

Wandern neu entdeckt

Ein Wanderführer für Wanderführer

Rainer Brämer

Wandern als Natur- und Selbsterfahrung

Studien zum
sanften Natursport

wanderforschung.de 1/1996

Auszug aus dem gleichnamigen Buch des Burgwald-Verlags, Schönstadt 1996

Wandern im Wandel	4
Vielfalt des Wanderns	4
Vereine unter Modernisierungsdruck	6
Professionalisierung der Wanderführer	6
Experten für das gemeinschaftliche Landschaftserlebnis	8
Anregungen für eine zeitgemäße Ausbildung	9
Wandern neu entdeckt.....	11
Sanfter Natursport	11
Vertiefte Selbsterfahrung	12
Erhöhtes Wohlbefinden	13
Zurück zur Natur	14
Unverkrampfte Kontakte	15
Modisches Sportwandern	17
Wandern ist Sport	18
Optimales Fitnessstraining	19
Das Wanderpublikum.....	21
Konkurrenz der Bedürfnisse.....	21
Wandertypologie	22
Differenzierung nach Lebenslagen.	26
Notwendige Profilierung.....	31
Der Wanderplan.....	34
Der Weg als Ziel.....	34
Ökonomie der Zeit	36
Ökonomie des Weges	37
Es geht los.....	39
Tempo	40
Pausen	41

Was ist eine schöne Landschaft?.....	43
Landschaftspsychologie	43
Wandererfahrung.....	45
Probleme markierter Wanderwege	47
Eigenständige Wegewahl	48
Frank und frei.....	51
Freiheitsassoziation.....	51
Freier Naturzugang	52
Juristischer Hintergrund.....	53
Einschränkungen des Betretungsrechts	54
Einvernehmen mit Förstern und Jägern	55
Begegnung mit Land und Leuten.....	58
Wirklichkeit zu Fuß erleben	58
Programmatische Vorarbeiten.....	59
Information statt Belehrung	60
Geschichten statt Geschichte	62
Authentische Begegnungen	63
Zurückhaltende Inszenierung.....	64
Beispieltexte Ausschreibung und Teilnehmeranschreiben	65
Die Wandergruppe	68
Keine Gemeinschaftsideologie.....	68
Überholtes Menschenbild.....	69
Der Wanderführer als Moderator.....	70
Atmosphäre schaffen	71
Führen heißt nicht Anführen	74
Verlassensängste.....	75
Gruppendynamische Effekte	77
Der Langsamste bestimmt das Tempo?.....	78
Vorbeugende Konfliktvermeidung.....	79
Demokratische Konfliktlösung	80
Nacht erleben.....	82
Herausforderung der Sinne.....	82
Wanderführer gefordert	83
Nachtgeschichten.....	85
Nachterfahrung.....	86
Reiz der Dämmerung	89
Erfahrungen mit Jugendlichen	90

Von Blasen und Blitzen	93
Hautreizungen	93
Überforderung von Muskeln und Gelenken	94
Innere Beschwerden	95
Altersprobleme	96
Wetterunbilden.....	96
Insekten.....	98
Erste Hilfe	100
Ich möcht' gern Wanderführer sein	101

Wandern im Wandel

Neue Anforderungen an Vereine und Wanderführer

Der Sommer übertrifft sich selbst, das Thermometer zeigt 33 Grad im Schatten. Zum Wandern ist es eigentlich schon zu heiß, doch die bunt gemischte Gruppe zieht unverdrossen weiter. Selbst der Hochwald kann mit seinen erschreckend lichten Kronen kaum noch Schatten bieten. "Wenn ich jetzt wenigstens mein rotkariertes Wanderhemd anhätte!", bricht es plötzlich aus meinem Nachbarn hervor. Vier Stück habe er davon im Schrank, alles beste Baumwolle. Aber heutzutage könne man sich mit sowas ja nicht mehr sehen lassen. Modeprobleme eines Wanderseniors oder Identitätskrise der Wanderbewegung?

Vielfalt des Wanderns

Tatsächlich hat das klassische Wanderoutfit in den letzten Jahren stark an Attraktivität verloren. Selbst der Deutsche Wandertag, alljährliches Mekka der Vereinswanderer, fällt neuerdings durch einen ungewöhnlichen Mangel an roten Farbflecken auf. Lediglich der abschließende Festzug bietet den darauf lauernenden Bildmedien hinreichend viel karierte Hut- und Wimpelträger, um das allgemeine Klischee noch einmal zu bestätigen. Ansonsten dominiert eine Art Rüberzivil, und hinter den öffentlichen Harmoniebeschwörungen wird im privaten Gespräch häufiger als früher die Frage gestellt, wie es mit der Wanderei weitergehen soll.

Kein Zweifel, es kommt Bewegung in die Bewegung. Die Sensibilität in der Bekleidungsfrage ist hierfür nur ein äußerliches Indiz, der tatsächliche Wandel geht wesentlich tiefer. Wandern, das hat heute nichts mehr mit asketischer Freiluftertüchtigung, Marschieren in geschlossener Formation und patriotischer Erbauung, dafür umso mehr mit individuellem Landschaftsgenuß, ganzheitlichem Gesundheitsbewußtsein und offener Kommunikation zu tun. An die Stelle des bloßen Streckemachens tritt das bewußte Natur- und Körpererlebnis, und neben zünftigen Einzelgängern, Vereinsgruppen und Familien mit Kindern begegnet man unterwegs nicht weniger häufig gesundheitsbewußten Paaren, Naturliebhabern und Fitnessfans.

Nachdem es jahrzehntelang als verstaubtes Auslaufmodell galt, findet Wandern neuerdings auch bei Sportmedizinern, Freizeitplanern und Touristikexperten wieder Beachtung. Die Kombination von anstrengungsarmem Ausdauertraining, Nähe zur Natur, seelischer Entspannung und unverkrampftem Miteinander gilt als ausgesprochen zukunftssträftig. Unter den modernen "Outdoor"-Aktivitäten findet sich kaum eine, die dem zunehmenden Bedürfnis nach ursprünglicher Selbsterfahrung, sozialen Kontakten und Naturerlebnis so umfassend entgegenkommt wie der sanfte Natursport Wandern.

Die Chance für eine Wiederbelebung der traditionellen Fußaktivität steht also gut. Um sie wahrzunehmen, muß die Wanderbewegung aber auch von sich aus zur Erneuerung bereit sein, den Ballast überkommener Rituale abwerfen. Solange das öffentliche Bild des Wanderns vor allem von folkloristischem Biedersinn, trachtenähnlicher Kleidung, kleinkariertem Traditionalismus geprägt ist, werden sich neue, aufgeschlossene und nicht zuletzt jüngere Schichten dem Gehsport nur zögernd zuwenden.

Dabei geht es nicht darum, liebgewonnene Gewohnheiten mit einem Schlag über Bord zu werfen - auch der Traditionswanderer soll in einer neuen Wanderbewegung seinen Platz haben und behalten. Doch darf er sie nicht mehr dominieren, sondern muß auch anderen Wanderformen, -motiven und -gruppierungen Raum geben, angefangen von fitnessbewußten "jungen Alten" über Ökofreaks und Sportfans bis zu jugendlichen Abenteuerwanderern.

Die Devise heißt also "Öffnung" der Wanderbewegung gegenüber der Vielfalt neuer Bedürfnisse und Umgangsformen mit Landschaft und Natur. Damit ist nicht etwa ein Verlust, sondern in jedem Fall ein Gewinn verbunden. Denn das Überkommene wird durch Neues ergänzt, erweitert, belebt, die Potenzen des Wanderns werden umfassender, zeitgemäßer ausgeschöpft als bisher.

Liegt nicht gerade die Stärke dieser Freizeitaktivität in der Vielfalt ihrer Gestaltungsmöglichkeiten? Kommen Heimatkundler und Naturliebhaber hierbei nicht genauso auf ihre Kosten wie Fitnessfans und Gesundheitsapostel? Lassen sich damit nicht gleichermaßen traditionelle Geselligkeitswünsche wie moderne Abenteuerlüste befriedigen? Gibt es eine andere Bewegungsform, die sich so flexibel auf unterschiedliche physische, psychische und soziale Anforderungen zuschneiden läßt - von der Rehabilitation Erkrankter und Behinderter bis zur Herausforderung für Ausdauer- und Extremsportler, vom quirligen Familienergebnis bis zur einsamen Selbstfindungstour?

Es kann also in der anstehenden Debatte nicht um die Verteidigung, sondern nur um die Erweiterung überkommener Horizonte gehen. Angesichts zunehmend individualisierter Lebensformen kann Modernisierung des Wanderns nur heißen, dessen außerordentliche Vielseitigkeit noch bewußter zur Entfaltung zu bringen. Das gilt um so nachdrücklicher, als Wandern, obwohl nach wie vor ein Massenphänomen, mehr denn je in der Konkurrenz vielfältiger Freizeitangebote steht.

Das aber bedeutet zugleich, daß man sich intensiver mit den verschiedenen Formen und Möglichkeiten des Wanderns beschäftigen muß, angefangen von der klassischen Rucksackwanderung über Volkswanderungen bis zum Gesundheitswandern für Senioren, von jugendlichen Abenteuer Touren über Trekking und Walking bis zum Wandermarathon.

Vereine unter Modernisierungsdruck

Mit der Aufgabe, sich neuen Ansprüchen zu öffnen, sehen sich vor allem die Wandervereine konfrontiert. Nach dem Zweiten Weltkrieg nahmen sie zunächst weitgehend die Traditionen der Weimarer Republik wieder auf, die ihrerseits teilweise der damaligen "Jugendbewegung", einer gemäßigten Variante des Wandervogels, entstammten. Bis weit in die 80er Jahre hinein blieben sie ihnen mehr oder weniger verhaftet. Als Hort harmonischer Naturnähe und stimmungsvoller Wandergemeinschaft in der Kluft überkommener Burschenherrlichkeit verstanden sie sich geradezu als Bollwerk gegen jeden Modernisierungsdruck. Ihr Gesellschafts- und Menschenbild trug primär ländliche Züge, man beschwor in Wander- und Umgangsformen mit Vorliebe die scheinbar heile Welt der ersten Jahrhunderthälfte herauf.

Mit der steigenden Bedeutung der Freizeit und der Wiederentdeckung der Natur als Medium der Rekreation setzte in den 80er Jahren ein Boom des nunmehr sogenannten "Outdoor"-Sports ein, der mit seinen zahlreichen neuen Ausstattungs-Varianten, angefangen vom Radfahren über das Surfen bis zum Drachenfliegen, zunächst am Wandern vorbeizugehen schien. Mit der Krise des Joggens ist nun aber auch der schlichte Gehsport wieder ins Blickfeld der Freizeitgesellschaft geraten, die Wiederentdeckung des Wanderns steht auf der Tagesordnung. Daß das nicht ohne neue Ideen und Formen vor sich geht, liegt auf der Hand.

Die Wandervereine stehen damit vor der Frage, ob sie die neuen Impulse aufgreifen, sich sozusagen an die Spitze der Bewegung setzen, oder diese an sich vorbeilaufen und anderweitig organisieren lassen. Entscheiden sie sich gegen das drohende Abseits und für die Mitgestaltung einer neuen Wanderwelt, so müssen sie sich mehr als bisher auf Veränderungen in Gesellschaft und Kultur, besonders aber auf den modernen Freizeitmenschen einlassen.

Dieser ist selbstbewußter und anspruchsvoller als der bescheidene Naturbursche der Vergangenheit, er will auch in Landschaft und Natur sich selbst erfahren, etwas ganz Persönliches mitnehmen, seine Individualität ausleben. Mit anderen Worten: Wenn die Vereine die anstehende Modernisierung des Wanderns mitmachen wollen, beinhaltet das im Kern ihre Umorientierung auf ein neues Welt- und Menschenbild.

Professionalisierung der Wanderführer

Hier nun kommt die Figur des Wanderführers ins Spiel. Seine Aktivitäten stehen im Mittelpunkt des Vereinslebens. Mit der Art, wie er seine Wanderungen für Mitglieder und Gäste gestaltet, prägt er das Bild der Wandervereine nach innen und nach außen. Die Qualität seiner Angebote entscheidet maßgeblich über den Erfolg der Vereinstätigkeit. Dementsprechend ist er zuallererst dem von außen kommenden Modernisierungsdruck ausgesetzt.

Geht es nach den immer noch gültigen "Wanderordnungen", so verkörpert der Wanderführer den Typus einer nahezu wilhelminischen Persönlichkeit. Kenntnisse von Landschaft, Brauchtum

und Kultur verbindet er mit einem überkommenen Menschenbild von Führern und Geführten, das individuellen Bedürfnissen wenig Raum läßt. Er entscheidet nicht nur, wo es lang geht, sondern übernimmt regelrecht das Kommando über seine Mitwanderer. Mag er mit seinen autoritären Vorgaben vielleicht noch den Vorstellungen einer eingeschworenen Anhängerschaft entsprechen, den modernen Freizeitindividualisten wird er kaum ansprechen können.

Hier ist ein grundlegender Selbstverständnisswandel unausweichlich. Der Wanderführer der Zukunft hat es mit einem anderen Menschentypus, anderen Erwartungen und nicht zuletzt auch anderen Qualitätsansprüchen zu tun. Er kann seine Programme nicht mehr nach eigenem Gutdünken entwerfen, sondern muß sich dabei an den vielfältig diversifizierten Bedürfnissen und Wünschen seiner Klientel orientieren. Das gilt innerhalb der Vereine genauso wie in der Außendarstellung, zumal das Öffnungspostulat nicht zuletzt auch beinhaltet, Wanderungen in großem Stil für Nichtmitglieder zugänglich zu machen, ja in Kooperation mit touristischen Einrichtungen sogar vollständig auf Gäste auszurichten.

Manch einem mag sich an dieser Stelle die Frage aufdrängen, ob es zur Gestaltung befriedigender Freizeit heutzutage überhaupt noch eines "Führers" bedarf, zumal allein schon die Bezeichnung unguete Erinnerungen an die jüngere deutsche Geschichte weckt. Ist also nicht nur das bisherige Erscheinungsbild des Wanderführers, sondern auch seine Funktion als solche überflüssig?

Eine genauere Analyse des aktuellen Freizeitverhaltens zeigt indes, daß eher das Gegenteil der Fall ist. Mag die Bezeichnung altertümlich klingen, die Funktion ist es nicht. Angesichts der allgemeinen Entfremdung von der natürlichen Umwelt sind kompetente Führer durch die Kulturnatur mehr als zuvor gefragt, fällt es doch den Zeitgenossen zunehmend schwer, sich selbstständig in der Landschaft zu orientieren und befriedigende Wandererlebnisse zu inszenieren. Natur ist heute für viele etwas Fremdes geworden, etwas jenseits des Alltages, mit dem man erst wieder umzugehen lernen muß.

Den Wanderführern erwächst hieraus eine wichtige Aufgabe: Sie müssen die Natur in einer übertechnisierten Welt wieder erfahrbar, besser noch erlebbar machen, und so eine fundamentale Wurzel menschlicher Existenz vor dem Absterben bewahren. Hierfür reicht nicht allein der gute Wille, sondern es bedarf der ganzen Kunst eines erfahrenen Freizeitspezialisten, um den Wohlstandbürger von seiner bequemen Kunstwelt aus Stahl, Beton, Glas und Elektronik langsam wieder an die natürliche Lebenswelt heranzuführen.

Dazu brauchen sie unter anderem zusätzliche Kenntnisse über die Entwicklung neuer Freizeitgewohnheiten, den schwierigeren Umgang mit Gruppen, die Wirkung von Natur und Ausdauersport auf Körper und Seele, die Gestaltungsmöglichkeiten von Landschaftserlebnissen und vieles mehr, von den klassischen heimat- und naturkundlichen Fähigkeiten ganz zu schweigen. In Vereinen engagierte Führer müssen sich darüber hinaus mit deren problematischer Umbruchsituation, wanderbegeisterte Lehrer mit den Konsequenzen einer naturfeindlichen Medien- und Konsumwelt für ihre Schüler auseinandersetzen.

Mit anderen Worten: Der Wanderführer der Zukunft muß über seine bisherigen Fähigkeiten

hinaus eine Fülle weiterer Qualifikationen erwerben, wie sie in anderen Freizeitbereichen längst Standard sind. Dies ist nur über eine qualifizierte Aus- und/oder Weiterbildung möglich. In modernem Wirtschaftsdeutsch formuliert: Es geht um eine Professionalisierung der Wanderführer, die nicht mit Kommerzialisierung zu verwechseln ist, sondern allein auf die Aneignung fachlicher Kompetenzen hinausläuft. Diese Kompetenzen reichen von der Sensibilisierung für Nachfragetrends und Publikumswünsche bis zur Umsetzung neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse etwa der Medizin, Psychologie und Soziologie in die Wanderpraxis. Um seine Dienstleistungsfunktion optimal zu erfüllen, muß er sich unter anderem auf folgenden Gebieten kundig machen:

Beispiel Sportmedizin: Ärzte empfehlen Wandern nicht zuletzt deshalb, weil es den Körper fit hält, ohne ihn zu überfordern. Wie gesund ist Wandern wirklich? In welchem Maße hilft es gegen überflüssige Fettpolster? Kann man ausdauerndes Gehen als Sport bezeichnen? Warum fühlt man sich beim Wandern so wohl?

Beispiel Landschaftsästhetik: Unsere Freude am Wandern gründet sich ganz wesentlich auf den Landschaftsgenuß. Wann genau empfinden wir eine Landschaft als schön, gibt es hierfür allgemeingültige Kriterien? Worauf sollten wir demnach unsere Aufmerksamkeit bei der Auswahl einer Wanderstrecke richten, welche Landschaftselemente sind besser zu meiden? Und wie legt man Wanderwege so an, daß sie die heimische Region von ihrer besten Seite präsentieren?

Beispiel Gruppendynamik: Die Zeiten festgefügtten Gemeinschaftsgeistes sind vorbei, jeder will heute vor allem seine individuellen Bedürfnisse befriedigt sehen. Kann man den unterschiedlichen Ansprüchen innerhalb einer Wandergruppe überhaupt noch gerecht werden oder muß man das Angebot von vornherein differenzieren? Wie gewährleistet der Wanderführer den Gruppenzusammenhalt: Indem er Tempo und Richtung von vorne vorgibt oder die Wanderung aus der Gruppe heraus mit indirekteren Mitteln steuert? Wie oft und ausführlich soll er sein breites Wissen über die durchwanderte Landschaft weitergeben, in welcher Form authentische Begegnungen organisieren?

Experten für das gemeinschaftliche Landschaftserlebnis

Der wesentliche Kern der Professionalisierung liegt indes in der bereits erwähnten neuen Sichtweise des Wanderpublikums. Der professionelle Wanderführer ist das Gegenstück zum modernen Freizeitmenschen, der jenseits von Arbeitsstreß und Konsumhektik möglichst viele, aber eben auch sehr spezifische Erlebnisansprüche befriedigen will. Aus dem vielfältigen Angebot wählt er daher bevorzugt jene Aktivitäten aus, die ihm ganz persönlich "etwas bringen". Von daher ist das oberste Gebot des Freizeitanimators, möglichst weitgehend auf derlei individuelle Bedürfnisse einzugehen. Diese im Freizeit- und Tourismusbereich längst gängige Einsicht muß auch in die Wanderbewegung Eingang finden.

Damit ist ein Reizwort gefallen, das unter Wanderern immer wieder für Aufregung sorgt: Animateur. Nüchtern betrachtet sind die Wanderführer zweifellos dieser Kategorie zuzuordnen, wenn auch sicherlich nicht im Sinne oberflächlicher Spaßmacher oder platter Lustorganisato-

ren. Die Erlebnisse, zu denen sie ihre Klientel anregen, sind zurückhaltenderer Art und haben stets ein und denselben sachlichen Inhalt: Wanderführer sind Experten für Landschaft und ihre Erschließung, für das Erleben der freien Natur. Sie animieren ihr Publikum, die ursprünglichen Freuden, Schönheiten und Genüsse des Ergehens in Natur und Landschaft wiederzuentdecken, vermitteln dabei zugleich aber auch elementare Einsichten in natürliche und kulturelle Zusammenhänge, die in unserer Technowelt mehr und mehr verloren gehen.

Die Bereitschaft, die eigene Erlebnis- und Erfahrungswelt durch die Wiederentdeckung des Wanderns zu erweitern, ist derzeit groß. Viele Zeitgenossen wollen sich nicht weiter von schrillen Medien- und Konsumreizen einlullen lassen, sondern haben sich auf die Suche nach dem Einfachen, Ursprünglichen begeben. Dieser Suche ein sinnvolles Ziel zu geben ist eine ebenso befriedigende wie anspruchsvolle Aufgabe, für die sich verstärkte Anstrengungen lohnen.

Die professionelle Belebung eines sanft-erlebnisreichen Umgangs des Zivilisationsbürgers mit seiner Landschaft erfordert indes nicht nur ein breites Wissen, sie bringt auch mehr Freude und Genuß mit sich, und zwar nicht zuletzt für den Wanderführer selber. Denn wer erfolgreich positive Erlebnissituationen zu gestalten vermag, der erfährt dies selber als ein positives Erlebnis und hat entsprechend mehr Spaß an der Sache. Das wiederum ist die optimale Voraussetzung, die eigene Begeisterung rüberzubringen und sie bei anderen zu wecken - eine positive Spirale, die dazu beiträgt, das Wandern wieder weiteren Kreisen der Bevölkerung als ursprüngliches Umwelterlebnis, als optimale Einheit von Natur- und Selbsterfahrung nahezubringen.

Anregungen für eine zeitgemäße Ausbildung

Die vorliegende Broschüre versteht sich insofern als Beitrag zu einer Modernisierung des Wanderns, als hiermit Anregungen für eine zeitgemäße Qualifizierung von Wanderführern vorgestellt werden sollen. Ihre Texte sind in den Jahren 1992 bis 1995 in Vorbereitung von Tagungs- und Kursreferaten entstanden und behandeln in lockerer Folge eine Reihe von Themen, die sich in der Ausbildung von Wanderführern als bedeutsam erwiesen haben. Angesichts eines eklatanten Mangels an zeitgemäßer Wanderliteratur soll ihre Zusammenstellung in erster Linie als Hintergrundmaterial für Teilnehmer von Wanderkursen im Bildungs-, Vereins- und Tourismusbereich dienen.

Wenn dabei in ganz verschiedenen Zusammenhängen entstandene Texte zusammengefügt werden, so dokumentiert sich hierin nicht zuletzt eine gewisse Vorläufigkeit. Ein stimmiges, wohlgeordnetes Konzept für die Ausbildung von Wanderführern ist zur Zeit erst im Entstehen. Ansätze hierzu werden an vielen Stellen in der Bundesrepublik entwickelt. Von daher kann auch die vorliegende Broschüre keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Stringenz, ja noch nicht einmal auf eine systematische Ordnung erheben.

Überdies dürften Praktikern viele der im Folgenden referierten Erkenntnisse nicht neu sein, doch wird manches womöglich in einen anderen Zusammenhang gestellt. Wenn wir die Aufforderung zur Modernisierung unseres Menschenbildes ernstnehmen, erfahren auch klassische Einsichten eine andere Gewichtung und Bewertung. Insofern ist vieles nur als Anregung zu ei-

ner neuen, vorbehaltlosen Wahrnehmung des Wandergeschehens zu verstehen, als Schritt auf dem Weg zur Definition jener Qualitätsstandards, um die eine professionelle Wanderführerzunft auf Dauer nicht herumkommen wird.

Eine weitere Einschränkung ist zu machen. Hauptadressaten der vorliegenden Referate waren Vereinsfunktionäre, Lehrer und touristische Wanderführer, deren Wirkungsbereich vorwiegend in Hessen liegt. Das bedeutet aber, daß sich alle Überlegungen und Vorschläge auf Wanderungen in einer typischen deutschen Mittelgebirgslandschaft beziehen. Im Hochgebirge sieht dagegen vieles anders aus: Nicht nur die Landschaft, sondern auch die Art ihrer Erschließung, die Erwartungen des Publikums und damit auch die Anforderungen an die Wanderführer haben einen anderen Charakter. Ein Mittelgebirgsspezialist verfügt also keineswegs automatisch über die Qualifikationen eines Bergführers und sollte sich diese auch nicht fahrlässigerweise zuschreiben - dazu fehlt ihm vor allem das Sensorium für die weitaus extremeren Gegebenheiten und Gefahren der alpinen Bergwelt.

Das heißt nicht, daß Mittelgebirgsführer solche zweiten Ranges wären. Ihr Landschafts-, Kultur- und Programmspektrum ist in der Regel wesentlich umfangreicher als das ihrer Hochgebirgskollegen, weil sie in einem erheblich wege-, ziel- und abwechslungsreicheren Szenario agieren müssen. Im Zuge einer normalen Tageswanderung beispielsweise sind in der Regel an die hundert Wegeentscheidungen unter einem Mehrfachen an Alternativen zu treffen. Hier das jeweils optimale herauszufinden und mit einer in sich stimmigen Auswahl von Programmelementen zu verbinden, erfordert einen im wahren und übertragenen Sinn weitgreifenden Horizont.

So begrenzt, provisorisch und manchmal vielleicht sogar unausgegoren die vorliegende Aufsatzsammlung auch sein mag, vielleicht fordert gerade ihre Unvollkommenheit zu Nachdenken, Kritik und Diskussion heraus. Der Autor ist daher für jede Wortmeldung dankbar, kann doch eine engagierte Auseinandersetzung um die notwendige Modernisierung des Wanderns dem Ziel, die Schönheiten der heimischen Landschaft ihrer Bevölkerung und ihren Gästen auf sanfte Art neu zu erschließen, nur dienlich sein.

Wandern neu entdeckt

Perspektiven eines sanften Natursports

Über das Wandern ist schon so viel gesagt und geschrieben worden, von Dichtern und Philosophen, Politikern und Pädagogen, Festrednern und Vereinsfunktionären, daß man sich kaum noch etwas Neues hierzu vorstellen kann. Selbst die Wanderbewegung scheint den ihr anhängenden Ruf des Altbackenen schon soweit verinnerlicht zu haben, daß neue Gedanken oder Konzepte häufig erst verspätet zur Kenntnis genommen werden. Mittlerweile sind unter der Hand derart viel faszinierende Erkenntnisse zum Thema zusammengekommen, daß sie in ihrer Gesamtheit fast schon einer Neuentdeckung des Wanderns gleichkommen.

Sanfter Natursport

Quellen dieser Einsichten sind zum einen Wissenschaften wie Soziologie, Psychologie und Medizin, die sich zunehmend dem Freizeit- und Gesundheitsverhalten der Menschen zuwenden. Auch wenn das Wandern nur selten ihr direktes Thema ist, sind doch viele ihrer Befunde ohne weiteres darauf übertragbar.

Zum anderen hat sich unsere Lebensweise in den letzten Jahren so rasant verändert, daß uns vieles, was früher als alltäglich galt, in einem neuen Licht erscheint. Das betrifft in besonderem Maße unser Verhältnis zur Natur. Mehr und mehr haben wir uns in den letzten Jahren in eine Kunstwelt zurückgezogen. Wir leben nur noch in klimaunabhängigen Räumen, eine Vielzahl technischer Geräte nimmt uns körperliche und geistige Arbeit ab, wir haben uns einen eigenen Tag- und Nachtrhythmus geschaffen und erleben die Welt fast nur noch durch Glas: Durch Fenster, vor Fernseh- bzw. Computerschirmen und hinter Windschutzscheiben. Die äußere Natur ist weitgehend auf eine Kulisse, die innere auf eine pharmazeutisch steuerbare Maschine reduziert.

Damit ist die körperliche Bewegung in der Natur, seit Urzeiten Kernstück menschlicher Existenz, zur Besonderheit geworden. Am stärksten haben hierzu die allgemeine Motorisierung und die Medienexplosion beigetragen, Prozesse, die unser Leben in wenigen Jahrzehnten total verändert haben. Erst aus unserer künstlichen Immobilität heraus können wir jedoch entdecken, welche wertvollen Funktionen die Bewegung in der freien Natur für uns hat. Jetzt, wo es nicht mehr selbstverständlich ist, kann uns die weitgreifende Bedeutung des schlichten Gehens überhaupt erst bewußt werden.

Von daher ist es nur zu verständlich, daß es die Menschen in ihrer Freizeit verstärkt hinaus in die Natur zieht. Offenbar fehlt ihnen in ihrer perfekten Welt etwas, das sie nun massenweise

wiederzufinden versuchen. Da sie andererseits nicht von ihrem Technokomfort lassen können, entwickeln sich daraus die abstrusesten Sportmoden bis hin zum Fun-Biking auf superschweren Motorrädern oder Tiefschnee-Skiing per Helikopter.

Daß der Natur dieser volltechnisierte Massenansturm keineswegs guttut, ist hinlänglich bekannt. "Sanft" heißt die Gegendeise, wenn wir unsere Lebensgrundlagen noch eine Weile erhalten wollen: sanfter Tourismus, sanfter Natursport.

Wandern, und diese Entdeckung gewinnt an Boden, ist der denkbar sanfteste Natursport. Daran ändert auch der obligate Hinweis auf die "Überwanderung" gewisser touristischer Zentren - mögen sie nun im Harz, dem Schwarzwald oder in den Alpen liegen - nichts, handelt es sich dabei doch durchweg um kommerziell verursachte Massenkonzentrationen. Die übergroße Mehrheit der Wanderer verliert sich dagegen in der immer noch reichlich vorhandenen Landschaft ohne Bahnen, Lifts und Schnellgastronomie und knüpft damit an ursprüngliche menschliche Lebensweisen an. Selbst ihre Ausstattung, obwohl nicht frei von modischen und technischen Neuerungen, bleibt zurückhaltend.

Gewiß, man tritt nicht ausdrücklich als Schützer der Natur auf, man genießt sie nur. Doch indem das Wandern immer mehr Menschen anspricht, stellt es jenes intime Verhältnis zur Natur her, das eine notwendige Voraussetzung für deren Verteidigung ist. Es fungiert also gewissermaßen als Zuträger der Umweltbewegung, die ohne massenhafte Unterstützung wirkungslos bleibt.

Wandern ist demnach keineswegs das verstaubte Hobby ewiggestriger Folkloristen, sondern erfüllt in optimaler Weise alle Anforderungen an einen modernen Freizeitsport, indem es sowohl den Bedürfnissen wie den Notwendigkeiten entspricht. Auf der Suche nach unseren natürlichen Wurzeln gibt es uns die Chance, der hochtechnisierten Kulissenwelt wenigstens zeitweise zu entfliehen, zumal es der Hektik von Konsum und Arbeit einen mußevolleren Wahrnehmungs- und Bewegungsrhythmus entgegensetzt.

Was bis jetzt wie eine Sonntagsrede zum Thema Wandern klingt, möchte ich an einer Reihe von Beispielen in ein handfestes Fahrwasser führen. Was gibt es aus unserer zivilisatorischen Entfremdung heraus ganz konkret am Wandern neu zu entdecken? Welche Erkenntnisse steuern die Wissenschaften dazu bei? Und welche Chancen eröffnen sich daraus für eine Zeit, die wie nie zuvor über alles zu verfügen scheint und doch schon unbemerkt so viel verloren hat?

Vertiefte Selbsterfahrung

Zum unbemerkt Verlorenen gehört an vorderster Stelle die Vielfalt unserer Wahrnehmungsformen. Die Konsumwelt hat sie weitgehend auf die klassischen 5 Sinne - Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und allem voran Sehen - reduziert. Der Wissenschaft blieb die Entdeckung vorbehalten, daß wir darüber hinaus eine Fülle weiterer Sinne besitzen. Dabei handelt es sich, abgesehen vom Temperatur- und Schmerzsinne, vor allem um Bewegungssinne, die etwa unsere Lage im Raum, Drehungen, Muskelspannungen oder Gelenkbeugungen registrieren. Von einem

erheblichen Teil der zu unseren Muskeln führenden Nervenbahnen ist bislang sogar unklar, welche Informationen sie eigentlich weitertransportieren.

Die Leistungsfähigkeit dieser Sinne wird nicht zuletzt beim Wandern erfahrbar, etwa wenn wir, wie so oft, vor lauter Reden überhaupt nicht mehr auf den Weg achten und dennoch über alle Unebenheiten hinweg sicher zum Ziel getragen werden. Noch nachhaltiger kann man sie bei einer Nachtwanderung erleben, insbesondere wenn man auf künstliche Lichtquellen verzichtet. Bleibt auch noch der Mond verhüllt, so ist unser ansonsten dominierender optischer Sinn weitgehend ausgeschaltet, er liefert bestenfalls schemenhafte Konturen in den wenig attraktiven Farben Grau und Schwarz.

Einen ortskundigen Führer vorausgesetzt, bewegen wir uns gleichwohl erstaunlich sicher durch die Landschaft. Ohne sonderlich zu stolpern oder vom Wege abzukommen, geht es sogar zügiger voran als bei Tage. Hier springen andere, ungewohnte Sensoren für die Augen ein, und es ist vor allem dieses neue sinnliche Erlebnis, das die Nachtwanderung auch für Erwachsene so faszinierend macht.

Erhöhtes Wohlbefinden

Man braucht sich indes nicht auf die Nacht zu kaprizieren, um beim Wandern voll auf seine Kosten zu kommen. Körper und Sinne sind auch bei Tage hinreichend gefordert und signalisieren der Psyche im allgemeinen eine positive Erlebnisqualität. Jeder Wanderer weiß, daß sich nach längerem Gehen eine angenehme Grundstimmung einstellt, bei der sich in der Formulierung von Stefan Grössing, Professor für Sportpädagogik in Salzburg, "körperliches Wohlbefinden" mit "seelischer Gelassenheit", "emotionaler Ausgeglichenheit" und "innerer Ruhe" verbindet.

Über die Ursachen der unbestritten stimmungsaufhellenden Wirkung des Wanderns gibt es unterschiedliche Vermutungen. So ist den Autoren des britischen Bestsellers "The Walking Diet" (Die Wanderdiät) eine bemerkenswerte Ähnlichkeit der gleichmäßig ruhigen Atmung beim Wandern mit der bei Yoga aufgefallen. Von der rhythmischen Tiefenatmung des Wanderers sei es kein großer Schritt mehr zur vollen Entspannung von Körper und Geist. Der Pädagogik-Professor Franz Pöggeler sieht dagegen eher eine Verwandtschaft mit dem autogenen Training. Doch auch für ihn ist es in erster Linie die tiefe Zwerchfellatmung, durch die "Leib und Seele in den zuträglichen Rhythmus" gebracht werden, der dann die "innere Lockerung und Befreiung bewirkt".

Der Psychotherapeut Helmut Milz siedelt demgegenüber die eigentliche Ursache für die innere Harmonisierungsfunktion des Wanderns in einem anderen Körperteil an. "Der Kontakt der Füße mit verschiedenartigen Böden wirkt als 'Massage' auf feinste Weise in die Tiefen des gesamten Organismus ein" und übernimmt damit partiell die Funktion einer Art Fußreflexzonenmassage.

Wildor Hollmann, Präsident des Weltsportärzteverbandes, schließlich lokalisiert den eigentlichen Wirkungsmechanismus der emotionalen Aufhellung im Kopf. Zum einen nämlich werden

bei langandauernden Anstrengungen in unseren Gehirnzellen verstärkt sogenannte "Endorphine" produziert. Damit bezeichnet man körpereigene Substanzen, die ähnlich wie Morphin wirken, also die Schmerzempfindlichkeit senken und die Stimmung heben. Zum anderen führt dauerhaftes Gehen über Veränderungen im muskulären Stoffwechsel und die Anreicherung der Aminosäure "Tryptophan" im Gehirn zur erhöhten Produktion des Überträgerstoffes "Serotonin", der sowohl ein verstärktes Sättigungsgefühl als auch eine allgemeine Stimmungsaufbesserung hervorruft.

