

# Sehnsucht Natur, Königsweg Wandern

Warum es uns immer  
wieder ins Grüne zieht

## Die Themen

- Natur im Trend S. 2
- Raus aufs Land S. 4
- Was treibt uns hinaus? S. 6
- Renaturierung des Menschen S. 8
  
- Natur verbessert die Stimmung S. 9
- Natur erleichtert die Selbstfindung S. 12
- Anstrengungslose Aufmerksamkeit S. 13
- Beschleunigte Rekonvaleszenz S. 15
- Verstärkte Sozialkontakte S. 16
- Besseres Allgemeinbefinden S. 18
  
- Besonders intensiver Naturkontakt S. 19
- Wandererbefragung S. 21
- Wandern ist Lebensstil S. 23
- Naturerlebnisoptimierte Premiumwege S. 25

# Natur im Trend

[www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)

Rainer Brämer 2011

## Grün im Alltag

### Die meisten Deutschen

- + verbinden Freizeit mit Natur-Vorstellungen
- + pflegen Pflanzen in Haus und Garten

### Schöne Natur

- + umrahmt jeden zweiten Werbeclip
- + ist zu 90 % Gefühl

Zukunftsforscher entdecken den Trend „Neo-Nature“

[www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)

Rainer Brämer 2011

Forsa 2007

## Der ideale Wohnort

„Sehr wichtige“ Gesichtspunkte für die Wohnortwahl

Nähe zur Natur	56%
Gute ÖPNV-Verbindung	44%
Nähe zu Freunden	32%
Nähe zu Einkaufsmöglichkeiten	26%
Nähe zur Arbeitsstätte	25 %
Nähe zu Freizeitmöglichkeiten	15%

## Natur als Urlaubsparadies

Urlaubsmotiv „Natur erleben“

Langfristiger Trend	Wichtig	sehr wichtig
1987	40 %	
1997	70 %	30 %
2007	80 %	40 %

Reiseanalysen

# Raus aufs Land

**Landidylle in Riesenaufgaben:**

## „Landlust“

**Nachahmer:**

**„Mein schönes Land – Gutes bewahren, schönes entdecken“**

**Land und Berge – die schönste Art, Natur zu erleben“**

**„Mensch und Natur – Das Magazin für Lebensfreude“**

**„Land-Idee - Land erleben und genießen“**

**„Country - Lust auf ländliche Lebensart“**

**„Liebes Land – Die beste Art zu leben“**

## Halb Deutschland wandert

	1985	1995	2002	2008
% der Deutschen:	45	50	54	56

Allensbacher Markt- und Werbeträger-Analyse

## Wandermotive

### Rang 1

Natur und Landschaft genießen	88 %
Natürliche Stille genießen	65 %

### Rang 2

Etwas für die Gesundheit tun	70 %
Entlastung vom Alltagsstress	53 %

Profilstudien Wandern 2008

## Medienthema Wandern

### Auswahl

#### # Wanderberichterstattung

Zeitungen, Magazine, Rundfunk, Fernsehen

#### # Fachzeitschriften

von Outdoor zum Wandern

#### # Internet-Portale

z.B. wandermagazin.de, fernwege.de, wanderbares-deutschland.de

#### # Wandern als Messthemata

z.B. Düsseldorf, Stuttgart, Karlsruhe

Neues  
Wander-Image

Renaissance der Fußreiseliteratur  
z.B. Kerckling, Andrack, Grober, Büscher, ....

# Was treibt uns hinaus?

## Rahmenbedingung:

# Leben in der Glasmengerie

### Hinter Glas

Wohnen, Arbeiten, Lernen  
Freizeit, Sport, Konsum  
Auto, Bus und Bahn

### Vor Glas

TV, PC, Web, Mail, ...

