Positionspapier

Aspekte der Psychologie des Wanderns

Juli 2023

Dr. Jürgen Schmeißer
Deutsches Wanderinstitut e. V.
Bergblick 3
35043 Marburg
www.wanderinstitut.de

Einleitung

Das Deutsche Wanderinstitut thematisiert im Rahmen einer Fortbildung zum „Wandererlebnisgestalter“ auch psychologische Grundlagen der Wandergruppe. Der Autor dieses Positionspapiers ist temporär Referent in der Ausbildung von Touristikern an der Hochschule Zittau / Görlitz und von Fachübungsleitern Wandern des Sächsischen Wanderer- und Bergsteigerverbandes e.V.

Aus diesen Aus- und Fortbildungserfahrungen abgeleitet, widmet sich dieses Positionspaper einigen Aspekten des Wirkens psychischer Prozesse.

1. Wandern mit allen Sinnen

Jegliche menschliche Tätigkeit wird in einem realen Umfeld realisiert, das durch andere Menschen und ihre Beziehungen zueinander und natürliche Rahmenbedingungen gekennzeichnet ist. Sinnesleistungen ermöglichen es generell einem Lebewesen Teile oder auch die Komplexität der Umwelt wahrzunehmen. Einfache Handlungen in der beruflichen Tätigkeit kommen so mitunter mit nur wenigen Sinnesleistungen – etwa einer optischen und taktilen – aus, während andere Sinnesleistungen bei gleicher Tätigkeit – zum Beispiel die Sinnesleistungen des Gehörs oder Geruchs – kaum benötigt werden.
Das Wandern beansprucht im Verlaufe einer Wanderung eine Vielfalt von Sinnesleistungen: optische, akustische, taktile, kinästhetische, olfaktorische, gustatorische.

Aus der Vielfalt aufgenommener Sinnesreize schafft es der Mensch für ihn bedeutsame Reize zu selektieren – sonst wäre jeder von uns völlig überflutet – und mit vorhandenen Abbildern, Begriffen, Erinnerungen zu verknüpfen. Selbst wenn die Sinnesleistungen nur unvollständige Informationen liefern, gelingt es so oftmals apperzeptiv zu ergänzen. Die (inneren) Persönlichkeitseigenschaften des Menschen, wie Bedürfnisse, Interessen, Einstellungen, vorhandene Kenntnisse sowie Dispositionen wie Alter, Geschlecht, körperlicher Zustand, aber auch eigene soziale Faktoren (Bildungs- und Familienstand, sozialökonomischer Status) lenken die menschliche Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit und unterliegen vielfältigen äußeren Bedingungen.

Auf diese Weise entstehen intrapersonell – also beim gleichen Menschen - unterschiedliche

Abbildungen bei wiederholten Wanderungen auf gleicher Strecke und natürlich, zumindest teilweise, unterschiedliche Wahrnehmungen, Abspeicherungen und spätere Erlebnisberichte von verschiedenen Menschen, die den gleichen Weg gegangen sind. Da Gedächtnis- und Reproduktionsleistungen sowie sprachliches Darstellungsvermögen intraindividuell durchaus nicht konstant, aber insbesondere zwischen den Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind, entstehen zwangsläufig auch verschiedene Darstellungen über Naturszenarien und Wandererlebnisse.

Wandererlebnis durch „Wandern mit allen Sinnen“

- Wegstreckenwahl und Wanderdramaturgie sollten möglichst alle Sinne ansprechen
- das optische Spektrum reicht von der Panoramaaussicht über den schmalen Durchblick bis zum Detail im unmittelbaren Nahbereich
- Naturgeräusche und Zivilisationslärm sollten nicht fortwährend durch die (permanente) Gruppenkommunikation überlagert werden
- Fels, Wasser, Moos, Gräser, Nadeln, Baumrinde, Sand – sind zumeist anfassbar und taktil erlebbar
- Gehen auf Pfaden, über Felsflächen (Reibung), Bohlen, Stege, Stufen, Leitern und Stiegen stabilisiert das Gleichgewichtsempfinden und schafft Spannungsmomente
- Wald und Flur haben jahres- und tageszeitlich unterschiedliche Gerüche
- Artenschutz, Eigentumsrechte und Kenntnisse vorausgesetzt, lässt sich viel Natur am Wegesrand auch schmecken
- regionale Nahrungsmittel sind Sinnerlebnisse auf der Wanderstrecke und Höhepunkte am Ziel