Auch wenn derzeit noch nicht klar ist, in welchem Ausmaß diese beiden biochemischen Prozesse beim Wandern zum Tragen kommen, so kennen wir ihre Wirkungen doch längst aus eigener Anschauung. Welcher Wanderer hat nicht schon jenes fast tranceartige Gefühl des Abhebens nach stundenlangem gleichmäßigem Gehen erlebt, das einen quasi durch die Landschaft schweben läßt? Trotz erheblicher Belastung des Körpers scheint man diesen nicht mehr zu spüren, sondern fühlt sich gelöst, frei, bedürfnislos glücklich. Selbst das Hungergefühl hält sich zurück, und in welchem Maße die Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt ist, merkt man nicht zuletzt daran, daß sich überbeanspruchte Muskeln, Gelenke und Bänder häufig erst nach Abschluß der Wanderung bemerkbar machen.

Die psychophysischen Effekte des Wanderns sind derart einschlägig, daß man sie mittlerweile für therapeutische Zwecke nutzt. So findet das Wandern zunehmend Eingang in ganzheitlich angelegte Suchttherapien etwa nach dem "Bad Herrenalber Modell". Auch bei der Behandlung von Depressionen setzt man verstärkt auf dessen körperlich-seelische Stabilisierungsfunktion. Der fatale Griff zur Seelenpille läßt sich also in vielen Fällen durch das Schnüren der Wanderstiefel ersetzen - rezept- und nebenwirkungsfrei.

Zurück zur Natur

Verstärkt wird der aufhellende Effekt des Wanderns durch das damit verbundene natürliche Umfeld. Das Naturerlebnis ist in den letzten Jahren zu einem zentralen Freizeit- und Urlaubsmotiv avanciert. 80% aller Bundesbürger halten die Devise "zurück zur Natur" für "in", als fundamentaler Lebenswert rangiert die Natur gleich hinter Freunden, Freiheit und Liebe an vierter Stelle. Selbst in den Zentren der Zivilisation spielt die Verbindung zur Restnatur eine entscheidende Rolle: Auf die Frage nach der Bewertung städtischer Freizeitangebote gewannen nicht etwa Einkaufszentren, Hallenbäder, Cafés oder Kinos die höchsten Sympathiequoten, sondern - unter 43 Alternativen - Grünanlagen, Naherholungsgebiete und Wanderwege.

Offenbar wird es dem Zivilisationsbürger im selbstgeschaffenen, durchrationalisierten Lebensraum unbehaglich, er will hinaus in die "freie Natur". Die Bedeutung einer sauberen Umwelt für die Wahl des Urlaubsortes hat in den letzten Jahren um die Hälfte zugenommen. Freie Natur bzw. Umwelt meinen aber nichts anderes als Landschaft, und tatsächlich weckt der Naturbegriff Befragungen zufolge bei vielen zuallererst Landschaftsassoziationen. Da es andererseits beim Wandern ebenfalls vorrangig um Landschaft geht, liegt das Fußhobby also voll im Trend der modernen Freizeit- und Touristikbedürfnisse. Je mehr wir uns durch die technische Perfektionierung unserer Alltags- und Berufswelt von der natürlichen Landschaft abschirmen, desto

stärker treibt es uns in der Freizeit dahin zurück.

Wie tief dieser Drang in uns verankert ist, machen hirnpfysiologische Untersuchungen deutlich. Beim Anblick schöner Landschaften lässt sich im EEG ein deutlich verstärktes Auftreten sogenannter Alpha-Wellen nachweisen, die bekanntlich Ruhe und Entspannung signalisieren; zugleich schlägt auch das Herz ruhiger. Subjektiv verbindet sich damit das Zurückdrängen von Streß- und Angstzuständen zugunsten freundlicherer Stimmungslagen.

Damit liefert die Wissenschaft eine weitere Erklärung dafür, warum wir uns beim Wandern so wohlfühlen. Unsere seelische Verfassung wird nicht nur über Stoffwechselprozesse von innen, sondern auch über optische Eindrücke von außen harmonisiert, unsere innere Natur ist am besten in der äußeren Natur aufgehoben. Wandern erweist sich damit - ganz abgesehen von seinem ruhigen Zeitmaß - in seiner ausgewogenen Verbindung naturgemäßer Aktivitäten als optimales Ausgleichsmedium für die Belastungen der Zivilisationshektik.

Unverkrampte Kontakte

Mit der Technokultur ist nicht nur unser Verhältnis zur Natur, der äußeren wie der inneren, sondern auch zur sozialen Gemeinschaft distanzierter geworden. Durch Medien- und Konsumgewohnheiten zunehmend vereinzelt, nimmt die Gelegenheit und Bereitschaft zu tiefergehenden persönlichen Kontakten und Bindungen immer mehr ab. Erhebliche Teile der Bevölkerung leben mittlerweile als Singles, im Alter wird die Vereinsamung ein Hauptproblem.

Dabei haben sich unsere sozialen Bedürfnisse in Grunde nicht verändert. Von Natur aus gesellige Wesen, drängt es uns nach wie vor zum Anderen; dort Anerkennung zu finden ist ein ebenso vorrangiges Lebensziel wie gute Freunde gewinnen, unser Selbstwertgefühl beziehen wir wesentlich aus unserer sozialen Umwelt. Diese Grundorientierung konkurriert jedoch mit einem ausgeprägten Autonomiestreben. Man will soweit wie möglich selbständig und frei sein und sich darin nicht durch Verpflichtungen gegenüber anderen einschränken lassen.

Ohne wechselseitige Verbindlichkeit kommen befriedigende soziale Beziehungen jedoch kaum aus. Der Wunsch nach unverbindlichen Freundschaften ist ein Widerspruch in sich, man kann anderen nicht jene tiefere Zuwendung vorenthalten, die man selber von ihnen erwartet. Beim Wandern scheint sich der Widerspruch zwischen Bindung und Freiheit indes auf elegante Art zu lösen. Denn die dadurch geschaffene Kommunikationssituation ist auf eigentümliche Weise offen und intensiv zugleich. "Wo kann man sonst noch so zwanglos Kontakte knüpfen und lange, ungestörte Gespräche untereinander führen?" fragte Rita Süßmuth auf dem Deutschen Wandertag 1989. Und Carl Carstens ergänzte: "Es lockert die Menschen auf, die Zwänge fallen ab, die Gespräche sind offen, unverstellt und ungekünstelt."

In der Tat lassen sich beim Wandern Kontakte ebenso mühelos anbahnen wie abbrechen. Man schließt einfach zum gewünschten Gesprächspartner auf oder läßt sich, im Zweifelsfall am Schuhband nestelnd, zum nächsten zurückfallen, jede kleine Stehpause bietet Gelegenheit zu einem Partnerwechsel. Als natürliche Anknüpfungspunkte für ein Gespräch bieten sich die

ständig wechselnde Landschaft, Wetter und Natur sowie alle anderen Dinge an, die man gemeinsam wahrnimmt bzw. durchlebt.

Anders als in festgefühten Gesprächsrunden gibt es kaum rituelle Kommunikationszwänge. Man sitzt sich nicht starr gegenüber und ist auf einen pausenlosen Gesprächsfluß angewiesen, sondern kann nach Belieben abschweifen: Mit den Blicken, den Gedanken und den Themen. Auch der Umstand, daß man sich, nebeneinander gehend, nicht unverwandt anzusehen braucht, erleichtert vielen die Gesprächsführung. Und selbst wenn sich jemand zeitweise gänzlich ausklinkt, um mit sich und der Landschaft allein zu bleiben, nimmt ihm das keiner übel.

Umgekehrt ermöglicht die offene Kommunikationssituation auch unvermutet tiefgehende Gespräche. Da man sich leicht aus der Situation zurückziehen kann, ist man auch eher bereit, einen direkten Vorstoß zu wagen oder darauf einzugehen. Hinzu kommt, daß die elementare Situation des gemeinsamen Gehens einen egalisierenden Effekt hat, die gleichartige Konfrontation mit der Landschaft und ihren Herausforderungen also soziale Differenzen abbaut. Schließlich haben auch die natürliche Kulisse sowie der veränderte Ausdauerstoffwechsel einen positiven Effekt auf die Situation.

Kein Wunder also, daß sich unter Wanderern schneller als in anderen Gruppen eine positive Atmosphäre einstellt. Man lernt sich relativ rasch kennen und akzeptieren, schon nach wenigen gemeinsamen Wanderungen werden Freundschaften zwischen Menschen geschlossen, die unter anderen Umständen vielleicht nur wenig miteinander hätten anfangen können. Kaum anderswo läßt sich der Wunsch nach befriedigenden sozialen Kontakten so ohne formale Verpflichtungen und Bindungszwänge realisieren wie beim Wandern, kaum anderswo wachsen daher echte menschliche Beziehungen so vorbehaltlos und ungestört heran. Auch hier gilt offenbar, daß wir uns am natürlichsten in der freien Natur verhalten.

Damit vermag der gesellige Gehsport ein soziales Defizit zu füllen, das dem einzelnen wie den Verantwortlichen unserer Gesellschaft immer mehr Sorgen bereitet. Daß gerade ältere Menschen diese Chance nutzen, sollte verstärkt Anstoß zur bewußten Einbeziehung des Wanderns in Seniorenbetreuungsprogramme bzw. zur Entwicklung seniorenspezifischer Wanderprogramme in den Vereinen sein. Hier liegt ein soziales Wirkungsfeld, das in seiner Bedeutung gar nicht überschätzt werden kann.

Gegen eine seniorenspezifische Ausrichtung des Wanderns wird häufig eingewandt, daß dadurch der Wandersport endgültig zum reinen Altershobby degradiert werde. Das ist indes dann nicht der Fall, wenn man die Seniorenprogramme thematisch (z.B. als Natur-, Kultur- oder Kurwanderungen) ausweist und darüber hinaus ein breites Angebot auch für andere Wanderinteressen bereithält. Das Problem der Vereinsüberalterung bekommt man nicht dadurch in den Griff, daß man es einfach verdrängt oder gar durch sublimen Diskriminierungen (wie Heraufsetzen der Leistungsansprüche oder Verweigerung des Vereinsbeitritts jenseits einer Altersgrenze) zu lösen versucht. Vielmehr muß die Vorstellung vom Altsein und damit der Umgang mit den Wanderveteranen in dem Sinne revidiert werden, daß die ältere Generation eine voll akzeptierte Wanderklientel darstellt, die sich von anderen lediglich durch andere Vorlieben unterscheidet.

Modisches Sportwandern

Stehen bei den Älteren die sozialen Kontakte des Wanderns im Vordergrund, sind es bei den mittleren Generationen die sportlichen Möglichkeiten. Daß Wandern überhaupt als eine Sportart anerkannt werden kann, verdanken wir wieder einmal, wie so vieles im Bereich des Freizeitsports, den USA. Von dort kommt derzeit eine ganz neue Variante des Wanderns zu uns herüber: Das "Walking".

Darunter ist ein schnelles Gehen mit Geschwindigkeiten von 5 bis 9 km/h und bewußt ausladendem Armschwingen zu verstehen. Der vehemente Armeinsatz beschleunigt nicht nur den Schritt, sondern bringt auch den beim Wandern stark vernachlässigten Oberkörper in Schwung. Darf man den Zahlen glauben, so hat das Walking in seiner Popularität das Joggen bereits abgelöst und gilt in Übersee als Gesundheitssport Nr.1.

Die Vorteile des übrigens nicht mit dem klassischen Gehersport zu verwechselnden Gesundheitswanderns sind vielfach belegt. Wenn man es dreimal pro Woche für mindestens eine halbe Stunde so intensiv betreibt, daß der Puls die magische Grenze von 180 minus Alter erreicht, so ist seine positive Wirkung auf den Kreislauf dem anderer Ausdauersportarten gleichwertig, während die körperlichen Nebenwirkungen erheblich geringer ausfallen. Im Vergleich zum Joggen etwa ist das Folgerisiko unerkannter Herzfehler sehr viel kleiner; ähnliches gilt für den Gelenkverschleiß, da beim Gehen stets ein Bein den Boden berührt, während die für das Laufen charakteristische Flugphase mit Wiederaufsetzkräften vom Vierfachen des Körpergewichts einhergeht.

Hinzu kommt, daß sich das Walken auch äußerlich ein sportliches Image gibt: Neben einer lockeren Trainingskleidung gehören zur zünftigen Ausstattung speziell angepaßte Handgewichte zur Verstärkung der Oberkörperschwingung, speziell konstruierte Schuhe mit federnder Sohle und Gelenkstabilisierung sowie der elektronische Pulsmesser, ein zweiteiliges Gerät, dessen armbanduhrentypisches Display ständig die wichtigsten Leistungsdaten anzeigt. Die Ausstattungsindustrie ist also mit dabei, der Erfolg allein schon deshalb fast vorprogrammiert.

Leistung ist denn auch wieder einmal das Hauptmotiv der amerikanischen Mittelstandswalker, die gegenwärtig in Massen vorzugsweise durch Innenstädte, Parks, Wohnsiedlungen oder Einkaufszentren hasten. Landschaft samt frischer Luft gilt demgegenüber nur als zweitrangige Zutat, die vor allem für möglichst ebene, hindernisfreie Wege gut ist. Dabei hat man bis zu einem Tempo von 6-7 km/h durchaus noch einen Blick für das landschaftliche Umfeld, der sich mit wachsender Geschwindigkeit jedoch mehr und mehr nach innen richtet. Gleichwohl, man fühlt sich bei und nach dem Walken durchweg wohl, spürt den pulsierenden Körper auf angenehmste Weise, ohne sich dem Gefühl der Überforderung auszusetzen.

Von daher kann man den Wandervereinen nur empfehlen, dieses unambitiöse Fitnessstraining in ihr Repertoire aufzunehmen. Denn zum einen ist Gehen nun mal ihre Domäne und Landschaft ihr Revier, sie sind also gewissermaßen zuständig. Zum zweiten bietet ihnen das Walking

die Möglichkeit eines geschickten Einstiegs in den Freizeitsport- und Fitnessmarkt, was der anstehenden Modernisierung ihres Images einen entscheidenden Schub verleihen würde. Überließe man das Feld dagegen den Sportvereinen - und danach sieht es gegenwärtig fast aus - so hätte man eine der letzten Gelegenheiten zur Verjüngung des eigenen Publikums vergeben.

Und noch ein dritter Grund spricht für das Aufgreifen der Walking-Welle durch die Wanderorganisationen. Das kurzzeitige Schnellgehen könnte nämlich durchaus als Einstiegsmedium für den Wandersport fungieren, und zwar gerade für solche Jahrgänge und Altersschichten, die man anders kaum erreichen würde, aber dringend braucht. In eine schöne Landschaft hineinversetzt, wird der Walker vermutlich bald auch seine ästhetischen Sinne wiederentdecken und gerne auch mal länger und mit mehr Muße unterwegs sein wollen. Allmählich treten auf diese Weise die anderen Erlebnisaspekte des Wanderns hinzu, ohne daß er den Eindruck sinkenden körperlichen Genußes hat. Bleibt dann nur noch die abstrakte Befürchtung, weniger für seine Gesundheit zu tun, weil man die vorgeschriebenen Trainingsbedingungen nicht einhält, so kann man auch hier gegenhalten: Es gibt gleich mehrere medizinische Indizien dafür, daß normales Wandern für den Körper mindestens dasselbe leistet wie Walking.

Wandern ist Sport

Auf eines dieser Indizien stößt man, wenn man der an sich banalen Frage nachgeht, wieviele zusätzliche leibliche Genüsse man sich in Aufrechnung der körperlichen Anstrengung beim Wandern leisten kann. Leider ist das nicht sonderlich viel: Eine siebenstündige Wanderung mit 25 km Länge, 500 m Aufstieg und 5 kg Rucksackgewicht fordert einem ca 70 kg schweren Mann rund 1700 Bewegungskalorien ab. Am Schreibtisch sitzend hätte sein Körper gleichzeitig rund 900 Kalorien verbraucht. Der Energiemehrverbrauch der Wanderung liegt also bei 800 Kalorien, was lediglich eine zusätzliche Wurststulle zu Mittag, ein Stückchen Nachmittagskuchen und einen halben Liter Bier am Ziel abdeckt.

Aufregender jedoch als diese Zahlen ist die bei ihrer Ermittlung gewonnene Erkenntnis, daß der Kalorienverbrauch beim Gehen wie Laufen weniger von der Geschwindigkeit als von der zurückgelegten Strecke abhängt. Egal, ob man 6 km in zwei, einer oder einer halben Stunde zurücklegt, der dazu erforderliche Energieaufwand ist in etwa derselbe. Zwar verausgabt man ihn beim Laufen weit schneller, man kommt daher auch eher ins Schwitzen, Schnaufen und ans Ziel, der Spaziergänger jedoch ist dafür entsprechend länger auf Achse. Auf den zurückgelegten Kilometer bezogen liegt der Kalorienverbrauch für den 70 kg schweren Normalwanderer in allen diesen Fällen bei gut 50 Kalorien. Nennenswerte Aufschläge kommen lediglich für Aufstiege, holprige Wege und Gepäck, nicht jedoch für das Tempo hinzu.

Das aber bedeutet, daß Wanderer denselben sportlichen Energieaufwand treiben wie alle Arten von Ausdauerläufern. Da sie im allgemeinen relativ große Distanzen zurücklegen, sind sie noch am ehesten mit Langstreckenläufern zu vergleichen. Um etwa auf die 1700 Kalorien der obigen Tageswanderung zu kommen, muß ein Läufer rund 30 km (ebene) Streckenkilometer hinter sich bringen. Jogger und Walker dürften nur selten auf ein solches Pensum kommen.

Insofern kann man also beim Wandern ohne weiteres von einem Sport, bei Wanderungen von Training sprechen. Auch wenn er nicht in engerem Sinne sportwandert, übt jedermann, der regelmäßig längere Strecken zu Fuß zurücklegt, einen Sport aus. Das gilt um so mehr, als einschlägigen Erkenntnissen der Sportmedizin zufolge ein Ausdauertraining des Gehapparates den höchsten Nutzen für Kreislauf und Stoffwechsel bringt. Hinzu kommt, daß die Trainingswirkung in diesem Fall linear mit dem Produkt aus Trainingsintensität und -länge wächst, die hohe Dauer des Wanderns sein geringes Leistungsniveau also durchaus kompensieren kann - Wandern, der optimale Gesundheitssport?

Optimales Fitnessstraining

Auch dies wird von Sportmedizinern, jahrzehntelang nur auf Leistung fixiert, neuerdings bejaht. Ganz allerdings können sie doch nicht von der Leistung lassen. Denn ihnen zufolge sind trainingsbedingte Veränderungen im Muskel-, Stoffwechsel- und Kreislaufbereich nur nachzuweisen, wenn der Puls hinreichend lange die bereits erwähnte Grenze von 180 minus Alter erreicht. Das ist beim Wandern aber in der Regel nicht der Fall, es sei denn, man streut ein paar zügige Anstiege oder Walking-Passagen in den Wandertrott ein.

Dem wiederum ist entgegenzuhalten, daß es den meisten Freizeitsportlern weniger auf nachweisbare physiologische Veränderungen als die damit verbundene körperliche Fitness und gesundheitliche Stabilität ankommt. Die aber stellt sich auch schon ohne physiologisch meßbare Änderung ein. Das ist nicht nur allgemeine Wanderüberzeugung, sondern jüngst auch von einem anderen Zweig der Medizin bestätigt worden.

Medizinstatistiker mehrerer Länder nämlich haben in aufwendigen Erhebungen herausgefunden, daß Gesundheit und Lebensdauer des Menschen entscheidend von seinem regelmäßigen körperlichen Energieverbrauch abhängen. Wer pro Woche allein für Bewegung zwischen 2000 und 3500 Kalorien aufwendet, erkrankt seltener (zum Beispiel an Herzinfarkt oder Krebs), erholt sich schneller und lebt im statistischen Mittel rund 2 Jahre länger als diejenigen mit einem geringeren oder höheren Bewegungskonto. Auch wo die Sportmediziner noch keinen Effekt nachweisen können, ist er für die Medizinstatistiker bereits signifikant. Offenbar stabilisiert sich unsere Gesundheit auf sehr viel subtilere Weise, als es der direkten wissenschaftlichen Beobachtung zugänglich ist.

Mit dieser für Wanderer geradezu sensationellen Erkenntnis ist endgültig der Nachweis geführt, daß ihr Hobby den optimalen Fitnesssport unserer Zeit repräsentiert. Wer einmal pro Woche ganztags, zweimal halbtags oder täglich eine Stunde unterwegs ist, hat zusammen mit der alltäglichen Bewegung sein Soll von 2000 Kalorien bereits erfüllt. Die meisten anderen Breitensportarten erreichen diese Grenze nicht, während sie vom Leistungssport - ganz abgesehen vom dem damit verbundenen Verkrüppelungsrisiko - häufig in gesundheitlich abträglicher Weise überschritten wird.

Wandern hat nur einen Nachteil: Es braucht Zeit. Das mag für hektische Karrieristen ein entscheidender Einwand sein. Doch gerade ihnen würden neben der gesundheitlichen Stabilisie-

zung gelegentliche Mußphasen gut tun - von den anderen psychohygienischen Effekten des Wanderns ganz zu schweigen.

Die skizzierten Beispiele mögen genügen, um deutlich zu machen, daß das Wandern nicht nur eine große Tradition, sondern auch eine ebensolche Zukunftsperspektive hat. Unser Wissen über die körperlichen, psychischen und sozialen Effekte des Ausdauergehens steht erst am Anfang. Was im vorliegenden Kapitel zusammengetragen werden konnte, entstammt weitgehend Quellen, in denen das Wandern nur eine randständige Rolle spielt. Eine gezielte wissenschaftliche Beschäftigung mit dem Fußsport steht noch aus und dürfte weitere interessante Erkenntnisse zutage fördern.

Der Clou des Wanderns besteht indes nicht nur in der Fülle wohltuender Einzelwirkungen, sondern mehr noch in der Vereinigung all dieser Effekte zu einem einheitlichen Ganzen. Dabei dürften sich die körperliche und seelische Entspannungsfunktion, das Natur- und Gemeinschaftserlebnis nicht einfach nur ergänzen, sondern wechselseitig verstärken. Dieser bislang auch nicht ansatzweise untersuchte "Synergieeffekt" kennzeichnet den ganzheitlichen Charakter des Wanderns, eine Eigenschaft, die es in einer immer zersplitterteren, spezialisierteren Lebenswelt zunehmend attraktiv macht.

Insofern ist Wandern in der Tat eine außerordentlich zeitgemäße, modernen Bedürfnissen gerecht werdende Freizeitaktivität. Wenn es sich von seinem Ruf, ein Hobby Ewiggestriger zu sein, endgültig befreit, hat es alle Chancen, zum führenden Natursport der Zukunft zu avancieren.

Das Wanderpublikum

Differenzierung nach Bedürfnissen und Lebenslagen

Wandern erschließt eine außergewöhnliche Fülle von Erlebnisdimensionen: Es eröffnet einen direkten Zugang zu Natur und Landschaft, verschafft die mehr denn je notwendige Bewegung und Entspannung, spricht dabei die vielfältigsten Sinne an, versetzt durch seinen gleichmäßigen Rhythmus Körper und Seele in einen ausgeglichen-angeregten Zustand, bietet besonders offene Kontakt- und Kommunikationsmöglichkeiten und vieles mehr. Von daher kommt es dem aktuellen Bedürfnis nach einem naturnah-ganzheitlichen Freizeithobby in optimaler Weise entgegen.

Konkurrenz der Bedürfnisse

Dieser Vorzug kann allerdings vor dem Hintergrund unserer extrem individualistischen Lebensweise auch zum Nachteil werden. Als Einzelgänger mag jeder diejenigen Seiten des Wanderns betonen, die seinen Bedürfnissen am ehesten entsprechen. In der Gruppe jedoch, und 90 % aller Wanderungen sind geselliger Natur, führen unterschiedliche Akzentsetzungen leicht zu Unstimmigkeiten. Besonders schwer hat es ein Wanderführer, der seine Wanderung nicht präzise genug angekündigt hat und nun einer Vielfalt unterschiedlicher Ansprüche gerecht werden muß: Die einen wollen vor allem die Natur genießen, die anderen durch gesteigerte Anstrengungen ihren Körper herausfordern, dritte möglichst viele kulturelle Schätze der durchwanderten Region kennenlernen.

Zwar gibt es statistisch gesehen eine klare Hierarchie der Wandermotive. So steht bei Umfragen unter Erwachsenen der Natur- und Landschaftsgenuß klar an der Spitze, gefolgt von Fitness- und Entspannungswünschen sowie, mit deutlichem Abstand, Kontakt- und Bildungsbedürfnissen. Aber zum einen deckt sich die Vorstellung der Befragten von ihren eigenen Vorlieben nicht immer mit ihren tatsächlichen Motiven - dem Kontaktbedürfnis etwa kommt beim Wandern de facto ein erstrangiger Stellenwert zu. Zum anderen sagt die Statistik bekanntlich nichts über den Einzelfall. Der Wanderführer hat es aber stets mit konkreten Individuen zu tun, er kann sich nicht nach abstrakten Durchschnittszahlen richten. Die Wahrscheinlichkeit, daß gleich mehrere seiner Gäste ganz andere als die statistisch vorherrschenden Präferenzen haben, ist nicht eben gering.

Damit steckt er in einer Zwickmühle: Macht er es der Mehrheit recht, frustriert er die Minderheit; geht er aber stärker auf deren abweichende Bedürfnisse ein, entsteht in der Hauptgruppe Unmut. Je breiter das Bedürfnis- und Motivspektrum, desto größer die Zahl derjenigen, die in ihren speziellen Erwartungen frustriert werden. Geht er dieses Problem nicht schon in der Vorbereitung an, kann selbst die ausgetüftelste Wanderung im Gemurre bis Protest enttäuschter

Minderheiten untergehen.

Wie aber kann man diesem fast schon tragischen Dilemma entgehen? Sicherlich wird man das Problem nie zur vollständigen Zufriedenheit jedes einzelnen lösen können, ein wenig Frustrationstoleranz auf allen Seiten (einschließlich der des Wanderführers) ist unerlässlich und in aller Regel ja auch vorhanden. Es kann also nur darum gehen, das potentiell extrem weite Erwartungsspektrum für eine konkrete Wanderung so weit einzuschränken, daß jeder Teilnehmer in etwa auf seine Kosten kommt.

Ein unerlässliches Mittel hierzu ist eine möglichst präzise Ausschreibung des Vorhabens nach Ziel, Thema und Länge der Wanderung, sodaß schon bei der Anmeldung eine gewisse (Motiv-) Selektion unter den Teilnehmern stattfindet. Selbst dann aber kann die Wanderung noch so unglücklich konzipiert sein, daß sich zwei oder mehrere relativ gegensätzliche Teilnehmergruppen davon angesprochen fühlen. Um dem vorzubeugen, muß man sich schon bei der Planung gründlich klarmachen, auf welche Erwartungen hin man das Angebot ausrichtet, welchen Typus von Wanderern man erreichen und zufriedenstellen will. Ziel muß es sein, eine möglichst homogene Gruppe von Wanderinteressenten anzusprechen.

Das setzt voraus, daß man sich über die verschiedenen Typen von Wanderern mit ihren spezifischen Erlebnisbedürfnissen und Wandergewohnheiten hinreichend im Klaren ist. Dazu seien im Folgenden zunächst einige Idealtypen vorgestellt, wie sie der Autor aus seiner langjährigen Wanderpraxis heraus identifizieren zu können meint. Zur Differenzierung dieser bewußt pointierten Charakterskizzen werden danach weitere Merkmale der Lebenslage herangezogen, so daß gewissermaßen ein personales Raster für die Wanderplanung entsteht. Eine gezielt hierauf angelegte Ausschreibung homogenisiert die Teilnehmerschaft in der Regel wenigstens soweit, daß die nachfolgend entwickelten Verhaltensvorgaben für den Umgang mit konkreten Wandergruppen einigermaßen zufriedenstellend greifen.

Wandertypologie

Wie läßt sich das breite Spektrum der Wanderinteressen(ten) am besten auf markante Basistypen reduzieren? Die einfachste Einteilung wäre zweifellos die nach Kopf- und Körperbetonung. Die einen gehen die Wanderung bevorzugt mit dem Verstand an, wollen möglichst viel (kennen)lernen, Wissen und Bildung vertiefen, während es den anderen vor allem um die Aktivierung von Muskeln und Sinnen geht. Jeder kennt kulturversessene Wanderfans, die keine Kirche, Burgruine oder museale Einrichtung auslassen, ebenso wie jene Durchmarschierer, die sich erst wohlfühlen, wenn der ganze Körper dampft. Daß zwischen ihnen nicht viele Gemeinsamkeiten existieren, ist offenkundig. Doch gibt es daneben noch so viele anders geartete Wanderliebhaber, daß eine derart simple Unterscheidung nicht ausreicht.

Versuchen wir es daher vielleicht mit einer etwas differenzierteren Systematik, wie sie aus der Vielfalt unterschiedlicher Wanderbedürfnisse entspringt. Auch wenn in der Regel niemand von einem einzigen Motiv bewegt wird - der Vorteil unseres Hobbys liegt ja gerade in der Vielfalt der von ihm gleichzeitig befriedigten Bedürfnisse - stellen wir uns der Deutlichkeit halber ein-

mal solche Wanderenthusiasten vor, deren Engagement vorrangig von einem Wunsch getragen ist. Inwieweit man sich oder andere ganz oder teilweise in diesen extremen Charakterisierungen wiedererkennt, bleibt dem (selbst-)kritischen Blick des Lesers überlassen.

Landschaftswanderer

Landschaft ist der eigentliche Hauptgegenstand des Wanderns, und Landschaftserfahrung, -entdeckung und -genuß naturgemäß eines der vorrangigsten Wandermotive. Der idealisierte Nur-Landschaftswanderer will vor allem draußen sein, um bei Wind und Wetter soviel Gegend wie möglich zu erschließen. Er nimmt sich deshalb in der Regel große Strecken vor (allerdings ohne besondere sportliche Ambitionen) und bevorzugt abwechslungsreiches Gelände mit vielen Ausblicken. Dort steigert er sich gern in das romantische Gefühl hinein, mit der Landschaft zu verschmelzen, in ihren Horizonten zu zerfließen.

Sein Harmoniebedürfnis bezieht auch idyllische Ortschaften und Ruinen ein, sperrt sich jedoch gegen Beeinträchtigungen der Landschaft durch städtische Elemente wie Industrieanlagen und Verkehrswege oder auch die sichtbaren Folgen von Luftverschmutzung und Gewässermanipulation. Natur und Kultur am Wegesrand nimmt er leichthändig mit, ohne sich allzu sehr darin zu vertiefen. Typische Wanderform ist die Tagestour mit anspruchsvoller Kilometerleistung, relativ geradliniger, ortsferner Wegführung, aussichtsreichen Rastplätzen und Rucksackverpflegung.

Naturwanderer

Dem Durchschnittswanderer ist die Natur kaum weniger wichtig als die Landschaft, wobei nicht selten offenbleibt, inwieweit beides überhaupt auseinandergehalten wird. Der reine Naturwanderer indes sieht beim Wandern primär Pflanzen, Tiere und Gesteine um sich herum, für ihn besteht Landschaft vor allem aus ihren natürlichen Einzelbestandteilen. Ihnen rückt er mit Akribie, im Zweifelsfall auch mit Fotoapparat oder Hämmerchen zuleibe. Sein Wanderinteresse ist also in erster Linie wissens- bzw. bildungsorientiert.

Von daher legt er auch keinen Wert auf das Abarbeiten großer Strecken, sein Tempo ist eher das eines Spazier- oder gar Müßiggängers. Wenn er eine naturkundliche Besonderheit entdeckt, kann er durch permanentes Zurückbleiben jede Wandergruppe zur Verzweiflung bringen. Deshalb sollten sich reine Naturwanderungen auf kurze Strecken ohne Tempovorgabe beschränken bzw. auf gewundene Spaziergänge durch seltene Naturformationen ausgelegt sein, ohne indes in die beherrschende Monotonie von Naturlehrpfaden zu verfallen.

Naturwanderer sind in der Regel mehr oder weniger aktiv für den Umweltschutz tätig, was man keineswegs von allen Wanderfreunden behaupten kann. Besonders engagierte Wanderökologen stehen allerdings, obwohl ständig selber in der freien Natur unterwegs, dem Wandern als Massenhobby skeptisch gegenüber. Denn dem reinen Vergnügungswandern ohne ökologische Verpflichtung lasten sie ein konsumhaftes Ausbeutungsverhältnis zur Natur an, dessen zerstörerische Folgen meist an den zertrampelten Heerstraßen zu prominenten Alpenhütten oder Mittelgebirgsgipfeln demonstriert werden. Dabei wird fahrlässigerweise übersehen, daß die Wanderbewegung dem Umweltschutz andererseits eine massenhafte Anhängerschaft zuführt,

indem sie wesentliche Teile der Bevölkerung über das positive Landschaftserlebnis überhaupt erst an die Natur heranbringt und deren Wert bzw. Schutzbedürfnis so handgreiflich erfahrbar macht.

Fitnesswanderer

Wandern ist für den Fitnessanhänger zuallererst eine Sportart. Sie wird zwar in frischer Luft und schöner Naturkulisse ausgeübt, im Mittelpunkt jedoch steht die körperliche Herausforderung des Ausdauertrainings. Dementsprechend sind hohes Tempo und lange Strecken angesagt, Zahl und Maß sind die bestimmenden Orientierungsgrößen, mit denen er sich und anderen seine Fitness unter Beweis stellen kann.

Da Training nur Sinn macht, wenn es regelmäßig durchgeführt wird, gehört der Sportfan zweifellos zu den aktivsten Wanderern. In seiner sinnlichen Variante geht es ihm dabei kurzfristig um jenes schöne Körpergefühl, daß sich sowohl während als auch nach langandauernder muskulärer Beanspruchung einstellt, mittelfristig um die Sicherung bzw. Steigerung seiner körperlichen Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Der typische Sportwanderer pflegt der Gruppe voranzustürmen und schon nach wenigen Minuten Rast zum Aufbruch zu drängen. Beruflich ist er eher in den höheren Etagen unserer Gesellschaft anzutreffen. Er hat es als Selbständiger oder Angestellter zu etwas gebracht und stürmt die Berge genauso wie die Karriereleiter herauf. Wenn er nicht genügend Zeit hat, läßt er sich auch auf das kurzzeitige Schnellgehen mit hohen Pulszahlen (Walking) ein, doch trifft man ihn vor allem bei strapaziösen Langstreckenwanderungen.

Eine besondere Variante ist der "Volkssportler". Als Reisender in Sachen Wandern sammelt er Sonntag um Sonntag Kilometer und Punkte, nicht selten auch dadurch, daß er die abgesteckte Strecke mehrmals durchheilt. Dabei trifft er übrigens auf einen ganz anderen Wanderertyp, der vor allem den bequemen organisatorischen Rahmen und das soziale Umfeld der Volkswanderungen schätzt: den Geselligkeitswanderer.

Geselligkeitswanderer

Zwar hat auch der Durchschnittswanderer bereits einen starken Hang zur Geselligkeit, doch ist das Gemeinschaftserlebnis für den speziellen Geselligkeitstyp mit Abstand die Hauptsache, das Wandern dagegen eher eine zweitrangige Zutat. Man trifft ihn besonders häufig in Vereinen an, wo er regelmäßig zu allen Terminen (mit dem Auto) erscheint und nicht selten Organisationsaufgaben oder Ehrenämter übernimmt, sich also für das Vereinsleben unentbehrlich macht.