**Hektik selbstgeschaffener Welten**

# Umwelt auf Distanz

## Dinge

Mittelbare Kontakte durch Maschinen und Schirme

## Personen

Fernkontakte, funktionale Beziehungen, Vereinzelung

## Zusammenhänge

Arbeitsteilung, Patchwork-Inseln, Sinnfragmente

**Dominanz der Fernsinne**  
Sehen und Hören

copyright rainer brämer 2011

## Naturpsychologie:

**Zivilisation = Mentale Erschöpfung**  
durch vielseitige Reizabwehr und einseitige Beanspruchung

**Natur =  
anstrengungslose Aufmerksamkeit**

## Natursoziologie:

### Heile Welt Natur

	Erwachsene	Jugend
Natur = Harmonie und Frieden	72 %	73 %
Was natürlich ist, ist gut	74 %	73 %

[www.natursoziologie.de](http://www.natursoziologie.de)

[www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)

Rainer Brämer 2011

# Retro-Natur

## Naturbewusstseinsstudie 2009:

Als Kind und Jugendlicher häufig in der Natur	91 %
Schöne Erinnerungen an Naturlausflüge in der Kindheit	90 %
Wichtig, meinen Kindern Natur nahe zu bringen	92 %

Bundesamt für Naturschutz

Zu einem guten Leben gehört Natur dazu“ 95 %

# Renaturierung des Menschen

Die folgenden Befunde basieren durchweg auf

## empirischen Untersuchungen

unterschiedlichen methodischen Anspruchsniveaus  
vorwiegend aus den USA,  
Japan, Nord- und Westeuropa.

Einzelheiten und Quellen:  
[natursoziologie.de](http://natursoziologie.de) > natur-und-psyche  
Naturpsychologie – Wirkung von Naturkontakten

## Natur verbessert die Stimmung

**Grüne Landschaften**  
aber auch schon Naturbilder und -videos

**verstärken positive Gefühle**  
Freude, Glück, Zufriedenheit, Freiheit

**mindern negative Gefühle**  
Trauer, Angst, Ärger, Aggressivität, Gehemmtheit, Neurotizismus

<b>Besonders positive Wirkung:</b> Wälder, Parks, Gewässer	<b>Gegenteilige Wirkung</b> durch städtische Szenerien
---	---

**Ausladende Bäume sind besonders stimmungswirksam**  
konische oder kugelförmige Bäume weniger  
Lohr Horticulture Washington 2003

www.wanderforschung.de Rainer Brämer 2011

**Vergleichstest**  
**Ausdauerlauf in drei Gruppen**

**Freie Natur:**  
Danach erfrischter, zufriedener, mehr Noradrenalin

**Laufband in der Halle:**  
Danach müder, niedergeschlagener, mehr Kortisol

<b>Kompromiss</b> <b>Laufband mit eingespielten Vogelstimmen:</b> Danach keine Veränderungen
--

www.wanderforschung.de Rainer Brämer 2011

## **Vergleichstest** **Geschäftsviertel mit und ohne Grün**

**Potenzielle Kunden**  
unterstellen begrüneten Einkaufsstraßen  
anhand von Bildern eine höhere

**Servicequalität (+15 %)**  
**Produktqualität (+30 %)**  
**Wohlfühlatmosfera (+80 %)**

Wolf USA 2002

Darüber hinaus bekunden sie die Bereitschaft zu höherer  
**Anreisestrecke, Aufenthaltsdauer, Besuchshäufigkeit**  
**Einkaufsleistung, Parkgebühr**

**sowie die Akzeptanz**  
**von höheren Preisen**

## **Grüne Landschaften**

### **reduzieren Stress**

**gemessen in Blutdruck, Puls,**  
**Muskelspannung, Hautleitfähigkeit, Kortisol.**

**Städtische Szenerien erhöhen ihn.**

**Das gilt besonders**  
**für stressbelastete Kinder und ältere Menschen**

# Natur erleichtert die Selbstfindung

[www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)

Rainer Brämer 2011

## Naturerfahrungen steigern das Selbstwertgefühl

Kaplan

**Laufbandläufer mit Blick auf schöne Landschaftsbilder  
zeigen mehr Selbstvertrauen als ohne Bilder**

Pretty 05

**In Sozialbauwohnungen Chicagos korreliert das Ausmaß  
von Bäumen und Gras im Umfeld mit der Fähigkeit,  
persönliche Probleme zu bewältigen.**

Kuo 2002

[www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)

Rainer Brämer 2011

## Sinnfindung

Umfrage unter 1025 Schweizern März 2008  
Nach dem persönlichen Ort der Spiritualität?

