
- Besondere Flora und Fauna
- Geologische Besonderheiten
- Eindrucksvolles Nahrelief
- Wald- und Gewässerränder
- Gewässerformationen
- Landschaftsidyll
- Aussichten

Zusätzlich Kernkriterien, wie z.B.

Verbunddecke: max. 15%, < 1,2 km am Stück
Auf Straßen: max. 3%, < 150 m am Stück
Neben Straßen: max. 10%, < 1,2 km am Stück

Pionierprojekt Rothaarsteig im fünften Jahr:

Darauf haben Wanderer gewartet

Wertschöpfungsstudie dwif München 2006

Über 1 Mio. Steig-Gäste

Über 30 Mio. € Bruttoumsatz

im Äquivalent von 800 Arbeitsplätzen

Erfolgsgeheimnis:

Vorrang Naturerlebnis

Schöne, abwechslungsreiche Landschaft

copyright rainer brämer 2010

Warum immer Fernwanderwege?

Tagestouren dominieren

Vorliebe für

Rundwanderung 60 %

Halbtages- oder Tagestour 81 %
42 % 51%

Mehrtagestour 24 %

Mehrtageswanderquote am Tag der Befragung 10 %

copyright rainer brämer 2010

Letzte Konsequenz: Rundwanderungen im Tagesformat



Alles was die Landschaft dem Gast zu bieten hat

**Die Pioniere an der Saar:
Besucheransturm, begeisterte Gastronomie
Wanderwege des Jahres, Mekka der Touristiker**

copyright rainer brämer 2010

Mehr zu alledem:
natursoziologie.de

[DRUCKEN](#)

- Natursoziologie
- Natur?
- Natur und Psyche**
- Psychö-Ökonomie
- Naturschutz
- Naturnutz
- Natur im Wertehorizont
- Jugendreport Natur
- Naturpädagogik
- Wer, was, wo?

Kurzbeiträge

Natur im Bauch

Immer rascher scheint uns die Hochzivilisation von der Natur zu entfremden. Doch können wir unserer eigenen Natur nicht entkommen, und die ist nach wie vor eng mit der äußeren Natur verbunden. Wer es noch nicht selbst gemerkt hat, kann sich durch die Naturpsychologie eines Besseren belehren lassen. Hier nur ein kurzer Einstieg.

Regeneration durch Natur
Abriss psychologischer Befunde [Download](#)

Besonders eindrucksvolle Belege für unsere nach wie vor vorhandene Verbindung zur Natur liefern die empirischen Befunde zur **Landschaftsästhetik** auf der Seite [www.wanderforschung.de](#). Wie gut es uns tut, wenn sich unsere eigene Natur in der äußeren Natur in Bewegung setzt, steht auf der Seite **Wandern und Gesundheit**

Natürliche Stille

Je lauter wir leben, desto mehr lieben wir die Stille der Natur.

Sehnsucht nach Stille
Natur als akustisches Reservat [Download](#)