



Natur zu Fuß: Regeneration durch Wandern

Rainer Brämer, Deutsches Wanderinstitut

Jahrzehntelang galt das Wandern als Aschenputtel und Auslaufmodell unter den Outdoor-Aktivitäten. Vom Tourismus vor wenigen Jahren wiederentdeckt, stellt sich der sanfte Natursport heute als einer der erfolgreichsten Wachstumsmärkte dar, da er den Bedürfnissen überforderter Hightechbürger offensichtlich optimal entgegenkommt.

Tatsächlich erweist sich Wandern sowohl auf physischem wie auf psychischem Gebiet als ein präventiv-therapeutisches Medium mit extremer Breitbandwirkung. Sie reicht nach Ausweis zahlreicher empirischer Studien von einer äußerst wirksamen Stressentlastung über die Vorbeugung nahezu aller einschlägigen Zivilisationskrankheiten bis zur therapeutischen Unterstützung von Rehabilitationsprozessen im klinischen Bereich.

Eine maßgebliche Rolle spielen hierbei zwei Faktoren: Zum einen die zwar wenig intensive, aber sehr ausdauernde Bewegung, die vor allem das Immunsystem stärkt und den Stoffwechsel reguliert; zum anderen der enge Kontakt mit natürlichen Umwelten, was sich positiv auf die Psyche auswirkt. Beide Faktoren beleben überdies die Hirntätigkeit in bislang unbekanntem Maße.

Diese Effekte kompensieren nicht nur die immer gravierender erfahrenen Zivilisationsdefizite, sondern werden überdies subjektiv sehr unmittelbar wahrgenommen. Der Tourismus hat diesen Umstand genutzt, um neue, gezielt auf die Bedürfnisse des modernen Wandergastes zugeschnittene Angebote zu entwickeln. Die Resonanz der anhand wandersozilogischer und naturpsychologischer Befunde konzipierten "Premium-Wanderwege" hat in kürzester Zeit alle Erwartungen übertroffen. Mit dem "Gesundheitskongress Wandern" haben die touristischen Pioniere ihr Interesse nunmehr auch dem Gesundheitsaspekt zugewendet. Erste Pilotprojekte sind in Planung.

Dabei kommt beidem der Umstand entgegen, dass der Fußsport über eine hohe Eigenmotivationspotenz verfügt. Man wandert vor allem um des Naturgenusses willen, das damit verbundene physische wie psychische Wohlbefinden wird lediglich als angenehmer Nebeneffekt gesehen. Man muss also nicht, wie bei den meisten Fitness-Kampagnen, einen "inneren Schweinehund" überwinden, um etwas für seine Erholung bzw. Gesundheit zu tun. Damit präsentiert sich Wandern als ein ideales Medium zur Bewältigung der bis an die Grenzen des Erträgliche gehenden Anforderungen des globalisierten Kapitalismus und vermittelt zugleich grundlegend positive Erfahrung mit Elementen eines alternativen Lebensstils.

Rainer Brämer, 64, ist Natursoziologe am Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Marburg und Leiter der dortigen Forschungsgruppe Wandern. Seit Anfang der 70er Jahre beschäftigt er sich mit Forschungsarbeiten zum Verhältnis von Natur und Mensch. 1997 brachte er mit dem ersten "Jugendreport Natur" die These vom "Bambi-Syndrom" ins Gespräch, seit 1998 zeichnet er für die jährlichen "Profilstudien Wandern" verantwortlich. Als Vorsitzender des Deutschen Wanderinstituts e.V. ist er Ideengeber und Begleiter zahlreicher Wanderstudien und -projekte, darunter auch für den "Ersten Deutschen Wanderkongress" 1998 und den "Gesundheitskongress Wandern" 2007.