

Natur tut uns gut

Warum wir uns beim Wandern so wohlfühlen.

bei NF

Vorlage für den Titelbeitrag
 "Zurück zur Natur? - Die Wald- und Wiesen-Therapie"
 in "Psychologie heute" Heft 4/2003, S. 20-28

Rainer Brämer

"Naturschutz ist gut, aber wer schützt den Menschen?" Immer wieder taucht diese Frage im Ringen um die Einrichtung neuer Naturreservate auf, besonders häufig liest man sie neuerdings in Leserbriefen zum Thema Windkraftwerke. Was in der Regel nur der rhetorischen Abwehr ökologischer Zumutungen dient, birgt gleichwohl eine tiefere Einsicht.

deon

Eine zentrale

handelt sie
neuerdings
...auf

Denn schließlich ist auch der Mensch nichts anderes als ein Stück Natur. Auch wenn ihm dies meist erst in der Konfrontation mit Krankheit und Tod klar wird, weisen ihn auch alle anderen Lebensäußerungen als Naturwesen aus - Essen und Trinken, Liebe und Sexualität, die Anhäufung von Besitz und Macht und nicht zuletzt auch der beständige Versuch, die natürliche Umwelt den eigenen Bedürfnissen so weitgehend wie möglich zu unterwerfen.

uns leine
Mensche

Dabei haben wir es weit gebracht. Unser Leben spielt sich mittlerweile zu 95% in selbstgeschaffenen Kunstwelten ab, die uns gegen alle Unbilden der äußeren Natur abschottet. Die Verbindung zur Umwelt halten wir vorwiegend über gläserne Informationskanäle aufrecht - die Fenster unserer Wohnungen, Arbeitsräume und Verkehrsmittel, die Schirme unserer Fernseher und PCs, die Glasfasern unserer Kommunikationsverbindungen in alle Welt. Wir leben in technisch vollversorgten Glasmenagerien, die die Restwelt auf bloße Kulissen, per Medien sogar auf nur zwei oder eine Dimension zusammenschrumpfen lassen.

Naturentfremdung

Vergleicht man den modernen Hightechbürger mit seinen sammelnd und jagend durch die Natur streifenden Vorfahren, so kommt man nicht um die nüchterne Feststellung herum, das sein selbstgeschaffenes Kunstbiotop keineswegs als artgerecht angesehen werden kann. Er entfernt sich immer mehr von seinen existenziellen Wurzeln, in der Natur ist er nur noch Gast.

Besonders deutlich wird die Entfremdung gegenüber der Natur bei der jungen Generation. Nur noch ein Drittel kann 5 Kräuter, ein Siebtel 5 Zugvogelarten benennen, ein Achtel ein Lindenblatt identifizieren, selbst in nadelwaldreichen Gebieten kennt nur noch jeder 25. die Farbe von Fichtenblüten. Zwar halten nur 1% der jungen Menschen Kühe ernsthaft für lila, dafür aber 10% Enten für gelb. Je jünger die Kinder sind, desto gelber werden die Enten, in der ersten Grundschulklasse liegt sie bei 70%. Da gelbe Enten vorzugsweise in den Medien auftreten, scheint es fast so, als lernten Kinder Tiere zuerst im Fernsehen und danach erst in der Wirklichkeit kennen.

die Sch...
ziny

Im Altersvergleich haben Jugendliche das geringste Interesse an Natur. Nur jeder Dritte zeigt die früher für alterstypisch gehaltene Freude an Naturerkundungen (mit sinkender Tendenz). Die Reichweite der Natursendungen von ARD/ZDF, die bei der älteren Generation 10% überschreitet, erreicht beim Nachwuchs kaum 1%. Beim direkten Kontakt mit der Natur sieht es nur wenig besser aus. Lediglich jeder zweite Jugendliche kann auf Nachfrage von einem eindrucksvollen Naturerlebnis berichten. Erlebnisintensive Wildnistouren und Geländespiele haben bei jungen Menschen in den letzten 5 Jahren ebenso wie einschlägige Natursportarten rund 20% ihrer Attraktivität verloren. Zwei Drittel der jungen Generation fühlen sich unwohl, wenn ihnen ein Käfer über die Hand krabbelt.

Kann der anhaltende Prozess der Naturentfremdung so weiter gehen? Was tun wir uns und unseren Kindern an, wenn wir uns immer mehr in künstliche Welten einspinnen? Ist die beschleunigte Ablösung vom artigen Biotop vielleicht eine der Hauptursachen gegenwärtiger Fehlentwicklungen? Führt uns die politische Klasse an immer tiefere Abgründe, weil sie sich in einer fast schon raumschiffartigen Isolation von ihrer natürlichen (und sozialen) Umwelt abgeschottet hat? Muss der Mensch also, um langfristig als Gattung zu überleben, nicht in der Tat beginnen, seine eigene Natur zu schützen?

Denn je mehr wir zur natürlichen Umwelt auf Distanz gehen, desto unangepasster ist unsere Sinnes- und Fähigkeitsausstattung. Sie ist schließlich in einem jahrhunderttausendelangen Kampf ums Überleben in eben dieser Umwelt entstanden, woran die Veränderungen des letzten Jahrhunderts kaum etwas haben ändern konnten. Für die selbstgeschaffene Zivilisation sind wir unsererseits nicht geschaffen.