2. Emotionen – Wandern als Erlebnis

Gegenstandsbezogene, situative und interpersonelle Wahrnehmungen werden kognitiv verarbeitet, sie aktivieren Gedächtnisspeicherungen über vorangegangene Erlebnisse („gute oder schlechte Erinnerungen“) oder (auch vermittelte) Kenntnisse und können physiologische Veränderungen (Erröten, Transpirieren, Zittern, Stimmveränderungen, Lidschlagveränderung, Frösteln, Bauchschmerzen, Durchfall, Blutdrucksteigerung, Herzfrequenzänderung etc.) bewirken. Es entsteht eine seelische Erregung, eine Gemütsbewegung, ein Gefühl, das sich in emotionalen Verhaltensweisen – der Emotionalität – äußert. Freude, Stolz, Angst, Zorn, Enttäuschung sind Formen der Emotionalität; viele Formen sind bipolar, wie Abneigung – Zuneigung, Sicherheit – Unsicherheit oder innere Ruhe – innere Unruhe. Emotionen entstehen bei Jedem spontan und sind subjektiv unterschiedlich ausgeprägt.

In der Regel ist jede menschliche Tätigkeit mit einem Maß an Emotionen verbunden. Beim Wandern ergeben sie sich gegenständlich aus Landschaftseindrücken im weitesten Sinne, aus

situativen Bedingungen (u.a. Wegführung, Witterung, Transferleistungen, Versorgung) und aus den interpersonellen Beziehungen während der Wanderung, sei es, sie finden als reale Kontakte in einer Wandergruppe oder mit Menschen am Wege statt. Auch die nichtvorhandenen Kontakte des Alleinwanderers tragen eine hohe Emotionalität in sich.

Wandererlebnis durch „Emotionalisierung beim Wandern“

- Bei der Planung von Wanderangeboten, der Tourenplanung, sowie der Organisation, Durchführung von Wanderungen und Leitung von Gruppenwanderungen sollte stets davon ausgegangen werden, dass die Wandernden bereits mit einem „emotionalen Ballast im eigenen Rucksack“ aus ihrem Vorerleben die Wanderung absolvieren. An dieser Stimmungslage brechen sich die Wandererlebnisse und können sich sehr spontan emotional äußern. Das kann man nicht verändern; muss es jedoch beachten: jedes emotionale Verhalten von Mitwandernden hat auch einen „historischen“ Hintergrund, der nicht im aktuellen Wandergeschehen liegt.
- Gegebenheiten während einer Wanderung werden von den Wandernden unterschiedlich wahrgenommen und emotional bewältigt (interindividuelle Unterschiede) und mitunter auch von der gleichen Person zu verschiedenen Zeiten sehr unterschiedlich (intraindividuell) emotionalisiert.
- Durch Planung von abwechslungsreichen und erlebnisreichen Wanderwegen und Programmdetails lassen sich emotionale Verhaltensweisen positiv wie negativ beeinflussen.

Hervorgehobene Ausblicke und Besichtigungen, geplante oder zufällige authentische Begegnungen, kulinarische oder kulturelle Überraschungen emotionalisieren zumeist positiv. Unerwartete Wegverlängerungen, risikoreiche Wegführung, entgangene öffentliche Transfers oder geschlossene Gaststätten erweisen sich häufig als Stimmungskiller.