In welcher Art von Verein er sein ausgeprägtes Geselligkeitsbedürfnis auslebt, ist nicht selten vom Zufall (bzw. von der Attraktivität des Vereinstreffpunktes) abhängig. Insofern macht er in Wandervereinen eben auch bei Wanderungen mit, es könnte aber auch Kegeln oder Skat sein. Für manche seiner Spezies kann die Wanderung gar nicht kurz genug ausfallen, wenn nur am Ziel eine zünftige Hütte wartet. Der Bus für die Anreise ist aus seiner Sicht das wesentliche

Wanderrequisit, der Kaffeespaziergang mit ausgiebiger Einkehr der Inbegriff eines gelungenen Ausflugs.

Nicht wenige Teilnehmer an solchen Unternehmungen sind allerdings aus familiären, Alters- oder Gesundheitsgründen zum Geselligkeitswanderer geworden. Dazu gehören junge Eltern ebenso wie Witwen, Senioren oder Behinderte, für die Wandern in der Gruppe häufig die einzige Möglichkeit darstellt, überhaupt in die Natur herauszukommen. In ihrer Betreuung liegt eine der wichtigsten sozialen Funktionen der Vereine, die vielleicht bewußter noch als bisher mit gezielten Programmangeboten wahrgenommen werden sollte.

Kulturwanderer

Landschaft ist für den klassischen Kulturwanderer in erster Linie eine Ansammlung historischer und künstlerischer Schätze, deren systematische Erkundung ihm geeignet erscheint, seinen Bildungshorizont zu erweitern. Wanderungen sind in diesem Rahmen eher ein Mittel zum Zweck, ist doch mancher verborgene Schatz nur zu Fuß zu entdecken. Ihr Stil ist dementsprechend tendenziell belehrend, man scheint mehr mit dem Kopf als mit den Füßen zu gehen. Wichtiger als der Weg ist das Ziel, was die Wanderstrecke nicht selten auf die kürzeste Verbindung zwischen zwei Sehenswürdigkeiten reduziert. Die insgesamt zurückgelegte Strecke fällt dementsprechend ebenfalls kurz aus, das Tempo ist mäßig, die Stehpause dominiert.

Auffällig ist dabei ein notorischer Hang zur Geschichte, während zeitgenössische Kulturleistungen etwa auf technischem oder wirtschaftlichem Gebiet kaum interessieren. Auch die Landschaft wird nicht unbedingt unter ästhetischen Gesichtspunkten, sondern vorrangig als Schauplatz historischer Aktivitäten registriert. Das mag damit zusammenhängen, daß Kulturwanderer häufig dem Bildungsbürgertum entstammen. Nicht selten sind sie sogar direkt im Bildungssektor beschäftigt oder sammeln sich im Umkreis von Volkshochschulen. Aber auch unter Angehörigen von Heimat- und Geschichtsvereinen erfreut sich die Kulturwanderung großer Beliebtheit, und selbst bei den "Naturfreunden", der traditionellen Freizeitorganisation der Arbeiterbewegung, verbirgt sich hinter der Forderung nach "sozialem Wandern" ein weitgehend gesellschafts- und kulturkundlicher Bildungsanspruch.

Abenteuerwanderer

War vor einigen hundert Jahren noch jede größere Fußreise ein Abenteuer, so müssen sich heutzutage diejenigen, die den riskanten Reiz des Unvorhergesehenen lieben, ihre Abenteuer mühsam suchen. Von Medien mit extremen Szenarien überschüttet, können sie sich kaum noch vorstellen, daß die alltägliche Umwelt dem Fußwanderer hinreichenden Stoff für aufregende Erlebnisse liefert. Wie einst die Wandergesellen sucht man daher sein Glück so weit wie möglich in der Ferne, während das Wandern in der heimischen Region den "Spießbürgern" überlassen wird.

Anhänger der Trekking - so das moderne Wort für eine alte Wandertradition - sind zur Befriedigung ihrer Abenteuerlust allerdings auch bereit, beträchtliche Strapazen auf sich zu nehmen. Primitive Unterkünfte, gewichtige Rucksäcke und lange Fußmärsche selbst durch relativ mono-

tone Landschaften nimmt man bereitwillig hin, sofern das Ganze nur unter "Überlebenstraining" oder "letzte Wildnis" firmiert: Hier beweist sich der Mensch/Mann, daß er Mensch/Mann ist, selbst wenn hinter derartigen Angeboten eine ausgeklügelte Marketingstrategie steckt. Den darin zum Ausdruck kommenden Erlebnishunger auf anspruchsvolle Wandertouren in die mitteleuropäische Kulturwildnis umzulenken, wäre eine lohnende Aufgabe.

Verwandtschaften

Dieses zum Teil karikaturhaft überzeichnete Kabinett bedürfnishomogener Wandertypen läßt sich sicherlich noch ergänzen, doch dürfte die Breite des Spektrums dadurch größtenteils abgedeckt sein. Falls sich dennoch kaum ein Leser von einem der Portraits vollständig getroffen fühlt (am ehesten wahrscheinlich noch vom Landschaftswanderer), dafür aber auch in anderen Beschreibungen eigene Züge wiedererkennt, so bestätigt das nur, daß der Normalwanderer eine moderate Mixtur von alledem darstellt.

Gleichwohl dürften nicht wenige Wanderliebhaber im Laufe der Zeit verstärkte Präferenzen in die eine oder andere Richtung entwickeln. Auch wenn sich die so entstandenen Vorlieben in der Regel nicht in dem Maße ausschließen wie bei den Extremtypen, lassen doch manchmal auch sie sich nur schwer zur Deckung bringen.

So wird ein gemäßigter Landschaftswanderer zwar im allgemeinen recht gut mit einem eben solchen Fitness- oder Abenteuerwanderer zurechtkommen, weil das körperliche Ausdauermoment bei allen eine bedeutende Rolle spielt. Und auch Natur- und Kulturwanderer sollten einigermaßen miteinander umgehen können, sind sie doch beide von einem landschaftlich getönten Bildungswillen beseelt.

Doch zwischen diesen beiden Gruppierungen, in denen sich letztlich die eingangs gestreifte Polarisierung von Kopf und Körper, Geist und Sinnen, vielleicht auch Verstand und Gefühl spiegelt, gibt es nur wenige Brücken - häufig zu wenig, um dem Wanderführer eine Chance zur Integration zu geben. Noch schwieriger ist es, wenn sich unter den Teilnehmern tatsächlich extreme Vertreter des einen oder anderen Wandertyps finden - in einem solchen Fall bleibt dem Führer bei militanter Unverträglichkeit nichts anderes übrig, als den Außenseiter in verständnisheischer Form aus der Gruppe heraus zu komplimentieren.

Differenzierung nach Lebenslagen.

Die Dinge werden dadurch verkompliziert, daß sich das Wanderverhalten des Publikums nicht nur nach subjektiven Bedürfnissen, sondern auch nach objektiven Gegebenheiten richtet, die sich ihrerseits nach unterschiedlichen Lebenslagen differenzieren. Hauptkriterium dieser Differenzierung ist in Hinblick auf das Wandern das Lebensalter, aber auch die körperliche Verfassung oder die berufliche Situation spielen eine nicht unwesentliche Rolle.

Damit eröffnet sich dem sozial sensiblen Wanderführer ein mehrdimensionales Raster, das, will man sich nicht in Kleinstgruppen verzetteln, ein treffsicheres Wanderangebot für größere,

zwangsläufig gemischte Gruppen nicht eben erleichtert. Andererseits verbinden sich mit bestimmten Lebenslagen häufig auch ganz spezifische Wandererwartungen, sodaß sich die Wandertypologie nicht ins Endlose vervielfacht, sondern nur um einige wenige zusätzliche Besonderheiten erweitert.

Hoffnungsträger: Die Jüngsten

Wenn der Wanderbewegung etwas Sorge macht, dann ist es der Nachwuchs. In den Wandervereinen fehlen gleich mehrere Generationen, in Schulen und Familien sperren sich die Kids mit Händen und Füßen gegen den vorsinflutlichen Gehsport. Sieht man indes genauer hin, so gibt es in punkto Wandern kaum etwas Gegensätzlicheres als Kinder und Jugendliche, ja bereits in den allerersten Jahren des Heranwachsens ändert sich das Verhältnis zum Wandern rasch.

So kann das Wanderleben durchaus im Kleinkindalter beginnen. Sobald er sein erstes Sitzfleisch entwickelt hat, kann der Nachwuchs per Kraxe auf eine zünftige, wenn auch nicht sehr lange Tour mitgenommen werden, und er dürfte es in der Regel genießen. Weitaus schwieriger wird es, wenn er darauf besteht, seine eigenen Beine einzusetzen. Dann geht es für geraume Zeit nur noch im Schneckentempo vorwärts: Zum einen schaffen die Beinchen nicht viel, zum anderen repräsentieren die jungen Erdenbürger in extremer Weise den oben beschriebenen Naturtyp, der überall Neues, Sehenswertes entdeckt und untersuchen will. Wer sich als Eltern darauf einläßt und/oder selber diesem Typ nahesteht, für den halten die Kinderaugen viele Wieder- und Neuentdeckungen parat. Körperliche Herausforderungen wird man in dieser Zeit allerdings eher auf einem anderen Feld (oder ohne Anhang) suchen müssen.

Das ändert sich rasch im frühen Schulalter, wo der Zuwachs an körperlichen Fähigkeiten häufig unterschätzt wird. Mit einigem Geschick kann man seine Kinder durchaus zum Wandern motivieren, insbesondere wenn man die eigene Begeisterung auf sie ausstrahlen läßt. Der Vorteil hierbei ist, daß sich die Youngster im allgemeinen auf den Typ von Wanderungen einlassen, den man selbst bevorzugt, sind doch noch alle Erlebnissinne hellwach. Das gilt in Grenzen sogar für anspruchsvolle Landschaftswanderungen. Allerdings: Einige kräftige Prisen Spiel und Entdeckung müssen schon dabei sein, ebenso ausgiebige Pausen und attraktive Ziele.

Jugend auf Gegenkurs

Mit den ersten Vorboten der Pubertät kündigt sich ein mehr oder weniger tiefgehender Motivationseinbruch an, der die gesamte Jugend beherrscht. Erstens will man nicht mehr so, wie die Eltern wollen. Zweitens hat man ganz generell nichts mehr mit Erwachsenen und ihren Lebensgewohnheiten im Sinn. Speziell das Wandern wird aus jugendlicher Sicht als ausgesprochenes Greisenhobby angesehen. Schließlich beinhaltet der eigene Prozeß des Erwachsenwerdens heute mehr denn je, daß man zur Natur auf Abstand geht, zur eigenen Körperlichkeit wie zur äußeren Umwelt - mit der Folge einer besorgniserregenden Bewegungsarmut und Unkenntnis natürlicher Sachverhalte. Stattdessen stürzt man sich ins pralle Leben der Freundes- und Gleichaltrigenkreise und stabilisiert seine ins Wanken geratene Identität mit Statussymbolen aus dem Konsum- und Technikbereich. Die alltägliche Umgebung hat da wenig zu bieten, das simple Gehen noch weniger.

Angesichts dieser Vorbehalte fällt die offen erklärte Abneigung gegen das Wandern unerwartet maßvoll aus. Empirische Erhebungen zeigen, daß sich nur ein Drittel der Jugendlichen ausdrücklich gegen das Wandern ausspricht, während ein weiteres Drittel ausgesprochen gerne zu wandern vorgibt. Zwar sinkt die Quote der Wandersympathisanten zwischen der 6. und 12. Klasse beträchtlich ab, unterschreitet aber nie 25%. In absoluten Zahlen sind das über 100.000 Angehörige jedes Altersjahrgangs, durchaus ermutigende Quoten also, wobei überdies der natursensiblere Teil der Jugend überrepräsentiert ist.

Aber auch einen Großteil der Unentschiedenen kann man herauslocken, wenn man die Sache nur möglichst aktions- und abenteuerreich anlegt. Auch herausfordernd gestaltete Sportwanderungen ziehen. Dagegen kommen bildungsträchtige Veranstaltungen wie Kultur- oder Naturwanderungen weniger an, zumal die Fähigkeit zum Landschaftsgenuß (noch) kaum ausgeprägt ist. Die Devise heißt also "Hinein in die Wildnis", raumgreifend-selbstorganisierte Spiele sind als Zutaten ebenso gefragt wie Lagerfeuer und die Unheimlichkeit der Nacht.

Wer hierin eine Chance zum unterschweligen Transport von pädagogischen Wohltaten etwa auf dem Gebiet der Umwelterziehung sieht, muß sich allerdings auf eine Enttäuschung gefaßt machen. Behrendes wird ebenso schnell erkannt und abgewehrt wie die Behrenden als solche.

Stattdessen dominiert der soziale Aspekt des Wanderns, es geht den Beteiligten vorrangig um die immer neue Bestimmung der eigenen Position in Vergleich und Beziehung zu den anderen. Wie schon beim Wandervogel wollte man am liebsten unter sich bleiben. Die Gruppendynamik beherrscht das Geschehen in einer Weise, daß selbst die Nachtwanderung zum lärmenden Spektakel umfunktioniert werden kann. Wer das akzeptiert, weil es für die Jugendlichen wichtig ist, kann, sofern er selber noch jung ist oder seine Erwachsenenrolle zurücknimmt, mit solchen Gruppen viel erleben. Überdies wird er erfahren, daß sich auch ohne umweltpädagogische Maßnahmen über die scheinbar beiläufige Wahrnehmung der Wanderszenerie ein positiveres Naturverhältnis bei den jungen Menschen aufbaut.

Das komplexe Verhältnis der Jugend zum Wandern erfährt im Kontext der Schule eine weitere Verkomplizierung. Besonders deutlich wird das an folgendem Widerspruch: Kündigt der Lehrer für den "Wandertag" anstelle der üblichen Ausflugsfahrt tatsächlich eine Fußtour an, erntet er in aller Regel den massiven Protest seiner Klasse. Befragt man Jugendliche aber nachträglich, wie ihnen denn die letzte Klassenwanderung gefallen hat, so fällt das Urteil mehrheitlich positiv aus, nur einer von acht Schülern gibt negative Eindrücke zu Protokoll. Schulwandern ist also noch einmal ein ganz besonderes Kapitel, das in seinen Möglichkeiten und Chancen derzeit von zuständiger Seite arg vernachlässigt wird.

Eldorado der Altenteiler

Mit zunehmendem Abstand von der Pubertät steigt das allgemeine Wanderinteresse allmählich wieder an, bis es im Rentenalter sein absolutes Maximum erreicht. Im Verlauf dieses Prozesses bilden sich - häufig kindlicher Vorprägung folgend - die unterschiedlichen Wanderbedürfnisse

und Typen voll heraus, um dann nur noch leichte Akzentverschiebungen zu erfahren.

Läßt sich also für den Erwachsenenstatus kein spezifischer Wandertypus ausmachen, so zeigt sich mit zunehmendem Alter erneut eine gewisse Konvergenz der Bedürfnisse. Das heißt allerdings nicht, daß einem als Altenteiler schließlich nur noch Busfahrten mit Kaffeespaziergängen bleiben. Nach neueren Untersuchungen haben körperliche Ausdaueraktivitäten im Gegensatz zu anderen Sportarten auch im Alter noch einen beträchtlichen Trainingseffekt, und auch die Fähigkeit zum Landschafts- und Naturerlebnis ist extrem stark ausgeprägt. Wie den Kids kann man also auch den Senioren wesentlich mehr an Wanderqualität und -quantität zumuten als gemeinhin unterstellt.

Von daher ist verstärkt darüber nachzudenken, ob nicht Freizeit- und Tourismusveranstalter, aber auch Krankenkassen und Vereine spezielle Seniorenwanderprogramme entwickeln. Aus Imagegründen sollten sie allerdings nicht unbedingt als solche ausgewiesen sein, sondern unter neutraleren Titeln wie Fitness- oder Kurwandern firmieren. Bei Beibehaltung ihrer Erlebnisvielfalt wären sie in physiologisch sehr differenzierter Weise - am besten unter ärztlicher Aufsicht - auf die vorhandenen körperlichen Fähigkeiten bzw. Defizite abzustimmen. Den wenigen Erfahrungen mit derartigen Programmen zufolge ist der Effekt ein außerordentlicher: Das Erlebnis, statt kleiner Spaziergänge schon nach wenigen Wochen eines lockeren Aufbautrainings wieder mehrere Kilometer oder gar Stunden laufen zu können, hat meist einen unerwarteten Schub an Selbstvertrauen, Lebensmut und Widerstandskraft zur Folge.

Vor einer Illusion ist allerdings zu warnen. Selbst wenn es gelänge, Kinder, Jugendliche und Senioren zu verstärkten Wanderaktivitäten zu bewegen, wäre dies noch lange nicht gleichbedeutend mit der vielbeschworenen "Begegnung der Generationen" - jedenfalls nicht im Sinne einer massenhaften Vereinigung von Jung und Alt in ein- und derselben Veranstaltung. Dazu ist der altersbedingte Fähigkeits- und Neigungswandel vom Spiel- und Entdeckertrieb der Kleinsten über die Herausforderung jugendlicher Kräfte und die Herausbildung individueller Wanderkonzepte bei den Erwachsenen bis zum genießerischen Umgang mit Natur und Landschaft bei den Alten denn doch zu groß. Lediglich unter den körperlich weniger Ambitionierten ist eine Teilvereinigung denkbar: Wer vor allem den müßigen Naturgenuß und die offenen Kommunikationsmöglichkeiten beim Wandern schätzt, der wird auch mit Kindern und Senioren erfüllte Stunden verbringen.

Neue Perspektiven für Kranke und Behinderte

Was für die Hochbetagten gilt, trifft ähnlich auch auf Kranke und Behinderte zu: Zwar sind ihre Wanderfähigkeiten mehr oder weniger eingeschränkt, doch erweisen sich, gezielt herausgefordert, viele von ihnen zu weit mehr fähig, als man ihnen auf den ersten Blick zutraut. Gerade weil das Wandern so viele Möglichkeiten eröffnet und die Anforderungen an Körper, Geist und Sinne beliebig dosierbar sind, eignet es sich in hohem Maße für die Rehabilitation.

Tatsächlich verfügt die therapeutische Nutzung des Wanderns bereits über eine lange Tradition. So hat etwa der Münchener Arzt Max Joseph Oertel bereits vor 110 Jahren sogenannte "Terrainwege" unterschiedlichen Schwierigkeitsgrades angelegt, um mit Hilfe eines systema-

tisch gesteigerten Wanderprogramms Kreislaufstörungen zu behandeln. Die erstaunlichen Erfolge sorgten rasch für die Nachahmung und Erweiterung seines Ansatzes, der nach einer längeren Stagnationsphase in den letzten Jahren als "Klimakur" eine bemerkenswerte Renaissance erfahren hat. Hierbei wird das Wandern durch andere "sanfte" Trainingselemente angereichert und nicht mehr nur zur Behandlung funktioneller Kreislaufkrankungen, sondern auch in der Prävention und Rehabilitation von Atemwegserkrankungen, Immundefiziten und Knochendegeneration eingesetzt. Auch bei der Therapie von Suchterscheinungen sowie bestimmten Depressionsformen bedient man sich zunehmend der ganzheitlich-regulierenden Wirkungen des Ausdauergehens.

Soweit man sich als Wanderführer auf therapeutische Anliegen einläßt, sollte man das nur im Rahmen medizinischer Betreuung tun. Auf der Grundlage seiner Diagnose bestimmt der Arzt Art und Grad der Beanspruchbarkeit seiner Patienten, die unter regelmäßiger Aufsicht und nach einem genauen Plan gesteigert wird. Auch wenn die körperliche Beanspruchung des Führers nur gering ausfällt, ist die seelische Befriedigung über die sichtbaren Erfolge des Trainings groß. Das gilt in ähnlicher Weise für Versuche, Behinderte an den wohltuenden Wirkungen des Wanderns teilhaben zu lassen. Erste Erfahrungen über gemeinsame Wanderunternehmungen mit körperlich und geistig Behinderten, Rollstuhlfahrern oder Blinden sind ausgesprochen ermutigend.

Urlaubswanderer

Wenn rund die Hälfte aller Bundesbürger Wandern zu ihren Freizeitaktivitäten zählt, jedoch nur ein Siebtel dieses Hobby "oft" bzw "aktiv" ausübt, handelt es sich bei ersteren offenbar mehrheitlich um Gelegenheitswanderer. Ein Großteil davon wiederum scheint sein Wanderengagement auf den Urlaub zu beschränken: Obwohl die heimische Region oft nicht über weniger Reize verfügt als die Urlaubslandschaft, kommt man zu Hause einfach nicht dazu, sich die Wandertiefel anzuziehen. Nicht weniger als 40% aller Wanderer geben bei Umfragen an, sich eigentlich gern öfter auf Schusters Rappen zu begeben, als es tatsächlich geschieht.

Hier liegt ein ungehobener Schatz der Wanderbewegung, der sich durch attraktive Angebote wenigstens teilweise mobilisieren lassen sollte. Als Einstieg böten sich solche Wanderungen an, die die scheinbar altbekannte Heimatregion neu und fremd erscheinen lassen. Dazu sind Landschaftstüftler herausgefordert, möglichst weit abseits von Verkehrs- und Siedlungsräumen die heimlichen Schönheiten der Gegend zu erschließen. Wenn dabei kleine Anreisen mit Bus oder Bahn eingeplant werden - möglichst in Richtung eines etwas veränderten Landschaftscharakters - kann schon das Gefühl von Urlaub aufkommen.

Zur unerwarteten Kulisse gehören auch ungewöhnliche Ziele. Wandert man etwa vorrangig solche Einrichtungen an, in die selbst Einheimische als Privatpersonen normalerweise nicht reinkommen, so verstärkt das die Entdeckerfreude, die ja auch bei der alljährlichen Flucht in die Fremde eine so große Rolle spielt. Die Urlaubsidee ist perfekt, wenn das Ganze auch noch mit einer Einkehr in einen zünftigen Landgasthof endet, zumal wenn dieser über eine an lokalen Spezialitäten reiche Karte verfügt. Wer sich dabei an "sanften Tourismus" erinnert fühlt, liegt richtig: Zum schonenden Umgang mit den Ressourcen gehört nicht zuletzt auch die

Reorientierung auf die heimische Region (und Küche).

Notwendige Profilierung

Jeder erfahrene Wanderführer wird das knappe Dutzend vorgestellter Wandercharaktere ohne Schwierigkeiten um weitere Prototypen ergänzen können. Gleichwohl mag es einstweilen genug sein, da es hier weniger um Vollständigkeit als um die exemplarische Demonstration der Breite und Vielfalt des Wanderspektrums geht. Jede Position innerhalb dieses Spektrums hat das gleiche Wanderrecht und verdient, ernst genommen zu werden. Nicht Diskriminierung, sondern Toleranz ist angesagt, und vor allem dazu sollen die Darstellungen Anschauungsmaterial liefern.

Das zielt insbesondere auf solche Vereine, die die einzig richtige Art zu wandern gepachtet zu haben glauben. Aus ihrer Sicht muß alles andere minderwertig erscheinen. Von daher ist es auch nur folgerichtig, im Veranstaltungsplan lediglich Einheitswanderungen für alle vorzusehen und dies als höchsten Ausdruck der Wandergemeinschaft zu feiern.

Doch wird ein lebendiger Verein nicht durch irgendeine Wanderideologie, sondern allein durch den allen gemeinsamen Spaß am Wandern - in welcher Form auch immer - zusammengehalten. Dem wird man aber am ehesten gerecht, wenn jedes Vereinsmitglied nach seiner eigenen Wanderfassion selig werden kann. Die Wandervereine kommen daher über kurz oder lang nicht darum herum, vom trauten Gedanken der Einheitswanderung Abschied zu nehmen.

Das gilt übrigens auch für touristische Wanderangebote: Mit der wöchentlichen "Kurwanderung" kann man heute keinen Staat mehr machen. Nicht umsonst sehen die Ausschreibungen kommerzieller Wanderveranstalter in der Regel fünf bis sechs gestaffelte Anforderungsgrade vor, in englischen Wanderzentren werden sogar täglich drei Parallelwanderungen unterschiedlichen körperlichen Anspruchsniveaus angeboten.

Doch unterscheiden sich, und das hat die Wandertypologie mehr als deutlich gemacht, die Wanderbedürfnisse nicht nur in quantitativer, sondern auch in qualitativer Hinsicht. Man wird also bei der Gestaltung eines Wanderprogramms stets Strecken, Tempo, Themen und Ziele aufeinander abstimmen müssen. Ein geselliger Nachmittagsrundgang etwa ist in jeder Hinsicht eine andere Veranstaltung als eine sportliche Tagestour, nicht zuletzt auch in punkto Ausrüstung und Umgangston.

Für die Wandervereine folgt hieraus, daß sie eine ganze Palette unterschiedlicher Wanderformen im Angebot haben, ja langfristig vielleicht sogar - nach dem Vorbild von Sportvereinen - regelrechte Wandersparten einrichten müssen, etwa für Familien, Senioren oder Sportwanderfans. Das würde nicht zuletzt auch die Arbeit der Wanderführer erleichtern, da sie es (bei entsprechender Ausschreibung) mit einem homogeneren Publikum zu tun haben, dessen Erwartungen wesentlich leichter zu erfüllen sind.

Ob ein Führer allerdings alle diese Gruppen gleichermaßen bedient oder ihre Existenz nur

wohlwollend zur Kenntnis nimmt, steht auf einem anderen Blatt. Grundsätzlich ist es weder notwendig noch sinnvoll, alle Arten von Wanderungen bzw. Wanderern kompetent führen zu können. Eine Wanderung wird dann optimal gelingen, wenn sich der Führer dabei wohlfühlt, sozusagen in seinem Element ist. Von daher sollte er sich - nicht zuletzt mit Rücksicht auf seine eigenen Bedürfnisse - durchaus auf einen besonders genehmen Ausschnitt des Spektrums spezialisieren: Nur was einem selber Spaß bringt, kann man auch mitreißend rüberbringen.

Das wiederum heißt, daß er schon in der Planung persönliche Vorlieben zur Geltung bringen, einen individuellen Stil erkennen lassen soll. Das Stichwort hierfür heißt "Profilierung". Je mehr ein Führer bei aller Sensibilität für sein Publikum ein eigenes Profil zu entfalten vermag, desto unverstellter kann er seine eigene Persönlichkeit in das Geschehen einbringen. Genau das aber schafft Atmosphäre, macht authentische Begegnungen möglich, gibt der Wanderung die rechte Würze.

Der Wanderführer ist in einer solchen Situation zuallererst selber Wanderer, der sich für die erwanderte Natur und Landschaft begeistert und diese Begeisterung unmittelbar weitergibt. Als solcher läßt er sich mit seinen Vorlieben nach derselben Typologie wie seine Klientel klassifizieren. Dementsprechend wird man also auch bei ihm idealtypisch Landschafts-, Fitness-, Abenteuer-, Natur-, Kultur- und Geselligkeitspräferenzen unterscheiden können. Für die Gestaltung der dazugehörigen Wanderangebote bedeutet dies, daß der

- Landschaftsführer im engeren Sinne die Besonderheiten der Landschaft herausstellt und seine Themen eng an das darin Vorfindliche bindet. Nach der Devise "Wirklichkeit zu Fuß erleben" geht es ihm hauptsächlich um die Präsentation von reizvollen, gleichwohl typischen Landschaftsbildern und die Begegnung mit den sie prägenden Menschen.
- Fitnessführer stellen dagegen die körperliche Selbsterfahrung der Beteiligten in den Vordergrund, die sie durch mehr oder weniger sportliche Einlagen (von Klettern und Walking über Gymnastik und Kneipp'sche Anwendungen bis zu Orientierungsübungen und Spielen) zu vertiefen versuchen. Beziehen sie auch die psychische Gesundheit in ihr Vorsorgeprogramm ein, so kommen Fasten-, Meditations- und therapeutischen Wanderungen hinzu.
- Abenteuerführer bevorzugen extreme Inszenierungen im Abseits der Zivilisation wie etwa Nacht-, Wildnis-, Kletter- oder Trekkingtouren. Karte und Kompaß sind dabei obligatorisch, Selbstversorgung nach Pfadfinderart ist eingeschlossen.
- Naturführer nehmen kleine Landschaftsausschnitte unter botanischen, zoologischen oder anderen naturkundlichen Gesichtspunkten unter die Lupe und laden hierzu Förster, Vogelkundler, Umweltschützer und andere Experten ein; beliebt ist derzeit auch die Anreicherung mit Naturerfahrungsspielen.
- Kulturführer konzentrieren ihre Unternehmungen auf die historischen und künstlerischen Schätze der Region. Dazu warten sie mit einer Fülle von regional- und lokalgeschichtlichen Details auf, organisieren Begegnungen mit Geistes- und Kulturschaffenden und animieren zu literarischen und musikalischen Ausflügen.
- Geselligkeitsführer tauchen mit allen Sinnen in ihre Gruppen ein, regen sie zum wech-

selseitigen Austausch an und glänzen dabei durch eigene Unterhaltsamkeit. Ihre bevorzugten Ziele sind gastronomische Einrichtungen (etwa auch in der Form der Wein-, Bier- oder sonstige kulinarischen Wanderung) und Veranstaltungen aller Art von Märkten und Stadtfesten bis zu Sport- und Musikveranstaltungen.

In aller Regel wird das Profil eines Wanderführers mehrere solcher Schwerpunktsetzungen umfassen, die durch seine Persönlichkeit und Vorlieben noch einmal in spezifischer Weise gefärbt sind. Im übrigen können sie sich mit zunehmender Erfahrung, Erfolg und Alter auch ändern. Denn auch in diesem Punkte gilt dasselbe für Wanderführer wie für Wanderer: Man will - gerade auch in Zusammenhang mit Natur und Landschaft - nicht immer nur das eine erleben, Routine führt zur Erstarrung, ein ausgefülltes Wanderleben bedarf der Abwechslung. Warum es also nicht auch mal mit Walking versuchen, wenn man zuvor hauptsächlich Kulturwanderungen inszeniert hat? Wer in der Tourismusbranche tätig ist, weiß überdies, daß der Markt immer neue Ideen verlangt. Nicht nur die Landschaft, sondern auch das Wandern gilt es also immer wieder neu zu entdecken - eine Perspektive, die einen bis ins Alter jung zu erhalten vermag.

Der Wanderplan

Hinweise zu Planung und Ablauf

Wer das Führen von Wanderungen nicht zur Routine erstarren lassen will, wird immer wieder neue Programme entwerfen, Strecken erkunden, Regionen erschließen. Die Entwicklung eines neuen Wanderangebots erfordert bei sorgfältiger Vorbereitung weit mehr an Aufwand und Zeit als die eigentliche Wanderung, ist aber zugleich auch eine wesentliche Quelle von Freude und Identifikation. Denn eine Detailerkundung der Landschaft auf der Suche nach ihren heimlichen Schönheiten, das Aufspüren von Sehenswürdigkeiten und das Austüfteln der optimalen Wegeführung bringt einfach Spaß. Alles, was eine Wanderung attraktiv macht, entdeckt der Wanderführer zunächst für sich allein, um sodann die verschiedenen Elemente schöpferisch zusammenzufügen und seinem Publikum nicht ohne Stolz zu präsentieren.

Der Weg als Ziel

Die Zeit der Vorbereitung ist also mindesten ebenso erfüllend wie die eigentliche Führung. Für nicht wenige Wanderführer liegt hier sogar der eigentliche Reiz, das Hauptmotiv ihres Engagements. Sie sehen sich in erster Linie als Landschaftsexperten, die "ihre" Region zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter kennen und stets über alle Veränderungen auf dem Laufenden sind.

Tatsächlich gibt es heutzutage kaum noch jemand, der einen solch breiten und zugleich detaillierten Überblick über regionale Zusammenhänge hat. Die Kenntnis von Kommunalpolitikern beschränkt sich weitgehend auf besiedeltes Gebiet, Landschaftsplaner vertiefen ihren Pauschalüberblick nur punktuell und Naturschützer konzentrieren sich auf kleinräumige biologische Details. Der Wanderführer jedoch verbindet Land- und Ortschaften, natürliches und kulturelles Inventar zu ganzheitlichen Mustern und Programmen.

Die Basis dieser Programme ist der Weg. Er ist die durchgehende Linie, von der aus man die Landschaft präsentiert, er prägt maßgeblich die Eindrücke der Mitwanderer, ihr körperliches Befinden und nicht zuletzt auch ihre Stimmung. Selbst wenn andere Erlebnismomente, allen voran die Gruppenkommunikation, im Vordergrund des Wandergeschehens zu stehen scheinen, nehmen unsere Sinne die Umgebung beständig wahr und provozieren entsprechende Reaktionen. An der sorgfältigen Auswahl des Weges kommt daher kein Wanderführer vorbei.

Welche ästhetischen Kriterien dabei zu beachten sind, kann man dem Beitrag über schöne Landschaft entnehmen. Bei vorgegebenem Areal und Ziel ist die ästhetische Optimierung der Wegeführung zweifellos die wichtigste und reizvollste Aufgabe in der Vorbereitungsphase. Sie

beginnt mit einem langen Blick auf die Karte, durch den der Wegkorridor bereits grob eingegrenzt werden kann: Allzu verbaute Landschaftsteile müssen umgangen, Gewässer, Täler, Aussichtspunkte, Lichtungen und sonstige Naturschönheiten weitmöglichst einbezogen werden. Bei alledem ist Monotonie zu vermeiden, ein beständiger Szenenwechsel gefordert.

Was den Wegezustand betrifft, so sind befestigte Wirtschaftswege zwar "bequemer" zu begehen und sicherer anzusprechen, unausgebaute Steige oder Pfade aber vorzuziehen. Man findet letztere eher in den Meßtischblättern mit dem Maßstab 1:25.000 als in den üblichen Wanderkarten 1:50.000 - allerdings mit dem Risiko, daß es einige von ihnen in der Wirklichkeit nicht mehr gibt. Denn der Fünfjahresrhythmus für die Überarbeitung topographischer Karten kann heutzutage über weite Strecken bestenfalls mittels Luftbildern aufrechterhalten werden, die aber über schmalere Waldwege nur unzureichende Informationen liefern. Nicht selten entspricht daher die feingestrichelte Wegezeichnung dem Berichtigungsstand vor Jahrzehnten, sodaß die 50.000er Karte abgesehen von der größeren Übersicht unter Umständen eine ehrlichere Planungsgrundlage darstellt.

So oder so muß man nach dem Kartenstudium ins Gelände, um zu überprüfen, ob die ausgesuchte Landschaft den Erwartungen entspricht, Wege überwachsen oder neu hinzugekommen sind, der zivilisatorische Landfraß nicht schon weiter in die Natur vorgedrungen ist als vermutet. Nur selten befriedigt der erste Kartenentwurf auf Anhieb, viel häufiger passiert es, daß größere Teile den Ansprüchen nicht genügen. Dann heißt es, sich nach Alternativen umzusehen oder gar eine erneute Planungsphase in Auge zu fassen. Auch im zweiten Anlauf wird es in der Regel noch Probleme geben, die in weiteren Feinerkundungen zu lösen sind.