<b>Natur</b>	<b>41 %</b>
<b>Kirche</b>	<b>17 %</b>
<b>Seele</b>	<b>14 %</b>
<b>Lifestyle</b>	<b>7 %</b>

Naturbewusstseinsstudie 2009:

**Natur hat für mich etwas Göttliches: 63 %**

„Anstrengungslose  
Aufmerksamkeit“

## **Aktiver und passiver Naturumgang**

### **erhöht die geistige Mobilität**

und verlangsamt kognitive Ermüdungserscheinungen

**Städtische Szenerien demobilisieren.**

Betriebsrelevante Innovationen:

**Die meisten Ideen entstehen in freier Natur**

gefolgt von Mitarbeiterforen, zu Hause, Urlaub

Helbrecht 98

## **Vergleichende Bewegungstests**

**Im Anschluss an erhöhten Stress 3 Gruppen mit  
Parkspaziergang, Stadtspaziergang  
oder Musikgenuss im Sessel**

**Die Parkgruppe zeigt im folgenden Korrekturlesetest  
größte Erholung, Aufmerksamkeit und Konzentration**

Hartig

## **Wohnstudie**

**Nach Umzug in begrünteres Umfeld nimmt der  
Aufmerksamkeitspegel der Kinder signifikant zu**

Wells 2000

## **ADHS-Hyperaktivitäts-Studie**

Eltern von Kindern mit formaler ADHS-Diagnose  
bewerten deren Freizeitaktivitäten

### Ergebnisse

Je grüner das Umfeld der Aktivität, desto geringer ADHS-Effekt

## **Grüne Dosis ersetzt die Ritalin**

**Kinder in Waldkindergärten:**

zeigen im Vergleich zu Regelkindergärtenbesuchern eine  
positivere motorische, emotionale und kognitive Entwicklung.

# **Verstärkte Sozialkontakte**

**Das Ausmaß an Grün im Wohnungsumfeld  
korreliert mit den sozialen Bindungen  
innerhalb der Nachbarschaft:**

**Mehr Kontakte, gemeinsame Aktivitäten,  
Gefühl der Geborgenheit, gegenseitige Hilfe**

**Bäume begünstigen  
empathische Gefühle**

**Waldkindergärten  
erhöhen die  
soziale Sensibilität**

**Beschleunigte  
Rekonvaleszenz**

## Umfrage unter Rehapatienten

# Drang ins Grüne

Bevorzugte Plätze zum Entspannen?

Rang 1: Park oder Garten

Positive Merkmale Krankenzimmer?

Rang 1: Ausblick ins Grüne

Rehastudie Wandern 2007

Grünflächen im Klinikbereich  
wirken positiv auf das Personal,  
deren Arbeitsplatzzufriedenheit und Umgang mit Patienten

## Reha-Patienten:

subjektiv

Das trägt besonders  
zu meiner Gesundheit bei:

Rang 1:

Wandern, Spazieren	68 %
Aufenthalt im Grünen	66 %
Gesundes Essen	65 %

Rang 2:

Bewegung, Sport	58 %
Ruhe	55 %
Nichtstun	48 %

Drittrangig:

Schlaf, Kurangebote, Heilwasser,...