3. Wandermotivation

Motivation ist die Triebkraft menschlichen Handels zur Zielerreichung; die innere Verursachung für das Handeln, also das Warum des Handelns. Während in der vereinfachten, populären Kriminologie mitunter die Frage nach „dem (!) Motiv des Täters“ auftaucht (zum Beispiel „aus Habgier“), sollten wir doch bei allen menschlichen Handlungen davon ausgehen, dass es ein ganzes Bündel an ziemlich gleichgerichteten, aber unterschiedlich starken Motiven für das Handeln und Motive gegen das Handeln zur Zielerreichung gibt. Werden im Verlaufe des Handelns die handlungsfördernden Motive schwächer, so ist es möglich, dass die einstigen Gegenmotive das Handeln steuern und es zum Abbruch des Handelns – oder zu alternativen Handlungen – kommt. Für den Ablauf von Wanderungen sind die Verlaufsformen der Motivation der Wandernden eher

kaum erforscht, wenn es auch einleuchtend scheint, das der motivationale Prozess beim Wandernden sich zwischen Anreise, Wanderstart, ermüdend-anstrengendem Wandern, Erlebnisfinale und post-Wanderung deutlich unterscheiden kann.

Über Jahre durch wissenschaftliche Befragungen erhobene Wandermotive erfassen üblicherweise allgemeine – weniger konkret-handlungsspezifische – Motivationen zum Wandern, bestätigen aber die Theorie des Motivbündels. „Die Natur erleben“, „sich bewegen, aktiv sein“, „etwas für die Gesundheit tun“, „die Region erleben“ werden von mehr als 2/3 der Befragten als Motiv für das Wandern angegeben. Aber individuell können auch in der Gesamtheit seltener genannte Motive eine maßgebliche Rolle spielen: z.B. „in Geselligkeit sein“ oder „Sehenswürdigkeiten besichtigen“ (Wandermonitor 2022, S.27). Erfüllen sich solche individuellen Bedürfnisse als Motivation zu einer Wanderung nicht, kann es bei der aktuellen Wanderung zu Missstimmungen und einem Verstärken von Gegenmotiven, ja bis zum Handlungsabbruch, kommen

Wandererlebnis durch „Wandermotivierung“

- die Wanderforschung liefert allgemeine, eher wegeunspezifische Motive für das Begehen eines konkreten Wanderwegs aber recht differenzierte Aussagen zu Kriterien für die Auswahl des Wanderweges (Wandermonitor 2022, S. 30): die Items Länge des Weges, Wegweisung, Schwierigkeitsgrad, Ruhe / wenig begangen werden von mehr als jedem zweiten Befragte als bedeutsam aufgeführt und haben so eine stark motivationale Funktion. Eine etwas nachrangige Bedeutung für die Befragten haben die PKW-Erreichbarkeit und die gastronomischen Angebote sowie die ÖPNV-Erreichbarkeit. Hieraus ergibt sich für die regionalen Touristiker die beständige Frage, welche Interessen, Bedürfnisse, Gewohnheiten, Einstellungen der Menschen angesprochen werden können, um Gäste für eine Region, für das Begehen eines konkreten Wanderweges (Warum soll der Gast diesen ganz konkreten Weg wandern?) Auch in einer, an der körperlichen Leistungsfähigkeit der Nachfrager orientierten Wanderberatung in den Touristinformationen sieht der Autor ein hohes Potential optimaler Wandermotivierung.
- Touristiker sollten sich jedoch auch der Frage nach Gegenmotiven für das Wandern bei Gästen stellen; was hindert in der Gedankenwelt potentieller Interessenten diese daran, zu wandern und konkrete Wege zu gehen. Daraus könnten Ableitungen für Streckenlänge, Wegedramaturgie, Ruhemöglichkeiten, Alternative Wegführungen getroffen werden.
- Planende von Wanderwegen und Wanderveranstaltungen wie auch Wanderführer sollten stets darauf achten, Rahmenbedingungen des Wanderns (Weg, Transfers, Sehenswürdigkeiten, Gastronomie) so zu bedenken, dass durch diese die Motivation von Wandernden nicht umschlägt, sondern durch Erlebnisreichtum stabilisiert und gestärkt wird. Eine positive Sanktionierung des individuellen Wandererfolgs ist die Basis der Wanderwiederholung (auch in der Region).
- Gruppendynamische Prozesse zwischen gemeinsam Wandernden sollten beachtet werden, um positive Motivationen zu stärken, auf andere Wanderer zu übertragen und Demotivationen zu vermeiden.

4. Soziale Beziehungen und Kommunikation

Befragungsergebnisse des Wandermonitors 2022 (S.19) zeigen, dass ca. 20 % der Befragten eine Wanderung allein durchführten, über 80 % die Wanderung mit mindestens einer Begleitperson, wobei es sich zu 45% um 2-Personen-Wanderungen handelt.