Alles in allem erfordert die sorgfältige Optimierung längerer Strecken nicht selten 4-5 Vorwanderungen, in deren Verlauf sich eine immer engere, von vielerlei Entdeckerfreuden getragene Beziehung zur Landschaft entwickelt. Sie ist am Ende nicht nur von dem Stolz, den nach den gegebenen Umständen schönsten Weg präsentieren zu können, sondern auch von einem intimen Verhältnis zu dessen Umfeld geprägt - man beginnt sich zu Hause zu fühlen.

Ist die Komposition gar so gelungen, daß man die Wanderung mit Erfolg immer wieder anbieten kann, wächst man immer mehr in "seinen" Weg hinein, verfolgt über Jahre seine Wandlungen (die immer wieder kleiner Korrekturen in der Wegeführung zufolge haben) und wird ihn schließlich wie kein anderer als persönlichen Besitz empfinden, ein Stück Lebenskapital, das bis ins Alter reichlich Zinsen trägt und auch ohne Eigentumstitel ein gewisses Fürsorgeverhältnis begründet. Ähnlich geht es übrigens auch den für die Auszeichnung markierter Wanderwege Verantwortlichen, weshalb sich die Übernahme einer entsprechenden Wegepatenschaft mehr als auszahlt.

Die Phase der Vorwanderungen schließe ich gewöhnlich durch eine Art Generalprobe ab, bei der die ausgewählten Wegstücke zu einem Ganzen zusammengefügt und - häufig in kritischer Begleitung befreundeter Wanderführer - zum ersten Mal geschlossen hintereinander abgelaufen werden. Ist eine Nachtwanderung vorgesehen, so schließt sich eine zweite, nächtliche Vorwanderung an, um Orientierungsproblemen in der ganz anderen Nachtsilhouette vorzubeugen.

Die so erreichte Wegesicherheit ist nicht nur Voraussetzung dafür, sich während der Führung vorrangig der Gruppe zuwenden zu können. Darüber hinaus hat sie eine Gelassenheit zur Folge, die sich unmittelbar auf die Teilnehmer überträgt. Das daraus erwachsende Vertrauen in den Führer erhöht den Wandergenuß aller Beteiligten und erleichtert die Lösung eventuell auftretender Probleme.

Ökonomie der Zeit

Bei aller Vorrangigkeit der Wegeästhetik darf man eine gewisse Wanderökonomie allerdings nicht außer Acht lassen. Sei betrifft zum einen die Daten für die Länge und Steigung des Weges, denen in aller Regel durch einen vorgegebenen Zeitrahmen oder auch durch die körperliche Verfassung der Beteiligten ein gewisser Rahmen gesetzt ist. Ferner soll der Startpunkt zwecks Minimierung der Anfahrt möglichst nahe am Herkunftsort der Teilnehmer liegen, zugleich aber auch relativ einfach zu beschreiben und zu erreichen sein. Schließlich sind geeignete Rastplätze einzuplanen - bei einer naturnahen Wanderung müssen hierfür meist gefällte Bäume, Baumstümpfe oder gestufte Wegränder in ansprechender Umgebung erhalten.

Was den programmatischen Höhepunkt der Wanderung betrifft, so sollte bis dahin möglichst schon die gute Hälfte des Weges zurückgelegt sein. Das gilt insbesondere, wenn die Programmeinlage mit viel Stehen verbunden ist, werden Muskeln und Kreislauf hierdurch doch erheblich stärker belastet als durch andauerndes Gehen. Der erneute Wanderstart fällt daher nicht selten schwer, und mancher ist froh, dann nur noch den kleineren Teil der Strecke vor sich zu haben.

Durch vorgeplante Rast- und Anlaufpunkte ist die Wanderstrecke in natürlicher Weise untergliedert. Indem man nun für jede Teilstrecke anhand der Karte Länge und Aufstieg berechnet, schafft man die Grundlage für die zeitliche Planung. Für die Umrechnung von Weg in Zeit wird man bei längeren Strecken und unbekanntem Gruppen zunächst eine hypothetische Wandergeschwindigkeit von knapp 4 km/h unterstellen. Sie deckt sich nicht mit der etwas höheren Gehgeschwindigkeit, sondern umfaßt bereits kleinere Sammelpausen. Bei Nässe, Kälte und Dunkelheit sowie bei trainierten Wanderern liegt sie höher, bei ausgesprochener Hitze bzw. Schwüle, schöner Aussicht, sehr großen und/oder kommunikationsreichen Gruppen sowie bei jungen Menschen und Wanderneulingen in der Regel (aber nicht immer) niedriger. Aufstiege werden, soweit sie nicht allzu steil ausfallen, mit 10 Minuten für 100 Meter Höhendifferenz zusätzlich veranschlagt; das unterstellt nicht, daß man in einer Stunde tatsächlich 600m reinen Aufstiegs mit der Gruppe bewältigen könnte, sondern trägt der Erfahrung rechnet, daß sich beiläufige Aufstiege nicht additiv, sondern verkürzt auf dem Zeitkonto niederschlagen.

Auf der Basis dieses Umrechnungsfaktors entsteht eine Art Ablaufplan, der jede Teiletappe räumlich und zeitlich quantifiziert und die vermuteten Pausenlängen einschließt. Die hieraus resultierenden Daten für die Gesamtlänge, den insgesamt zu bewältigenden Anstieg und die vermutliche Dauer der Wanderung sind wichtige Orientierungsgrößen für die Teilnehmer und daher obligatorischer Bestandteil der Ausschreibung.

Der Ablaufplan hat für die Führung allerdings keinerlei bindende, sondern nur eine orientierende Bedeutung. Ein deutliches Zurückbleiben oder Voreilen gegenüber diesem Plan ermöglicht frühzeitige Korrekturen, sei es an den Zeitvorgaben der Gesamtveranstaltung, sei es an der Wegeführung. So ist man in der Lage, die immer wieder gestellte Frage nach dem wahrscheinlichen Endzeitpunkt der Wanderung einigermaßen zutreffend zu beantworten. Bei eventuellen zeitlichen Bindungen durch Verabredungen oder Fahrpläne kann man rechtzeitig ein zügigeres Tempo anmahnen oder auch Abkürzungen bzw. Umwege einplanen.

Aus dieser ebenso notwendigen wie vordergründigen Ökonomie darf indes niemals eine der Hektik und des Stresses werden. Denn ein zentrales Gebot jeder Wanderphilosophie ist die Muße: Solange man wandert, sind zeitliche Zwänge ausgesetzt, ist das stets zu knappe Zeitregime des Alltags gebannt. Auch Verabredungen für Begegnungen auf der Strecke oder Transporte sollen möglichst locker getroffen oder mit Puffern versehen werden, so daß daraus kein Zeitdruck resultiert.

Daß heißt nicht unbedingt, daß Wandern stets mit Wandeln gleichzusetzen ist - auf die vorgegebene Strecke, ein zu deren Bewältigung adäquates Tempo und die Erfordernisse des Gruppenzusammenhalts muß man sich schon einlassen. Aber wer dabei schon die nächsten Termine im Kopf hat, der nutzt die Chance des Ausklinkens, die Möglichkeit, einmal ungestört der äußeren wie der inneren Natur nachzugehen und nachzugeben, nur unzureichend.

Ökonomie des Weges

Neben einer mehr oder weniger gedämpften Ökonomie der Zeit gibt es allerdings auch noch eine heimliche Ökonomie des Weges. Sie kommt u.a. darin zum Ausdruck, daß wir von einer Wanderung erwarten, uns möglichst direkt zum Ziel oder wenigstens doch zu gewissen Zwischenzielen zu führen. Zwar sind großräumige Bögen erlaubt, ein kleinräumiges Hin und Her, gar ein zeitweises Entfernen vom Zielort, nehmen wir indes nicht gerne hin.

Offenbar können wir unsere auf Zweck und Ziel angelegte Alltagsrationalität auch in der Freizeit nicht völlig ablegen. Obwohl wir nur zu unserem Spaß gehen und jede Wanderung eigentlich einen Umweg im Sinne eines unnötigen Ganges darstellt, unterliegt auch dieser Umweg einem gewissen Effektivitätsanspruch. Dem kann der Wanderführer nur entgehen, wenn er ausdrücklich Zwischenziele definiert, die für sich genommen halbwegs zügig angesteuert werden, ohne daß sie sich in ihrer Gesamtheit linear hintereinander gruppieren.

Noch ausgeprägter ist diese Pseudo-Ökonomie im Falle eines Aufstiegs. Wenn man sich schon auf eine Höhe heraufbemüht, soll dies möglichst kräftesparend geschehen. Ein Weg, der auch die Vorgipfel einschließt und daher immer auch mal wieder Zwischenabstiege inkaufnimmt, stößt dagegen auf Vorbehalte. Die Wegökonomie gebietet in diesem Fall, dann doch lieber die Vorgipfel hangwärts zu passieren, um am Ende die gesamte Höhenherrlichkeit genießen zu können.

Die Vermeidung von offenkundigen Umwegen scheint ein tief verwurzelter Habitus der Spezies

Mensch im Umgang mit der Landschaft zu sein und ist möglicherweise sehr viel älteren Ursprungs als nur eine Spiegelung unseres modernen Effektivitätsdenkens. Diesem Phänomen ist bereits Charles Widmer, schweizerischer Bergaktivist der Jahrhundertwende, anhand langjähriger Erfahrungen mit Wintersportlern, Touristen, Soldaten und über tausend eigenen Bergtouren in einem umfänglichen Beitrag zum Jahrbuch 1919 des Schweizerischen Alpenklubs nachgegangen. Unter der vielversprechenden Überschrift "Über die Romantik der Wegspur, den Weginstinkt und das Verirren" versteigt er sich zwar nicht selten in alpenländische Bergmystik, wartet jedoch zugleich mit einer Fülle verblüffender Beobachtungen auf.

So ist es für ihn eine ganz selbstverständliche Erfahrung, "daß gleiche Strecken des Nachts weniger Zeit brauchen als bei Tag", Hindernisse im Dunkeln leichter überwunden werden und man "die Kleider auch unendlich weniger beschmutzt". Ferner bevorzugen ihm zufolge nicht nur Tiere, sondern auch Wanderer und Skifahrer feste Wegrouten, die in ihrem Verlauf weitgehend vorhersagbar seien. Von Menschen getretene Bergpfade zeigten zum Beispiel "ein intensives Bestreben, schnell, um jeden Preis, auch um den der Wegverlängerung, die Höhe zu gewinnen, ein Bedürfnis, einmal gewonnenen Horizont nicht mehr preiszugeben,...vom ersten Anfang an sich dem Endziele zuzuwenden. Eine Vorliebe für strenge Nord-Süd-Orientierung, auch wo die Verbindung dies durchaus nicht erfordert, ist auffällig."

Überdies würden rechtsseitige Aufstiege bevorzugt, Talschwenkungen früh eingeleitet, potentielle Fährnisse vorzeitig weit umgangen. Die Schneespur über ein pfadloses Feld folge niemals einer Gerade, sondern wende sich normalerweise in sanftem Bogen nach rechts. Schließlich verlangsame der Wanderer unbewußt seinen Schritt, "wenn er in den Schatten tritt oder in die Hörspähre eines tosenden Wassers", während er stets nur "jenseits irgendeines Hindernisses, einer Randlinie, einer Ortschaft, einer Brücke, und nie vorher" halt zu machen pflegt.

Widmer sieht in derlei Verhaltensmustern das Wirken eines angeborenen "Spür- und Merksinns", einer in jahrtausendlangem Kampf ums Dasein erworbenen Fähigkeit perfekter Raumnutzung, zu der "alle unsere Sinnenwerkzeuge, unser letztes Körperorgan, alle Funktionen des Organismus" beitragen. Der Verstand spiele hierbei nur eine untergeordnete Rolle. Das wird nicht zuletzt durch die Beobachtung unterstrichen, daß Serpentinaen im allgemeinen über eine - Widmers Regeln entsprechende - wilde Abkürzung verfügen, obwohl verstandesmäßig alles für den sehr viel kraftsparenderen Zickzackaufstieg spricht.

Widmers Beobachtungen und Gedankengänge sind seither leider nicht weiterverfolgt oder gar wissenschaftlich überprüft worden, obwohl vieles davon offenkundig zutrifft. Das soll indes nicht heißen, daß sich der Wanderführer gänzlich nach derart instinktiv verankerten Verhaltensweisen zu richten hat. Andererseits sollte man sie bei der Wegewahl auch nicht gänzlich außerachtlassen. Auf jeden Fall fördert das Wissen um sie das Verständnis für Mitwanderer, die solcherart Urtrieben folgend schon mal aus der Wanderreihe zugunsten direkterer Verbindungen oder Aufstiege ausbrechen.

Es geht los

Mit Abschluß der Wandervorbereitungen verfügt der Führer also über eine sichere Orientierung in der Region, eine optimale Wegeführung und einen Ablaufplan. Er ist sich seines Weges in jeder Einzelheit sicher und auf mögliche Abwege, seien sie zeit-, wetter- oder gruppenbedingt, vorbereitet.

Das verleiht ihm nicht nur eine gewisse Souveränität, sondern gibt ihm auch die Möglichkeit, seine Wandergruppe optimal auf das gemeinsame Unternehmen einzustimmen. Auch wenn es schon der Ausschreibung zu entnehmen war, informiert er die Teilnehmer zu Beginn der Wanderung nochmals über die Länge der Strecke, den zu bewältigenden Gesamtaufstieg, die geplanten Pausen und - mit deutlicher Betonung der damit verbundenen Unsicherheit - über den wahrscheinlichen Zeitbedarf, der vorsichtigerweise in Form eines eher zu hoch als zu niedrig angesiedelten Schätzintervalls angegeben wird. In diesem Zusammenhang sollte man auch ein paar Worte zur Wanderlandschaft verlieren, ihre topographische Struktur und den Charakter des geplanten Weges. Soweit es die Lage des Startpunkts gestattet, kann man auf bereits sichtbare Zwischenziele zeigen oder die grobe Richtung weisen.

Die Bedeutung dieser Vorabinformation ist nicht zu unterschätzen. Gerade bei größeren Vorhaben wollen die Teilnehmer möglichst genau wissen, was ihnen bevorsteht, um sich mental darauf einstellen zu können. Auch in unserer Kulturlandschaft wird die Erkundung eines unbekannten Geländes immer noch als ein kleines Abenteuer empfunden, dem wir um so gelassener entgegensehen, je mehr wir darüber wissen und je sicherer unser Führer erscheint.

Ergänzend kann man auch schriftliche Orientierungshilfen zum Ablauf der Wanderung verteilen. Sie können in einer graphischen Wegeübersicht und/oder knappen Informationen zu den Sehenswürdigkeiten am Wegesrand bestehen. Ihr Vorteil besteht darin, daß die Teilnehmer etwas schwarz auf weiß mit nach Hause nehmen und - bei guter kartographischer Reproduktion - die Strecke eventuell sogar später nochmal in Ruhe nachwandern können. Außerdem profitiert der, der gerne etwas abgeschieden für sich läuft, ebenso davon wie der zu spät Gekommene, für den eine Kopie am Startort hinterlassen wird. Überdies ist der Wanderführer die Verantwortung für solche Mitwanderer los, die ungewollt den Gruppenanschluß verloren haben und nun per Karte hinterhereilen.

Allerdings nimmt er damit ein größeres Auseinanderziehen der Gruppe in Kauf, die dementsprechend länger braucht, um sich zu Auflauf- oder Informationsstops zu sammeln. Ferner gibt er zugleich etwas von seinem ureigensten Wanderführerkapital preis, sein mit viel Mühe erworbenes topographisches wie heimatkundliches Wissen um einen optimalen Wanderweg. Wer den einmaligen Charakter des Wanderereignisses betonen will, sollte es daher bei einer mündlichen Orientierung belassen.

Die Vorabinformationen dürfen nur wenige Minuten in Anspruch nehmen. Einige Teilnehmer sind schon eine beträchtliche Zeit vor Ort und wollen jetzt endlich losgehen. Als Zeichen des endgültigen Starts setzt sich der Wanderführer daher an die Spitze der Gruppe, um Richtung und Schritt vorzugeben. Dies ist einer der seltenen Momente, in denen er der Gruppe voran-

schreitet und zugleich ihre Gehgeschwindigkeit bestimmt. Hierbei nutzt er den zumindest anfangs noch vorhanden instinktiven Impuls aus, dem ausgewiesenen Führer zu folgen. Später, wenn sich die Gruppe erst auf einen gleichmäßigen Schritt eingelaufen hat, ist ihr Tempo kaum mehr auf diese Weise zu beeinflussen (s.u.).

Bei dieser Nutzung des Startimpulses darf der Führer allerdings auch nicht überziehen. Vor allem muß er bei der Vorgabe der erwünschten Grundgeschwindigkeit in Rechnung stellen, daß die ersten Schritte aus der Trägheit des Stehens heraus immer etwas schleppender erfolgen, bevor man richtig Tritt faßt. Eine Rückkopplung mit der Gruppe ist daher von Anfang an unerläßlich.

Tempo

Die Gehgeschwindigkeit ist zweifellos eines der konfliktrüchigsten Momente einer Gruppenwanderung. Wenn Vereine einen geordneten Ablauf ihrer Wanderungen dadurch sicherzustellen versuchen, daß sie per Wanderordnung "das Wandertempo, den Beginn und das Ende der Ruhepausen" allein der Anordnungsbefugnis des Wanderführers unterwerfen, dann verkennen sie nicht nur die Ursachen des Problems, sondern wählen zu dessen Lösung auch ein völlig ungeeignetes Mittel. Denn verantwortlich für den besonders in eingefahrenen Vereinsgruppen nicht selten notorischen Tempostreit sind in erster Linie tiefliegende gruppensdynamische Prozesse, die man heutzutage nicht mehr mit autoritären Maßnahmen lösen kann, sondern eher noch verschärft. Im Kapitel "Die Wandergruppe" wird ausführlich darauf eingegangen - mit dem Ergebnis, daß das Wandertempo, von wenigen Impulsen und indirekten Steuerungsmaßnahmen abgesehen, weitgehend von der Gruppe selbst bestimmt wird.

Damit erhebt sich freilich die Frage, ob Wanderungen, die sich in Tempo und Pausengestaltung weitgehend nach den Bedürfnissen der Teilnehmer richten, zeitmäßig überhaupt noch planbar sind. An anderer Stelle wurde bereits darauf hingewiesen, Verabredungen in Zusammenhang mit Programmeinlagen von dritter Seite möglichst nicht auf die Minute genau zu treffen. Da die Gastgeber meist in ihrem Tätigkeitsfeld aufgesucht werden, reichen vage Zeitvereinbarungen in der Regel aus. Gleichwohl gibt es auch bei festen Terminen Möglichkeiten, in das Wandergeschehen korrigierend einzugreifen.

Voraussetzung hierfür ist allerdings, daß man tatsächlich über einen an Entfernungen und Höhenunterschieden orientierten Ablaufplan verfügt (s.o.), um frühzeitig Abweichungen von den Vorgaben erkennen zu können. Als klassische Instrumente zur Gegensteuerung lassen sich verkürzte oder verlängerte Pausen bzw Programmeinlagen ebenso wie lokale Abkürzungen oder Umwege einsetzen, die man möglichst schon bei den Vorwanderungen ins Auge gefaßt hat. Manchmal reicht auch schon das Wechseln auf einen schmaleren oder breiteren Parallelweg, da man Pfade, besonders bei holprigem Untergrund, im Vergleich zu breit ausgelichteten Wirtschaftswegen langsamer angeht und übrigens auch als länger empfindet. Ferner kann man die Aufmerksamkeit der Teilnehmer verstärkt auf Sehenswertes am Wegesrand lenken oder ihren sportlichen Ehrgeiz an geeigneten Anstiegen oder Walking-Strecken herausfordern. Ein eher indirektes Steuermittel ist die (ohnein empfehlenswerte) Ankündigung von Schweigestrecken

(etwa in ökologisch besonders sensiblen Arealen): Ohne das ablenkende Gespräch mit dem Nachbarn geht man meist automatisch schneller.

Der Erfolg derartiger Maßnahmen ist allerdings weitgehend vom positiven Grundkonsens in der Gruppe abhängig, da die Manöver des Wanderführers im allgemeinen rasch durchschaut werden. Von daher kann man ihren Zweck auch gleich offen zur Sprache bringen. Unter günstigen Umständen hilft tatsächlich schon der einfache, begründete Appell, zwecks Wahrung einer für alle wichtigen Verabredung schneller zu gehen oder die Pausen bzw. Strecke zu verkürzen. Für alle komplizierteren Fälle empfiehlt sich das Studium der zweiten Hälfte des Kapitels über die Wandergruppe.

Pausen

Ähnliches gilt im Prinzip auch für die Pausen. Was die reguläre Pausengestaltung betrifft, so liegt der hierfür notwendige Zeitbedarf bei einer routinierten Wandergruppe und einfachem Weg in der Größenordnung von 10 bis 15 Minuten pro Stunde (ohne Programmeinlagen). Das heißt nicht, daß man die Pausen tatsächlich im Stundenabstand ansetzen sollte. Vielmehr empfiehlt sich ihre Bündelung zu längeren Ruhe-, Vesper- und Reorganisationsaufenthalten etwa im Zweistundenabstand.

In diesen Takt ist auch die circa halbstündige Pause für die Hauptmahlzeit einzufügen. Wer gewohnt ist, zu diesem Zweck in ein Gasthaus einzukehren, dem erscheinen 30 Minuten sicher zu wenig. In der Tat kommt man dort kaum unter der dreifachen Zeit weg. Das kann man sich nur für solche Wanderungen leisten, bei denen der gesellige Aspekt erklärtermaßen im Vordergrund steht.

Für körperlich anspruchsvollere Touren sollte man jedoch auf aufwendige gastronomische Einlagen verzichten. Sie unterbrechen den Bewegungsrhythmus meist zu lang, belasten den Magen und passen nicht in ein stimmiges Landschaftserlebnis. Eine Rast in schöner Naturszenerie mit malerisch drapierten Mitwanderern ist da allemal vorzuziehen.

Für diesen Fall zeigt die Erfahrung jedoch, daß es die meisten Wanderer schon bald wieder weiterrückt. Man sucht die körperliche Herausforderung und befürchtet, durch eine längere Rast aus dem Tritt zu kommen. Die Belohnung ist am Schluß umso größer, kann man dann doch seinen angenehmen Entspannungsgefühlen ungestört nachgeben, wozu bei den einen die gesellige Wirtshausrunde, bei den anderen das heiße Bad, bei manchen auch beides gehört.

Neben den Ernährungs- und Ausruhedürfnissen ist auch der Notwendigkeit Rechnung zu tragen, die Verdauungsorgane regelmäßig entlasten zu können. Sollte der Rastplatz hierfür wenig Gelegenheit bieten, so sind entsprechende Zusatzpausen in unterholzreichem Gelände vorzusehen. Durchaus sinnvoll ist auch eine Reorganisationspause bald nach dem Start, um nach der ersten körperlichen Akklimatisierung die Bekleidung anzupassen oder Schnürbänder nachzuziehen.

Zwischenpausen empfehlen sich nicht zuletzt auch bei längeren, anstrengenden Aufstiegen. Die alte Wanderregel, hierbei ein möglichst gleichmäßig-ruhiges Tempo durchzuhalten, oder, was nicht unbedingt dasselbe ist, seine Kräfte gleichmäßig zu verausgaben, gilt nur noch begrenzt. Arbeitsphysiologen nämlich haben bei der Suche nach möglichst ökonomischen Formen des Kräfteinsatzes bei Ausdauerbeanspruchung herausgefunden, daß sich der Körper in den ersten Momenten einer Ruhepause überproportional erholt. Infolgedessen ist jemand, der die vorgegebene Pausenzeit auf viele kleine Zeitabschnitte verteilt, am Ende wesentlich frischer als sein Kollege, der nur eine große Pause eingelegt hat.

Auf das Bergwandern übertragen heißt das, daß man einen Aufstieg zwar gleichmäßigen Schrittes angeht, aber durchaus öfter zum Luftschöpfen (und Umschauen) unterbrechen darf. Analoges gilt für anspruchsvolle Sportwanderungen mit erhöhtem Sauerstoffbedarf bzw Erschöpfungsgefahr. Die große Pause am Berg sollte übrigens möglichst keine Gipfelrast sein. Denn zum einen ist es ganz oben immer besonders zugig, und unerfahrene Wanderer, die verschwitzt dort ankommen, denken meist nicht daran, sich zum Schutz vor Verkühlung eine Windjacke überzuziehen. Im allgemeinen findet man auch schon unterhalb des Gipfels einen windgeschützten Platz, der eine hinreichend schöne Sicht bietet. Zum anderen, und das gilt auch für weniger steiles Gelände, empfiehlt es sich, nach einer längeren Pause zum Aufwärmen möglichst einen kleinen Anstieg parat zu haben. Ein längerer Abstieg verstärkt dagegen den Auskühlungseffekt.

Programmeinlagen sind möglichst harmonisch in diese Pausenreglement einzubeziehen. Werden sie allein vom Wanderführer bestritten, sind sie überdies geeignete Mittel, um den Wanderablauf an unvermeidliche Zeitvorgaben anzupassen. Spätestens auf der zweiten Hälfte der Strecke weiß der im Besitz einer Ablaufplanung befindliche Führer, wieviel heimat- und naturkundliche Erläuterungen er sich noch leisten kann bzw. nachschieben muß, um sein Ziel halbwegs pünktlich zu erreichen.

Was ist eine schöne Landschaft?

Kriterien einer optimalen Wegeführung

Meinungsumfragen zufolge ist das Erlebnis von "schöner Landschaft" in Deutschland mehr denn je ein maßgebendes Ausflugs- und Urlaubsmotiv. Das gilt insbesondere für Wanderer, die den Landschaftsgenuß weit höher bewerten als alle anderen Vorzüge ihres Sports wie Fitneß, Spaß und Geselligkeit. Um so wichtiger ist es, eine Wanderung auch wirklich so anzulegen, daß der Wunsch nach einem schönen Landschaftserlebnis optimal befriedigt wird. Erfahrene Wanderführer wissen: Das entscheidende Erfolgskriterium einer Wanderung ist - abgesehen vom Wetter (und das auch nur in Extremfällen) - die sorgfältig komponierte Strecke. Selbst wenn die Gruppe gesprächsweise weitgehend mit sich selbst beschäftigt ist, steigt die Stimmung mit jedem Kilometer schöner und sinkt mit jedem Kilometer unschöner Szenerie.

Landschaftspsychologie

Was aber wird eigentlich genau als "schöne Landschaft" empfunden, welche landschaftlichen Elemente haben einen besonders positiven Effekt auf die Wanderstimmung?

Zunächst einmal ist es natürlich die heimatliche Flur, die ein Gefühl des Wohlbefindens und der Geborgenheit hervorruft. Hier ist man aufgewachsen, hier kennt und liebt man die charakteristischen Formen und Farben. Norddeutsche etwa schätzen flache Weiten, Süddeutsche felsige Höhen, und, oft zitiertes Paradebeispiel, Eskimos ihre von außen so bedrohlich und tot erscheinenden Eiskulissen.

Gleichwohl gibt es eine ganze Reihe von Landschaftsformen, die weitgehend unabhängig von der eigenen Herkunft als schön empfunden werden. Der noch junge Wissenschaftszweig der "Landschaftspsychologie" konnte anhand von Fotoreihen sogar nachweisen, daß in den Industriestaaten Europas, Amerikas und Asiens im Kern ähnliche landschaftliche Schönheitsvorstellungen vorherrschen. Sie lassen sich zu einigen wenigen Basiskriterien zusammenfassen, deren Kenntnis nicht nur für Landschaftsplaner, Touristikexperten und Werbefachleute, sondern auch für diejenigen von Nutzen ist, die ganz konkret eine Wanderung mit Freunden oder Gästen vorbereiten.

Naturnähe

Je weniger künstlich-technische Elemente eine Naturlandschaft und je mehr Naturelemente eine Stadtlandschaft enthält, desto positiver fällt das allgemeine Urteil darüber aus. Zu schönheitsmindernden Kunstelementen in Naturlandschaften gehören u.a. Teer- und Betonformati-

onen jeder Art ebenso wie Maschendrahtzäune, Schutthalden und Überlandleitungen sowie ganz allgemein jedwede strikt geradlinig-eckige Begrenzung und Bauform. Dagegen gewinnt eine rein städtische Szenerie schon durch die geringfügigste Begrünung etwa an Gebäuden, Straßenrändern und Plätzen an Attraktivität.

Gewässer

Eine gravierende Aufwertung erfährt jedes Landschaftsbild durch halbwegs natürlich wirkende Gewässer (Bäche, Flüsse, Wasserfälle, Teiche, Seen, Brandung usw.). Wie wirksam dieses Kriterium ist, macht nicht zuletzt die ungeheure Attraktion selbst kleinster Wasserflächen für Freizeitler und Urlauber deutlich, die auch nicht dadurch geschmälert wird, daß derartige Ziele häufig überfüllt und denaturiert sind. Geradezu als Inkarnation des Schönen gilt in der Landschaftspsychologie ein See, dessen locker baumbewachsenes Ufer sich im Wasser spiegelt.

Offener Bewuchs

Was die botanische Füllung der Landschaft betrifft, so wird einem offenen Baumbewuchs auf wiesenartigem Gelände mit Abstand die größte Sympathie entgegengebracht. Bei uns kennen wir diesen Landschaftstyp vor allem als Schloß- oder Stadtpark. Dabei handelt es sich nicht um eine im engeren Sinne naturgegebene Landschaftsform, sind doch zu ihrer Herstellung und Aufrechterhaltung im allgemeinen erhebliche Eingriffe wie Anpflanzungen, Wildwuchsausmerzungen, Rasenmähen, Baumschnitt, Düngung, Wässerung usw. notwendig.

Das Kriterium der Naturnähe ist also nur ein relatives. Sobald alle technischen Elemente eliminiert sind, ziehen wir sogar künstlich zurechtgestutzte Kulturlandschaften wie gepflegte Parks oder auch kleinräumige Forst-Agrar-Komplexe eindeutig gegenüber echten, unberührt heranwachsenden Naturlandschaften wie Urwäldern, Tundren oder Buschbrachen vor. Nicht die wilde, sondern die gezähmte Natur gilt als schön, eine Landschaft, in der man nach Belieben herumstreifen oder lustwandeln, eben "wandern" kann.

Abwechslungsreichtum

Beim Durchstreifen einer als attraktiv empfundenen Gegend sollte die Szenerie möglichst oft und vielfältig wechseln, immer wieder überraschende Perspektiven eröffnen. Hinter diesem Bedürfnis nach Abwechslungsreichtum steckt offenbar eine ertümliche Entdeckerfreude, wie sie noch offenkundiger in einer anderen Vorliebe zum Ausdruck kommt. Sie betrifft die Wege und Pfade durch Wald und Flur, die dann als besonders faszinierend empfunden werden, wenn sie in vielversprechenden Windungen im Horizont verschwinden. Unsere Neugier auf das, was sich hinter der nächsten Wegbiegung verbirgt, vor allem wenn, wie in geschickt fotografierten Waldszenen, der Vordergrund dunkel, die Biegung aber sonnenbeschienen ist, können wir offenbar kaum bezähmen. Amerikanische Autoren sprechen in diesem Zusammenhang vom "mystery effect", während sich derselbe Sachverhalt im chinesischen Gartenbau im Gebot "Man soll nie das Ende eines Weges sehen" widerspiegelt.

Klare Grenzen, weiche Konturen

Die Übergänge zwischen den vielfältigen Landschaftselementen sollen möglichst klar ins Auge fallen, während diffuse Grenzzonen als weniger angenehm empfunden werden. Dabei stellt es offenbar einen besonderen Reiz dar, sich selber in einer eindeutigen Übergangszone aufzuhalten (Waldrand, Ufer).

Nicht unwichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Kontur der Grenzbereiche: Hier werden weiche, geschwungene Linien bevorzugt. Das gilt für Waldränder und Uferböschungen ebenso wie für Wege und Bäche. So wirkt der Flußmäander wesentlich freundlicher als das mit dem Lineal gezogene Kanalufer, der kurvenreich begrenzte Teich gefälliger als das rechteckige Bassin.

Einen weichen Eindruck soll schließlich auch das Bodenrelief machen, und zwar gleich in doppelter Hinsicht: Als Bodennarbe werden teppichartige Flächen mit kurzem Bewuchs und federndem Charakter (Rasen, Moos, Nadelboden) bevorzugt, als Bodenrelief eine sanftwellige Hügellandschaft.

Wandererfahrung

Soweit einige grundlegende Befunde der Landschaftspsychologie. Auch wenn sie den erfahrenen Outdoor-Spezialisten nicht gerade überraschen, dokumentieren sie auf der Basis mehrtausendfach Befragter doch, daß und in welchem Maße unsere persönlichen Eindrücke und Vorlieben verallgemeinerbar sind.

Diesen statistischen Befunden kann jeder Praktiker ohne Schwierigkeiten weitere Kriterien für einen schönen Weg, ein genußreiches Landschaftserlebnis hinzufügen. Denn die bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen basieren lediglich auf umfangreichen Diaserien, zweidimensionalen Landschaftsbildern also, die den Testkandidaten vorgeführt wurden. Unsere reale Landschaftswahrnehmung stützt sich jedoch auf die Doppeloptik unserer Augen, die ein dreidimensionales Sehen ermöglicht. Überdies nehmen wir nicht nur optische Eindrücke wahr, sondern erfassen unser landschaftliches Umfeld auch mit anderen Sinnen wie etwa den Ohren und der Nase, den Tast- und Temperaturrezeptoren. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse sind daher mindestens um folgende, auf langjähriger Wandererfahrung basierende Kriterien zu ergänzen:

Raumeffekt

Wer schon einmal versucht hat, von einem mühsam erstiegenen Gipfel die erhebende Weite des Ausblicks auf den Film zu bannen, weiß, daß man zu Hause von den Ergebnissen im allgemeinen enttäuscht ist: die Fotos zeigen nur eine flache Kopie des tatsächlichen Eindrucks, der eigentliche Effekt ist verloren gegangen. Das hängt damit zusammen, daß die Kamera mit ihrer Monooptik keine räumliche Tiefe registriert. Genau diese räumliche Tiefe aber ist es, die einen besonderen Reiz auf uns ausübt - insbesondere wenn sie von anderen Landschaftselementen

wie benachbarten Bergen oder Waldrändern begrenzt ist.

Die Faszination des klar umgrenzten Raums zeigt sich zum Beispiel in der Ästhetik von bergumstandenen Tälern, waldbegrenzten Wiesenauen, baum- oder felsumsäumten Seen, Waldlichtungen oder breiten Waldwegen - alles dreidimensional ausgestalteten Szenerien, deren volle Schönheit nur mit beiden Augen zu erfassen ist. In diese Kategorie gehört auch die schöne Aussicht, wobei Aussicht als solche schon positiv besetzt ist, schöne Aussicht aber besonders geschlossene bzw. gegliederte Räume umfaßt. So ist etwa der Blick von einer Alpenhöhe ins flache Vorland als solcher bereits eindrucksvoll, gewinnt aber nochmals an Tiefe, wenn er sich alpenwärts in bergumkränzte Talkessel wendet.

"Stille der Natur"

Schon in den Gedichten der Romantik, zu einer Zeit also, als der Lärmpegel weit unter dem gegenwärtig üblichen lag, wird immer wieder die "Stille der Natur" heraufbeschworen, die den Betrachter in Harmonie mit seiner Umwelt und sich selbst versetzt. Was heute eher noch nötiger wäre, ist um so seltener anzutreffen. Wenn man tatsächlich einen kilometerweit von jeder Siedlung, Straße und Einflugschneise entfernten Flecken gefunden hat, wo man nur noch Naturgeräusche wahrnimmt, gibt es kaum jemandem, dem das nicht besonders auffällt und wohltut. Das wachsende Bedürfnis nach Ruhe und Abgeschiedenheit kommt nicht zuletzt in der steigenden Nachfrage nach Meditationswanderungen zum Ausdruck.