# Besseres Allgemeinbefinden

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

## Grünflächen verlängern Leben

### Seniorenstudie Tokio:

**Fünffährige Überlebensrate  
steigt mit Zugang zu Grünräumen**  
bei Berücksichtigung von Lärmpegel und Soziodemographie

### Gesundheitspanel Niederlande:

**Mentale und physische Gesundheit  
steigt mit Grünanteil im 3km-Umkreis**  
10% mehr Grünfläche schlägt sich in einer  
Beschwerde-Reduktion im Altersäquivalent von 5 Jahren nieder

Health Council 2004

www.wanderforschung.de

Rainer Brämer 2011

## Positive Effekte regelmäßigen Wanderns

Breitband-  
therapeutikum

### In Prävention und Therapie:

Stoffwechsel (Cholesterin, Übergewicht, Diabetes)  
Kreislauf, Immunsystem, Krebs, Skelett  
Psychosomatik, Depression, ...

[www.Gesundheitskongress-Wandern.de](http://www.Gesundheitskongress-Wandern.de)

[www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)

### Selbsterfahrung Wanderer:

Nach der Tour bessere	
körperliche Kondition	77 %
Stimmung, Psyche	74 %

Profilstudien Wandern 2008

## Besonders intensiver Naturkontakt.

Zu einer  
**eindrucksvollen Wanderung**  
gehört beides:

**1. Schöne Landschaft, Naturgenuss**

Gefühle der Geborgenheit, Sicherheit, Heimat

**2. Landschaft, die neugierig macht**

Reiz der Abwechslung, Ferne, Abenteuer

Naturpsychologie

**Was ist eine schöne Landschaft?**

Weltweit ähnliche Befunde:

viel Natur, wenig Zivilisation  
offene Landschaft, große Räume, weite Sicht

sanftes Relief, weicher Boden  
klare, geschwungene Konturen

naturnahe Gewässer  
natürliche Stille, frische Luft

Abwechslungsreichtum

**Kulturlandschaft  
statt Wildnis**

**Hintergrund  
Evolutionpsychologie**

# Wanderer- Befragung

Profilstudien Wandern

## Bevorzugte Landschaftstypen

**Aussichtsreich** 59 %  
**Waldreich** 49 %

**Mittelgebirge** 61 %

**Alpen Almhöhe** 43 %

**Alpen Gipfelhöhe** 25 %

### Alpenstudie:

**Mittelgebirge** 32%

**Alpen Almhöhe** 60%

**Alpen Gipfelhöhe** 41%

Profilstudien Wandern

## Bevorzugte Wanderziele

### Rang 1:

Ursprüngliche Natur  
Aussichten, Gipfel  
Höhlen, Schluchten, Wasserfälle

### Rang 2:

Wald, Wiesen, Heiden  
Naturreservate, Wildgehege  
Burgen, Schlösser, Kirchen, Gasthöfe,

### Rang 3:

Naturschutzzentren, Wald-Info-Stationen,  
Kunst und Kultur- Installationen  
Museen, Cafés

## Bevorzugte Wanderwege

Schmale Pfade	57 %
Erd- und Graswege	54 %
Schotterwege	6 %
Asphaltierte Wege	1 %
Wege an/auf Straßen	1 %

# Wandern ist Lebensstil

[www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)

Rainer Brämer 2011

**Das bietet Wandern:**

## Rückzugsraum Natur

**Unmittelbare Kontakte mit natürlicher und sozialer Umwelt**

**Natur als stressarmes und stimmungsoffenes Umfeld**

**Verschmelzung von innerer und äußerer Natur**

**„Anstrengungslose Aufmerksamkeit“**

**Natur als spiritueller Impulsgeber**

[www.wanderforschung.de](http://www.wanderforschung.de)

