

Die Wald-und-Wiesen-Therapie¹

Wandern verbindet äußere und innere Natur

Rainer Brämer

wanderforschung.de

wantextpsychheute

7/2005

Eine der ältesten aller Natursportarten erlebt einen neuen Aufschwung: das Wandern. Alle Indikatoren deuten auf eine Wiederentdeckung des vor einem Jahrzehnt noch als tristes Auslaufmodell für senioren Filzhutträger verschrienen Fußtourismus hin. So steigt die Quote der Wanderliebhaber unter den Deutschen nach Ausweis der regelmäßig durchgeführten Allensbacher Markt- und Werbeträgeranalyse seit Mitte der 1990er Jahre trotz des bereits hohen Niveaus kontinuierlich an und hat mittlerweile die 34-Millionen-Marke erreicht – das sind deutlich über 50 Prozent der Bevölkerung über 14 Jahre. Das Wirtschaftsmagazin Impulse spricht in diesem Zusammenhang von einem „Megatrend“.

Des Wanderers Durchschnittsalter liegt heute bei Mitte bis Ende 40 und entspricht damit nahezu dem der nicht mehr schulpflichtigen Gesamtbevölkerung. Zugleich schnellte der Anteil der Fußsportler mit Abitur oder Hochschuldiplom in die Höhe: Er liegt mittlerweile bei über 40 Prozent, das sind doppelt so viel wie im Bevölkerungsschnitt, Tendenz steigend. Bei einer Befragung von 1300 Studierenden an elf deutschen Hochschulen ließ sich das Eintrittsalter in die neue Wanderbewegung recht genau eingrenzen: Während das Wandern im Vergleich zu anderen Natursportarten zu Studienbeginn mit 45 Prozent nur auf mittlere Sympathiequoten kommt, nimmt es am Studierende mit 75 Prozent gleich hinter dem Radfahren Rang 2 ein. Kein anderer Natursport kann während des Studiums einen solchen Beliebtheitszuwachs verbuchen.

Was treibt speziell die höheren Bildungsschichten so nachdrücklich ins Freie? Welchen Gewinn versprechen sie sich von der schlichtesten aller Ausflugsformen? Was sind die Triebkräfte des neuen „Megatrends“?

Bei der Suche nach Antworten stößt man auf ein breites Spektrum von Wandermotiven. Unter ihnen spielt "Natur genießen" die dominierende Rolle. Dieses Motiv hat zwei Aspekte: Man will einerseits hinaus in die schöne, möglichst „unberührte“ Natur, andererseits steht das ge-

¹ (verkürzt nach: Die Wald- und Wiesentherapie. In: "Lebensfreude". Psychologie heute kompakt Nr.13/2005)

nießerische Naturerleben dabei im Vordergrund. Mit großem Abstand folgen das Entdecker- und das Mußemotiv, aber auch hier spielt die Natur die Hauptrolle – als Gegenstand der Neugier wie als Medium ziellosen Wandelns. Von den klassischen Wandermotiven – Geselligkeit, Kultur und Streckemachen – lassen sich dagegen nur noch kleine Minderheiten reizen.

Ohne komplizierte Geräte, ohne aufwändiges Training in speziellen Bewegungstechniken, ohne sich einseitig zu überfordern oder gar Risiken einzugehen, macht man sich beim Wandern allein oder mit Freunden auf, um Neuland zu entdecken oder Altvertrautes zu genießen. Dabei werden Körper und Sinne stimuliert, Beziehungen belebt und Seelenprobleme bewältigt. Auf einem nach der Jahrtausendwende erstmals veranstalteten Symposium „Wandern und Gesundheit“ trugen Kardiologen, Orthopäden, Immunologen und Psychologen eine Fülle positiver Effekte zusammen.

Eine besonders positive Rolle scheint das Wandern bei der Normalisierung des Stoffwechsels und der Stärkung des Immunsystems zu spielen. Beide Systeme profitieren von der regelmäßigen Ausübung eines gering intensiven Ausdauersports, während leistungssportliche Exzesse dieses Ziel eher gefährden. Untermauert werden diese Erkenntnisse durch neuere epidemiologische Befunde. In zahlreichen Langzeituntersuchungen zu den Ursachen von Gesundheit und Langlebigkeit hat sich gezeigt, dass der vom Körper regelmäßig verausgabten Bewegungsenergie eine entscheidende Bedeutung zukommt. Wandern fordert wegen des damit verbundenen hohen Muskeleinsatzes dem Körper relativ viel Energie ab: Pro Kilometer mindestens 50, auf bergigen Pfaden sogar 70 bis 80 Kilokalorien – das ist mehr als bei einem Dauerlauf. Sportmediziner halten Wandern inzwischen für den Gesundheitssport Nummer eins.