Dies scheint uns immer mehr zu schwanen, denn je stärker die Technisierung unseres Lebens voranschreitet, desto stärker sehnen wir uns nach der Natur zurück. Einschlägige soziologische Belege hierfür gibt es bereits seit den 80er Jahren. In der Skala der regelmäßig abgefragten Lebenswerte überholte das Bekenntnis zur Natur nach und nach politische und religiöse Bekenntnisse und schließlich sogar materielle Wünsche und wirtschaftliche Präferenzen. Ende der 90er Jahre scheint sich ihr Aufstieg zu einem der unbestrittensten Werte der Gegenwart vollendet zu haben. Mit über 90% Zustimmung hat sie sich sogar noch vor Gesundheit, Freunde und Familie an die Spitze in der Rangskala der Freizeitfaktoren gesetzt. Ebenfalls 90% aller Deutschen umgibt sich in Haus und Garten mit natürlichem Grün, 80% machen regelmäßig Ausflüge in die Natur, für ebenso viele ist "Natur erleben" ein wichtiges Reisemotiv - vor 20 Jahren lag diese Quote noch unter 40%. Auch die junge Generation schließt sich da nicht aus: So liegt 90 % aller Studierenden der Erhalt einer unberührten Natur am Herzen, 80% aller Jugendlichen behaupten, ohne Natur nicht leben zu können.

Selbst in den städtischen Zentren der Zivilisation wird Natur immer wichtiger. Das Wohnen im Grünen nimmt eine zentrale Stellung im Traum vom schönen Leben ein. Bei der Bewertung von Stadtszenen wird begrünten Arealen durchgängig eine höhere Attraktivität zugeschrieben als reinen Stein- und Betonwüsten. Unter den Vorzügen des Stadtlebens rangiert "viel Grün" an erster Stelle noch vor den Unterhaltungs-, Einkaufs- und Arbeitsmöglichkeiten. Das gilt insbesondere für die Freizeitgestaltung, wo neben Parks und Naherholungsgebieten selbst Wanderwegen ein höherer Rang eingeräumt wird als Fußgängerzonen, Cafés, Einkaufszentren oder Kinos.

Elementarer Naturzugang

Man begnügt sich also nicht nur mit der passiven Begrünung seiner Umwelt, sondern sucht auch und gerade in zivilisatorischen Hochburgen den aktiven Zugang zur Natur. Dass dabei Naherholungsgebiete eine zentrale Rolle spielen, hängt mit dem herrschenden Naturverständnis zusammen. Bittet man Kinder, einmal stichwortartig zu notieren, was ihnen spontan zum Thema Natur einfällt, so stehen für sie noch die Naturdetails, also einzelne Tiere, Pflanzen, Steine o.ä. im Vordergrund, die unentwegt zu neuen Entdeckungen herausfordern. Mit dem Erwachsenwerden verändert sich jedoch das Naturbild, man nimmt Abschied nehmen von der Detailperspektive und richtet sein Augenmerk mehr und mehr auf die großen Zusammenhänge in der Natur, die Landschaft.

So oder so: Am eindrucksvollsten erlebt man die Natur im Kleinen wie im Großen beim Gehen. Denn einerseits zeigen Gehstudien, dass dabei im Vergleich zum statischen Betrachten deutlich intensivere Natureindrücke erzeugt werden. Geht man andererseits zum Laufen über, verlagert sich die Wahrnehmung zunehmend nach innen, unsere Sinne blenden das natürliche Umfeld mehr und mehr zugunsten der Konzentration auf die eigene körperliche Natur aus. Kommt noch, wie bei den meisten modischen Natursportarten, die Handhabung technischer Geräte hinzu, so reduziert sich die

umgebende Natur immer mehr zur Kulisse.

Umgekehrt haben Befragungen von Jugendlichen ergeben, dass diese ihre eindrucksvollsten Naturerlebnisse vorwiegend beim Spazieren und Wandern haben. Damit erweist sich der schlichte Gehsport also offenbar für alle Generationen als Königsweg zur Natur.

Nimmt man all diese Befunde zusammen, so leitet sich daraus nahezu zwingend die Prognose eines neuen Aufschwung der ältesten aller Natursportarten, des Wanderns ab. Tatsächlich deuten alle Indikatoren 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 90er Jahre trotz des bereits hohen Niveaus kontinuierlich an und hat mittlerweile die 34-Millionen-Marke erreicht - das sind deutlich über 50% der erwachsenen und jugendlichen Bevölkerung. Mehr als die Hälfte der in der "Profilstudie Wandern 2002" befragten Wanderfans geben denn auch an, im Vergleich zu früher mehr zu wandern, während nur gut 10% seltener unterwegs sind. Das Wirtschaftsmagazin Impulse prognostiziert für die Zukunft sogar einen noch stärkeren Anstieg der Fußaktivitäten und spricht von einem "Megatrend". Der scheint sich im übrigen nicht nur auf Deutschland zu beschränken: Nach einer LEADER-II-Studie befindet sich das Wandern in ganz Europa im Aufwind.