Obwohl auf einen anderen Sinn bezogen, deckt sich der Wunsch nach Naturstille weitgehend mit dem optischen Kriterium der Naturnähe. Jedes Waldesrauschen, Bachplätschern oder Vogelgezwitscher erhöht, jede künstliche Lärmquelle, von lauter Musik bis zu den überall präsenten Motoren, vermindert den Landschaftsgenuß. Der märchenhafte Wald, das liebliche Wiesental und die aussichtsreiche Bergkuppe verlieren all ihren Reiz, wenn dort Baumsägen, Traktoren oder Modellflugzeuge die Luft mit ihren akustischen Ausdünstungen füllen. Wanderführer wie Wegewarte sollten daher stark befahrene Straßen, dröhnende Produktionsstätten oder auch jede Art von Motor"sport"plätzen so weit wie möglich meiden, selbst aussichtsreiche Hangwege können wegen der Schalltrichterverstärkung frequentierter Verkehrswege im Tal zur Qual werden.

"Frische Luft"

Befragt, was ihnen spontan zum Thema "Natur" einfällt, assoziieren im Durchschnitt ein Fünftel bis ein Viertel der Befragten "frische Luft". Wenn im Alltagsverständnis das Verlassen der Behausung mit "an die frische Luft gehen" gleichgesetzt wird, so entspricht das schon lange nicht mehr der Wirklichkeit. Vielmehr gilt im wesentlichen dasselbe wie für die Stille: Je mehr man sie braucht, desto weniger findet man sie, und es sind in erster Linie Motoren, aber auch abluftreiche Betriebe, die die natürliche Frische unseres Atemelixiers verderben. Besonders weiträumig aber sollte man Müllhalden und Hühnerfarmen umgehen - der Gestank bleibt noch lange in den Kleidern hängen.

"Schönes Wetter"

Auch wenn in den Medien "schönes Wetter" selbst im trockensten Hochsommer mit strahlendem Sonnenschein gleichgesetzt wird, weiß jeder Wanderer, daß ihm ein mäßig kühles Klima mit wechselnd bewölktem Himmel weit bekömmlicher ist. Auch sollte die Sonne weniger vom Zenit als schräg von der Seite einfallen - die wahren Highlights sind der glutrote Untergang des Gestirns oder die goldene März- bzw. Oktobersonne.

Hierüber wäre kein weiteres Wort zu verlieren, wenn unsere Wettervorlieben nicht so verblüffend mit unserer Landschaftsästhetik übereinstimmten, ja geradezu aus deren Kriterien ableitbar sind. Denn wie von der Erdoberfläche wünscht man sich auch vom Himmel die Vermittlung eines maximalen Raumeindrucks - daher die Bevorzugung des bewölkten, den Horizont nach oben begrenzenden Himmels. Auch wird die Räumlichkeit der Umgebung durch die Schattenbildung der schrägen Sonne besonders plastisch herausgearbeitet, eine Wirkung, die im übrigen auch von den bunten Farben des Frühlings und Herbstes verstärkt wird und die Übergangsjahreszeiten so attraktiv macht. Nimmt man noch die Kriterien der Abwechslung und der klar abgegrenzten, gleichwohl weich-geschwungenen Formen hinzu, so läuft alles auf den wechselnd bewölkten Himmel mit eindeutigen, nicht nebel- oder regenverhangenen Konturen hinaus.

Daß von Wind und Wetter auch unser Tast- und Temperatursinn mit Folgen bis in die psychische Steuerung hinein betroffen sind, sei nur am Rande erwähnt.

Probleme markierter Wanderwege

Auch wenn die Alpen in besonderem Maße vom Raumeffekt profitieren, werden die hier skizzierten Kriterien landschaftlicher Schönheit de facto in nicht geringerem Maße von der kleinräumigen deutschen Mittelgebirgslandschaft erfüllt. Deren Naturnähe bewegt sich gerade im Optimum kultureller Zähmung, der schnelle Wechsel von Berg und Tal, Wald und Feld eröffnet auf der Basis eines vielfältigen Wegenetzes alle Möglichkeiten der Abwechslung, Offenheit und Raumerfahrung, die Geländekonturen sind klar und weich, und selbst an Gewässern mangelt es in den verwinkelten Tälern nicht. Gewiß, es fehlt häufig das Moment des Urtümlich-Grandiosen, doch wird dies in der Regel durch eine ausgeprägte Lieblichkeit ersetzt.

Damit sind die Voraussetzungen für die Planung einer schönen Wanderung im Mittelgebirge wie auch in den ihnen vorgelagerten, wald- und wasserreichen Ebenen eigentlich optimal. Was die Sache dennoch ab und an schwierig macht, sind die weitgehende Verkehrserschließung und Besiedlung sowie die intensive wirtschaftliche Nutzung der bundesdeutschen Landschaft. Wer hier einfach nur frei Schnauze oder Karte loswandert, kann böse Einbrüche erleben.

Selbst wenn man sich sicherheitshalber markierten Wanderwegen anvertraut, ist man vor Enttäuschungen nicht gefeit. Vor allem die klassischen Fernwanderwege sind häufig in einer Zeit angelegt, in der die Landschaft noch erheblich unverbauter und vor allem unbefahrener war. Damals war es kein Problem, ja es schien geradezu geboten, den Wanderer mitten durch die

am Wege liegenden Ortschaften hindurchzuführen. Die Bahn war das Verkehrsmittel der Moderne, und so laufen bis dato viele Durchgangsstrecken bevorzugt Bahnhöfe an. Heute sind solche Passagen kaum mehr zumutbar, und wer neuerdings aus Umweltgründen wieder die Haltestellen des öffentlichen Nahverkehrs in das Wegenetz einbinden will, sollte dies in Form gesonderter Zugangswege tun.

Markierte Wanderwege sind also, wie andere Dinge auch, in ihrer Attraktivität vergänglich und müssen daher gelegentlich auf den neuesten Stand gebracht, modernisiert werden. Verschleißerscheinungen unterliegt eine Wanderstrecke vor allem als Folge des nach wie vor unbremsten Landschaftsfraßes der Konsumgesellschaft. Wenn Wegpassagen eine Teerdecke erhalten, aus Wald Siedlung wird, der Verkehr auf wegbegleitenden Straßen überhandnimmt, neue Fabriken, Deponien oder Militärstandorte geschaffen werden, in all diesen und ähnliche Fällen sind die Verantwortlichen aufgefordert, möglichst frühzeitig über Alternativen nachzudenken.

Dennoch folgen immer noch zahlreiche einschlägige Wanderwege unnötigerweise dem Verlauf von Landstraßen, begleiten Autobahnen statt sie schlimmstenfalls auf kürzestem Wege zu kreuzen, durchqueren Industrieviertel und Verkehrszentren. Hier muß sofort etwas geschehen, denn die damit verbundenen Abgas- und Lärmbelastigungen sind ebenso wie die unmittelbare Konfrontation der Wanderer mit dem rasenden Überlandverkehr gesundheitsgefährdend und mit den Zielen des Wanderns nicht zu vereinbaren.

Etwas mehr Zeit kann man sich in naturnäherem Gelände lassen, etwa wenn sich allmählich Wegenetze verändern, Aussichtspunkte verlagern oder Wanderziele an Attraktivität verlieren. Auch dies sollte zu regelmäßigen Revisionen - mindestens im Überarbeitungsrythmus der topografischen Karten - Anlaß geben. Wenn mancher in diesem Zusammenhang gern auf den notwendigen Respekt vor der Tradition verweist, so sollte die vornehmste Tradition doch wohl darin bestehen, dem Publikum stets die schönste Streckenführung zu bieten, statt um jeden Preis am Vorgegebenen festzuhalten.

Diese kritischen Anmerkungen sollen nicht die Bedeutung und Verdienste der Wandervereine für die Erschließung der heimischen Landschaft schmälern. Die von ihnen markierten Wege sind unersetzliche Hilfen für alle Wanderer, von denen sich nur die wenigsten Führern anschließen, sondern die Gegend lieber auf eigene Faust erkunden. In aller Regel wird der Unkundige durch die Wanderzeichen optimal geleitet und sicher an alle Sehenswürdigkeiten herangeführt. Überdies kommt den gezeichneten Wegen eine wichtige Kanalisierungsfunktion in Hinblick auf die Ausflüglerströme zu, was vor allem für ökologisch sensible Gebiete von Bedeutung ist. Rolle und Einsatz der ehrenamtlichen Wegewarte für die Pflege und Modernisierung der Markierungen sind insofern ebenso unbestritten wie bewundernswert.

Eigenständige Wegewahl

Das heißt aber andererseits nicht, daß der Wanderführer den Vorgaben der Wegewarte blind folgt, zumal diese häufig nicht nur durch Traditionen, sondern auch durch aktuelle Kompromis-

se daran gehindert werden, die wirklich schönsten Strecken auszuweisen. Denn jede neue Wegführung ist mit den verschiedensten Interessenten abzustimmen: Forstbeamten, Waldbesitzern, Naturschützern, Kommunalbehörden, Tourismusmanagern, Gastronomen. Die einen wünschen sich die Wege möglichst weit weg, die anderen möglichst nahe herbei. Was dabei am Ende herauskommt, soll möglichst allen gerecht werden. Und das kann schon mal auf Kosten des Landschaftsgenusses gehen.

Der Wanderführer, und das ist sein Vorteil, muß in der Regel nicht auf derlei Vorgaben Rücksicht nehmen, sofern er nur sicherstellt, daß die Belange der Waldwirtschaft und des Naturschutzes nicht ernsthaft beeinträchtigt werden. Das bedeutet aber auch, daß an ihn höhere landschaftsästhetische Ansprüche gestellt werden. Sich einfach auf gezeichnete Wege zu verlassen, wäre daher zu bequem.

Für eine eigenständige Wegewahl sprechen auch noch andere Gründe. So hegen Wandervereine häufig eine tief verwurzelte Leidenschaft für Höhenwege, die insoweit berechtigt ist, wie die infragekommenden Bergkämme reichlich Aussicht gewähren, abwechslungsreichen Bewuchs bieten oder mit besonderen Boden- bzw Felsformationen aufwarten. Häufig aber wird der Wanderer kilometerlang durch monotone Forstplantagen ohne Sicht nach rechts und links geführt, die das Höhererlebnis auf ein rein topographisches Faktum reduzieren. In solchen Fällen heißt es weg von der Markierung und herab in die offeneren Seitentäler. Da diese meist sehr viel attraktiver sind, stellt sich ganz grundsätzlich die Frage, ob man langgezogene Bergkämme nicht besser von der Seite her (etwa nach dem Muster Talaufstieg-Kampmpassage-Talabstieg) angeht. Das aber heißt, daß selbst die berühmtesten bundesdeutschen Höhenwege (wie etwa die des Thüringer oder Schwarzwaldes) kritisch in Augenschein genommen und gegebenenfalls in dieser Weise variiert werden müssen.

Ähnliches gilt, wenn der "Bequemlichkeit" eines Weges ein allzu hoher Stellenwert eingeräumt wird. Was dem Spaziergänger recht ist, ist dem Wanderer noch lange nicht billig. Breite Forststraßen oder geteerte Wirtschaftswege mögen Familien mit Kinderwagen oder hartleibigen Volksläufern zupaßkommen, für Wanderer sind sie oft genug ein Greuel: Der harte Belag, die grobschlächlige Linienführung, im Winter vereiste Fahrspuren, im Sommer ein stickiges Kleinklima - dies kann den Naturgenuß in einem Maße beeinträchtigen, das auch durch schöne Aussichten nicht mehr aufgewogen wird. Demgegenüber sollte der kleine, gewundene Pfad in keiner Wanderung fehlen. Und im Zweifelsfall darf es auch mal querfeldein gehen - ein tiefgründiger Boden, ein umgefallener Baum oder eingestreute Felsbrocken können dabei reizvolle Herausforderungen darstellen.

Häufig wird auch die Notwendigkeit einer abwechslungsreichen Wegewahl unterschätzt. Auch wenn der Wald uns Deutschen als Inbegriff von Natur schlechthin gilt, ist eine reine Waldwanderung im allgemeinen ermüdend. So oft es geht, sollte man dabei eingestreute Lichtungen, Aussichtspunkte oder einen nahen Waldrand ansteuern, auch wenn damit ein "Umweg" verbunden ist. Umgekehrt sorgen in einer überwiegenden Feldflur breite Ackerrandstreifen, Feldgehölze oder Gewässer aller Art für Abwechslung. Selbst für das Wandereldorado der Alpen gilt: Der Gipfelwanderung durch reinen Fels ist der schmale, gelegentlich unter die Baumgrenze eintauchende Steig mit seinen blumenreichen Almen, sprudelnden Bächen und sturmzerzau-

ten Bergwäldern auf Dauer vorzuziehen.

Hat man sich, derlei Überlegungen folgend, von den verlockenden Markierungsvorgaben gelöst und mit viel Mühe, aber auch Entdeckerfreude eine eigene Wanderstrecke zusammengestellt, so stellt sich am Schluß die durchaus nicht unwichtige Frage, in welcher Richtung man sie am besten durchläuft. Hierzu läßt sich nur wenig Allgemeines sagen, da im konkreten Fall zu viele Landschaftsspezifika eine Rolle spielen. Überdies geschieht es nicht selten, daß einem ein Teilstück besser in der einen, ein anderes in der umgekehrten Richtung gefällt.

Gleichwohl gibt es eine ebenso simple wie einleuchtende Grundregel für die Entscheidung vor Ort: Zu bevorzugen ist jene Richtung, die auf das beeindruckendere Panorama zuführt. Und das wiederum ist in der Regel, aber nicht immer die sich öffnende, weitere Szenerie. Im Falle einer Bergstrecke wird man die offenere, weitsichtigere Passage dem Abstieg, dichtere Kulissen wie Wälder oder Felsbarrieren dem Aufstieg vorbehalten. Ähnliches gilt beim Durchschreiten eines Tales: Ist ein raumgreifende Kesseleffekt bestimmend, geht es bergab, erweist sich dagegen ein plätschernder Bach als Hauptattraktion, sollt man lieber bergauf gehen.

Sind auch die letzten Feinheiten ausgetüfelt, so ist das Produkt all dieser Anstrengungen eine spezifische Landschaftskenntnis, die durchaus den Charakter eines persönlichen Wissenskaptals hat. Im Laufe einer Wanderführerkarriere häuft man auf diese Weise einen ganzen Schatz optimal komponierter Wegepläne an, auf den man immer wieder zurückgreifen kann. Wie im Falle der markierten Wanderwege ist jedoch auch dieses Kapital von Abwertung und Verfall bedroht, wenn man sein Wissen nicht ständig auf dem Laufenden hält, die Pläne nicht immer wieder den veränderten Gegebenheiten anpasst. Nicht selten sieht eine Wegpassage schon nach einem Jahr ganz anders aus, bessere Alternativen müssen her oder bieten sich an. Die permanente Pflege seines Programmschatzes ist eine der wichtigsten, aber auch eine der schönsten Aufgaben des Wanderlandschaftsexperten.

Bei allem berechtigten Stolz auf seine Produkte darf sich der Wanderführer allerdings nicht dazu hinreißen lassen, seinem Publikum die herauspräparierten Schönheiten aufzudrängen, etwa indem er sich schon vorher in großartigen Ankündigungen und vor Ort in ebensolchen Gesten ergeht. Die befreiende Ästhetik der Natur muß jeder selbst erspüren, entdecken, erleben. Auch wenn die Beteiligten ihre Aufmerksamkeit mehr ihren Wanderpartnern als der Umgebung zuzuwenden scheinen, nehmen sie die Landschaftssignale mit Sicherheit unbewußt wahr. Urplötzlich stockt dann doch einmal der Fuß, und der Blick wird befreit aufatmend in die Weite gerichtet: Für solche Augenblicke lohnt sich - ganz abgesehen vom eigenen Genuß - die Mühe aller Vorbereitung.

Frank und frei

Rechtliche Rahmenbedingungen der Landschafterschließung

Nicht selten hört man von Außenstehenden den wohlmeinenden Rat, daß, um Wandern für Zeitgenossen wieder attraktiv zu machen, zuallererst eine neue Bezeichnung dafür gefunden werden müsse. Sofern man unter Wandern nicht viel mehr als bloßes Zufußgehen versteht, haftet dem Begriff angesichts der Beschleunigung unseres Alltagslebens in der Tat der Makel des hoffnungslos Veralteten, Überholten an. Tatsächlich greift das moderne Verständnis von Wandern aber erheblich weiter.

Freiheitsassoziation

Der inhaltliche Rahmen des zeitgenössischen Wanderbegriffs wird durch die drei Bezugsgrößen Freizeit, Natur und Bewegung abgesteckt. Im Gegensatz zu früher ist das ausdauernde Gehen heute kaum mehr eine Notwendigkeit, sondern in erster Linie ein Freizeitvergnügen, das sich überdies durch eine als entlastend empfundene Naturnähe auszeichnet. Als besonders sanfte, natürliche Bewegung verbindet sich Wandern schließlich mehr und mehr mit der Vorstellung von Gesundheit und Fitness.

Alle drei Bezugsgrößen stehen darüber hinaus in engem Zusammenhang mit einem noch attraktiveren Begriff, der geradezu im Zentrum moderner Lebensauffassung steht: Freiheit. Für die Freizeit hat die Soziologie schon seit längerem nachgewiesen, daß die erste Silbe dieses Wortes heute mehr denn je wörtlich genommen wird: Man will in dieser Zeit möglichst frei von allen Verpflichtungen und für alle Möglichkeiten sein. In Hinblick auf das Naturerleben konnte der Autor des vorliegenden Beitrags erst kürzlich anhand eigener empirischer Erhebungen eine enge Beziehung zu Freiheitsempfindungen belegen. Daß schließlich auch Bewegung mit Freiheit assoziiert wird, liegt in unserer supermobilen Gesellschaft auf der Hand.

Wandern ruft als eine Freizeitaktivität, bei der es zentral um die Bewegung in der "freien Natur" geht, demnach die Freiheitsassoziation gleich in dreifacher Weise hervor und macht sie zugleich in einer fundamentalen Weise erfahrbar, die selbst vom Autofahren kaum übertroffen wird. Die "freie Fahrt für freie Bürger" wird nicht nur durch ein überlastetes Straßennetz begrenzt, sondern auch durch wachsende Kosten und ein wachsendes Umweltbewußtsein unterminiert. Beim Wandern spielen dagegen Massenphänomene, Geld und Umweltschäden nur eine randständige Rolle.

Aber können wir uns in deutschen Landen tatsächlich völlig frei durch die Natur bewegen? Gibt es nicht erhebliche Einschränkungen etwa für das Betreten der Landschaft zu ungewöhnlichen

Zeiten, außerhalb der Wege oder auf Privatgelände?

Zur Klärung dieser Fragen ist ein Ausflug in die rechtlichen Vorgaben des Wanderns unumgänglich. Wanderführer sollten überdies nicht nur aus derlei theoretischen, sondern auch aus ganz praktischen Gründen über die Rechtslage Bescheid wissen, um ihnen von außen auferlegte Einschränkungen ihrer Bewegungsfreiheit bewerten und womöglich abwehren zu können. Dabei reicht es schon, wenn sie sich nur die elementaren Fakten aneignen, da alle diffizileren Fragen ohnehin den Juristen überlassen bleiben. Glücklicherweise sind diese Basisfakten so klar und eindeutig, daß es auch ein juristischer Laie wie der Autor wagen kann, sie unter Zuhilfenahme einschlägiger Kommentare abrißhaft darzustellen.

Freier Naturzugang

In der Rechtsetzung wird das Problem der Bewegungsfreiheit in Natur und Landschaft unter dem Stichwort "Betretungsrecht" abgehandelt. Die derzeit gültigen Regelungen zum Betreten der Landschaft sind in ihrem wesentlichen Kern ebenso einfach wie radikal. So heißt es etwa im Gesetz zur Erhaltung des Waldes und zur Förderung der Forstwirtschaft (Bundeswaldgesetz) vom 2.5.19975 in der Fassung vom 27.7.1984 klipp und klar:

"§14: Das Betreten des Waldes zum Zwecke der Erholung ist gestattet." ¹

Ähnlich eindeutig regelt das Gesetz über Naturschutz und Landschaftspflege (Bundesnaturschutzgesetz) vom 20.12.1976 in der Fassung vom 10.12. 1986 den Zugang zur mit "Flur" bezeichneten Landschaft außerhalb des Waldes:

"§27: Das Betreten der Flur auf Straßen und Wegen sowie auf ungenutzten Grundflächen zum Zwecke der Erholung ist auf eigene Gefahr gestattet."

Als Wanderer, die wir ja ausschließlich "zum Zwecke der Erholung" unterwegs sind, können wir also bis auf wenige Ausnahmen (s.u.) Wald und Flur grundsätzlich jederzeit und überall betreten. Das geschieht allerdings durchgängig auf eigene Gefahr - auch das Waldgesetz enthält eine entsprechende Passage. Von diesem weitgehenden Zugangsrecht ist lediglich die "genutzte" Flur ausgenommen, wobei ein Rechtskommentator (Lorz 1985) dieser zwar im Prinzip auch kurzzeitig ungenutzte Flächen zurechnet, gleichwohl aber das Betreten von Stoppelfeldern und abgemähten Wiesen für legitim hält.

In Hinblick auf den Wald interpretieren die Forstrechtskommentatoren Klose und Orf (1982) den zitierten §14 dahingehend, daß dieser grundsätzlich "von jedermann, an jeder Stelle, zu jeder Zeit und beliebig oft betreten und verlassen werden kann, sofern sich nicht aus dem Recht zulässige Einschränkungen ergeben. Jede Art von Beschränkung bedarf einer Ermächtigungsgrundlage. Das Betretungsrecht als Fußgänger betrifft grundsätzlich jede Waldfläche, sowohl die Wege wie die Bestände".

¹ Anm. des Verfassers 11/2015: Dieser Schlüsselsatz ist dem Waldgesetz bis heute erhalten geblieben.

Kein Wort also von irgendeinem Gebot, stets auf den Wegen zu bleiben oder den Wald nur bei Tage zu betreten. Auch fehlt jede Differenzierung nach Eigentumsart, privater Grund ist genauso frei zugänglich wie öffentlicher. Überdies schließt nach Kommentatorenmeinung der Begriff "Betreten" die Nutzung von Ski, Schlitten und Kinderwagen ein.

Juristischer Hintergrund

Ein derart weitgehendes Freiheitsrecht ist sowohl im internationalen Vergleich als auch vor dem Hintergrund der deutschen Geschichte nahezu einmalig. Bis Mitte der 70er Jahre gab es nicht nur keine einheitliche bundesdeutsche Regelung auf diesem Gebiet, sondern die unterschiedlichen Länderverordnungen ergingen sich mehr in negativ formulierten Betretungsverboten als in der Bestimmung eines positiven Zugangsrechts. Lediglich Preußen und Niedersachsen, vor allem aber Bayern kannten positive Setzungen, in Bayern sogar in Form des gültigen Verfassungsartikels 141, der in Absatz 3 den

"Genuß der Naturschönheiten und die Erholung in der freien Natur, insbesondere das Betreten von Wald und Bergweide ... jedermann gestattet. Staat und Gemeinde sind berechtigt und verpflichtet, der Allgemeinheit die Zugänge zu Bergen, Seen, Flüssen und sonstigen landschaftlichen Schönheiten freizuhalten und allenfalls durch Einschränkung des Eigentumsrechts freizumachen, sowie Wanderwege und Erholungsparks anzulegen."

Wenn hier sogar der Eigentumstitel hinter das Zugangsrecht zurücktritt, so greift die bayerische Verfassung auch damit den Gesetzen der siebziger Jahre voraus. Denn deren verfassungsrechtlicher Hintergrund ist letztlich die Sozialpflichtigkeit des Eigentums nach Artikel 14 Absatz 2 des Grundgesetzes. In diesem Sinne lassen die Gesetze den Naturzugang in einem Umfang zu, wie keine wesentlichen Beeinträchtigungen des Landbesitzes zu erwarten sind.

Juristisch handelt es sich hierbei allerdings nicht um ein subjektives Recht in dem Sinne, daß es individuell einklagbar oder gar durch die eigenhändige Beseitigung rechtswidriger Sperrungen durchsetzbar wäre. Vielmehr sind die Landbesitzer lediglich zu Duldung des Betretens verpflichtet. Verstöße dagegen können nur von der zuständigen Behörde geahndet werden, an die sich der einzelne mit entsprechenden Monita zu wenden hat.

Nicht übersehen darf man bei alledem allerdings die Einschränkung, der der freie Landschaftszugang durch seine Bindung an den "Zweck der Erholung" unterworfen ist. Juristisch ergeben sich hieraus unter anderem folgende Konsequenzen:

- Die Benutzung von Waldwegen für gewerbliche Zwecke, und sei es auch nur für den Gang zur Arbeitsstelle, fällt nicht unter das Freiheitsgebot, bedarf also im Zweifelsfall der Zustimmung der betroffenen Besitzer.
- Ähnliches gilt für organisierte Veranstaltungen wie Sportwettbewerbe, Waldfeste oder

Wildbeobachtungen. Nach Meinung mancher Behörden fallen bereits längere Rasten mit Spieleinlagen oder sogar geführte Wanderungen in diese Kategorie, insbesondere soweit sie einen gewerblichen Akzent haben (Teilnahmegebühr). In den Ausführungsbestimmungen zum hessischen Forstgesetz werden Veranstaltungen von Vereinen und größeren Gruppen allerdings erst dann erlaubnispflichtig, "wenn dabei bestimmte Flächen und Einrichtungen in Anspruch genommen werden".

- Für die Kommentatoren Klose und Orf ist die Voraussetzung für freien Zutritt dagegen auch dann noch erfüllt, wenn, wie z.B. beim Malen oder der Vogelstimmenwanderung, "Erholung nicht der einzige, aber der überwiegende Zweck" des Waldaufenthalts ist. Im übrigen sehen sie in Zusammenhang mit dem Erholungsbegriff "Beweisschwierigkeiten".

Einschränkungen des Betretungsrechts

Über die Beschränkung auf Erholungszwecke hinaus benennen sowohl das Bundeswald- als auch das Bundesnaturschutzgesetz ausdrücklich weitere Grenzen des Betretungsrechts. So ist zum Beispiel Radfahren und Reiten im Wald nur auf Straßen oder Wegen gestattet. Außerdem können die Länder

"das Betreten des Waldes aus wichtigem Grund, insbesondere des Forstschutzes, der Wald- und Wildbewirtschaftung, zum Schutze der Waldbesucher oder zur Vermeidung erheblicher Schäden oder zur Wahrung anderer schutzwürdiger Interessen des Waldbesitzers, einschränken" (Bundeswaldgesetz §14, (2)).

Das Naturschutzgesetz nennt als weitere wichtige Beschränkungsgründe solche des Naturschutzes, der Landschaftspflege, der Landwirtschaft, des Schutzes der Erholungssuchenden oder der "Wahrung anderer schutzwürdiger Interessen des Grundstücksbesitzers".

Von diesen Ermächtigungen machen die Länder in unterschiedlicher Weise Gebrauch, was hier nur exemplarisch dokumentiert werden kann. Jeder Wanderführer ist aufgefordert, sich für seine Region über die geltenden Rechtsvorschriften Gewißheit zu verschaffen.

So ist im hessischen Forstgesetz samt Ausführungsverordnungen das Betreten von Verjüngungsflächen (bis zu einer Bestandshöhe von 4 m), Pflanzgärten, Wildäckern bzw. gekennzeichneten Wildäsungsflächen, Waldarbeitszonen sowie forst- und jagdbetrieblichen Einrichtungen untersagt. Ferner können die Forstämter nichtöffentliche Straßen und Wege und die Waldbesitzer besondere Areale aus "sonstigen zwingenden Gründen" (wie z.B. erhöhter Waldbrandgefahr, Gefährdung von Leben und Gesundheit der Waldbesucher, Behinderung forstlicher Nutzung, übermäßiger Verbißschäden als Folge starken Erholungsverkehrs oder wissenschaftlicher Versuche) sperren. Schließlich werden neben Kutschen und Pferden auch Fahrräder auf Wege von mindestens 2m Breite verwiesen, während man für motorgetriebene Fahrzeuge, Modellflugzeuge und Camping gesonderte Genehmigungen einholen muß.

In Nordrhein-Westfalen sind in das Betretungsverbot neben Kulturen, Dickungen, Pflanzgärten, gekennzeichneten Waldflächen und Waldarbeitszonen alle forst-, jagd-, imker- oder teichtechnischen Einrichtungen einbezogen, während die dort so zahlreichen Weihnachtsbaumkulturen gar nicht erst als Waldflächen definiert werden. Weitere Sperrungen etwa aus Gründen des Forstschutzes, der Wildhege und der Jagdausübung sind befristet möglich, wobei das Betretungsrecht in den Stunden zwischen 17 und 8 Uhr auf die Wege beschränkt werden kann. Das Nutzen sowie Abstellen von Fahrzeugen im Wald bedarf genauso wie das Zelten einer besonderen Erlaubnis, für Hunde besteht außerhalb der Wege Leinenzwang.

In Rheinland Pfalz gilt ähnliches, zusätzlich erfordert die Kennzeichnung neuer Wanderwege eine Genehmigung. In Schleswig-Holstein schließlich ist mit Verweis auf den insgesamt geringen Waldbestand dessen Betreten generell nur auf Wegen erlaubt - entschieden die weitestgehende Beschneidung des freien Naturzutritts.

Grundsätzlich bedürfen alle über die gesetzlichen Betretungsverbote hinausgehenden Einschränkungen der Genehmigung durch die zuständigen Behörden, die nur bei Vorliegen eines "wichtigen Grundes" erteilt werden darf. Die Sperrungen müssen durch Einfriedungen und hinreichend viele Schilder offenkundig gemacht werden, wobei es in der Regel detaillierte Vorschriften über Aussehen und Beschriftung der Schilder gibt. Rechtswidrige Sperrungen sind als Störung der öffentlichen Ordnung und Sicherheit anzusehen.

Was über die bereits erwähnten Umstände hinaus als wichtiger Grund für eine Betretungsbeschränkung angesehen werden kann, unterliegt natürlich einem breiten Interpretationsspielraum, in dem sich die unterschiedlichen Sichtweisen der Beteiligten wie Förster, Jäger, Naturschützer oder Wanderer widerspiegeln. Daher ist das Für und Wider der Nutzungsberechtigten - gegebenenfalls unter Hinzuziehung von Interessenvertretern - seitens der entscheidenden Behörde sorgfältig abzuwägen. Die hessische Forstverordnung legt sogar ausdrücklich fest, daß dabei auch Fremdenverkehrsverbände sowie Radfahr- und Wandervereine zu hören sind.

Einvernehmen mit Förstern und Jägern

Im Wanderalltag sind es vor allem die Jagdvertreter, die dazu neigen, der Wanderfreiheit möglichst enge Grenzen zu setzen. Wenn sie sich hierbei gelegentlich wie Amtspersonen gebärden, so geschieht das teilweise am Rande der Legalität. Denn nach dem Bundesjagdgesetz vom 29.9.1976 beziehen sich ihre polizeiähnlichen Befugnisse lediglich auf den Jagdschutz, also auf die Einhaltung der Jagdvorschriften und die Sicherung des Wildschutzes.

Eine Beeinträchtigung der Jagdausübung kann dem normalen Wanderer, selbst wenn er auf schmalen Pfaden wandelt, in der Regel nicht unterstellt werden. Lediglich wer absichtlich die Jagd behindert oder bestandsgefährdete Wildbestände durch bewußtes Nachstellen bis zu ihren Zufluchtsplätzen stört, setzt sich dem jagdschutzlichen Zugriff aus, wobei umgekehrt eine Bedrohung mit der Schußwaffe durch den Jagdberechtigten eindeutig als strafbare Nötigung zu werten ist. Auch über das Mitführen von Hunden kann man mit der Jagdgewalt in Konflikt kommen; eine umfangreiche Rechtsprechung hat jedoch dafür gesorgt, daß rabiate Maßnah-

men in diesem Zusammenhang ebenfalls weitgehend unzulässig sind.

Unabhängig von der im Einzelfall komplizierten Rechtslage sollte man als Wanderführer jedoch grundsätzlich ein einvernehmliches Verhältnis mit Forst und Jagd suchen. Interessenkonflikte zwischen den unterschiedlichen Nutzern von Wald und Flur sind vorprogrammiert und können nur in einer Atmosphäre wechselseitiger Kompromißbereitschaft gelöst werden. Das Beharren auf Rechtspositionen bringt im allgemeinen keiner Seite Gewinn. Wer verständnisvoll auf gelegentliche Bitten um Meidung sensibler Landschaftsbereiche eingeht, wird umgekehrt für die eigenen Unternehmungen Wohlwollen und Unterstützung finden.

Als hauptsächliche Konfliktpunkte erweisen sich in der Praxis das Betreten abgelegener Wild- einstandsgebiete und die Durchführung von Nachtwanderungen. Auf die Bitte um Meidung empfindlicher Waldbereiche reagiere ich im allgemeinen mit der Frage nach gleichwertig schönen Alternativstrecken. Größere Nachtwanderungen melde ich grundsätzlich beim zuständigen Forstamt an, das die Information meist an die betroffenen Jagdinteressenten weitergibt. Außerdem lasse ich in der Planung die Höhepunkte der Jagdsaison und jagdintensive Vollmond- nächte aus - letztere sind für eine zünftige Nachterfahrung ohnehin zu hell.

Dahinter steht die Überzeugung, daß wir unseren außerordentlich weitgehenden Freiheitsrechten beim Betreten von Wald und Flur nur durch deren umsichtige Inanspruchnahme gerecht werden können. In § 25 des hessischen Forstgesetzes heißt es hierzu:

"Jeder Waldbesucher hat sich so zu verhalten, daß die Lebensgemeinschaft des Waldes nicht gestört, die Bewirtschaftung des Waldes nicht behindert, der Wald nicht gefährdet, geschädigt oder verunreinigt und die Erholung anderer nicht beeinträchtigt wird."

Diese Aufforderung, sinngemäß auf den Wild- und Naturschutz übertragen, ist meines Erachtens eine tragfähige Grundlage für ein vernünftiges Miteinander aller an Nutzung und Schutz von Landschaft und Natur Interessierten.

Unabhängig davon ist das liberale bundesdeutsche Betretungsrecht gegen all jene zu verteidigen, die es sukzessiv auszuhebeln zu versuchen. In einer überzogenen Interpretation der "Verkehrssicherungspflicht" und manchen Maßnahmen eines ausgeweiteten Natur- und Wildschutzes sind Ansätze hierfür zu erkennen. Wenn Wanderer in zunehmendem Maße großflächig angeblich zu sensiblen, in der Regel aber auch besonders eindrucksvollen Landschaftsteilen zugunsten des alleinigen Zutritts von Experten und Besitzern ausgeschlossen werden, so sehe ich darin einen Schritt zurück in jene Zeiten, in denen sich der Normalbürger allerorten zum "Unbefugten" deklassiert sah.

De facto gibt es nur sehr wenig Pflanzen- und Tierarten, deren Lebensraum und Existenz durch Wanderer ernsthaft bedroht werden. Im allgemeinen liegt das (Zer-)Störungspotential einer Wandergruppe eher unter dem eines Wildrudels, auf jeden Fall jedoch unter dem von Motorfahrzeugen und forstwirtschaftlichem Großgerät. Wer die Menschen nicht mehr in die immer noch schöne Restnatur hereinläßt, wird auch bald kaum noch jemand finden, der sich für deren Erhalt einsetzt.