Gesundheit ist jedoch keineswegs das Hauptmotiv der Wanderer. Asketische Fitnessfanatiker, die mit verbissenem Eifer ihre Pflichtstrecke absolvieren, finden sich kaum noch unter ihnen. Im Gegensatz zu anderen Outdoorsportlern machen Wanderer unterwegs einen auffallend lockeren, freundlichen Eindruck. Wie reimt sich das zusammen: lange Wege und gute Stimmung?

Es ist die Natur entlang des Weges, die bei ruhigem Gang ihre ganz eigenen Wirkungen entfaltet. Die Harmonie natürlicher Landschaften schmeichelt dem Auge wie der Seele. Der Blick auf sanfte Bergsilhouetten oder waldumsäumte Wiesentäler hat einen ungeahnt befreienden Effekt. Die grauen, geradlinig-kantigen und oftmals hässlichen Kunstwelten unseres Alltags erschöpfen dagegen auf Dauer unsere psychische Aufnahmefähigkeit. Das Bedürfnis nach natürlichen Blickfeldern oder gar nach großen Aussichten wächst, je häufiger wir auf zweidimensionale Schirmbilder starren.

Aber auch andere Sinne werden in der Natur wieder „artgemäß“ angesprochen. Im Alltag sind wir ständig von Geräuschkulissen umstellt. Überall summen, brummen, klingeln, rattern, röhren und heulen irgendwelche Maschinen. Um diese unangenehmen Kunstgeräusche zu über-tönen, schalten wir oft genug noch hämmernde Musik drauf. Stille ist so zu einem begehrten Luxusgut geworden. 80 Prozent der Menschen suchen diesen Luxus vorrangig in der Natur. Dabei muss es keineswegs die totale Stille sein – es geht vielmehr um die Unaufdringlichkeit einer natürlichen Lautkulisse: Rascheln, Rauschen, Plätschern, Wispern, Gurgeln, Zwitschern ... und darüber vielleicht noch die eigenen Atemgeräusche. Mit der äußeren Stille kehrt auch innere Ruhe ein.

Wandern verbindet die Naturwahrnehmung mit der sanften Bewegung des Körpers. Schon nach wenigen Kilometern läuft der Körper wieder rund, die Organe haben sich harmonisch eingespielt, man nimmt sich selbst wieder als Naturwesen wahr. Überdies hat das rhythmische

Dauergehen samt eingebauter Fußreflexzonenmassage einen fast meditativen Effekt, die Grenzen zwischen dem Ich und der Umwelt verschwinden.

Ein Vergleich von Ausdauerläufern, die jeweils zur Hälfte eine bestimmte Zeit auf dem Laufband und in der freien Natur zu absolvieren hatten, zeigte: Die Outdoorläufer kamen psychisch erfrischt und mit deutlich geringerer Stresshormonkonzentration im Körper zurück, während die Stimmungshormonbilanz der Bandläufer ins Negative gekippt war. Eine dritte Testgruppe, die zwar in der Halle lief, aber Vogelgezwitscher zu hören bekam, lag in den Testwerten genau in der Mitte.

Die modernen Kommunikationswelten beanspruchen von unseren Sinnen vor allem zwei: Sehen und Hören. Geschmack und Geruch werden dagegen nur noch konfektioniert bedient, Tast- wie Temperatursinn kommen lediglich in Ausnahmefällen zum Einsatz. Der würzige Duft des herbstlichen Waldes, das Gehen in Laub oder Moos, die frische Kühle von Quellen und Bächen, der Wind, der uns ins Gesicht bläst – die Natur bietet eine Vielfalt fein abgestufter Sensationen. Wenn alle unsere Sinne angesprochen werden, sind wir in „unserem Element“ und fühlen uns wohl.

Wandern bringt nicht nur die Psyche ins Lot, sondern macht auch kreativ, wie etwa eine Untersuchung über das Entstehen betrieblich bedeutsamer Innovationsideen deutlich machte: Arbeitnehmer hatten die meisten kreativen Einfälle nicht etwa auf eigens zu diesem Zweck einberufenen Mitarbeiterforen, sondern in der freien Natur. Kein Wunder, dass große Philosophen und Literaten so nachdrücklich auf die Inspirationen des Gehens und Wanderns schworen. Hinzu kommt, dass man in seinem Leben umso länger einen klaren Kopf behält, je mehr man sich in der freien Natur bewegt hat. Dauergehen hält nicht nur körperlich und seelisch, sondern auch geistig mobil.