Auch wirtschaftlich macht sich der neue Trend bereits bemerkbar. So verzeichnet das Wandermagazin unter den Outdoor-Zeitschriften den mit Abstand größten Abonnentenzuwachs. Ähnliches gilt für die Wanderspezialisten der Reisebranche, die in einem Maße zulegen, das mittlerweile auch immer mehr große Reiseveranstalter veranlasst, eigene Wandersegmente aufzubauen. Die Produzenten und Händler von Outdoor-Ausrüstung registrieren seit Jahren ihre sichersten Zuwächse bei leichter Wanderausstattung. Wenn mittlerweile selbst Discounter wie Aldi, Lidl und Tchibo massiv in diesen Markt einsteigen, spricht das ebenso für sich wie der Umstand, dass sich auch die Messebranche um das Thema kümmert: Während die Outdoor-Messe in Friedrichshafen trotz einer immer noch adrenalinfördernden Produktpäsentation das Thema Wandern zum Zukunftsthema erklärt hat, wagt die Messe Düsseldorf für den Herbst 2003 bereits den Schritt zu einer eigenständigen Wander- und Trekkingmesse.

Aber nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ hat das Wandern - ähnlich wie ein Jahrzehnt zuvor das Radeln - einen neuen Aufschwung genommen. Seit einigen Jahren beginnen in verstärktem Maße auch jüngere Leute den Fußausflug wiederzuentdecken. Der Anteil der 20-40jährigen unter den in Wald und Feld anzutreffenden Dauergehern erhöhte sich in kurzer Zeit auf ein Drittel. Im Effekt liegt des Wanderers Durchschnittsalter heute bei Mitte 40 und entspricht damit in etwa dem der Gesamtbevölkerung. Zugleich schnellte der Anteil der Fußsportler mit Abitur oder Hochschuldiplom in die Höhe: Er liegt mittlerweile bei über 40%, das sind doppelt so viel wie im Bevölkerungsschnitt, Tendenz weiter steigend. Bei einer Befragung von 1.300 Studierenden an 11 deutschen Hochschulen ließ sich das Eintrittsalter in die neue Wanderbewegung recht genau identifizieren: Während das Wandern im Vergleich zu anderen Natursportarten zu Studienbeginn mit 45% nur auf mittlere Sympathiequoten kommt, nimmt es am Studienende mit 75% gleich hinter dem Radfahren Rang 2 ein. Keine anderer Natursport kann während des Studiums einen solchen Neigungszuwachs verbuchen.

Was treibt speziell die höheren Bildungsschichten so nachdrücklich ins Freie? Was versprechen sie sich von der schlichtesten aller Ausflugsformen an persönlichem Gewinn? Welche Bedürfnisse fungieren als Triebkräfte des neuen "Megatrends Wandern"?

Wandern heißt Natur genießen

Profilstudie Wandern 1999		Bei der Suche nach einer Antwort auf diese Fragen stößt man auf eine außerordentlich breites Spektrum von Wandermotiven. Unter ihnen spielt jedoch eines eine dominierende Rolle: Natur genießen. Darin steckt ein Doppelmotiv: Man will einerseits hinaus in die schöne, "unberührte" Natur, andererseits steht das genießerische Naturerleben dabei im Vordergrund. Das gilt im Prinzip für alle Generationen, in besonderem Maße aber für den Wandernachwuchs. Befragungen zeigen, dass jüngere Wanderurlauber besonders hohe Anforderungen an Natur und Landschaft stellen.
Wandermotive		
Selbsteinschätzung als ...		
Naturgenießer	75%	
Entdecker	25%	
Müßiggänger	25%	
Geselligkeitswanderer	15%	
Kulturwanderer	15%	
Sportwanderer	15%	
Abenteurer/Trekker	7%	

Mit großem Abstand folgt an zweiter Stelle das Entdecker- und das Mußemotiv, wobei auch hierbei die Natur die Hauptrolle spielt - als Gegenstand der Neugier wie als Medium ziellosen Wandeln. Von den klassischen Wandermotiven Geselligkeit, Kultur und Streckemachen lassen sich dagegen nur noch kleine Minderheiten reizen.

Wie sehr das Natur(genuss)motiv das Verhältnis zum Wandern bestimmt, zeigen nicht zuletzt auch die Gewohnheiten und Wünsche der neuen Wandergeneration. Im Rahmen der "Profilstudien Wandern" wurden hierzu mittlerweile über 6.000 Aktive meist in Ausübung ihres Hobbys befragt. Sie gaben dabei u.a. folgende Vorlieben zu erkennen:

- Unter den Wanderzielen belegen ursprüngliche Natur, natürliche Stille, Aussichten und natürliche Gewässer den ersten Rang. Hinzu kommen bewirtschaftete Hütten, auch die gastronomisch gewürzte Rast soll also in natürlichem Umfeld stattfinden. Sonstige natürliche und kulturelle Sehenswürdigkeiten finden sich ebenso wie Lehrpfade und Gasthäuser auf mittleren Plätzen, während Natur-Infozentren, Schutzhütten, Tretbecken und Museen das untere Ende der Attraktivitätsskala bilden.