Der Anteil jener, die ein gemeinsames Wandern im Verein angaben, lag nur bei ca. 4 %, während 35% der Befragten über gemeinsames Wandern mit Freunden und Bekannten berichteten. „Während in Pandemie-Zeiten eine Zunahme von Wanderungen bei einer Gruppengröße von zumeist 2 Personen festgestellt werden konnte, zeigte sich 2022 eine positive Entwicklung von Wanderungen bei einer Gruppengröße von 7-15 Personen.“ (a.a.O., S.40)

Das Wandermonitor 2018 (S. 22 ff) zeigte sehr deutlich Abhängigkeiten des aktiven Wanderinteresses von sozialer Lage und Grundorientierungen des Lebens.

Die in diesen sozialen Umfeldern erworbenen Erfahrungen, Bedürfnisse und Möglichkeiten der Bedürfnisbefriedigung, Interessen und sozialen Fähigkeiten stellen den Hintergrund von Wanderaktivitäten dar. So verläuft das „Wandern in Gruppen“ in recht homogenen „sozialen Blasen“: Grundeinstellungen und sozialer Status der Gruppenmitglieder müssen zumindest partiell zueinander passen, um sich längerfristig und stabil in einer Wandergruppe wohlzufühlen.

Aus Sicht des Autors sind somit Wandergruppen im Freundes- und Bekanntenkreis, oft aus ähnlichem sozialen Umfeld, wesentlich stabiler und persönlicher in der Kommunikation als Vereinswandergruppen. Wandergruppen befreundeter Personen haben einen stark informellen Charakter; das Motiv nach Gedankenaustausch und Gemeinsamkeit kann deutlich die wandersportlichen und naturbezogenen Motivationen überwiegen, die eher die Vereinswandergruppe eint.

Gründen sich Wandergruppen nicht unmittelbar aus befreundeten, sozial ähnlichen Personen, so ähneln die in Vereinen organisierten Wandergruppen in einigen Merkmalen dem formellen Charakter von sozialen Gruppen mit berufsbezogenem Hintergrund. Alle Erscheinungen gruppendynamischer Prozesse können in den Wandergruppen folglich ebenso zum Tragen kommen: Führung und Anpassung, Dominanzstreben, Akzeptanz der Anderen in ihren unterschiedlichen Gewohnheiten, Einbringen personeller Ressourcen, Untergruppenbildungen, Spaltungstendenzen etc.

Auch in Zeiten strenger Reglementierungen der COVID 19 – Pandemie haben wir es erlebt, dass die Möglichkeiten zum Wandern mit mehreren Personen – mitunter im Graubereich der Rechtslage - genutzt wurden. Wissenschaftlich offenkundig nicht eingehender bearbeitet, war ein wichtiger Grund für das Wandern in Gruppen der Wunsch, bestehende soziale Beziehungen zu pflegen und sich in persönlicher Nähe auszutauschen; für Berufstätige eine Flucht aus home office und Videokonferenz, für Senioren wichtiger sozialer Kontakt gegen Vereinsamung.

Die Kommunikation kann beim Wandern in wechselnden Peer-Groups erfolgen. In Abhängigkeit der Ausprägung des informellen Charakters einer Gruppe werden vielfältige Themenbereiche untereinander kommuniziert. Selbst bei formellen Wandergruppen, die sich zum Beispiel bei Wanderreisen ergeben, eröffnet die typische Wanderatmosphäre eine vielfältigere Kommunikation als dies meist bei einer klassischen Rundreisegruppe auftritt.

Wandererlebnis durch soziale Beziehungen

- Wanderungen stellen für bestehende soziale Systeme mit berufsbezogenen Hintergrund eine hervorragende Möglichkeit zum Kennenlernen, zur Teamstabilisierung und zum fachlichen Erfahrungsaustausch dar. Vgl. hierzu auch Schmeißer 2015
- Wanderungen können soziale Systeme von Freunden, Bekannten und Familie attraktiv bereichern und sind gegebenenfalls Höhepunkte im Zusammenleben
- Öffentliche Angebote zum gemeinsamen Wandern werden gern von Alleinlebenden, sich neu Orientierenden (u.a. a. Zugezogenen) angenommen. Teilnehmende erwarten neben einer Wander- und Regionalorientierung insbesondere Möglichkeiten der sozialen Kommunikation. Es entwickeln sich einerseits Eigendynamiken der sozialen Beziehungen, andererseits sind Fortsetzungsangebote durch Veranstaltende unabdingbar.

