

## **Wandern heute**

### **Neue Perspektiven der Fußreise<sup>1</sup>**

Rainer Brämer

---

wanderforschung.de

wantextwanneu

6/1995

---

Trotz ständig wachsender Konkurrenz hat das Wandern seine führende Position im Spektrum der Freizeitaktivitäten beibehalten. Die Gründe hierfür liegen auf der Hand. Wandern kommt einer Vielzahl von Bedürfnissen entgegen, die aus der Hektik unserer Berufs-, Konsum- und Medienwelt heraus entstehen. Durch Fußausflüge in die Natur werden sie nicht vordergründig, einseitig oder auf Kosten anderer befriedigt. Vielmehr sind die Sinneseindrücke echt, die Erlebnisse wirklich, die Erfahrungen ganzheitlich, ohne schalen Beigeschmack oder unerwünschte Nebenwirkungen.

#### **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, als entscheidend gilt allein die dauerhaft verausgabte Bewegungsenergie. Aus dieser Sicht ist Wandern ein optimaler Gesundheitsport. Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung, Muskeln und Stützgerüst werden durch ausdauerndes Gehen nachhaltig gestärkt, selbst Krebs- und Diabetes werden dadurch günstig beeinflusst. In zunehmendem Maße wird der Gehsport daher als Therapeutikum eingesetzt - in der Kur, als Element der Nachsorge oder auch zur Vorbeugung körperlich-seelischer Verschleißerscheinungen.

#### **Wandern ist Sport**

Wenn Wandern heute als Sportart anzusehen ist, so liegt das zum einen daran, daß sich unser Sportverständnis in den zurückliegenden Jahrzehnten grundlegend verändert hat. Jenseits des Rekordspektakels der Medien betreibt man Sport weniger um körperlicher Höchst-

---

<sup>1</sup> Auszüge aus dem Textentwurf des Autors für die Leitlinien des Verbandes Deutscher Gebirgs- und Wandervereine, der 1996 mit geringfügigen Modifikationen als erstes Kapitel in die bis heute gültigen Verbandsleitlinien übernommen wurde.

leistungen willen als darum, Spaß zu haben, sich wohlfühlen und fit zu halten. Zum anderen bemißt sich der medizinische Wert einer Sportart heutzutage vorrangig nach der körperlich verbrauchten Energie. Dadurch erfährt das Wandern eine unerwartete Aufwertung. Denn beim schlichten Gehen verbraucht man pro Kilometer fast ebensoviel Energie wie beim zügigen Laufen. Sie wird lediglich über einen längeren Zeitraum verausgabt, was Kreislauf und Atmung ermöglicht, unsere Muskeln auch ohne erhöhte Puls- und Atemfrequenz mit dem notwendigen Sauerstoff zu versorgen.

### **Wandern ist Naturerlebnis**

Während die Natur von der Industriegesellschaft immer stärker zurückgedrängt wird, steht sie im Freizeitbereich immer höher im Kurs. Wer in der Stadt lebt, sucht dort vor allem Grün. Wer in Urlaub fährt, für den ist das Naturerlebnis dominierendes Reisemotiv. Sogar auf medizinischer Ebene läßt sich nachweisen, daß das Betrachten einer schönen Landschaft Puls wie Blutdruck senkt und das Gefühl von Entspannung fördert. Wandern eröffnet einen besonders unmittelbaren Naturzugang, erlaubt uns, die Schönheiten der Natur direkt vor Ort zu genießen. Das aber ist eine unabdingbare Voraussetzung für das so notwendige Engagement zum Schutz und Erhalt der Umwelt.

### **Wandern ist Begegnung**

Zu den höchsten Lebenswerten der Gegenwart gehören individuelle Ungebundenheit und freundschaftliche Bindungen. Beides scheint auf den ersten Blick unvereinbar, ist beim Wandern jedoch gleichermaßen realisierbar. Man kann allein und in der Gruppe unterwegs sein, und selbst in der Wandergemeinschaft kann man sich je nach Bedürfnis zurückziehen oder Kontakt suchen. Das Nebeneinandergehen ist eine der unkompliziertesten Kommunikationsformen: Ohne zwanghafte Rituale kommt man ins Gespräch und kann sich wieder daraus lösen, dem anderen intensiv begegnen und doch seine Unabhängigkeit wahren. Gerade weil die soziale Situation des Wanderns so offen ist, entfaltet sie eine ungeahnte heimliche Bindungskraft. Es gibt kaum eine Form des Zusammenseins, die so schnell so tiefgehende Kontakte ermöglicht und Freundschaften schafft.

### **Wandern ist Bewegungsfreiheit**

Das bundesdeutsche Landschaftsrecht gestattet jedem den freien Zutritt zu Wald und Flur. Während sich die "freie Fahrt für freie Bürger" nurmehr auf überfüllten Straßen im Dampf umweltgefährdender Abgase austobt, kann sich der Fußgänger noch fast überall ohne Not und Gefährdung bewegen. Nirgendwo ist daher das Erlebnis der Freiheit ausgeprägter als beim Wandern, selbst wenn man dabei ökologische Refugien bewußt ausläßt.

### **Wandern ist Abenteuer**

Entgegen allen Vorurteilen wandern nicht nur Erwachsene und Kinder, sondern auch Jugendliche gern. Doch sie haben an das Wandern andere Ansprüche. Statt des sensiblen Körper- und Naturerlebnisses stehen Entdeckung, Spiel und Abenteuer auf dem Programm. Bei Suchspielen, Trekkingtouren oder Nachtwanderungen geht es um die Erkundung der eigenen Fähigkeiten und Grenzen in körperlicher und seelischer Hinsicht. Schon seit der Zeit des Wandervogels wollen Jugendliche hierbei möglichst unter sich sein, frei vom Joch der Eltern und der Schule.

### **Wandern heißt, sich heimisch fühlen**

Dem weltweit vernetzten Medienkonsumenten der Gegenwart geht die Beziehung zu seiner unmittelbaren Umwelt immer mehr verloren. Nicht wenige Zeitgenossen kennen ihren natürlichen Lebensraum nur noch als Straßenkulisse. Wandern verhilft zur Wiederentdeckung des Nahraumes, zur Identifikation mit 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 auseinanderzusetzen hat. Indem dies wandernd geschieht, erschließen sich die regionalen Spezifika in besonders eindringlicher Weise.

### **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. 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 mit den Mitwanderern. "Wandern, der sanfte Natursport" - das ist die Botschaft an all diejenigen, die sich wieder mehr natürlichen Lebensformen zuwenden und zugleich für die Herausforderungen der Gegenwart rüsten wollen.

### **Wandern ist Vielfalt**

Dabei ist es von besonderer Bedeutung, daß das Wandern die genannten Funktionen nicht nur nach- oder nebeneinander, sondern gleichzeitig erfüllt. Wer etwa die körperliche Herausforderung sucht, Natur und Landschaft mit allen Sinnen genießen möchte und dies auch noch im Kreise Gleichgesinnter machen will, kann all dies in einem Hobby vereinen. Dbei bleibt ihm die Wahl zwischen sehr unterschiedlichen Wanderformen. Ob jemand bevorzugt großräumig Landschaft erkundet, Pflanzen oder Tiere bewundert, seine körperliche Fitness pflegt, aufgeschlossene Geselligkeit genießt, kulturelle Sehenswürdigkeiten erschließt oder gar die letzten Abenteuer in unserer Kulturwildnis sucht – was er mit Wandern verbindet, bestimmt jeder nach seinen individuellen Bedürfnissen.