Neues Wandern	• Wenn man Wanderer schließlich befragt, welche Wege sie bevorzugen, sind die Antworten stets eindeutig: Ein schöner Weg soll u.a. durch eine möglichst naturnahe Landschaft abseits von Ortschaften führen, sich durch abwechslungsreiche Landschaftsbilder und vielfältige Aussichten, ein weiches Auftreten auf naturgewachsenem Boden (Erde, Gras, Laub) ermöglichen, als kurvenreicher Pfad ständig neue Perspektiven eröffnen und Möglichkeiten zur Rast und Einkehr bieten.
Das mag der Wanderer besonders gern:	
<ul style="list-style-type: none"> • Schöne Landschaft, weite Aussichten 90% • Naturnahe Wege, natürliche Stille 80% • Individuelle Touren à la carte 80% • Zuverlässiges Wanderleitsystem 80% • Mittlere Höhen 70% • Erst vormittags losgehen 60% • Mäßige Streckenlängen 10-15 km • Gemächliches Tempo 3-4 km/h • Begleitung durch Partner oder Freunde 90% • Wanderpausen, Einkehren 90% • "Richtig gut essen", regionale Gerichte 50% 	• Genauso ausgeprägt sind die Aversionen der Wanderer: Ein Wanderweg sollte möglichst nicht kilometerlang durch eine monotone Landschaft führen, auf Asphalt, Beton- und Grobschotterpassagen verzichten sowie Verkehrsadern,
Quelle: Profilstudien Wandern 1998-2002	

technische Großanlagen und langweilige Siedlungen meiden. Auch hierin spiegelt sich die veränderte Motivstruktur des Wanderns wider: Man marschiert will nicht mehr von einem Ort zum anderen und nimmt dafür auch triste Streckenabschnitte in Kauf, sondern will von Anfang an und ohne Zugeständnisse an die Zivilisation Natur genießen.

Glück auf Beinen

Es ist in der Tat die zentrale Bedeutung des Genussmotivs, durch das sich das zeitgenössische Wandern vom Streckemachen früherer Zeiten unterscheidet. Es lebt von der ästhetisch schönen Landschaften, die allerdings um des Erlebniseffektes willen besonders für junge Leute auch um einen kleinen Schuss Fremdheit und Abenteuerlichkeit gewürzt sein dürfen. Das Genussmotiv greift aber weit darüber hinaus. In tourismussoziologischen Studien fällt das Wandern beispielsweise durch eine besonders hohe Korrelation mit Einkehr und Essengehen auf. Gezielte Nachfragen und Beobachtungen bringen eine Fülle weiterer Wohlfühlmotive zum Vorschein.

Sie legen die Vermutung nahe, dass es sich beim modernen Wanderer, insbesondere wenn er seinem Hobby im Urlaub nachgeht, um einen klassischen Wellnessgast handelt. Ihm reicht es allerdings nicht, sich nur von sanften Wellen tragen oder von kundigem Personal kneten, salben, bedampfen, bräuchern und besäuseln zu lassen. Der Mensch ist nun mal ein aktives Wesen: Dauerhaftes Wohlbefinden bedarf der Ansprache aller seiner Sinne und Fähigkeiten und daher eines ständigen Wechsels von Aktivität und Passivität, von Anstrengung und Entspannung, von innerlichen und äußerlichen Erlebnissen.

Andererseits widerspräche es dem Wohlfühl-Motiv, sich auch noch in der Freizeit unter Leistungsdruck setzen zu lassen und nur noch von Event zu Event zu jagen. Die Fun-Industrie schafft mit ihren Hightech-Lösungen nur neuen Stress. Die ebenso einfache wie perfekte Lösung des Problems bietet das Herumstreifen in der freien Natur. Ohne diffizile Instrumente außer einer Allwetter-Ausrüstung, ohne ein aufwendiges Training in speziellen Bewegungstechniken, ohne sich einseitig zu überfordern oder gar Risiken einzugehen, macht man sich mit Freunden auf, um Neuland zu entdecken oder Altvertrautes zu genießen. Dabei werden Körper und Sinne gefordert, Beziehungen belebt und Seelenprobleme bewältigt.

Von daher ist es nur folgerichtig, dass der Charakter des Wanderns eine nachhaltige Wandlung erfahren hat. Statt schweißtreibender Kilometerfresserei und kollektiver Märsche in folkloristischer Kluft sind individuelle Wohlfühl Touren angesagt. Man geht mehrheitlich erst vormittags los, wählt seine Strecke spontan aus, gestattet sich ein gemächliches Tempo und kehrt mittendrin gerne ein. Mit anderen Worten: Man wandert nur dort und so lange, wo und wie es einem Freude macht. In den Medien taucht Wandern daher neuerdings in der Kategorie "kreatives Nichtstun", Abteilung "Beten mit den Beinen" auf. Aus dem Marschierhobby ist ein echter Müßig-Gang geworden.