5. Wandern und psychische Gesundheit

Schmeißer (2015) und Treuter (2017) beschäftigten sich mit Möglichkeiten des Wanderns als Interventionsmöglichkeit für psychologisches Coaching, psychologische Beratung und Psychotherapie.

„Eine Wanderung kann prinzipiell als Metapher für die Lösung von berufsbedingten Aufgaben angesehen werden. Motivationale, kognitive und entscheidungsorientierte, ressourcenaktivierende Leistungen müssen unter Rahmenbedingungen erbracht werden. Der Coach wird bei coaching-wandern zum „Bergführer“; er verfügt über die methodisch-taktischen Erfahrungen beim Wandern, er kennt den Weg, hat den Blick auf die Rahmenbedingungen, kann Gefahren einschätzen, helfen, Orientierung geben, Ressourcen beim Mitwanderer aktivieren, Geschwindigkeiten des Aufstiegs empfehlen und Ruhephasen planen. Der Klient muss den Weg jedoch selbst gehen: über Höhen und durch tiefe Täler, auf steilen und gratigen Wegen, die Geschwindigkeit hemmende, steinige und sandige Wegstrecken begehen, muss seine Ressourcen einteilen, neue Ressourcen aktivieren; kann an manchen Abschnitten auf Geschafftes freudvoll zurückblicken und beim Schauen von den erreichten Höhen neue Ziele entdecken. Der Klient trägt bei der Wanderung einen Rucksack. Nehmen wir diesen nicht nur als Aufbewahrungsmöglichkeit für Wasser, Nahrung und Kleidung; nehmen wir diesen auch als Metapher für all jenes, was der Klient mit sich trägt, an Erfahrungen, Fähigkeiten, Kenntnissen, Interessen, Erlebnissen, an Lebensgeschichte und Problemen. Wie beim Wandern der Bergführer kann der Coach dem Klienten helfen, mit diesem Rucksack umzugehen, ihn besser zu tragen, sich manchen Inhalts zu bedienen und manchen Inhalt von Bord zu werfen.

Der Coach begleitet wie ein Bergführer – er gibt Sicherheit, eröffnet neue Sichtweisen, regt zu künftigem Vorgehen an - coaching-wandern.“ (Schmeißer 2015, S. 165)

Mit dem Wandermonitor 2022 (S. 40) konnte gezeigt werden, dass Wandermotive wie das Sehnen nach Ruhe, Stress abbauen, zu sich selbst finden und den Kopf frei bekommen, besonders in der Gruppe der 30 – 49 jährigen Berufstätigen eine zunehmende Relevanz erreichen. Begleitet, angeleitet oder auch selbst initiiert, können Wanderungen die psychische Gesundheit positiv beeinflussen.

Literatur

- Schmeißer, J.: Wandern – Interventionsmöglichkeiten für Beratung, Coaching, Psychotherapie. In: Quack, H.-D. (Hrsg): Wandern und Gesundheit. Berlin 2015
- Schmeißer, J.: Post Corona: Gruppenwanderreisen – (k)ein „Weiter so“? in: Quack, H.-D., Thiele, F.; Wandern in Krisenzeiten. Berlin 2022
- Treuter, N.: Wandercoaching als potentielle Interventionstechnik in der Organisationsentwicklung. Bad Harzburg 2017
- Wandermonitor 2018 (Quack, H.-D, Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften). https://www.wanderinstitut.de/download/Kurzfassung_Wandermonitor_2018.pdf (Zugriff 23.06.2023)
- Wandermonitor 2022 (Quack, H.D., Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften). https://www.ostfalia.de/cms/de/iftr/.galleries/Wandermonitor-Dokumente-/Wandermonitor_Kurzfassung_2022.pdf (Zugriff 23.06.2023)