Überdies ist es eine eminent soziale Aktivität. 90 Prozent aller Wanderer begeben sich in Begleitung auf Tour, mehrheitlich mit einem Partner, oft auch im kleinen Freundeskreis. Kaum eine Situation bietet bessere Bedingungen des Aufeinanderzugehens als das beiläufige Gespräch unterwegs, zumal es relativ frei von Kommunikationszwängen und -ritualen ist. Auf der Basis einer durch das natürliche Ambiente positiv geprägten Grundstimmung entsteht durch die gemeinsame körperliche Aktivität eine Offenheit, die Barrieren abbaut und unvermutete Blicke ins Innenleben bietet. So können Freundschaften leichter entstehen oder vertieft werden als durch die hoch gepriesenen, aber leblosen Kommunikationskanäle der Hyperzivilisation.

Wandern bedient auf elementare Weise fundamentale Motive unseres Lebens: Weggehen und Ankommen, Entdecken und Genießen, Neugier und Geborgenheit. Aus psychologischer Sicht sind dies die Grundbestandteile dessen, was wir Erlebnis nennen. Das Weggehen entspricht dem Loslösen von alltäglichen Verpflichtungen, Sorgen und Problemen. Man wechselt nicht nur den Ort, sondern auch die Lebensweise, lüftet Kopf und Sinne aus, legt Rollenzwänge ab und begibt sich auf die Suche nach dem kleinen Glück oder Abenteuer. Denn merkwürdigerweise suchen wir das Paradies immer in der Ferne. Wandern ist das Symbol und die Manifestation dieser ewigen Suche. Das wird uns deutlich, wenn wir von einer Höhe aus ferne, in matte Blautöne getauchte Bergkulissen oder die untergehende Sonne bewundern. In diesen Momenten möchten wir am liebsten bis ans Ziel unserer Sehnsucht fliegen.

Wandern macht nicht nur die Fantasie für solche Träume frei, sondern vermittelt auch eine ganz konkrete Freiheitserfahrung. Während sich die „freie Fahrt für freie Bürger“, eingezwängt in Blechkarossen, auf streng regulierten, überfüllten Verkehrswegen im Dunst giftiger

Abgase abspielt, kann sich der Fußreisende in der freien Natur ohne Zwang und Gefahr bewegen, wohin immer er will. Nirgendwo ist daher das Erlebnis der Freiheit handfester als beim Wandern.

Und das Ankommen: Nach langen Wegen wieder sitzen, der erste frisch gezapfte Schluck – man möchte gar nicht wieder aufstehen. Das Alltägliche erscheint wieder reizvoll, man freut sich über die Annehmlichkeiten des Zuhauses oder der Herberge. Nichts geht nach Wind und Wetter über das gemächliche Ausstrecken auf dem Sofa, für viele ist auch die Dusche, Wanne oder Sauna das Ziel ihrer Wünsche. Das Gefühl, sich solche Wohltaten so recht verdient zu haben, verdoppelt den Genuss und macht einen Wandertag so viel befriedigender als eine passiv erfahrene Aneinanderreihung von Wellnessangeboten.

Nicht nur die äußere, sondern auch die innere Natur trägt also zu unserem Wohlbefinden beim und durch Wandern bei. Es ist der über alle Sinne vollzogene Abgleich der beiden Naturen, der ein ebenso umfassendes wie ausgewogenes Wohlgefühl schafft, wie wir es mit technisch induzierten Lustbarkeiten kaum je erreichen können. Der bewegte Kontakt mit der Natur bringt Körper und Seele wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zurück. Deshalb empfinden wir das bewegte Eintauchen in die Natur als entlastend, erfrischend und aufheiternd. Natur ist „nicht nur ein Netz von Biotopen, sondern gleichsam auch ein Psychotop“ (Schramm).

Damit stellt sich die Frage, ob es nicht so etwas wie ein grundlegendes Recht auf Natur gibt, das gleichermaßen als Menschen- wie als Naturrecht zu reklamieren wäre. Unter den Bedingungen der modernen Industriegesellschaft bedeutet dies im Wesentlichen das Recht auf Zugang zu natürlichen Lebensräumen im Rahmen von Freizeitaktivitäten. Möglicherweise lässt sich eine solche Rechtsnorm sogar mit dem Verfassungsgrundsatz der freien Entfaltung der Persönlichkeit in Verbindung bringen – vor allem, wenn man dabei an die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder denkt. Immerhin hat dieser Gedanke in die Philosophie des Bundesnaturschutzgesetzes Eingang gefunden („Gesetz über Naturschutz und Landschaftspflege“). Mit Bezug auf die Landschaft heißt es in Paragraph 2, Absatz 13: „Die Landschaft ist in ihrer Vielfalt, Eigenart und Schönheit auch wegen ihrer Bedeutung als Erlebnis- und Erholungsraum des Menschen zu sichern.“ Dahinter verbirgt sich letztlich nichts anderes als die Anwendung des Artenschutzprinzips auf den Menschen.