Langsamkeit ist gesund

Trotz dieser Wendung von der Askese zum Genuss hat das Wandern aber offensichtlich nichts von seinen wohltuenden Wirkungen auf die körperliche und seelische Befindlichkeit verloren. Auf einem nach der Jahrtausendwende erstmals veranstalteten Symposium "Wandern und Gesundheit" trugen Experten eine Fülle positiver Effekte zusammen, die von der Kardiologie über die Immunologie und Orthopädie bis zur Psychologie reichten.

Eine ganz besondere Rolle scheint der Müßiggang bei Normalisierung des Stoffwechsels und die Stärkung des Immunsystems zu spielen. Denn beides profitiert optimal von der regelmäßigen Ausübung eines wenig intensiven Ausdauersports, während leistungssportliche Elemente dieses Ziel eher gefährden. Wenn man zusätzlich auch noch ab und an einen Aufstieg meistert und den Puls in Schwung bringt, hat auch der Kreislauf was davon.

Untermauert werden diese Erkenntnisse von den Befunden der medizinischen Statistik. Danach nämlich hat sich in zahlreichen Langzeit-Untersuchungen zu den Ursachen von Gesundheit und Langlebigkeit herausgestellt, dass der vom Körper regelmäßig verausgabten Bewegungsenergie eine entscheidende Bedeutung zukommt. Verbrennen die Muskeln (auf welche Weise auch immer) etwa 2.000 Kalorien pro Woche, so bedankt sich der Körper dafür mit einer größeren

Widerstandsfähigkeit gegen die einschlägigen Zivilisationskrankheiten und einer deutlichen Verlängerung der Lebensdauer.

Wandern fordert wegen des damit verbundenen hohen Muskeleinsatzes dem Körper relativ viel Energie ab: Pro Kilometer mindestens 50 Kalorien, auf naturnahen Gebirgspfaden sogar 70-80 Kalorien - das ist mehr als beim Dauerlauf im Sportstadion. Auf diese Weise können wir also unser Gesundheitsreservoir optimal auffüllen - ohne Rezept und Nebenwirkungen. Selbst Sportmediziner halten daher Wandern für den Gesundheitssport Nr. 1.

Gesundheit ist indes auch keineswegs das Hauptmotiv der Wanderer. Asketische Fitness-Fanatiker, die mit verbissenem Eifer ihre Pflichtstrecke absolvieren, finden sich kaum noch unter ihnen. Im Gegensatz zu anderen Outdoor-Sportlern machen Wanderer unterwegs einen auffallend lockeren, freundlich Eindruck. Wie aber reimt sich das zusammen: Lange Strecken und fröhliche Gesichter?

Landschaft als Augenweide

Es ist die Natur entlang dieser Strecke, die bei ruhigem Gang ihre ganz eigenen Wirkungen entfaltet. Die gelassene Harmonie natürlicher Landschaften schmeichelt dem Auge wie der Seele. Der Blick auf schwingende Bergsilhouetten oder grüne, von Wald umsäumte Wiesentäler hat einen ungeahnt befreienden Effekt. Unsere geradlinig-kantigen Kunstwelten erschöpfen dagegen auf Dauer unsere psychische Aufnahmefähigkeit. Wir wollen dann einfach mal wieder unsere Blicke über natürliche Formen schweifen lassen.

Dieses Bedürfnis nach natürlichen Blickfeldern oder gar großen Aussichten wächst, je mehr wir nur noch auf zweidimensionale Schirmbilder starren. Die dritte Dimension, den Raum in seiner ganzen Tiefe wieder voll zu erfahren, ist ein ebenso notwendiger wie entlastender Ausgleich. Das ist aber nur einer der Genussfaktoren. Nicht nur der Sehsinn, auch die anderen Sinne melden positive Ansprachen - wie z.B. der Hörsinn.

Normalerweise ist unser Alltagsleben ständig von Geräuschkulissen umstellt. Überall summen, brummen, klingeln, rattern, röhren und heulen irgendwelche Maschinen. Um diese unangenehmen Kunstgeräusche zu übertönen, schalten wir oft genug auch noch hämmernde Musik drauf. Kein Wunder, dass Stille heute für ein besonders hochwertiges Gut gehalten wird. 80% der Zeitgenossen suchen sie vorrangig in der Natur. Gemeint ist damit aber keineswegs die totale Stille, sondern die Unaufdringlichkeit einer natürlichen Lautkulisse aus Rauschen, Plätschern, Wispern, Gurgeln, Zwitschern, Hallen, über der man noch seinen regelmäßigen Atem oder Wanderschritt hören kann.

Mit der Stille kehren auch Ruhe und Langsamkeit wieder ein, die Spirale von Hektik und Stress wird ausgebremst, und ganz allmählich brauchen wir auch nicht mehr den kurzfristigen Kick und Spaß, weil mit der Gelassenheit der Natur wieder dauerhafte Lebensfreude aufkommt. Unsere innere Natur kann sich in der äußeren wieder ungezwungen der Umwelt öffnen, ohne ständig gewärtig sein zu müssen, von einseitigen Anforderungen vereinnahmt zu werden.