Insofern profitieren letztlich auch die Naturschützer und -nützer von den Erholungssuchenden und deren vertiefter emotionaler Bindung an die Naturlandschaft. Man kann daher nur hoffen, daß der alte Naturfreunde-Gruß "Berg frei", der am Beginn des Kampfes um den Zugang zu den Alpengipfeln und damit um ein allgemeines Betretungsrecht stand, nicht erneut in der einen oder anderen Variante Aktualität gewinnt.

Begegnung mit Land und Leuten

Thema und Programm

Eine geführte Wanderung hat stets einem doppelten Anspruch zu genügen: Die Teilnehmer wollen sich in einer naturnahen Landschaft vom Alltagsstreß erholen und erwarten dabei von ihrem Führer zugleich mehr als die bloße Wegweisung. Sie möchten etwas "erleben", Erfahrungen jenseits des Gewohnten sammeln, durch die Geist und Sinne über die reine Landschaftserkundung hinaus angeregt werden.

Dementsprechende zusätzliche Programmelemente können traditionell-geselliger, heimatkundlicher, sozialer, kultureller oder ökologischer Natur sein, sie können dem Spielbedürfnis von Kindern ebenso gerecht werden wie dem gastronomischen Rastbedürfnis der Älteren, ruhiger Beschaulichkeit ebenso huldigen wie sportlichen Herausforderungen. Selbst Betriebsbesichtigungen und Amtsbesuche, Vorträge und Streitgespräche, Volksfeste und Schlemmertreffs, Fitneßübungen und Meditation sind als Einlagen denkbar, von klassischen Kräuter-, Förster-, Burgen-, Fährten-, Orientierungs-, Stern-, Pilger-, Gesundheits-, Bier-, Fasten- oder Nachtwanderungen ganz zu schweigen. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wirklichkeit zu Fuß erleben

Derlei thematische Vorgaben bzw. Programmeinlagen dienen nicht allein der Verbreiterung des für manche zu schmalen Erlebnisspektrums des Ausdauergehens, sondern gewinnen in Zusammenhang mit dem psycho-physischen Wohlfühleffekt des Wanderns einen besonderen Stellenwert. Man ist nach einer längeren Wanderphase für Besichtigungen, Begegnungen oder sonstige Präsentationen besonders aufgeschlossen und kann das Erlebte beim Weiterwandern, sei es im Gespräch oder im individuellen Nachsinnen, ungestört verarbeiten. Die beruhigende Naturkulisse und der gleichmäßige Gehrhythmus steigern unsere Aufnahmefähigkeit für alle zusätzlichen Eindrücke.

Die Volkshochschule Marburg hat aus dieser fundamentalen Erfahrung ein regelrechtes Bildungskonzept entwickelt. Unter der Devise "Wirklichkeit zu Fuß erleben" werden Bildungselemente verschiedenster Art, von der Heimatgeschichte und Regionalkunde über Kontakte mit der Wirtschafts- und Arbeitswelt bis zu politischen und künstlerischen Begegnungen von Wanderungen eingerahmt. Man geht aktiv auf die Dinge zu, im wörtlichen wie übertragenen Sinne, statt sie nur passiv an sich vorbeiziehen zu lassen. Eine solche Begegnung mit der Wirklichkeit beschränkt sich nicht auf einen willkürlichen Ausschnitt, sondern bezieht das gesamte Umfeld ein, dem man sich im optimalen Maß menschlicher Wahrnehmungsfähigkeit nähert.

Wandern in diesem erweiterten Sinn stellt sich damit als eine Art Gegenentwurf zu jenem ein-

geschränkten Wirklichkeitsverschnitt dar, wie er uns heutzutage von den Massenmedien vorgesetzt wird: Hier aktive Körpererfahrung, dort passive Bewegungsstarre, hier offene Sinnenvielfalt, dort optisch-akustische Berieselung, hier dreidimensionale Raumerfahrung, dort zweidimensionaler Schirm, hier freies Blickfeld, dort gezielter Ausschnitt, hier zweiseitige Begegnung, dort einseitige Information, hier gelassene Wahrnehmung, dort hektische Schnitte usw.. Über eine ohnehin schon reiche Körper- und Naturerfahrung hinaus eröffnet Wandern aus dieser Sicht also einen umfassenderen Wirklichkeitszugang und ist damit fast schon ein Moment alternativer Lebensweise.

Soweit sich der Wanderführer als Experte für Landschafterschließung begreift, sollte sein Landschaftsbegriff daher neben den natürlichen und geographischen auch die wirtschaftlichen, sozialen, politischen und kulturellen Gegebenheiten umfassen. Man ist insofern also gleichermaßen Natur- und Kulturführer. Welche Art kultureller Aspekte im weitesten Sinne zum Gegenstand der Wanderung gemacht werden, entscheidet sich nach zwei Kriterien: Zum einen sollen sie das Typische und/oder das Besondere der betreffenden Region herausstellen, dabei aber etwas abseits der Alltagserfahrung liegen, einen Einblick hinter seine Kulissen vermitteln. Zum anderen muß der Wanderführer eine persönliche Beziehung zu ihnen haben oder - nach einer entsprechenden Einarbeitung - entwickeln können.

Programmatische Vorarbeiten

Ähnlich wie die Festlegung der Wanderstrecke ist auch die thematische Vorbereitung eines neuen Wanderangebots ebenso zeitaufwendig wie entdeckungsreich. So hat man zunächst die einschlägige heimatkundliche Literatur und regionale Selbstdarstellung des Wandergebiets zur Kenntnis zu nehmen, wobei über der Geschichte nicht die derzeitigen Gegebenheiten vernachlässigt werden sollten. Nicht selten wird man sich zur Beschaffung aktueller Informationen auch des Telefons bedienen müssen. Nur so kommt man an die einschlägigen Geheimtipps, entdeckt jene Besonderheiten, die sich als Thema eines attraktiven Wanderprogramms eignen. Telefonische Kontakte reichen jedoch nicht aus, man muß vor der Wanderung auf jeden Fall auch schon einmal vor Ort gewesen sein, Personen und Einrichtungen kennengelernt haben.

Sämtliche auf diese Weise erworbenen Vorkenntnisse notiere ich, soweit sie mir mitteilenswert erscheinen, auf Karteikarten, die dann nach regionalen Gesichtspunkten geordnet werden. Das mag zwar auf den ersten Blick aufwendig erscheinen, macht sich aber bald bezahlt. Denn die Auswahl der auf der Wanderung tatsächlich referierten Fakten fällt anhand der konzentrierten Karteiübersicht wesentlich leichter als auf der Basis eines sich ansammelnden Papierwustes. Ähnliches gilt für das Einprägen des notwendigen Hintergrundwissens zum Parieren von Teilnehmerfragen. Und sollte man die Wanderung später noch einmal wiederholen oder auch nur in derselben Gegend aktiv werden, so braucht man lediglich die entsprechenden Karten aus dem Kasten zu ziehen, um sich in kürzester Zeit wieder auf den erforderlichen Wissenstand zu bringen.

Noch während dieser Vorarbeiten ist ein ansprechender Ausschreibungstext zu entwerfen. Um zu einer möglichst homogenen Selektion der Teilnehmer zu kommen, muß die Ausschreibung

neben einem attraktiven Thema samt aufmerksamkeitsheischendem Titel präzise Informationen über die durchwanderte Landschaft, die damit verbundenen körperlichen Anforderungen und natürlich die Termine enthalten. Falls keine weiteren Informationen nachgereicht werden können, kommen auch noch Angaben über Zeit- und Treffpunkt hinzu.

Handelt es sich um eine Etappenwanderung, so sind auch die einzelnen Wanderetappen mit zugkräftigen Titeln zu versehen, die eher vielfältig als auf ein enges Leitthema bezogen sein sollten. Als besonders erfolgreiche Titel haben sich in eigener Praxis unter anderem "Rast im Knast" (Stippvisite in einer Justizvollzugsanstalt), "Tod in Holz" (Besichtigung einer Sargfabrik), "Erinnerung an die Ewigkeit" (Besuch von Glockengießerei und -museum), "Armut, Keuschheit, Gehorsam" (Gespräch in einem Kloster), "Spaß nach Plan" (Managementführung durch einen Freizeitpark), "Technik hinter der Mattscheibe" (Besteigung eines Fernsehturms) oder auch "Edelsport Golf" (praktische Einführung vor Ort) erwiesen.

Neben Natur und Kultur sind bei der Vorbereitung einer geführten Wanderung aber auch ganz prosaische Dinge zu berücksichtigen. So werden von den Teilnehmern im Vorfeld nicht selten versicherungsrechtliche Fragen zur Sprache gebracht. An sich dürfte es damit keine Probleme geben, sofern sich die Wanderangebote an Erwachsene richten und als Freizeitaktivitäten firmieren. In diesem Fall ist jeder Teilnehmer für sein eigenes Vergnügen selbst verantwortlich, der Wanderführer oder die das Programm abwickelnde Institution übernimmt (außer im Falle größter Fahrlässigkeit) keine Haftung. Das bundesdeutsche Versicherungsdenken sollte auf Schule und Beruf beschränkt bleiben und mit seinen Spitzfindigkeiten nicht auch noch die Freizeit reglementieren.

Wenn der Wanderführer jedoch eine ganze Wanderreise mit Busfahrt und Übernachtung offeriert, avanciert er automatisch zum Reiseleiter, an den per Gesetz erheblich höhere Anforderungen gestellt werden. Wer sich dazu berufen fühlt, mag sich darauf einlassen; allen anderen ist zu empfehlen, sich auf die reine Führertätigkeit zu beschränken und die restliche Organisation dem Veranstaltungsträger zu überlassen.

Kann man im letzteren Fall also alle versicherungstechnischen Hinweise beseitigen, so reichen die knappen Informationen der Ausschreibung für die Vorbereitung mehrtägiger Wanderprojekte nicht aus. Von daher erhalten die Teilnehmer zur Einstimmung und Detailinformation kurz vor Wanderbeginn zusätzlich einen ausführlichen Brief, der das Vorhaben noch einmal schmackhaft macht, Hinweise auf die notwendige Ausrüstung enthält, Treffpunkte genauer beschreibt sowie um Verständnis für unerläßliche Zugeständnisse an den Gruppenzusammenhalt wirbt.

Information statt Belehrung

Eine schöne Wanderstrecke und ein interessantes Thema zu einem geschlossenen Wandererlebnis zusammenzufügen, ist nicht immer ganz einfach. So sehr das Wandern auch für neue Eindrücke öffnet, ihre geruhsame Aufnahme erfordert doch meist eine Unterbrechung des Wanderrhythmus, nicht selten sogar längere Steh- und Sitzpausen. Es bedarf eines gewissen Fingerspitzengefühls, diese programmatischen Pausen so zu bemessen, daß sie einerseits der

Bedeutung des Themas, andererseits aber auch dem Anspruch an Wanderkontinuität gerecht werden.

Je nach Art der Wanderung sind hier unterschiedliche Gewichte zu setzen. Im allgemeinen dürfte der Naturerlebnisaspekt dominieren. Empirische Motivstudien unter Wanderern belegen, daß für sie der Genuß schöner Natur und Landschaft mit Abstand vor allen Bildungs- und Kulturinteressen rangiert. Eine Ausnahme hiervon bilden reine Kulturwanderungen, also Führungen im klassischen Sinne, bei denen aber umgekehrt auch nicht, wie das so oft geschieht, der Landschaftsaspekt völlig vernachlässigt werden sollte. Normalerweise sollten die Bildungs- und Erlebniselemente zumindest in zeitlicher, wenn auch nicht unbedingt in inhaltlicher Hinsicht hinter dem Wandern zurücktreten. Erst nach ein bis zwei Stunden gleichmäßigen Gehens befinden sich Körper und Seele in jenem ausgewogen-aufgeschlossenen Zustand, der uns für neue Eindrücke so offen macht.

Übernimmt der Wanderführer selber die Gestaltung wesentlicher Teile des Bildungsprogramms, so ist besondere Sensibilität geboten. Denn die Doppelrolle des Landschafts- und Kulturführers birgt die Gefahr kommunikativer Einseitigkeit, die Monotonie seiner Einmannshow ist auf Dauer schwer zu ertragen. Er muß sich also davor hüten, ohne Rücksicht auf sein Umfeld zu allem und jedem etwas vermeintlich Wissenwertes zu erzählen. Das heißt nicht, daß er sich vor der Wanderung nicht gründlich über die Besonderheiten und Sehenswürdigkeiten der Landschaft informiert. Aber er drängt dieses Wissen seiner Klientel nicht um jeden Preis auf und vermeidet vor allem jeden Anschein von Zeigefingerbelehrung.

In unserer schnellebigen Mediengesellschaft ist das Zuhören zur Kunst geworden, viele Zeitgenossen können nur noch kurze, prägnante Informationen aufnehmen. Auch im mußevollen Rahmen einer Wanderung ist das nicht anders. Dementsprechend kommt auch hier nur so viel an, wie man en passant mitnehmen kann, und das ist nicht eben viel. Gewünscht werden möglichst anschauliche Erklärungen zu dem, was man sieht, aber das keineswegs an jeder Ecke.

Leidenschaftliche Heimat- und Naturkundler müssen ihren Mitteilungsdrang also erheblich im Zaum halten. Die Informationseinheiten, pro Tageswanderung maximal zehn an der Zahl, sollten ein bis drei, höchstens fünf Minuten dauern und in der Summe nicht mehr als eine halbe Stunde in Anspruch nehmen. Ausnahmen hiervon sind nur gerechtfertigt, wenn die Teilnehmer durch zahlreiche Fragen und Diskussionsbeiträge ein besonders lebhaftes Interesse bekunden. Für im engeren Sinne heimatkundliche Spaziergänge ergibt sich aus dieser Vorgabe automatisch eine dichtere, für längere Wanderungen eine lockerere Vortragsfolge, die übrige Zeit ist dem Gehen, Nachdenken, Reden und damit nicht zuletzt der geruhsamen Verarbeitung des Gesagten vorbehalten.

Inhaltlich läßt sich die Begrenzung der Führermonologe dadurch bewerkstelligen, daß man nur an Punkten haltmacht, wo es auch tatsächlich etwas zu sehen gibt. Längere Ausführungen über prähistorische Funde, Ortswüstungen, Schlachtfelder, alte Straßenführungen oder historische Verwaltungsgrenzen ohne sichtbare Relikte sind genauso problematisch wie solche über längst ausgestorbene Tiere oder nur im Prinzip vorhandene, aber unzugängliche botanische Raritäten. Weitgehend sparen kann man sich auch das Herunterleiern von Jahreszahlen oder Adels-

stammbäumen.

In aller Regel bringt der Wandergast nur für solche Dinge Interesse auf, mit denen er ganz persönlich etwas anfangen kann, die also eine mehr als nur örtliche Bedeutung haben. Daher muß sich der Wanderführer in besonderem Maße vor jeglicher Form von Lokalpatriotismus hüten. Was den Ortsbürger bewegt, ist für den Fremden nicht ohne weiteres von Belang. Selbst wenn beispielsweise die Unterschiede der heimischen zu benachbarten Trachten, örtliche Dialektfärbungen oder regionale Gerichts- und Kirchenvorrechte für den Heimatforscher noch so faszinierend sein mögen, der Gast kann hiermit genauso wenig anfangen wie mit dem Streit über Ersterwähnungen oder sonstige Quelleninterpretationen. Wenn gleichwohl jemand an Einzelheiten interessiert ist, wird er in der Regel nachfragen, und für derlei Wissbegierige muß man schließlich auch noch etwas in der Hinterhand haben.

Geschichten statt Geschichte

Die Sache sieht ganz anders aus, wenn es zu einem an sich uninteressanten historischen Detail eine spannende Geschichte zu erzählen gibt. Auch und gerade im Medienzeitalter hat die mündliche Erzählung nichts von ihrem Reiz verloren. Im Zusammenhang von Wanderungen sind Sagen, Legenden oder gar wahre Begebenheiten mit konkretem örtlichen Bezug besonders attraktiv, doch auch Märchen oder andere fantastische Geschichten mit nur allgemeiner Beziehung zur Landschaft werden gerne gehört.

Wichtig ist allerdings, daß das Vorgetragene einen gewissen literarischen Clou enthält, was für die meisten Legenden und Märchen mit ihrer oft platten Moral nicht zutrifft. Außerdem gewinnt jede Erzählung durch eine sorgfältig ausgewählte Naturkulisse, die die Fantasie der Zuhörer beflügelt. Ein Märchen am Waldrand oberhalb eines einsamen Weilers, eine Legende in einer dämmerigen Ruine, eine wahre Räubergeschichte im tiefen Wald faszinieren keineswegs nur Kinder.

Wer glaubt, kein erzählerisches Talent zu besitzen, den mag die Erfahrung trösten, daß auch weniger elegant vorgetragene Prosa gutwillige Zuhörer findet, sofern sie den Zeitgenossen inhaltlich anspricht. Außerdem sehe ich grundsätzlich kein Problem darin, bei der Präsentation von Geschichte wie Geschichten auf schriftliche Erinnerungshilfen zurückzugreifen. So führe ich bei anspruchsvolleren Führungen oder in weniger geläufigen Regionen von jenen Karteikarten, auf denen ich alles Wissens- und Erzählenswerte notiert habe, nicht selten eine Auswahl mit.

Überdies sind manche Geschichten von ihrer Sprache her so schön, daß es, will man sie nicht auswendig lernen, durchaus gerechtfertigt ist, sie vorzulesen. Das gilt insbesondere auch für anspruchsvollere Literatur von der Klassik bis zur Moderne. Geeignete Erzählungen findet man beispielsweise in den einschlägigen Sammelbänden mit jahreszeitlichem oder landschaftlichem Bezug, die man im übrigen, so sie zu lang, aber gleichwohl spannend genug sind, in mehreren, über die Wanderstrecke verteilten Folgen vortragen kann.

Authentische Begegnungen

Bei heimatkundlich orientierten Wanderungen wird häufig vergessen, daß das Wanderpublikum mehr noch als an Historischem an der Gegenwart interessiert ist. Auffällige Installationen und Beschilderungen, ein mitten in der Landschaft gelegenes Gebäude mit schwer erkennbarem Zweck, ungewöhnliche Forst- und Ökoprojekte oder auch größere Produktionsstätten am Wegesrand erregen die Aufmerksamkeit der Vorüberziehenden oft mehr als fiktive Beschwörungen der Lokalhistorie.

Der Wanderführer muß demnach über aktuelle Gegebenheiten möglichst ebenso gut wie über geschichtliche informiert sein. Gegenwartsbezüge haben überdies den Vorteil, daß man dazu nicht nur etwas sagen, sondern auch etwas geschehen lassen kann. So ist es möglich, sich unterwegs mit einer interessanten Persönlichkeit zu treffen, an einer Veranstaltung teilzunehmen oder auch Einrichtungen, zu denen man als Normalbürger bzw. Einzelwanderer im allgemeinen keinen Zugang hat, zu besichtigen. Hierbei gibt es kein Tabu: Neben der fast schon obligatorischen Begleitung durch Förster oder Naturschützer kann man eine Märchenerzählerin, Geologin oder Landschaftsplanerin einladen, einem Fest, Konzert oder Museumstag beiwohnen oder einen Steinbruch, Stollen, Radiosender oder Kunststoffbetrieb, ein Klärwerk, Kloster, Forschungsinstitut oder Stellwerk, eine Badewannenfabrik, Schreinerwerkstatt, Ökostation oder Klinik besichtigen.

Was die Organisation einer solchen Besichtigung betrifft, so ist es wichtig, sie nicht nur vorher vereinbart, sondern dabei auch schon denjenigen kennengelernt zu haben, der die Gruppe empfangen wird. Denn die Begegnung mit einer Persönlichkeit in ihrem authentischen Arbeits- bzw. Lebensumfeld ist mindestens ebenso faszinierend wie das damit verbundene Kennenlernen technischer oder sozialer Einrichtungen. Daß Sachverhalte erst durch Personen lebendig werden, gilt nicht zuletzt auch für Museen, deren möglichst sparsamer Besuch stets mit einer Führung - am besten durch den Museumsleiter - verbunden werden sollte.

Derart erwanderte Begegnungen eignen sich besonders für ein bildungsinteressiertes Publikum. Aus der Verbindung von kompetenter Wissensvermittlung vor Ort, authentischer Atmosphäre und persönlichem Kontakt erwächst ein praxisnahes Bildungserlebnis, das in besonderem Maße dem Anspruch auf Nachhaltigkeit gerecht wird.

Um dieses Erlebnis voll zur Wirkung kommen zu lassen, hält sich der Wanderführer noch mehr als üblich zurück und sagt unterwegs nur so viel zum Thema, daß Neugier und Erwartungen angeregt werden. Dem Gastgeber - ohnehin meist schon durch die ungewohnte Aufmerksamkeit geschmeichelt - präsentiert sich so ein aufgeschlossenes Publikum, was dessen Bereitschaft zur Darstellung seines Wirkungsfeldes (und seiner selbst) beflügelt. In aller Regel kommt es dann in einer Atmosphäre gegenseitiger Akzeptanz (auch bei unterschiedlichen Positionen) zu einem offenen Gespräch, das durch den Wanderführer im Bedarfsfall dadurch intensiviert werden kann, daß er die Gastgeber durch kompetente Fragen herausfordert.

Nicht selten finden sich unter den Mitwanderern hinreichend Fachkundige, die das Gespräch ihrerseits durch gezielte Fragen beleben. In diesem Fall ist lediglich darauf zu achten, daß sich

die Diskussion nicht zu einem Expertendisput verengt. Außerdem muß auch die interessanteste Besichtigung bzw. Debatte irgendwann ein Ende haben, was bei warm gelaufenen Fachleuten manchmal nur durch freundlich-bestimmte Hinweise auf den Zeitplan herbeigeführt werden kann. Stößt der Gastgeber bei den Teilnehmern schon früh auf Desinteresse oder gar Aversionen, so ist auch ein vorzeitiger Abbruch denkbar - freilich stets unter Wahrung der Form und höflichen Dankesbekundungen.

In der Regel sind die Eindrücke der Teilnehmer von einer solchen Begegnung jedoch derart nachhaltig, daß sich das Gespräch noch während eines beträchtlichen Teils des Rückweges darum dreht. Gelegentlich wird von einigen Beteiligten sogar ein zweites Treffen vereinbart, dann allerdings auf mehr privater Basis. Um das - oft sonntägliche - Engagement der Gastgeber zu honorieren und ihre Bereitwilligkeit für den erneuten Empfang von Besuchergruppen zu fördern, sollte man mit der fälligen Aufwandsentschädigung bzw. einem Geschenk nicht zu knauserig sein - im VHS-Rahmen werden sie kurzerhand zu Dozenten erklärt und per Stundenhonorar bezahlt.

Im übrigen braucht sich die gezielt gesuchte Begegnung nicht auf Außenstehende beschränken. Sobald der Wanderführer unter den Teilnehmern eine in Hinblick auf Thema oder Umfeld der Wanderung besonders kompetente Persönlichkeit entdeckt, sollte er sie ermutigen, ihr Wissen zu geeigneten Anlässen preiszugeben. Das entlastet ihn nicht nur von der ambivalenten Rolle des monologisierenden Besserwissers, sondern erweitert den Begegnungsaspekt in das Publikum hinein, wo ihm über das Einzelgespräch ohnehin eine dominierende Bedeutung zukommt. Überdies kann der Führer von einem Ameisen-, Moos- oder Barockexperten auch selber nur dazulernen, weshalb Konkurrenz- oder Demontageängste fehl am Platze sind.

Allerdings hat die Konzentration des Bildungs- und Kulturaspektes der Wanderung auf eine zentrale Begegnung von längerer Dauer auch einen Nachteil: Das damit meist verbundene langsame Gehen oder Stehen strengt nachweislich weit mehr an als das gleichmäßige Wandern, und die zuvor dauerhaft beanspruchten Muskeln werden steif. Vor dem Antreten des Rückweges sind daher einige Stretching-Übungen angebracht, die laut sportärztlicher Empfehlung auf längeren Wanderungen ohnehin von Nutzen sind, um einseitigen Muskelverspannungen (vor allem im Rücken) entgegenzuwirken.

Zurückhaltende Inszenierung

Alles in allem, soviel dürfte deutlich geworden sein, ist der moderne Wanderführer weder allwissender Oberlehrer noch egozentrischer Selbstdarsteller. Auf der Basis seiner Landschaftskompetenz und im Bewußtsein der Attraktivität seines Freizeitangebots in einer an authentischen Erlebnissen immer ärmeren Zeit kann er sich eine Zurückhaltung leisten, die der Begegnung mit der Wirklichkeit den Vorrang vor der Befriedigung persönlicher Eitelkeiten einräumt.

Das gilt sowohl in Hinblick auf die beteiligten Personen wie auf die präsentierte Landschaft. Soweit er Dritte in das Programm einbezieht, tritt er hinter ihnen zurück und versucht, deren Persönlichkeit samt dazugehörigem Umfeld möglichst plastisch zur Geltung zu bringen. Auch

gegenüber seinen Mitwanderern gibt er sich freundlich und aufgeschlossen, ohne sich aufzudrängen, was nicht zuletzt heißt, daß er im Gespräch mit ihnen eher Zuhörer als Redner ist.

Schließlich muß er sich auch davor hüten, die Landschaft zur Folie seiner Selbstdarstellung zu machen. Wer sich etwa besonders viel Mühe mit der Wegeauswahl gegeben hat, möchte dies natürlich auch belohnt sehen und ist dann nicht selten frustriert, wenn die Gruppe, in pausenlose Gespräche vertieft, den landschaftlichen Schönheiten nicht die gebührende Beachtung schenkt. Das darf ihn jedoch nicht dazu verleiten, die erhoffte Bewunderung der Landschaft durch eigene Ausrufe ("Ist das nicht schön?") oder weitschweifige Armbewegungen zu provozieren. Gewiß, es gehört zu den wesentlichen Zielen jeder Wanderung, bei den Teilnehmern eine emotionale Beziehung zur durchwanderten Natur zu inspirieren. Das gelingt jedoch nur, wenn sich diese Beziehung von innen heraus aufbaut, nicht aber, wenn sie der Wanderführer von außen suggeriert. Der Versuch, stellvertretend für andere zu staunen, kann den Prozeß des spontanen Entdeckens nur stören.

Von daher gleicht der Wanderführer eher einem Regisseur, der statt auf offener Bühne mehr im Vorfeld und aus dem Hintergrund agiert. Barbara Waldkirch, Frankfurter Biologiedidaktikerin und kreative Naturführerin, klassifiziert ihre Wanderungen denn auch folgerichtig als "Inszenierungen", mit denen sie die Teilnehmer für intensive Naturerlebnisse aufzuschließen versucht.

Das heißt andererseits keineswegs, daß man als Wanderführer nurmehr als graue Maus agieren und seine eigene Person verleugnen müßte. Im Gegenteil, heute ist mehr denn je Profil gefragt. Infolgedessen kann und soll man im Gespräch wie in seinen Redebeiträgen die eigene Lebenserfahrung, Position und Meinung durchaus geltend machen, oder, um es in anderen Worten zu sagen, Persönlichkeit zeigen. Der Wanderführer ist genauso Kind seiner Zeit wie seine Mitwanderer, für die allesamt die Entfaltung ihrer Individualität und die Befriedigung ihrer Bedürfnisse von entscheidender Bedeutung sind.

Wenn diese Individualität ihre Identität aus der Inszenierung authentischer Begegnungen mit der Wirklichkeit schöpft, vor allem also Spaß an der Erkundung und Präsentation faszinierender Szenerien hat, dann bringt die Wanderführerei reine Freude. Wer indes um der Wahrung seines Selbstbildes willen möglichst immer vorne stehen oder gar das Sagen haben muß, der ist trotz anderslautender Vorspiegelungen bundesdeutscher Wanderordnungen als Wanderführer eher fehl am Platze.

Beispieltexte Ausschreibung und Teilnehmeranschreiben

Ausschreibung in der Reihe „Wandern als Natur- und Selbsterfahrung“:

TAG UND NACHT IN DREI ETAPPEN

Erleben Sie die hereinbrechende Nacht, den heraufdämmernden Tag in der freien Natur! In drei sechsstündigen Wanderungen mit abendlichem, nächtlichem und morgendlichem Wanderstart lernen Sie eine ausgesucht schöne

Landschaft mit allen Sinnen kennen. Ihr Wanderführer hält darüber hinaus einige Überraschungen wie etwa ein nächtliches Orgelkonzert oder den Besuch eines ungewöhnlichen Museums parat.

Termin: 2.6-5.6.1994 (Pfingstfreitag bis Pfingstmontag) mit Wanderstarts um 16.00 (Fr), 22.00 (Sa) und 04.00 (Mo) sowie Streckenlängen von jeweils rund 20 km

Ort: Lützelgebirge zwischen Lahn und Eder

Leitung: Rainer Brämer ("Wind und Wetter")

Gebühr: DM 27.- Mindest-/Höchstteilnehmerzahl 15/25
Rechtzeitig vor Wanderbeginn erhalten die Teilnehmer/innen genauere Informationen über Treffpunkte und Ausrüstung.

Das folgende Rundschreiben erhielten alle angemeldeten Teilnehmer:

Liebe Teilnehmer,

herzlich willkommen zur VHS-Pfingstwanderung im Lützelgebirge. Ihr Wanderführer freut sich über das rege Interesse an den nicht ganz alltäglichen Touren, die mit über 30 Wagemutigen mehr als ausgebucht sind. Innerhalb von weniger als 70 Stunden werden wir uns dreimal zu jeweils rund 20 km langen Wanderungen aufmachen, die zeitverschoben den Tagesausklang, die Nacht und den Morgen zum Thema haben. Um den natürlichen Wandel von Tag und Nacht möglichst ungestört zu erleben, ziehen wir uns tief in das „Hessische Hinterland“ zurück. Dabei ist der vorgesehene Weg vor allem nach dem Kriterium landschaftlicher Schönheit ausgesucht.

Den zusätzlichen Programmelementen kommt insofern nur eine ergänzende Bedeutung zu. Unter anderem gehören dazu eine nachmittägliche Turmblick über das geschäftige Lahntal zum Abstandnehmen, eine abendliche Begegnung mit den Geheimnissen des biodynamischen Landbaus, eine besinnliche Nachtmusik in der ältesten Kirche der Region und eine geistreiche Führung durch das größte Radiomuseum der Welt zwecks morgendlicher Aufmunterung.

Was die körperliche Herausforderung betrifft, so werden uns die ungewöhnlichen Wanderzeiten weit weniger belasten, als mancher befürchten mag. Die Physiologie des Menschen ist auch ohne Übung auf nächtliche Anstrengungen eingestellt: Der Kreislauf arbeitet besonders ökonomisch, die Beine bringen uns im Dunkeln sogar schneller als gewöhnlich voran, und das Gehirn schaltet angesichts der ungewöhnlichen Situation durchgängig auf wach. Was die Sache gleichwohl strapaziös macht, sind die in der gebirgigen Landschaft zusätzlich zu bewältigenden Anstiege von zusammen rund 2 Höhenkilometern und die vergleichsweise kurzen Ruhezeiten zwischen den Etappen von weniger als 24 Stunden.

Wer gelegentlich mit Kreislauf-, Stoffwechsel- oder Atemproblemen zu tun hat, sollte daher vor dem Start noch einmal seinen Hausarzt konsultieren, zumal es im Notfall Stunden dauern kann, bis medizinische Hilfe vor Ort ist. Für den Fall,

daß Sie sich kurzfristig den Anforderungen einer 7-8stündigen Wanderung nicht gewachsen fühlen, ist eine formelle Abmeldung nicht erforderlich. Darüber hinaus dient es Ihrem Wohlbefinden, wenn Sie die folgenden Ratschläge beherzigen:

Bei der Auswahl der Bekleidung sollten Sie sich auf die jeweils schlechteste Wettervariante einstellen. Da es auch schon mal querfeldein geht, sind knöchelhohe, möglichst (wasser) feste Wanderschuhe ebenso obligatorisch wie vollständige Beinkleider zum Schutz vor Zecken. Bei angesagtem Regen ist ferner eine Windjacke und/oder Regenfolie, bei knalliger Sonne eine luftige Kopfbedeckung angeraten. Im Zweifelsfall gehört auch wärmende Ersatzkleidung in den Rucksack, zum Schutz gegen Nässe nochmal gesondert in Plastiktüten verpackt.

Wichtigster Bestandteil des Rucksacks sind natürlich die Utensilien zur kulinarischen Ausgestaltung der Vesperpausen, Nachtmahl eingeschlossen. Denken Sie in diesem Zusammenhang auch an einen reichlichen Flüssigkeitsvorrat, da eine Gasthauseinkauf während der Wanderung nicht möglich ist. Stattdessen werden wir mit Rastgelegenheiten am Wegesrand Vorlieb nehmen müssen, wofür sich mangels hinreichender Sitzgelegenheiten die Mitnahme einer feuchtigkeits- und kälteabweisenden Sitzunterlage empfiehlt.

Für die Nachtwanderung ist außerdem die Mitnahme einer Taschenlampe empfehlenswert, die allerdings nur in besonderen Fällen zum Einsatz kommt. Obwohl der zunehmende Halbmond bereits in der frühen Nacht untergeht, werden wir so weit wie möglich ohne Kunstlicht auszukommen versuchen.

Sollten sich irgendwann während der Wanderung Druck- bzw. Scheuerstellen oder sonstige körperliche Probleme andeuten, schaffen Sie bitte so früh wie möglich Abhilfe bzw. Entlastung. Im Zweifelsfalle hilft der Wanderleiter gern mit Pflaster, Verbänden usw. aus. Eine irgendwie geartete Versicherung der Beteiligten durch die VHS besteht nicht.

Die Wanderungen finden bei jedem Wetter statt, stehen bei anhaltendem Regen aber unter Abbruchvorbehalt. Sie beginnen pünktlich an den vereinbarten Treffpunkten, wo sie auch eine Tageszeit später enden. Wanderzeiten und -tempo richten sich ganz nach den Gruppenbedürfnissen, wobei allerdings sowohl den sportlich Ambitionierten als auch den passionierten Müssiggängern einige Zugeständnisse an den Gruppenzusammenhalt abverlangt werden.

Treffpunkte:

Fr 2.6. Biedenkopfer Hinterland

Treffpunkt 16.00 Uhr Markplatz Biedenkopf; Länge 19 km, Aufstieg 700 m

Sa 3.6. Durch den Schwarzenwald zur Martinskirche Dautphe

Treffpunkt 22.00 Uhr Parkplatz Erlenmühle; Länge 21 km, Aufstieg 600 m (Der Parkplatz befindet sich an der B62 auf halbem Weg zwischen Eckelshausen und Biedenkopf)

Mo 5.6 Wittgensteiner Wanderklassik

Treffpunkt 4.00 Uhr Niederlaasphe Entenbergstraße; Länge 21 km, Aufstieg 800m.

Die Wandergruppe

Über den Umgang mit wandernden Zeitgenossen

Wandern ist ein geselliges Hobby. Die Figur des einsamen Waldläufers oder Trekking-Abenteurers stellt eher eine Ausnahme dar. Befragungen von Wanderern zeigen, daß nur jeder Zehnte vorwiegend allein unterwegs ist, die übergroße Mehrheit dagegen die Gesellschaft Gleichgesinnter vorzieht. Als regelmäßige Begleitung fungieren laut EMNID zu drei Viertel die Lebenspartner und zu gut einem Drittel Freunde. Jeder zwanzigste Befragte übt sein Hobby im Verein aus.