Rainer Brämer 2011

## Entschleunigung

**Mittlere Tagestourenlänge** 10 bis 15 km / 3 bis 4 h  
**Mittlere Geschwindigkeit:** 3,5 km/h

**Mittlere Wanderfrequenz:** Zwei- bis dreimal pro Urlaubswoche  
**Mittlerer Wanderstart:** 9 bis 11 Uhr

## Vorliebe für individuelle Touren

2008	2006	2003
55 %	46 %	36 %

**Es geht dem Wanderer  
schon lange nicht mehr  
um das bloße Streckemachen.**

**Er sucht das**

**singuläre Naturerlebnis**

**auf einem ausgesucht schönen Wanderweg**

**Nur 8 % wollen sich zu diesem Erlebnis führen lassen.  
Daher muss der Weg das Erlebnis selbst inszenieren:  
Tag für Tag, individuell, problemlos**

# Touristische Konsequenz: Naturerlebnisoptimierte Premiumwege

## Qualitätskriterien für Spitzenwanderwege

### 34 Leitkriterien zu

Wegeformat  
Wanderleitsystem  
Natur / Landschaft  
Kultur / Zivilisation  
Abwechslung, Pflegezustand, ...



#### Beispiel Kriterien Natur / Landschaft

- Besondere Waldformationen
- Besondere Flurformationen
- Besondere Flora und Fauna
- Geologische Besonderheiten
- Eindrucksvolles Nahrelief

#### Zusätzlich Kernkriterien, wie z.B.

Verbunddecke: max. 15%, < 1,2 km am Stück  
Auf Straßen: max. 3%, < 150 m am Stück  
Neben Straßen: max. 10%, < 1,2 km am Stück

- Wald- und Gewässerränder
- Gewässerformationen

- Landschaftsidyll
- Aussichten

Pionierprojekt Rothaarsteig im fünften Jahr:

## Darauf haben Wanderer gewartet

Wertschöpfungsstudie dwif München 2006

Über 1 Mio. Steig-Gäste

Über 30 Mio. € Bruttoumsatz

im Äquivalent von 800 Arbeitsplätzen

Erfolgsgeheimnis:

Vorrang Naturerlebnis

Schöne, abwechslungsreiche Landschaft

copyright rainer brämer 2010

Warum immer Fernwanderwege?

## Tagestouren dominieren

Vorliebe für

**Rundwanderung** 60 %

**Halbtages- oder Tagestour** 81 %  
42 % 51%

**Mehrtagestour** 24 %

Mehrtageswanderquote am Tag der Befragung 10 %

copyright rainer brämer 2010

## Letzte Konsequenz: Rundwanderungen im Tagesformat



## Alles was die Landschaft dem Gast zu bieten hat

**Die Pioniere an der Saar:  
Besucheransturm, begeisterte Gastronomie  
Wanderwege des Jahres, Mekka der Touristiker**

copyright rainer brämer 2010

### Mehr zu alledem: natursoziologie.de

[DRUCKEN](#)

- Natursoziologie
- Natur?
- Natur und Psyche**
- Psychö-Ökonomie
- Naturschutz
- Naturnutz
- Natur im Wertehorizont
- Jugendreport Natur
- Naturpädagogik
- Wer, was, wo?

#### Kurzbeiträge

##### Natur im Bauch

Immer rascher scheint uns die Hochzivilisation von der Natur zu entfremden. Doch können wir unserer eigenen Natur nicht entkommen, und die ist nach wie vor eng mit der äußeren Natur verbunden. Wer es noch nicht selbst gemerkt hat, kann sich durch die Naturpsychologie eines Besseren belehren lassen. Hier nur ein kurzer Einstieg.

##### Regeneration durch Natur

Abriss psychologischer Befunde [Download](#)

Besonders eindrucksvolle Belege für unsere nach wie vor vorhandene Verbindung zur Natur liefern die empirischen Befunde zur **Landschaftsästhetik** auf der Seite [www.wanderforschung.de](#). Wie gut es uns tut, wenn sich unsere eigene Natur in der äußeren Natur in Bewegung setzt, steht auf der Seite **Wandern und Gesundheit**

##### Natürliche Stille

Je lauter wir leben, desto mehr lieben wir die Stille der Natur.

##### Sehnsucht nach Stille

Natur als akustisches Reservat [Download](#)