Äußere und Innere Natur

Psychologen weisen in diesem Zusammenhang darauf hin, dass wir es in unseren hochtechnisierten Alltagswelten immer weniger mit Nähe, Gefühlen und Subjekten und immer mehr mit Distanzen, Rationalität und Objekten zu tun haben. Die ständige Aufrechterhaltung rationaler Objektdistanzen aber erfordert einen dauerhaften Kräfteinsatz. Unsere Psyche ist dem nur begrenzt gewachsen, sie braucht ab und an die Möglichkeit des Rückzuges aus der harten Objektwelt in das Reich der

Gefühle, bei dem die Schranken zwischen uns und unserer Umwelt kurzfristig fallen. Als ideales Rückzugsmedium erweist sich dabei - wie sollte es anders sein - die Natur selber, etwa wenn wir uns in eine schöne Aussicht verlieren oder durch ein waldumkränztcs Wiesental schlendern.

Beim Wandern kommt zur Natur auch noch die eigene Bewegung hinzu. Schon nach wenigen Kilometern läuft der Körper wieder rund, die Organe haben sich harmonisch eingespielt, man nimmt sich - umgeben von Natur - auch selber wieder als Naturwesen wahr. Überdies hat das rhythmische Dauergehen samt eingebauter Fußreflexzonenmassage einen fast meditativen Effekt, man geht geistig wie körperlich in seiner Umgebung auf, versöhnt innere und äußere Natur.

Dass wir uns beim Herumschweifen in der Natur besonders wohlfühlen, ist nicht nur ein subjektiver Eindruck, sondern objektiv nachweisbar. So haben Psychologen schon vor zwei Jahrzehnten herausgefunden, dass das Anschauen von Naturbildern weit weniger ermüdet als das von Stadtbildern. Während Stadtszenen eher negative Emotionen fördern, lassen schöne Landschaftseindrücke die Stimmung steigen sowie Puls und Blutdruck sinken, und im Gehirn verstärken sich Entspannung signalisierende Alpha-Wellen.

Krankenhaus-Patienten, die aus ihrem Zimmer ins Grüne blicken, brauchen im Vergleich zu ihren Leidensgenossen mit Ausblick auf Nachbargebäude nachweislich weniger Pflegezuwendung wie Schmerzmittel und werden schneller wieder gesund. Bei der Suche nach einer angstlösenden Musik haben Mediziner herausgefunden, daß Aufnahmen mit Naturgeräuschen den optimalen Effekt haben.

Nicht zu vergessen auch jener in den USA durchgeführte Vergleichstest von Ausdauerläufern, die jeweils zur Hälfte eine feste Strecke auf dem Laufband und in der freien Natur zu absolvieren hatten. Während die Outdoor-Läufer subjektiv erfrischt und objektiv mit weniger Streß- und mehr Aufhellungshormonen zurück kamen, war die Stimmung Hormone der Bandläufer ins Negative gekippt. Eine dritte Testgruppe, die zwar in der Halle blieb, aber mit Vogelgezwitscher beschallt wurde, lagen in den Nachtestwerten genau in der Mitte.

Beim Wandern profitiert das Gemüt indes nicht nur vom direkten Kontakt mit der Natur, sondern auch von der dauerhaften Bewegung. Ähnlich wie beim Joggen produziert der Körper nämlich auch bei längeren Wanderungen körpereigene Morphine, die die Schmerzempfindlichkeit senken, das Hungergefühl dämpfen und die Stimmung heben. Verstärkt wird dieser Effekt durch die fast ausschließlich Fettverbrennung während des Dauergehens, die über einen veränderten Aminosäurespiegel im Gehirn die Produktion aufhellender Botenstoffe anregt. Direkt erfahrbar werden diese Effekte zum Beispiel, wenn sich die schmerzhaften Folgen einer allzu anstrengenden Tour erst danach, also bei sinkendem Hormonspiegel bemerkbar machen.

Öffnung der Sinne

Wir haben zwar im allgemeinen noch alle Sinne beisammen, die modernen Kommunikationswelten beanspruchen jedoch vor allem zwei: Sehen und Hören. Geschmack und Geruch werden demgegenüber nur noch konfektioniert bedient, der Tast- wie der Temperatursinn kommt lediglich in Ausnahmefällen zum Einsatz.

Der würzige Duft der herbstlichen Waldes, das weiche Nachgeben naturgewachsener Böden, die frische Kühle von Quellen und Bächen, der Wind, der uns ins Gesicht bläst - die Natur bietet eine riesige Vielfalt fein abgestufter *Sensationen*. Im Gegensatz zu den meisten zivilisatorischen Kicks empfinden wir sie indes nicht als stressig, sondern nehmen sie mit gelassen-anstrengungsloser Aufmerksamkeit wahr. Je breiter dabei unsere Sinne angesprochen werden, desto mehr sind wir in unserem Element und fühlen uns wohl.