Amerikanische Freizeitforscher haben ermittelt, daß über 95% derjenigen, die in den dortigen Nationalparks Erholung suchen, dies nicht alleine tun. Sie schlußfolgern daraus, daß das Landschaftserlebnis entscheidend von den sozialen Umständen geprägt ist, unter denen es stattfindet. Das scheint auf bundesdeutsche Wanderer nicht ganz zuzutreffen, bezeichnen auf Befragen doch nur ein Fünftel bis ein Drittel von ihnen den Kontakt mit anderen als ein wichtiges Wandermotiv. Doch wer viel mit Gruppen unterwegs ist, weiß, daß dieser Kontakt in Wirklichkeit eine weit bedeutendere Rolle spielt: Im überwiegenden Teil der Zeit ist die Gruppe mit sich selbst beschäftigt, nicht selten scheint die Wahrnehmung der Landschaft im angeregten Gespräch unterzugehen.

Keine Gemeinschaftsideologie

Wer sich darüber ärgert, übersieht, daß es kaum optimalere Kommunikationsbedingungen gibt als beim Wandern. So lassen sich Kontakte ebenso mühelos anbahnen wie abbrechen, es gibt kaum rituelle Kommunikationszwänge. Gerade weil aber die Kommunikationssituation relativ offen ist, läßt sie auch unvermutet tiefgehende Gespräche zu. Tatsächlich macht sich unter Wanderern schneller als in anderen Gruppen eine positive Atmosphäre breit, schon nach wenigen gemeinsamen Wanderungen werden Freundschaften geschlossen. Unter der Überschrift "Unverkrampte Kontakte" ist bereits näher auf diese Zusammenhänge eingegangen worden.

Unter diesen Umständen muß man sich fast fragen, ob sich der Wanderführer überhaupt noch nennenswert um seine Gruppe kümmern muß oder die Dinge nicht besser einfach nur laufen läßt, um sich ganz auf den Weg und das Programm zu konzentrieren. Daran ist zumindest so viel richtig: Ein ausdrückliches Beschwören oder gar ein moralisierendes Einfordern des Gemeinschaftsgeistes ist nicht nur unnötig, sondern unter Umständen sogar schädlich. Da die Gunst der Situation maßgeblich aus ihrer Zwanglosigkeit resultiert, wäre es falsch, unter dem Banner des Gemeinnsinns zusätzliche Zwänge aufzubauen.

Das heißt zum Beispiel ganz konkret,

- niemanden zur regelmäßigen Teilnahme an Wanderunternehmungen zu verpflichten. Schon die Begrüßung: " Endlich sieht man Dich mal wieder, warum warst Du denn letztes Mal nicht dabei?" erzeugt unnötige Legitimationszwänge und ist daher deplaziert. Stattdessen sollte man allein seiner natürlichen Freude über das Wiedersehen Ausdruck geben und jedes Verständnis für persönliche Abwesenheitsgründe aufbringen.
- keine künstlichen Hindernisse aufzubauen, wenn jemand die Wanderung vorzeitig abbrechen oder sich ihr erst auf der Strecke anschließen will. Statt dessen sollte der Wanderführer mit Empfehlungen zur Hand sein, wo, wann und wie ein verspäteter Ein- oder verfrühter Ausstieg am besten zu bewerkstelligen sei, nicht freilich ohne darauf hinzuweisen, daß für das Gelingen keine Gewähr übernommen werden könne.
- daß die Gruppe keineswegs als dicht-geschlossener Pulk daherkommen muß, sondern sich durchaus so weit auseinanderziehen darf, wie keiner den Anschluß verliert. Nur so kann sich der einzelne auch mal vom Geschwätz der anderen zurückziehen und Natur und Landschaft in Ruhe genießen; der Gruppenzusammenhalt ist dadurch in der Regel nicht gefährdet.
- keinen Druck zu gleichartigem Verhalten ausüben, wo dies nicht nötig ist. Wer zum Beispiel Lust zum Singen hat, sollte sich keineswegs davon abhalten lassen, nicht aber auch fortwährend alle anderen zum Mitsingen auffordern. Auch die Teilnahme am abschließenden "geselligen Beisammensein" darf bei aller Wandereuphorie nicht zur kollektiven Pflicht ausarten; es gibt durchaus Leute, die einen besinnlichen Wanderausklang vorziehen.
- die Gruppe weder als verschworenene Gesinnungsgemeinschaft zu betrachten noch nach außen so darzustellen. Eine überbetonte Gruppenidentität hat für Außenstehende oder Gäste etwas Abschreckendes, ganz abgesehen davon, daß heute nur noch wenige etwas mit identitätsstiftenden Symbolen wie Wimpeln oder Hüten anfangen können.

Überholtes Menschenbild

Daß demonstrative Gemeinschaftsbekundungen häufig einen ausgrenzenden Effekt haben, erleben besonders die Wandervereine. Wer sich heutzutage einer Wandergruppe anschließt, sucht zwar einerseits Kontakt und Kommunikation, will aber andererseits auch seine persönliche Autonomie gewahrt wissen. Selbst wenn er sich nach einer gewissen Zeit im Wanderkreis heimisch fühlt, gibt er damit noch lange nicht seine Individualität auf. Vielmehr müssen auch dann eigene Interessen zum Zuge kommen und Möglichkeiten des Rückzuges offen bleiben. Einem völligen Aufgehen in der Gruppe steht heute mehr denn je eine gewisse Angst vor den damit verbundenen unkalkulierbaren Verpflichtungen entgegen.

Die Konfrontation mit der Gemeinschaft(sideologie) einer festgefügtten Clique löst daher bei

Neuhinzukommenden fast automatisch Fluchtinstinkte bzw. Distanzierungswünsche aus. Wenn Wandervereine gleichwohl zur demonstrativen Darstellung ihrer kollektiven Identität neigen, so tradieren sie damit letztlich ein überholtes Menschenbild, in dem die Fähigkeit zur Zurücknahme des Individuums eine besonders für jüngere Zeitgenossen kaum mehr nachvollziehbare Rolle spielt.

Besonders deutlich wird das in den sogenannten "Wanderordnungen" vieler Vereine, in denen nicht selten immer noch gefordert wird, daß sich "jeder nahtlos in die Gruppengemeinschaft einzufügen" und den "Anordnungen des Wanderführers Folge zu leisten" hat. In der Beschwörung einer Leitfigur, die "von Beginn bis Ende der Wanderung weisungsgebend" ist, artikuliert sich eine Art Führer-Gefolgschafts-Denken, das sich mit unserem aufgeklärten Menschenbild kaum mehr zur Deckung bringen läßt.

Derlei Relikte aus der ersten Jahrhunderthälfte gehören in die Schreckenskammer der Wandergeschichte und sind, will man den Anschluß an die moderne Freizeitgesellschaft nicht verlieren, schleunigst aus den Vereins-Arsenalen zu verbannen. Gewiß, eine Gruppenwanderung erfordert die Sicherung gewisser Rahmenbedingungen. Man will ja schließlich zusammenbleiben und die Dinge gemeinsam erleben. Ob dies allerdings von einem autoritären Wanderführer und einer mit zahlreichen Muß-Vorschriften und Ausrufungszeichen versehenen Wanderordnung gewährleistet wird, ja ob schriftliche Ordnungen, die alles reglementieren und sogar Gäste hierauf festlegen wollen, überhaupt noch sinnvoll sind, scheint mehr als fragwürdig.

Stattdessen wird man es besser dem Wanderführer überlassen, ob und welche Vorgaben er für den Gruppenzusammenhalt macht. Und dieser wiederum sollte - mit oder ohne Verein - nach dem Grundsatz "so wenig wie möglich, so viel wie nötig" verfahren. In aller Regel sind die Teilnehmer durchaus von sich aus zu den notwendigen Verhaltenszugeständnissen bereit, im Zweifelsfall reichen freundliche Bitten, zumal wenn man diese sachlich begründet und damit nachvollziehbar macht. Überdies gibt es neben direkten auch indirekte Mittel der Einflußnahme auf das Gruppenverhalten.

Der Wanderführer als Moderator

So wenig wie ein Wanderführer heute noch autoritäre Respektsperson sein kann, die alle Einzelheiten des Geschehens vorgibt und durchsetzt, so sehr sollte er sich aber auch davor hüten, als Pädagoge in Erscheinung zu treten. Selbst wenn er meist über einen erheblichen Wissens- und Erfahrungsvorsprung verfügt, muß er doch jeden Anschein besserwisserischen Oberlehrertums vermeiden. Und auch jene infantilisierenden Kommunikations- und Motivationsspielchen, mit denen die moderne Erwachsenenbildung Lerngruppen zu aktivieren versucht, sind nicht seine Sache.

Denn jede pädagogische Absicht beinhaltet letztlich ein (gedachtes) Überordnungsverhältnis. Der Wanderführer aber steht grundsätzlich auf gleicher Ebene mit seiner erwachsenen Klientel. Als professioneller Wanderorganisator offeriert er lediglich eine Dienstleistung, ist also eher eine Art Manager, der optimale Rahmenbedingungen für das Wandererlebnis schafft und si-

cherstellt. Noch treffender erscheint mir der Begriff "Moderator" in dem Sinne, daß er alle Elemente einer Wanderung, angefangen von schöner Natur und Landschaft über ausgesuchte Ziele und Begegnungen bis zu den Ansprüchen und Fähigkeiten der Teilnehmer zusammenführt und optimal aufeinander abstimmt.

In Bezug auf die Wandergruppe hat er also in erster Linie die Aufgabe, den unterschiedlichen Erwartungen, Gewohnheiten und Charakteren gerecht zu werden, einen konsensfähigen Ausgleich zwischen ihnen zu finden. Dazu muß er ein ausgeprägtes Empfinden für das entwickeln, was in der Gruppe passiert, sozusagen das Ohr am Puls der Gruppenstimmung haben. Grundvoraussetzung hierfür ist, daß er auf die Teilnehmer zugeht, für alle offen ist, ihren Bedürfnissen Verständnis entgegenbringt.

Seine besondere Aufmerksamkeit hat dabei den Neuhinzugekommenen sowie denjenigen zu gelten, die in irgendeiner Hinsicht von der Gruppennorm abweichen bzw. in der Gefahr des Außenseitertums stehen. Sie - sofern sie das wollen - in die Gruppe zu integrieren, ist ebenso wichtig wie die Bildung und Wirkung von Cliques zu dämpfen. So schön das Heranwachsen eines vertrauten Wanderzirkels sein mag: Wenn dadurch Insidermentalitäten gefördert und Mitwanderer ausgegrenzt werden, muß der Führer auf Distanz zu ihnen gehen. Auf keinen Fall darf er sich am Ausgucken von Sündenböcken oder Schwarzen Schafen beteiligen. Spätestens wenn es zu offenen Konflikten kommt, zahlt es sich aus, wenn der Wanderführer keine Partei ergriffen hat und daher über optimale Schlichtungsmöglichkeiten verfügt.

Über seine soziale Moderatorfunktion hinaus sollen vom Wanderführer aber auch positive Impulse ausgehen, mit denen die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit der Beteiligten angeregt wird. Wie bereits eingangs angedeutet, könnte man ihn auch als Animateur bezeichnen, als jemanden, der dazu animiert, die jeweilige Landschaft kennen und lieben zu lernen sowie Körper und Seele für die damit verbundenen äußeren wie inneren Eindrücke zu öffnen. Das heißt keineswegs, sich als eine Art Lustbarkeitsorganisator zu begreifen, der sein Publikum durch ständige Überraschungen und Witze bei Laune hält. Nichts gegen jene einstudierten Alleinunterhalter, die man nicht selten bei Schloß- oder Stadtführungen kennenlernt. Ein typischer Landschaftsführer ist jedoch eher eine ruhige, sensible Persönlichkeit, muß er doch sowohl in der Präsentation seines Gegenstandes als auch im Umgang mit der Gruppe einen längeren Atem haben.

Atmosphäre schaffen

Bleiben wir lieber bei der Bezeichnung Moderator, die deutlicher macht, daß es weniger um die Unterhaltung der Gruppe als vielmehr darum geht, eine positive soziale Atmosphäre zu schaffen. Dabei kommt der Eröffnungssituation, dem Start der Wanderung, eine besondere Bedeutung zu, da hier nicht nur die sachliche, sondern auch die soziale Einstimmung in das gemeinsame Unternehmen erfolgt.

In aller Regel ist die Startszene (außer bei wanderunwilligen Jugendgruppen) positiv konditioniert. Die Teilnehmer freuen sich auf die Wanderung und sind auf ihren Führer, dieser ist auf

die Teilnehmer gespannt. Handelt es sich um eine geschlossene Gruppe, also einen Verein oder eine Fahrgemeinschaft, so hat sich der Führer zuvor nach deren Art, Größe, Ausrüstung und Altersstruktur sowie nach spezifischen Erwartungen und Interessen erkundigt. Offene Gruppen, die sich auf eine freie Ausschreibung hin eingefunden haben, sind in ihren Erfahrungen und Motiven im allgemeinen heterogener, dafür aber auch in ihren Verhaltensweisen (und Konflikten) weniger eingefahren. Am unkompliziertesten fällt die Startbegegnung bei schon bekannten Gruppen aus: Die natürliche Wiedersehensfreude lockert gleich zu Beginn die Stimmung auf.

Hierzu kann der Wanderführer verstärkend beitragen, indem er, zeitig vor Ort, jeden Eintreffenden mit Handschlag und ein paar anregenden Worten willkommen heißt. Falls vorhanden, hat er sich anhand einer Teilnehmerliste bereits vorher mit den Namen vertraut gemacht, ja womöglich sogar ansteckbare Namensschilder vorbereitet, die, gegen Nässe durch kleine Plastikhüllen geschützt, allen Beteiligten den Umgang miteinander erleichtern. Schon vor der offiziellen Begrüßung ist also sein Kommunikationstalent gefordert, um die steife Atmosphäre insbesondere unter einander Fremden aufzubrechen. Andererseits ist von allzu innigen Verbrüderungen mit Bekannten abzusehen, um neu Hinzugekommene nicht abzuschrecken.

Mit dem formellen Eingangsstatement kann man dann einige Minuten über den vereinbarten Zeitpunkt hinaus warten, um Nachzüglern die Möglichkeit zu geben sich einzureihen. Auch diese Zeit sollte der Wanderführer nutzen, um durch eine Vielzahl von Kontakten die Gruppenatmosphäre anzuwärmen. Schließlich aber begibt man sich zu einem prominenten, eventuell erhöhten Platz und winkt die Gruppe möglichst dicht an sich heran, bevor man die ersten offiziellen Worte spricht. Diese haben nicht nur rituell-höflichen Charakter, sondern dienen vor allem der Einstimmung auf die Wanderung und der Angleichung möglicherweise unterschiedlicher Erwartungen.

Gleichwohl beginnt man natürlich mit einer freundlichen Adresse an die Anwesenden, indem man seiner Freude über ihr Kommen oder - bei höheren Ansprüchen bzw. schlechtem Wetter - seiner Achtung vor ihrem Sportsgeist Ausdruck gibt. Nach Vorstellung der eigenen Person und weiterer an der Wandergestaltung Beteiligter ist dann schon das vorhergesagte Wetter samt möglicher Konsequenzen dran. Damit befindet man sich bereits mitten im Programm, das noch einmal kurz referiert, in seinen körperlichen wie Ausrüstungsansprüchen akzentuiert und um vorläufige Zeitprognosen (samt Pausenplanung) ergänzt wird. Dabei sollte man die Highlights der Wanderung besonders herausstellen und betonen, daß man sich auch selber darauf freut.

Im Normalfall könnte es jetzt losgehen. Bei neu zusammengesetzten oder wanderunerfahrenen Gruppen empfiehlt sich aber noch die Bitte, sich mit allen Problemen und Malaisen (vor allem im Fußbereich) an den Führer zu wenden. Sinnvoll ist auch ein Hinweis auf unterschiedliche Wanderinteressen und -gewohnheiten, die zu wechselseitigem Verständnis und Rücksichtnahme Anlaß geben sollten; jeder könne im Prinzip sein eigenes Tempo gehen, sei aber zu gewissen Zugeständnissen an den Gruppenzusammenhalt aufgefordert.

Um eine Orientierung für ein angemessenes Tempo zu geben, setzt sich der Wanderführer nun für kurze Zeit an die Spitze der Gruppe (vgl. hierzu die Ausführungen zum Wanderfahrplan).

Dabei darf er sich jedoch auf keinen Fall von der Gruppe lösen, sondern bleibt mit ihr im (Gesprächs-)Kontakt. Das gilt auch für alles Folgende: Wie schon vor Beginn der Wanderung sucht der Führer auch unterwegs das Gespräch mit den Beteiligten, wobei er regelmäßig die Gesprächspartner wechselt, um möglichst alle anzusprechen. Das heißt nicht, daß er nicht auch mal ein Stück Weges für sich allein geht, um "seine" Strecke in Ruhe zu genießen. Gelegentlich wird er auch mal von hinten nach vorne eilen oder sich in umgekehrter Richtung zurückfallen lassen müssen, nicht ohne jedoch mit den überholten bzw. vorbeiziehenden Mitwanderern ein paar Worte oder mindestens Blickkontakte zu wechseln.

Hat er unterwegs allen etwas mitzuteilen bzw. vorzutragen, so ist es wichtig, damit erst zu beginnen, wenn die Gruppe vollständig aufgelaufen und dicht um ihn versammelt ist. Denn die Nachzügler haben dasselbe Informationsinteresse und -recht wie die Spitzengeher. Je weiter die Gruppe auseinandergezogen ist, desto mehr Geduld muß man daher für derlei Zwischenstopps aufbringen.

Das sollte aber kein Grund sein, die Mitwanderer auf der Strecke gewissermaßen prophylaktisch eng beisammenzuhalten. Entgegen weitverbreiteter Ansicht hängt das Klima innerhalb der Gruppe nicht davon ab, wie geschlossen sie den vorgesehenen Kurs absolviert. Im Gegenteil, manchem sind dicht dahertrottende Wandertrupps ein Greul, nicht wenige Teilnehmer wollen unterwegs auch mal ein bißchen mit sich, ihrem Gesprächspartner oder der Natur allein sein. Solange an entscheidenden Abzweigen niemand den Anschluß verliert, sollte man derlei Bedürfnissen so weit wie möglich nachgeben.

Wie lang sich eine Wandergruppe auseinanderzieht, hat im übrigen durchaus nicht allein etwas mit ihrer Größe zu tun, sondern ist auch ein Indikator für die Breite des vertretenen Fitness- bzw. Interessenspektrums. In aller Regel gleichen sich die unterschiedlichen Verhaltensweisen auf der Strecke im Laufe von nur wenigen gemeinsamen Wanderungen einander an. In ähnlicher Weise verändern sich auch die Kommunikationsformen der Teilnehmer untereinander. Während sich zu Anfang befreundete Paare oder Grüppchen eng beieinander halten, wechseln die Gesprächspartner spätestens von der dritten gemeinsamen Tour an deutlich häufiger, bis nach einem halben Dutzend Wanderungen ein durchgängig vertrautes Binnenklima hergestellt ist. Man kann diesen Prozess beschleunigen, indem man die eine oder andere Rast zu Vorstellung- oder sonstigen Gesprächsrunden nutzt, in die man möglichst viele der Anwesenden einzubeziehen versucht.

Soviel zum "normalen" (in Sinne von konfliktfreien) Gruppenmanagement. Es findet seinen Abschluß in der offiziellen Verabschiedung, zu der man die Gruppe am besten schon etwas vor dem eigentlichen Ziel versammelt, um sie nicht in der Aufbruchshektik untergehen zu lassen. Viele Worte sind allerdings nicht mehr zu machen. So kann man sich für die sportliche Fairness der Beteiligten bedanken und erklären, daß einem die Führung angesichts der allgemeinen Aufgeschlossenheit selber großen Spaß gemacht habe. Der probaten Hoffnung, daß es umgekehrt auch den Teilnehmern gefallen haben möge, ist dagegen möglichst nicht Ausdruck zu geben, weil das allzu leicht als "fishing for compliments" ausgelegt werden könnte. Nützlicher ist stattdessen ein werbender Hinweis auf zukünftige Wanderveranstaltungen, verbunden mit dem abschließenden Wunsch für eine gute Heimfahrt.

Am Zielpunkt bleibt dem Führer dann nur noch die persönliche Verabschiedung samt Handschlag - nicht wenige Teilnehmer legen ausgesprochen Wert auf diese Geste, nicht zuletzt auch um sich ihrerseits für das Wandererlebnis zu bedanken. Wenn es die Möglichkeit dazu gibt, ist jetzt der geeignete Zeitpunkt für eine zünftige Einkehr gekommen. Dabei kann sich der Wanderführer besonders genüßlich zurücklehnen und die Gestaltung der Atmosphäre zur Abwechslung mal den anderen überlassen.

Führen heißt nicht Anführen

Auch wenn die gesamten Umstände des Wanderns eine positive Kommunikationsatmosphäre begünstigen, wachsen kleinere Unstimmigkeiten doch gelegentlich zu regelrechten Konflikten heran. Mit Abstand häufigster Gegenstand solcher Konflikte ist das Wandertempo, aber es kann auch um Pausen, Abkürzungen, Umwege oder Programmeinlagen gehen. Dem Wanderführer fällt in diesem Falle nicht etwa die Rolle einer autoritären Entscheidungsinstanz zu, sondern er muß versuchen, einen Interessenausgleich, einen für alle akzeptablen Kompromiß zu finden.

Dazu wird er nur sehr begrenzt in der Lage sein, wenn er sich strikt an die Vorgaben der einschlägigen Wanderordnungen hält. In ihnen nämlich findet sich nicht selten der Hinweis, daß der Wanderführer stets an der Spitze geht. Man sieht den Fähnleinführer regelrecht vor sich, der der Gruppe zielbewußt nach der Devise voranhetzt: Wer nicht mitkommt, ist selber Schuld. Dieser Vorstellung haftet nicht zuletzt etwas Karikaturhaftes an, weil sich heutzutage kaum mehr jemand blind nach einem Führer richtet, sondern von ihm umgekehrt erwartet, daß er auf die Bedürfnisse und Probleme seiner Gäste eingeht. Die aber kann er nur mitbekommen, wenn er hinreichenden Kontakt zur Gruppe hat, sich also in der Regel in ihrer Mitte aufhält.

Um seiner landschaftsbezogenen Führungsaufgabe und seiner gruppenbezogenen Moderatorenfunktion gleichermaßen gerecht zu werden, gibt es meiner Erfahrung nach so etwas wie eine optimale Position innerhalb der Gruppe, die sich in etwa am Ende des ersten Drittels der Wanderreihe befindet. Von hier aus kann man sich bei Bedarf relativ rasch nach vorne arbeiten, bekommt aber zugleich gut mit, was im Zentrum passiert, und kann auch noch ein Auge auf die Nachzügler werfen. Ganz nach vorne geht man lediglich in unwegsamem Gelände, bei rasch wechselnden Richtungen oder bei Nachtwanderungen - im letztgenannten Fall ist ein zweiter Wanderführer als Schlußmann unumgänglich. Aber auch dann übernimmt man nicht unbedingt die Spitzenposition, sondern reiht sich besser unmittelbar dahinter ein.

An dieser Stelle erhebt sich freilich die Frage, ob und wie man eine Gruppe führen kann, ohne sie anzuführen. Das ist indes eher ein subjektives als ein objektives Problem. Subjektiv verbindet sich die Führerrolle mit einem unbezähmbaren Drang, der Gruppe tatsächlich als erster voranzuschreiten. Wenn heute noch Wanderordnungen strikt gebieten, daß ein "Voreilen vor dem Wanderführer zu vermeiden" sei, dann dokumentiert sich hierin offenbar ein archaisches, von unseren jagenden und sammelnden Vorfahren ererbtes Verhaltensmuster. In Millionen Jahren unstillen Umherziehens waren Führer und Anführer stets identisch, verantwortlich für

Sicherheit und Überleben der Horde und daher stets an vorderster Front zu finden, dort, wo nicht zuletzt auch der Entscheidung über den richtigen Weg eine möglicherweise schicksalhafte Bedeutung zukam.

Verstärkt wird die zwanghafte Neigung zum Vorseilen sicherlich auch durch das Gefühl, von vorn das Tempo der gesamten Gruppe am besten bestimmen zu können - eine ebenso weitverbreitete wie falsche Annahme (s.u.). Schließlich hat auch jede Unsicherheit über den weiteren Wegeverlauf zur Folge, daß man die Spitze sucht, um sich im Zweifelsfall noch einmal über die einzuschlagende Richtung versichern zu können. Von daher ist es für die Führung aus der Gruppenmitte heraus unabdingbar, daß man den Weg einschließlich seines näheren Umfeldes bis ins Detail kennt. Hier zahlt sich - abgesehen vom landschaftsästhetischen Genuß - die Mühe mehrfacher Vorwanderungen aus. Denn nur wenn man sich der Landschaft absolut sicher ist, kann man sich während der Wanderung auch im erforderlichen Maße der Gruppe zuwenden.

Zugleich ist dann auch die Führung aus der Mitte heraus (zumindest objektiv) kein Problem. So kann man die Spitzengruppe von der Drittelposition her in der Regel noch leicht mit Handzeichen lenken, im Zweifelsfall hilft auch eine Rufkette. Für längere Strecken gibt man notorischen Sprintern vorsorglich eine knappe Wegebeschreibung bis zum nächsten Stopp mit auf den Weg, wobei man soweit wie möglich auf Wanderzeichen zurückgreift. Wenn es gar nicht anders geht, mag man sich auch eines Pfiffs oder eines anderen harmonischen Lautsignals (auf keinen Fall aber einer Trillerpfeife) bedienen, um die Vorderleute auf den nächsten Abzweig hinweisen.

Schließlich ist es dem Gruppenzusammenhalt nur förderlich, wenn die Schnellgeher im Zweifelsfall auch mal auf die Hauptgruppe samt Führer zu warten haben. Wenn sie in unklarer Situation gleichwohl weitergegangen sind, müssen sie das falsche Stück nach Anruf eben wieder zurückgehen; urplötzlich befinden sie sich dann inmitten oder gar am Schluß der Gruppe und haben die willkommene Gelegenheit, ein besonders zügiges Tempo vorzulegen, um wieder an die Spitze zu gelangen.

Die Mittenposition ist also nicht zuletzt auch ein Mittel der indirekten Temposteuerung, die sich vor allem auf das Ausbremsen der Spitzenwanderer richtet. Obwohl dadurch ständig zu kleinen Wartepausen gezwungen, nehmen diese die Reglementierung zugunsten des Gruppenzusammenhalts in der Regel gelassen hin - vielleicht nicht zuletzt auch deshalb, weil ihnen die Zwangspausen Gelegenheit bieten, die ansonsten zügig durcheilte Umgebung einmal in Ruhe zu betrachten und genießen.

Verlassensängste

Demgegenüber müssen die notorischen Schlußläufer ihrem Schritt sehr viel seltener Einhalt gebieten. Wenn sie in aller Regel gleichwohl weit häufiger und hartnäckiger über das Tempo klagen, so dürfte das nur zum Teil damit zusammenhängen, daß die Naturgenießer unter ihnen überproportional vertreten sind. Vielmehr verbirgt sich dahinter vermutlich eine tiefgreifendere Psychodynamik, deren Nichtbeachtung für einen erheblichen Teil aller Gruppenwanderprobleme sorgt. Offenbar wird nämlich das Verhalten zumindest eines Teils der Nachzügler

durch eine tiefverwurzelte Angst bestimmt, nicht mehr mitzukommen, vom Rest abgehängt zu werden und schließlich verloren zu gehen.

Diese meist uneingestandene Urangst vor dem Verlassensein spornt die Betroffenen nicht etwa an, sondern scheint eher lähmend zu wirken. Wer hat nicht schon die Erfahrung gemacht, hinten nur noch mit größter Anstrengung ein Tempo mithalten zu können, das man vorne mit Leichtigkeit bewältigen würde. Umgekehrt kann die Gruppe einen regelrecht mitreißen, wenn man sich in ihrer Mitte aufgenommen fühlt.

Bei manchen ist der mit dem Zurückfallen verbundene Lähmungseffekt so ausgeprägt, daß sie am Gruppenende richtiggehende Kreislauf- oder Atembeschwerden bekommen, während sie vorne bei gleichem Schritt keine Probleme haben. Das ist insbesondere bei anstrengenden Aufstiegen der Fall, die dem Wanderführer ohnehin eine besondere Fürsorge abverlangen: Hier scheiden sich Trainierte und Untrainierte, Nichtraucher und Raucher, Gesunde und Kranke in extremem Maße. Wenn man den je letzteren nicht schon im Berg mit Rat und Tat zur Seite steht, so wird man wenigstens in regelmäßigen Abständen auf sie warten und so auch die Hauptschar zum Warten zwingen.

Im Falle hartnäckigen Zurückbleibens hat der Wanderführer ohnehin keine andere Wahl, als sich von seiner Mittenposition ganz nach hinten, möglichst bis zum letzten Teilnehmer, zurückfallen zu lassen. Damit trägt er zum einen nur dem Umstand Rechnung, daß es de facto die Langsamsten und nicht etwa die "Raser" sind, die letztendlich Geschwindigkeit und Dauer der Wanderung bestimmen. Wenn man an beidem etwas ändern will, muß man sich wohl oder übel auf die Nachzügler einlassen. Versucht man statt dessen, klassischer Lehre folgend, durch einen beschleunigten Antritt von vorne her zu ziehen, so verschärft man hinten lediglich die beschriebene Angstsituation (und legt das dann noch stärkere Nachhinken womöglich noch als Böswilligkeit aus). Am Ende muß man doch und vermutlich sogar länger warten.

Gesellt sich der Wanderführer hingegen den Schlußlichtern zu, so beseitigt er die Ursache der heimlichen Verlassensängste, die sich folglich tendenziell abbauen. Tatsächlich habe ich immer wieder die Erfahrung gemacht: Sobald ich mich an den Schluß setze und, ohne bewußt aufs Tempo zu drücken, die Nachzügler in ein Gespräch verwickle, beginnen diese in den meisten Fällen von sich aus schneller zu gehen. Nicht selten rollt man mit ihnen sogar das Wanderfeld von hinten auf, zumal die Vorderleute, durch das Zurückfallen des Führers verunsichert, ihrerseits das Tempo verlangsamen und im Zweifelsfall auch stehenbleiben.

Damit ist die Einnahme der Schlußlichtposition also ein zweites Mittel zur indirekten Steuerung der Wandergeschwindigkeit. Daneben gibt es natürlich auch direkte Steuerungsmöglichkeiten, die ebenfalls vornehmlich am Gruppenende einzusetzen sind. So reagieren die Betroffenen auf freundliche, sachlich begründete Bitten (mit Hinweisen auf einzuhaltende Verabredungen, Öffnungszeiten, Fahrpläne, Rückkunftstermine oder auch den notwendigen Gruppenzusammenhalt) normalerweise mit einer gutwilligen Beschleunigung ihres Schrittes, die allerdings meist nur so lange vorhält, wie der Führer hinten bleibt. Ist vorrangig eine einzige Person für das Bummeln verantwortlich, so helfen auch an sie gerichtete flapsige Bemerkungen - dauerhaft freilich auch nur, wenn man sie dadurch an die Gruppenspitze komplimentieren kann.

Gruppendynamische Effekte

Schon diese Beispiele zeigen, daß sich der Wanderführer mit der notwendigen Aufgabe seiner autoritären Rolle offenbar auf ein schwieriges, an Untiefen reiches Feld begibt: das der Gruppendynamik. Der Umgang mit ihr erfordert eine soziale Sensibilität, die den einzelnen auch in seinen kollektiven Verhaltensweisen ernst nimmt, selbst wenn diese sich noch so verquer und widersprüchlich äußern. Hierzu gehört auch die Erfahrung, daß sich die Wandergruppe, nachdem sie sich zu kurzer Rast gesammelt hat, gleich beim anschließenden Start wieder beträchtlich auseinanderzieht. Die "Raser" gehen als erste, die "Bummler" als letzte los, und binnem kurzem haben sich die Verhältnisse vor dem Sammelstopp reproduziert. Wenn so jeder wieder seine Rolle eingenommen bzw. bestätigt hat, gehen fortan alle nahezu dasselbe Tempo, was nichts anderes heißt, daß Raser weder wirklich rasen noch Bummler wirklich bummeln.

Hieraus läßt sich zweierlei folgern. Zum einen gibt es offenbar ein nachvollziehbares Bedürfnis, nicht in allzu dichten Haufen zu laufen. In der Tat hat man den vollen Landschaftsgenuß nur, wenn die Sicht nach vorne halbwegs frei und nicht durch breit gepackte Rücken verdeckt ist. Ein gewisses Auseinanderziehen der Gruppe ist also natürlich, ja erwünscht, und sollte den Wanderführer nicht zu irgendwelchen Ordnungsmaßnahmen provozieren.

Zum anderen scheint aber auch die Position in der Wanderschlange in gewisser Weise festgelegt zu sein. Ohne sich in ihren Wanderfähigkeiten gravierend zu unterscheiden, finden sich die einen vom Start an vorne, die anderen hinten. Hierbei spielen vermutlich unbewußte Selbstwie Gruppenzuschreibungen eine Rolle. Das wird spätestens dann deutlich, wenn über diese Zuschreibungen interne Gruppenkonflikte ausgetragen werden. Die Erfahrung, daß in festgefühten Vereinen die Beschwerden über die "Raser" in der Regel sehr viel früher und vehementer laut werden als in freien Gruppen, ist vermutlich so zu erklären.

Auch wenn die tieferen Ursachen derartiger Konflikte womöglich anderswo liegen, machen sie sich vordergründig an unterschiedlichen Auffassungen vom Wandern fest. Die einen stellen beispielsweise das Natur- oder Bildungserlebnis in den Vordergrund und reklamieren mehr Zeit für müßige Ausblicke und genaueres Hinsehen. Die anderen wollen dagegen vorrangig ihre eigene Natur erfahren, bewerten also den körperlichen Reiz des Wanderns höher - sie möchten am liebsten die gesamte Strecke zügig und in einem Stück durchlaufen.

Derlei gruppendynamisch überformten Konflikten begegnet der Wanderführer am besten, indem er sich nicht einseitig auf eine Wanderauffassung oder Konfliktpartei festlegt. Vielmehr sollte er versuchen, beiden Auffassungen etwas abzugewinnen und auf dieser Grundlage für ein besseres wechselseitiges Verständnis zu werben bzw. an die Kompromißbereitschaft der Beteiligten zu appellieren. Das gilt auch, wenn er sich selber der Dynamik des Geschehens nur schwer entziehen kann und/oder eigentlich einer der Parteien zuneigt. Zur äußeren Dokumentation seiner Mittlerstellung ist er einmal mehr gehalten, sich vorwiegend inmitten der Gruppe zu bewegen. Nur so kann er im übrigen verhindern, daß am Ende er selber es ist, der für die "Raserei" oder "Bummelei" verantwortlich gemacht wird.

Der Langsamste bestimmt das Tempo?

Wie läßt sich all dies mit dem traditionellen, häufig moralinsauer reklamierten Grundsatz vereinbaren: "Der Langsamste bestimmt das Tempo"? Auf den ersten Blick wirkt dieses Postulat sehr sympathisch, weil es an die Solidarität der Beteiligten appelliert und sich bewußt gegen überkommene Kommiß-Traditionen abgrenzt. Überdies erlegt uns das Wissen über Verlassensängste eine besondere Sensibilität für die Nachzügler auf.