Das zeigt sich nicht zuletzt beim Vespere: Das schlichte Butterbrot, der Apfel und was der Rucksack sonst noch hergibt, schmecken an der "frischen Luft" einfach besser. Mit der Einkehr unterwegs ist es kaum anders: Die Wurst vom örtlichen Bauern, die regionale Käsespezialität oder der Rebsaft vom soeben durchschrittenen Weinberg vermitteln den Eindruck, als hätte man derlei Köstlichkeiten noch nie zu sich genommen - unsere Sinne sind in vollem Einsatz.

Das gilt auch für unsere Bewegungssinne. Dabei handelt es sich um spezifische Sensorennetze, die erst in letzter Zeit ins Blickfeld der Medizin geraten sind. Sie kontrollieren und steuern unser Orientierungs- und Bewegungsverhalten, indem sie etwa unsere Lage im Raum, Drehungen, Muskelspannungen und Gelenkbeugungen registrieren. Voll aktiv werden sie erst in komplexen Naturkonstellationen - in unbekanntem Gelände ebenso wie bei Nachtwanderungen. Dabei steigern sie mit unseren Fähigkeiten auch unser Selbstbewusstsein und die Lust am Erlebnis.

Offenbar zeitigt also allein schon die pure Naturkulisse tiefgehende psychische Wirkungen im Menschen, der Kontakt mit der äußeren Natur bringt unsere innere Natur optimal zur Entfaltung. Dass sich dies nicht nur auf die Ebene des Emotionalen bzw. Vegetativ-Unbewussten beschränkt, macht eine Untersuchung über das Entstehen betrieblich bedeutsamer Innovationsideen deutlich: Danach haben Arbeitnehmer die meisten kreativen Einfälle nicht etwa auf eigens zu diesem Zweck einberufenen Mitarbeiterforen, sondern in der freien Natur.

Kein Wunder also, dass viele klassische Philosophen und Literaten so nachdrücklich auf die Inspirationen des Spaziergangs schworen. Hinzu kommt, dass man in seinem Leben um so länger einen klaren Kopf behält, je mehr man sich in der freien Natur bewegt hat. Dauergehen hält nicht nur körperlich, sondern auch geistig mobil.

Freiheit und Geborgenheit

Wandern ist eine eminent soziale Aktivität. 90% aller Wanderer begeben sich in Begleitung auf Tour, mehrheitlich mit einem Partner, oft auch im kleinen informellen Freundeskreis. Hierdurch werden nicht nur einfache soziale Bedürfnisse befriedigt: Kaum eine Situation eignet sich hierzu besser als das lockere Gespräch unterwegs, zumal es relativ frei von Kommunikationszwängen und -ritualen ist. Zugleich schweißt die gemeinsame Bewältigung der Strecke bzw. des Unbekannten in besonderer Weise zusammen. Davon wiederum, das sagt uns einmal mehr die Wissenschaft, profitiert nicht zuletzt auch unser Immunsystem.

Auf der Basis der naturpsychologisch positiv geprägten Grundstimmung entsteht durch die körperliche Aktivität, die Öffnung der Sinne nach außen und die gemeinsame Aktion eine Offenheit, die Barrieren abbaut und unvermutet auch schon mal den Blick nach innen freigibt. So können Freundschaften leichter entstehen und vertieft werden als auf den hochgepriesenen, aber leblosen Kommunikationskanälen der Hyperzivilisation.

Wandern bedient auf elementare Weise zwei fundamentale Motive unseres Lebens: Weggehen und Ankommen, Entdecken und Genießen, Neugier und Geborgenheit. Das sind aus psychologischer Sicht genau die Grundbestandteile dessen, was wir Erlebnis nennen. Dabei ist Weggehen gleichbedeutend mit 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 Abenteuer oder auch nach neuem Glück.

Merkwürdig: Wir suchen das Paradies immer in der Ferne. Wandern ist im Kern die Manifestation dieser ewigen Suche. Das wird besonders deutlich, wenn wir von der Höhe aus ferne, in matte Blautöne getauchte Bergkulissen oder die im Horizont 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" de facto eingezwängt in Blechkarossen auf streng regulierten, überfüllten Verkehrswegen im Dampf umweltgefährdender 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 dann das Ankommen: Das erste Mal wieder sitzen, der erste frisch gezapfte Schluck - man möchte gar nicht wieder aufstehen. Auf einmal erscheint das Alltägliche 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 Kuschelsofa, für viele ist auch die Dusche, Wanne oder Sauna das Ziel ihrer Wünsche. Und wenn man dann wieder frisch und körperrund ausgeruht ist, kommt die ganz große Belohnung in Form eines festlichen Abendmahls. Das Gefühl, sich derlei Wohltaten so recht verdient zu haben, verdoppelt den Genuss und macht einen Wandertag so viel befriedigender als eine bloß passive Aneinanderreihung von Wellness-Zutaten.

Naturwesen im Gleichgewicht

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, das wir mit technisch induzierten Lustbarkeiten kaum je erreichen können. Der bewegte Kontakt mit der Natur bringt Körper und Seele wieder in unser natürliches Gleichgewicht zurück.

Insofern sind es weniger die positiven Wirkungen der Natur als solcher, die uns beim Wandern so angenehm begegnen. Zutreffender wird man die Wirkungsrichtung wohl umgekehrt beschreiben müssen: Nicht die Berührung mit der Natur, sondern die Anforderungen der Zivilisation scheinen unsere Psyche in besonderer Weise zu beeinflussen. Die durch sie erzeugten Unsicherheits- und Stressgefühle einschließlich der damit verbundenen seelischen Verspannungen im Sinne von innerer Disziplinierung, spontaner Aggressivität und Neurotizismus, wie sie sich etwa in einem erhöhten Spiegel des Stresshormons Cortisol nachweisen lassen, lösen sich bei der Wiedereingliederung in eine naturgemäßere Umgebung auf und bringen uns in unser natürliches Gleichgewicht zurück. Da der über unsere weitgehend artifiziellen Lebensformen induzierte Dauerstress aber das Normale und eine Naturbegegnung die Ausnahme darstellt - wir sind in unserem angestammten Lebensraum heutzutage bestenfalls noch Gast - empfinden wir das Eintauchen in die Natur als entlastend, erfrischend und aufheiternd. Physiologisch lassen sich in diesem Fall tatsächlich eindeutige Beruhigungseffekte nachweisen, und zwar nicht nur auf hormoneller Ebene, sondern sogar ganz elementar bei Blutdruck und Puls. Sogar im Kopf verstärken sich beim Anblick schöner Naturszenen beruhigende Hirnwellen

Aus dieser Sicht ist Natur also "nicht nur ein Netz von Biotopen, sondern gleichsam auch eine Psychotop" (Schramm 2001). Unsere überzivilisierte Lebensweise erweist sich aus ökologischer Sicht als wenig artgerecht, wofür wie - ähnlich wie manche Tierarten - mit einer einseitigen Belastung unserer Psyche bezahlen müssen. Doch nicht nur unsere Seelen leben bei der Rückkehr in das natürliche Humanbiotop wieder auf, auch unser Geist erfährt nachweislich belebende Impulse.

So ermüden wir beim Betrachten von natürlichen Szenerien deutlich langsamer als in künstlichen Kulissen. Das kann man sogar schon anhand von gemischten Diareihen nachweisen. In der Natur ist die in der modernen Konsum- und Medienwelt unerlässliche Wahrnehmungsselektion und Reizabwehr überflüssig. Statt dessen reagieren wir auf die gleich-mäßige Ansprache vieler Sinne mit einer "anstrengungslosen Aufmerksamkeit", die mit einem stärkeren Empfinden für Kontrolle und Kompetenz verbunden ist. Das fördert nicht nur realistischere Wahrnehmungen, sondern auch die spontane Kreativität. Tatsächlich ist von vielen großen Geistern bekannt, dass sie als Kind wie als Erwachsene in besonderer Weise die Nähe zur Natur gesucht haben.

Alles in allem scheint die Rückkehr zu seinen natürlichen Wurzeln den Menschen in seinen optimalen Lebensmodus zu versetzen, und zwar nicht nur in körperlicher, sondern auch in geistiger Hinsicht. In der Berührung mit der äußeren Natur kommt auch die innere Natur ins Gleichgewicht. Umgekehrt heisst das, dass der Mensch, um seine Ressourcen voll ausschöpfen zu können, offenbar die Natur braucht. Sie ist sein wahres Lebenselixier.

Damit stellt sich zwangsläufig die Frage, was wir uns eigentlich antun, wenn wir uns immer mehr von unserem artigen Biotop entfernen und unsere Lebensführung zunehmend künstlichen Rahmenbedingungen und technischen Instrumenten unterwerfen. Die Vermutung liegt nahe, dass die Dinge Stück für Stück aus dem Gleichgewicht geraten und mental wie psychisch immer unbeherrschbarer werden. Ob sich die wachsenden Ungleichgewichte der globalisierten Welt zumindest partiell hieraus erklären lassen, steht dahin. Aber auch unabhängig davon müssen wir uns die Frage stellen, ob wir um unserer vollen menschlichen Entfaltung und nicht zuletzt auch der unserer Kinder willen nicht wieder ein paar Schritte auf die Natur zugehen müssen.

Letztlich geht es dabei also um so etwas wie die freie Entfaltung der Persönlichkeit, die in der Deutschen Verfassung sogar als grundlegende Rechtsnorm gesichert ist. Hieraus ließe sich womöglich so etwas wie ein Recht des Individuums auf Natur(kontakt) ableiten, was wiederum bedeutet, dass die verbliebenen Zugänge zur Natur gesichert oder gar wieder geöffnet werden müssen.

Wer sich noch nicht näher mit dem Wandern beschäftigt hat, weiß nun, dass die neu aufkeimende Begeisterung für das Ergehen der freien Natur nicht nur subjektive, sondern auch objektive Gründe hat. Nach wie vor ist auch der technikumgebene Mensch tief in der Natur verwurzelt. Je mehr er sich von ihr entfernt, desto stärker wird der Drang zurück, zur Einheit von äußerer und innerer Natur. Wandern bietet den direktesten Weg dazu, und wer ihn erst einmal ausprobiert hat, kommt nicht wieder los davon.