Davon abgesehen kann es durchaus passieren, daß jemand seine Fähigkeiten und Kräfte tatsächlich überschätzt oder mit körperlichen Problemen zu kämpfen hat, sein Zurückbleiben also objektiv begründet ist. In diesem Fall hat die Gruppe selbstverständlich zurückzustehen, und es ist Aufgabe des Wanderführers, auf den Gehandikapten beruhigend einzuwirken, ihn seiner Hilfe zu versichern und bei der Mehrheit für die entsprechenden Maßnahmen um Verständnis zu werben. Im Zweifelsfall bleibt er an der Seite des Betroffenen, um das Tempo wirksam zu reduzieren und die notwendigen Entlastungspausen durchzusetzen.

Zugleich muß er allerdings auch dafür Sorge tragen, die für alle belastende Situation so schnell wie möglich zu beenden. Bei kleineren Malaises sollte er dem Betreffenden schon in dessen eigenem Interesse zum baldmöglichsten Abbruch raten und diesen durch hilfreiche Empfehlungen und Materialien (Hinweise auf Abkürzungen, Karten, medizinische Hilfen) in die Wege leiten. Bei größeren Problemen muß er versuchen, halbwegs wanderversierte Teilnehmer zu gewinnen, die den Hilfebedürftigen zum nächsten Ort begleiten oder von dort Hilfe herbeschaffen. Einsame Entschlüsse sind in dieser Situation allerdings fehl am Platze, solange nicht das im Teilnehmerkreis versammelte Potential an Erfahrung und Kompetenz ausgeschöpft ist.

Andererseits darf der Fürsorgeappell zugunsten der Langsameren nicht zum starren Gesetz erhoben werden. Daß er selbst aus klassischer Sicht nicht so gemeint sein kann, geht schon daraus hervor, daß er im Widerspruch zur Anführerrolle des autoritären Wanderführers steht, der von seiner Spitzenposition aus häufig gar keinen Einblick in das Wohl und Wehe der Letzten haben kann. Hinzu kommt, daß der Appell allzu leicht zum bloßen Instrument der Auseinandersetzung im Konflikt der Parteien und Auffassungen umfunktioniert werden kann. Den "Rasern" in vorgeblicher Stellvertretung Schwächerer unsolidarisches Verhalten vorzuwerfen, ist natürlich weit wirksamer, als nur den eigenen Anspruch auf Muße einzuklagen.

Im übrigen ist bei hinreichend eindeutiger Ausschreibung einer Wanderung davon auszugehen, daß sich nur selten jemand findet, der ein mittleres Tempo aus rein körperlichen Gründen nicht mithalten könnte. Bewußte Bummelanten, die sich allzu demonstrativ für das Detail am Wegesrand zu interessieren vorgeben und damit der Gruppe ihre persönliche Wandervorstellung aufzwingen wollen, sollte man daher so früh wie möglich vor die Entscheidung stellen, sich auf die Gruppe einzulassen oder eigene Wege zu gehen. Dasselbe gilt für ambitionierte Sportwanderer, die allein ihrer eigenen Höchstform verpflichtet sind und ihre Mitwanderer ständig unter Tempodruck setzen. Wie eine entsprechende Krisensituation konkret zu interpretieren ist, wird nicht immer eindeutig zu entscheiden sein. Hier ist ein soziales Sensorium gefordert, das man in der Regel nur durch einschlägige Erfahrungen (und Fehler) erwirbt.

Vorbeugende Konfliktvermeidung

Der breite Raum, den die Tempofrage an dieser Stelle einnimmt, entspricht ihrer zentralen Rolle für das Entstehen bzw. Austragen von Konflikten in der Wandergruppe. Die bisherigen Vorschläge zur Konfliktregulierung laufen weitgehend auf indirekte, vorbeugende Maßnahmen hinaus, bei denen die Interessen der Beteiligten als gleichwertig akzeptiert und frühzeitig einem Kompromiß zugeführt werden. Diese Vorgehensweise läßt sich auf andere Konfliktbereiche übertragen und verallgemeinern.

So kann sich etwa die Pausengestaltung als ähnlich konfliktträchtig wie das Wandertempo erweisen. Hier geht es sowohl um die Länge als auch um die Zahl der Gelegenheiten zum Ausruhen, Vespere oder Umschau halten. Dabei kommt dem Wanderführer zwar die Funktion eines gewissen Signalgebers zu, was ihn aber nicht zu willkürlichen Anordnungen verführen sollte. Vielmehr ist auch hierbei vorrangig den Bedürfnissen der Gruppe und dem Ausgleich der Interessen Rechnung zu tragen, auch wenn diese häufig nicht mit Worten, sondern nur durch ein entsprechendes Verhalten zum Ausdruck gebracht werden.

Von daher kann es durchaus hilfreich sein, sich beizeiten nach dem allgemeinen Durst- und Hungergefühl zu erkundigen oder an einem geeigneten Rastpunkt zwecks gemeinsamer Entscheidungsfindung die Entfernung zum nächsten Rastplatz anzugeben. Ebenso wie der Beginn der Pause sollte auch ihr Ende 5 oder 10 Minuten vorher angekündigt werden. Der richtige Zeitpunkt hierfür ist der Moment, in dem die Unruhigsten schon "mit den Hufen scharren", also zu packen und aufzustehen beginnen. Durch die Terminierung ist ihrem Drang ein Ziel gegeben, während die Gemächlicheren noch die Möglichkeit zur Abrundung ihres Pausengenusses haben. Was schließlich die Zahl der Pausen betrifft, so kann man den Bedürfnissen der Naturgenießer durch vermehrte Stopps in besonders schöner Umgebung ebenso Rechnung tragen wie den Ansprüchen der Körpergenießer durch längere unterbrechungsfreie Passagen in weniger eindrucksvoller Landschaft.

Rücken ermüdeten Mitwanderern Pause oder Ziel nicht schnell genug heran, so darf sich der Führer auf keinen Fall dazu hinreißen lassen, sie zwecks Besänftigung und Ermutigung über die noch zurückzulegende Strecke oder Zeit zu täuschen. Notlügen haben in diesem Falle nicht nur kurze Beine, sondern erschüttern auch das Vertrauen in den Führer, was sich schon bei der nächsten Krise negativ bemerkbar machen kann.

Man sollte auch dann bei der Wahrheit bleiben, wenn dadurch der Wanderplan in Gefahr gerät. So sehr der Führer natürlich seine zuvor sorgfältig geplanten Ziele erreichen will, so ernst ist zugleich auch die Gefahr einer Überforderung der Gruppe mit allen stimmungsmäßigen Konsequenzen zu nehmen. Plädiert die Mehrheit für eine Abkürzung oder gar den Abbruch der Wanderung, kann der Wanderführer seine Kompetenz nur noch dahingehend zum Tragen bringen, daß er diesem Wunsch zur optimalen Umsetzung verhilft. Eine oberflächliche Pädagogisierung der Beteiligten etwa im Sinne der moralischen Mobilisierung ihres Durchhaltewillens hat dem Wandern bereits in der Schule zahlreiche Anhänger gekostet.

Demokratische Konfliktlösung

In kritischen Fällen empfiehlt es sich, die Gruppe selber über eine Maßnahme befinden bzw. einen Beschluß treffen zu lassen. Wenn zum Beispiel infolge unvorhergesehener Ereignisse oder Veränderungen der Wanderstrecke Umwege oder Abkürzungen, Umkehr oder Abbruch anstehen, sollte der Wanderführer bestenfalls einen wohlbegründeten Vorschlag zum weiteren Vorgehen machen, die Entscheidung aber den Beteiligten überlassen. Damit bezieht er diese in die kritische Situation und deren Bewältigung ein, was in der Regel zur Folge hat, daß die Gruppe den gemeinsamen Beschluß mehrheitlich aktiv trägt und einigermaßen motiviert realisiert. Eine nicht unwichtige Nebenwirkung dieses demokratischen Problemlösungsversuchs besteht darin, daß der Wanderführer von der damit verbundenen Verantwortung einschließlich eventueller Schuldzuweisungen wenigstens teilweise entlastet wird.

Ähnliches gilt angesichts schlechten Wetters und nicht viel besserer Wetteraussichten für den Entschluß, eine angesagte Wanderung überhaupt zu beginnen. Wenn sich nur ein Teil der Betroffenen dafür ausspricht, geht der Führer zwar (mit diesen) los; ein Mißlingen des Unternehmens kann dann aber nicht mehr ihm allein zur Last gelegt werden.

Bleibt der Ausgang derartiger Abstimmungen unentschieden, so bringt der Wanderführer seine Stimme zugunsten der Müderen, Schwächeren oder auch Hungerigeren ein. Das hat nicht nur fürsorgliche, sondern auch ganz pragmatische Gründe, sind deren Bedürfnisse doch letztlich die durchschlagenderen, die bei Nichtbeachtung rasch zu Konflikten eskalieren können.

Womit wir schließlich bei den offenen, nicht mehr vorbeugend lösbaren Konflikten angekommen wären. Grundsätzlich gilt natürlich auch hier, möglichst nicht allzu einseitig Partei zu ergreifen, sondern durch Verständnis für beide Seiten Lösungswege zu eröffnen - der Wanderführer als Konfliktmoderator. Ist er dagegen zwangsläufig Konfliktpartei - etwa weil sein Wanderkonzept auf Kritik stößt oder aus objektiven Gründen unpopuläre Maßnahmen durchgesetzt werden müssen - so sollte er die Auseinandersetzung personell so weit wie möglich eingrenzen. Wird die Gegenposition nur von wenigen vertreten, so empfiehlt sich das persönliche Gespräch; steht die Mehrheit der Gruppe dahinter, wird er ihr nach sachlicher Begründung der eigenen Position die Entscheidung über das weitere Vorgehen letztendlich überlassen, ja diese sogar herbeiführen müssen.

Hier kommt wieder seine Dienstleistungsrolle ins Spiel: Der Wanderführer ist nur Organisator, nicht Herr des Geschehens. Entscheidend sind die Bedürfnisse und Wünsche des Publikums, die im Konfliktfall nach urdemokratischer Gepflogenheit zur Abstimmung gestellt werden. Vielleicht liegt hier der entscheidende Unterschied zwischen dem modernen Wanderführer und seinem klassischen Vorgänger. Indem auch die letzten Reste autoritärer Führermentalität getilgt werden, nimmt die Wanderbewegung endgültig von Traditionen Abschied und kann sich unbeschwert neuen Anforderungen und Erwartungen öffnen.

Damit erfährt die Beschäftigung mit den Problemen der Wandergruppe am Ende doch noch eine positive Wendung. Wer gemeinsames Wandern als selbstverständliches Wirkungsfeld von Demokratie begreift, erfüllt eine wesentliche Voraussetzung für den erfolgreichen Umgang mit

Gruppen. Nicht die autokratische Selbstdarstellung des Wanderführers, sondern die offene Gestaltung eines möglichst alle befriedigenden Landschaftserlebnisses ist Sinn und Ziel einer Gruppenwanderung. Dazu bedarf es der Schaffung optimaler Bedingungen für die Entfaltung des Individuums, wofür das Wandern weit mehr Möglichkeiten bietet, als ihm traditionellerweise zugeschrieben werden.

Wenn sich das vorliegende Kapitel vorwiegend mit Krisen und Konflikten beschäftigt hat, so nur, um den Wanderführer auf alle Eventualitäten vorzubereiten. Angesichts der eingangs beschriebenen optimalen Kommunikationsbedingungen tritt der Ernstfall äußerst selten ein, sind die Weichen grundsätzlich in Richtung gehobene Stimmung gestellt. Dementsprechend erhält der Wanderführer in aller Regel von seiner Gruppe mehr an sozialen Gratifikationen zurück, als er an Zuwendung und Integrationsbemühungen in sie investiert.

Insofern lohnt sich sein Einsatz nicht nur unter ästhetischen und sportlichen, sondern auch unter sozialen Gesichtspunkten. Wenn es dann am Ende der Wanderung allen gefallen hat, ist dies hinreichender Ansporn, gelegentlich auch schwierigere Situationen engagiert zu meistern.

Nacht erleben

Grenzerfahrungen mit der äußeren und inneren Natur

Wer das Besondere im Alltag sucht, sollte es einmal mit einer Nachtwanderung probieren. Obwohl wir in unserem Leben genauso viele Nächte wie Tage verbringen, ist uns die dunkle Lebenshälfte fremd und unheimlich. In komfortablen Wohnmaschinen machen wir die Nacht zum Tag, auf unseren Straßen schirmen wir uns mit gleißenden Bogenlampen von der Dunkelheit ab. Die Finsternis ist spätestens seit Edisons Erfindung "gebannt", und das durchaus im doppelten Sinn des Wortes.

Herausforderung der Sinne

Das bewußte Durchbrechen dieses Banns wird von daher als besonderes Event empfunden. Nachtwanderungen sind in einer Zeit, die aus der Sicherheit der Hochzivilisation nach dem kontrollierten Abenteuer sucht, besonders attraktiv. Nicht nur Kinder sind fasziniert, auch Jugendliche, die ansonsten bestenfalls zu einem Drittel Sympathien für das Wandern zu erkennen geben, zeigen sich zu drei Viertel begeistert. Und unter den Wanderangeboten für Erwachsene sind nächtliche Spaziergänge immer als erstes ausgebucht.

Sich einem Wanderführer anzuschließen, ist für viele tatsächlich auch nur nachts eine Alternative. Waldeinsamkeit können sie dann nur in Begleitung ertragen, die Angst vor dem Ungewohnt-Unsichtbaren ist für Einzelgänger zu groß. Durch die Gruppe fühlt man sich nicht nur geschützt, sie vermittelt in der feindlich-dunklen Umwelt auch ein sonst kaum mehr gekanntes (und benötigtes) Verbundenheitsgefühl. Angst gemeinsam herauszufordern und zu bewältigen, ist ein geradezu euphorisierendes Erlebnis, und kaum anderswo kann man unmittelbarer erfahren, daß geteilte Angst wirklich nur halbe Angst ist.

Dabei ist es gerade ein einziger Sinn, der uns nachts (und das auch nur partiell) verlorenght. Aber das Auge ist in der lichten Konsum- und Mediengesellschaft unser Hauptsinnesorgan geworden, während wir andere Sinne vernachlässigen, ja vergessen zu haben scheinen. Nicht wenige halten es gar nicht für möglich, sich in stockfinsterner Nacht ohne Taschenlampe und Mond im Wald bewegen zu können, und erleben es dann als ein besonders befreiendes Erlebnis, dies dennoch irgendwie geschafft zu haben.

Das "irgendwie" hängt bei genauerer Beobachtung mit einer ungewohnten Herausforderung unserer Sinne zusammen. Wichtige optische Informationen erhalten wir nunmehr auch und gerade über die Augenwinkel. Die Ohren nehmen auf einmal Begrenzungen, Abstände und Räume wahr. Die Beine finden ihren Weg wie von alleine, die Füße treten auch ohne optische Hilfe sicher auf.

Charles Widmer, bereits zitierter schweizerischer Alpinist, hat die nächtliche Steigerung sinnlicher Fähigkeiten schon vor einem Dreivierteljahrhundert beschrieben. Auf Grund langjähriger Beobachtungen und Erfahrungen stand für ihn fest, daß man nachts nicht nur sicherer geht, sondern auch zügiger vorwärtskommt und sich seltener verirrt. Hieraus schlußfolgerte er, daß es gerade das Ausschalten des Augensinns und des damit eng verbundenen Verstandes sei, wodurch unser "Weginstinkt" erst vollständig mobilisiert werde.

Was bei ihm manchmal noch reichlich verquer klingt, scheint durch neuere Forschungsergebnisse bestätigt zu werden. Wie bereits eingangs erwähnt, sind beim Wandern eine ganze Reihe spezieller Bewegungssinne, angefangen vom Gleichgewichts- über Dreh- und Beugungssinn bis zu den Sensoren der Muskel- und Sehnenspannung, im Einsatz. Ihnen verdanken wir, daß wir selbst auf schlechten Wegen nachts kaum unsicherer gehen als bei Tag. Hinzu kommt, daß der nächtliche Ausfall des optischen Sinns unsere Reaktionsleitung beträchtlich verkürzt: Statt vom Kopf her wird der Bewegungsapparat direkt vom Rückenmark gesteuert, wo die von den Bewegungssinnen gelieferten Informationen unmittelbar in motorische Impulse umgesetzt werden können.

Wir gehen auf Grund dieser Reflexsteuerung also tatsächlich auch bei Nacht relativ sicher, was Widmer zufolge nicht zuletzt darin zum Ausdruck kommt, daß unsere Kleider "unendlich weniger beschmutzt" werden. Wer selber schon einmal über längere Strecken im Walddunkel unterwegs war, weiß überdies, daß unser Körper schon nach kurzem Einlaufen eine veränderte Haltung einnimmt. Wir treten fester auf und schreiten - fast wie ein Seemann - breitbeinig und mit leicht eingeknickten Knien voran. Dadurch erhöhen wir unbewußt die Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit unseres Gehapparats auf unvermutete Veränderungen des Bodens. Daß wir dabei sogar schneller als tagsüber vorankommen, weiß jeder, der die gleiche Strecke schon einmal bei Tag und bei Nacht abgelaufen hat.

Mit dem Verirren allerdings sieht die Sache anders aus. Aufgrund einschlägiger Erfahrungen wandere ich eine neue Nachtwanderstrecke nicht nur tags, sondern zusätzlich auch nachts vor. Selbst im Wanderführerkreis passiert es uns dabei immer wieder, daß wir in der Dunkelheit einen Abzweig verpassen, der uns tagsüber völlig unproblematisch erschien. Wenn man sich in den ungewohnten Silhouetten dann auch nachts auskennt, ist die Führung kein Problem mehr.

Wanderführer gefordert

Ohne einen Führer, der auch im Dunkeln die Übersicht behält, kommt eine ortsunkundige Wandergruppe denn auch kaum aus. Die zahllosen Schauergeschichten über verirrte Nachtwanderer lassen sich meist damit in Zusammenhang bringen, daß es entweder gar keinen Führer gab oder dieser die Strecke nicht nachts vorgewandert hat.

Mehr noch: Entgegen dem Verhalten bei Tage muß der Wanderführer im Dunkeln seiner Bezeichnung im strengen Wortsinne gerecht werden, indem er der Gruppe tatsächlich vorangeht. Seine anführende Rolle kann er dadurch verstärken, daß er sich möglichst hell kleidet, mindes-

tens aber eine weiße Kopfbedeckung aufsetzt. Da er aus seiner Führungsposition heraus jedoch kaum noch mitbekommen kann, was sich am dunklen Ende der Gruppe tut, geht am Einsatz eines zweiten Wanderführers als sogenannter "Lumpensammler" kein Weg vorbei. Ebenfalls weiß markiert, läßt er keinen Mitwanderer hinter sich (gehen). Für den nachts nicht seltenen Fall, daß ein Teil der Gruppe den Anschluß verliert, muß er die Strecke genauso sicher kennen wie sein führender Kollege.

Damit sind die Voraussetzungen für ein wirklich authentisches Nachterlebnis erfüllt, das auf die Hilfe von künstlichen Lichtquellen ebenso wie auf die des Mondes verzichten kann. Beides nimmt der natürlichen Finsternis viel von ihrem Zauber und beeinträchtigt gerade jene Sinneserfahrungen, auf die es uns in diesem Fall besonders ankommt. Im übrigen herrscht selbst bei Neumond nie völlige Dunkelheit, auch ohne technische Unterstützung können abgesehen von den sonstigen Sinnen auch unsere Augen noch zur Orientierung beitragen. Läßt das Sternenlicht selbst im Wald noch Strukturen erahnen, so ist es bei bedecktem Himmel das an den Wolken reflektierte Streulicht mehr oder weniger weit entfernter Ortschaften, das die Szene in der Regel fast noch stärker erhellt.

Dabei werden die Augen mit der Zeit immer empfindlicher (sofern man die Adaption nicht per Taschenlampe beeinträchtigt). Da man mit den Augenwinkeln mehr als im Fokus des Blickfeldes erkennt, nimmt man senkrechte Strukturen wie zum Beispiel die schwarzen Stämme links und rechts aufragender Bäume besonders deutlich wahr und kann sich häufig auch noch von dem berühmten hellen Firmamentstreifen zwischen den Baumkronen beiderseits des Weges leiten lassen.

Es gibt also auch im Dunklen diverse Wegindikatoren, nur sind es ganz andere als im Hellen. Folgerichtig muß man die nächtliche Orientierung und dabei vor allem den veränderten Gebrauch der Sinne regelrecht trainieren. Nur so entwickelt man das notwendige Vertrauen in das andersartige Zusammenspiel unserer körperlichen Gaben. Sich mit nach außen gekehrten Sensoren durch schemenhafte Eindrücke der Augenwinkel, Veränderungen des akustischen Tonus und die Wahrnehmung körperlicher Lageveränderungen von Fuß bis Kopf leiten, ja treiben zu lassen, das erfordert zu Anfang schon etwas Mut. Wer dabei unsicher wird und aus der Angst vor dem Verlaufen allzu sehr seinen Verstand einzusetzen versucht, der - da hat Widmer recht - erhöht eher die Wahrscheinlichkeit des Verirrens.

Wenn freilich der optische Sinn total ausfällt, weil etwa in tiefer Herbstnacht ein dichter Blätterschirm keinerlei Lichtquäntchen mehr durchläßt, dann kommt man zumindest auf längere Strecke nicht um den Einsatz von künstlichen Lichtquellen herum. Das gilt auch für die Ortung und Umgehung von Hindernissen wie Gräben oder umgestürzten Bäumen. In der Regel reichen zwei oder drei nach unten gerichtete Taschenlampen (eher noch als Stirnlampen) als Notbeleuchtung aus; auf keinen Fall sollte der Lampengebrauch für alle Mitwanderer freigegeben werden, da dann gerne in der Landschaft herumgefunktelt oder gar Personen angeleuchtet werden.

Um auch in einer solchen Situation die ja nur langsam vor sich gehende Sensibilisierung unserer Lichtrezeptoren nicht unnötig zu beeinträchtigen, setze ich nur ein schwaches, nach unten ge-

richtetes Grünlicht ein. Dabei kommen die klassischen Signallampen der Eisenbahner zu unerwarteten Ehren, zumal es sich bewährt hat, wenn der zweite, am Schluß gehende Wanderführer den roten Filter vor das Glühbirnchen schiebt. Das ermöglicht bei Bedarf nicht nur einen unverwechselbaren Signalaustausch (Wo ist wer?), sondern trägt auch wesentlich zu einem allgemeinen Gefühl der Geborgenheit, zur Minderung der tiefsitzenden Urangst vor dem Verlorengehen bei, da ein jeder sich zwischen grün und rot eindeutig lokalisieren kann.

Nachtgeschichten

Apropos Urangst und Schauergeschichten: In Schilderungen überstandener Nachtwanderungen werden oft Horrorinszenierungen als besonderer Knaller herausgestellt. Urplötzlich seien vermummte, rasselnde und leuchtende Geistergestalten erschienen, oder der Wanderführer habe an besonders dunklem Ort haarsträubende Gruselgeschichten erzählt. So unvergeßlich derartige Schreckenskompositionen sind, so fragwürdig erscheinen sie in ihren Wirkungen und Motiven.

Nicht wenige Teilnehmer nämlich geraten dabei - wenn auch nur für kurze Zeit - in Panik. Damit ist aber das eigentliche Ziel der Nachtwanderung, ein Stück fremde Natur, äußere wie innere, positiv erfahrbar zu machen und so den Beteiligten eine Ahnung von ihren natürlichen Wurzeln zu geben, gefährdet. Auch wenn die Betroffenen später lustvoll davon erzählen: Der Schock sitzt tief, die ohnehin schon traumatische Besetzung der Nacht wird verstärkt statt aufgebrochen, und der Wunsch, die befreiende Erfahrung der Bewältigung von Dunkelheit und Verlorenängsten zu wiederholen oder gar zu erweitern, erstickt im Keim.

Lediglich die Dramaturgen solcher Szenen kommen dabei auf ihre Kosten. Denn genau besehen geht es auch ihnen letztlich darum, ihre Nacht-Ängste zu bannen. Das machen sie aber nicht mit sich selber oder im offenen Austausch mit anderen aus, sondern dadurch, daß sie diese Ängste unbewußt auf andere projizieren. Mit ihren alptraumhaften Inszenierungen beschwören sie den Schrecken der Mitwanderer herauf, um ihre selbstsuggerierte Souveränität darin um so eindrücklicher dokumentiert und bestätigt zu sehen. Indem sie andere die Angst doppelt ausbaden lassen, hoffen sie, selbst davon befreit zu werden.

Das heißt freilich nicht, daß man unterwegs gar keine Geschichten von sich geben darf. Im Gegenteil: Die Nacht ist seit alters die Zeit der Erzähler. Mit der Sensibilisierung der Sinne ist auch die Fantasie angeregt, sodaß Märchen und Legenden auf besonders fruchtbaren Boden fallen, sei es mit oder ohne Lagerfeuer. Dabei gilt: Je später die Nacht, desto aufnahmebereiter die Zuhörer.

Eine besondere Wirkung haben spezielle Nachtgeschichten oder auch Nachtgedichte, wie man sie in entsprechend betitelten Sammelbänden findet. Sie verdanken ihren Reiz vor allem dem Umstand, daß sich unser Geist, sobald ihn die Augen nicht mehr auf die harten Gegebenheiten der Tagwelt fixieren, leichter für Dinge und Zusammenhänge öffnet, die sich dahinter verbergen. Wir sind eher bereit, uns von den Schemen der Dunkelheit in eine andere Welt tragen zu lassen, die Begrenztheit unserer Sinne und unseres Lebens zu hinterfragen.

Statt mit apokalyptischen Horrorfantasien Angst und Schrecken zu stimulieren, sollte man das nächtliche Bloßliegen der Gefühle also eher dazu nutzen, die Dunkelheit als natürliches Tor in die Welt des Spirituellen im weitesten Sinne zu durchschreiten. Inwieweit dies tatsächlich gelingt, hängt sehr vom Publikum und seinen ihm selbst meistens unbewußten spirituellen Bedürfnissen ab. Hier kann sich auch der Wanderführer, sofern er sich überhaupt auf diesen schwankenden Boden begibt, nur langsam und vorsichtig vorantasten, darf bestenfalls öffnen, auf keinen Fall aber missionieren wollen. Die Nacht selber sollte dabei stets als etwas Natürliches, Beruhigendes, ja vielleicht sogar Schönes erscheinen.

Nachterfahrung

Wer es ohne derlei literarische Transzendenz lieber beim Nachterlebnis als solchem belassen will, kann sich zu dessen Vertiefung einer ganzen Palette "sanfter" Erlebniseinlagen bedienen. Hierzu nur einige Beispiele:

Tautreten

Wenn in der Dämmerung Tau das Gras benetzt, erfahren Füße, Körper und Seele eine ungeahnte Belebung durch ein bis zwei Minuten leichfüßigen Barfußgehens über eine Wiese. Viele entdecken dabei zum ersten Mal, wie sensibel die sonst nur als Ständer und Puffer benutzten Füße reagieren können. Mitwanderern, die an akuten Erkältungen oder bestimmten Kreislaufproblemen leiden, ist eine solche Übung allerdings nicht zu empfehlen, zumal man in der Regel kein Handtuch zum Abtrocknen dabei hat. Im Normalfall werden die Füße allerdings auch ohne Handtuch rasch trocken und überdies angenehm warm.

Alleinsein

In der späten Dämmerung, kurz vor Erreichen eines Rastplatzes, kann man die Teilnehmer auffordern, das letzte, nicht zu lange Wegstück einzeln, sozusagen mutterseelenallein, zu begehen. Dazu muß der Weg möglichst gut befestigt und eindeutig verfolgbar sein. Der Wanderführer geht bis zum Rastplatz vor und erwartet dort die ersten Einzelgänger, die der Schlußmann mit aufmunternden Worten in hinreichenden Abständen auf die Strecke geschickt hat. Wer sich diese "Mutprobe" nur in Begleitung eines anderen zutraut, kann sich samt Partner zum Schluß einreihen. Dabei ist davon abzuraten, bei aufkommendem Schaudern schneller zu gehen oder gar zu laufen (Panikgefahr); statt dessen sollte man lieber stehenbleiben und auf den nächsten warten, ohne diesen nun allerdings seinerseits zu erschrecken.

Lagerfeuer

Ein zünftiges Lagerfeuer ist immer ein Erfolg, sofern man die notwendigen Vorbereitungen getroffen hat, um es rasch in Gang zu bekommen (trockenes Papier und Holz zunehmender Stärke vor dem Anzünden kegelförmig aufschichten). Auch sollte man keine allzu hohen Anforderungen an die Grillkapazität stellen: Kartoffeln, Stockbrot oder Würstchen, über der Glut und nicht

in der Flamme geschwärzt, reichen vollkommen, zumal im Freien ohnehin alles besser schmeckt.

Nicht ganz problemfrei ist der Moment des Aufbruchs. Nach vollständigem Löschen der Glut (mit Wasser oder Erde) steht der Wald plötzlich drohend vor uns, und unser Weg ist nur noch als schwarz gähnendes Loch wahrzunehmen. Jetzt hilft nur eine kurze Adaptionpause, in der man noch einmal die Nachwanderregeln einschärft: Dichten Kontakt halten, nicht plötzlich stehenbleiben oder gar hinter den Lumpensammler zurückfallen, Taschenlampen im Rucksack lassen, niemanden willentlich erschrecken. Und wer jetzt immer noch nichts zu sehen glaubt, der darf sich wundern, wie sicher ihn seine Füße durch die Rabenschwärze tragen.

Schwarze Raupe

Im Gegensatz zur Tagestour ist die Nachtwanderung weitgehend auf relativ gut ausgebaute Wege angewiesen, weil auf den sehr viel dunkleren Waldpfaden herausragendes Wurzel- oder herumliegendes Astwerk kaum wahrgenommen werden kann. Um dennoch einen Eindruck vom Innern des Waldes, seiner immer noch differenzierten Schwärze zu vermitteln, hat der Wanderführer einen kleinen Querwaldeinkurs erkundet, zu dessen Begehung er nun die besonders Wagemutigen einlädt. Und damit es möglichst viele (meist sind es dann doch alle) wagen, offeriert er den Beteiligten eine dickere Schnur, an der sie sich festhalten können. Eine derart handliche Hilfe ist schon deshalb erforderlich, weil alle sonstigen Orientierungsmittel im Walddickicht versagen. Zum Teil sieht man noch nicht einmal den Vordermann, sodaß die Schnur die einzig sichere Verbindung zur Gruppe und dem voranschreitenden Führer darstellt.

In dichtem Abstand an die Schnur geklammert, zieht die Gruppe nun also wie eine Raupe durch die Stämme. Man tastet sich mit den Füßen langsam voran und meldet jedes Hindernis, von Unebenheiten des Bodens bis zu niedrighängenden Ästen, an den unmittelbar Nachfolgenden weiter. Damit das Ganze auch ein Ziel hat, werden unterwegs zuvor ausgesuchte Bäume unterschiedlicher Arten angesteuert, deren Namen durch genaues Ertasten der Rindenstruktur und einen Blick in die schemenhafte Krone zu bestimmen ist. Zusammen mit weiteren Tastzielen läßt sich hieraus ein Ratespiel improvisieren, dessen Lösungswort am Schluß abgefragt wird. Meist ist es aber auch schon eindrucksvoll genug, wenn man direkt vor Ort mit leiser Stimme - mehr ist von den anderen nicht wahrzunehmen - die Identität des Erfühlten diskutiert.

Nachtstille

Erst nach einer längeren Einwanderung hat sich die Stimmung so stabilisiert haben, daß man für ein landschaftlich besonders schönes, abwechslungsreiches Wegstück um absolutes Schweigen bitten kann. Wenn dann außer den Schritten nur noch das Wispern der Bäume, das Knacken von Zweigen und vereinzelte Tierstimmen zu hören sind, wird Nacht besonders greifbar.

Eine Variante dieser Übung besteht darin, eine notwendige Steh- zur Hörpause umzufunktionieren: Die Teilnehmer suchen sich (allein oder zu zweit) am Rand eines offenen Geländes eine persönliche Waldnische und konzentrieren sich einige Minuten lang voll auf alles Hörbare. Ihre

Nische kann ihnen auch vom Wanderführer in größeren Abständen entlang des vorgesehenen Weges zugeteilt werden. Mit dem langsamen Entfernen der Restgruppe erlebt man das Ausgeliefertsein an die nächtliche Stille noch intensiver, während sich das Gehör allmählich auf immer geringfügigere Geräusche einstellt. Der als erster zurückgebliebene Schlußmann sollte sich mindestens 10 Minuten Zeit lassen, bis er, demselben Wege folgend, die Lauscher wieder einsammelt. Sind alle erneut vereint, wird das Gehörte verglichen und gedeutet.

"Eulen und Fledermäuse":

Mit einer besonders gestandenen Gruppe kann man vielleicht sogar ein Spielchen wagen. Spannend und hörsensibel zugleich geht es beispielsweise bei "Eulen und Fledermäuse" zu. Spielfläche ist ein klar begrenzter, offener Hochwald mit hindernisfreiem Boden. Die Teilnehmer verteilen sich auf drei möglichst gleichstarke Gruppen, die einander als Eulen sowie kleine und große Fledermäuse finden müssen. Nun betreten die Eulen den Wald von vorne, die beiden Fledermausarten von entgegengesetzten Seiten. Jeder muß sich dabei durch ein leises Geräusch als Mitglied seiner Gruppe zu erkennen geben, die Eulen etwa durch ein dunkel-langezogenes Pfeiffen nach Art eines Waldkauzes, das sie alle 10 Sekunden wiederholen, die großen Fledermäuse durch ein vorsichtiges Klatschen und die kleinen durch Fingerschnippen. Aufgabe der klatschenden Fledermäuse ist es nun, einen schnippenden Partner zu finden und umgekehrt. Dabei werden sie von den Eulen verfolgt, die partnerlose Fledermäuse abklatschen. Erfolgreiche Fledermauspaare oder Eulen mit Opfern ziehen sich an den Waldrand zurück. Das steht natürlich auch jedem frei, dem die Sache mittendrin zu unheimlich wird.

Lichterparade:

Auch wenn sie in der Regel nicht gebraucht wird, sollte jeder Teilnehmer für unvorhergesehene Ereignisse eine Taschenlampe im Gepäck haben. Sie kann darüber hinaus gewinnbringend zur Illumination spezieller Ziele eingesetzt werden. Wenn etwa alle Teilnehmer gleichzeitig ihren Strahl auf die Wasseroberfläche eines umrundeten Teiches, das Mauerwerk historischer Ruinen oder auf einen schmalen Bergpfad richten, kann das zu beeindruckenden Effekten führen, insbesondere wenn die Gruppe im Gänsemarsch marschiert oder geschickt über das Ruinengelände verteilt wird. Danach sollte die Lampe aber sogleich wieder eingepackt werden, in der Ruine sogar noch während des Aufenthalts, um den dort unbedingt zu erzählenden Geschichten eine passende Silhouette zu geben.

Nächtliche Begegnungen:

Wer als Wanderführer gewohnt ist, seine Veranstaltungen nicht nur mit eigenen Beiträgen, sondern auch mit dem Auftritt interessanter Persönlichkeiten zu würzen, braucht hierauf auch bei einer Nachtwanderung nicht zu verzichten. Besonders authentisch wirken Begegnungen mit typischerweise auch nachts im Einsatz befindlichen Menschen. Dazu gehören natürlich Förster, Jäger oder Vogelkundler, aber auch Schichtleiter von Produktionsbetrieben oder Angestellte von Versorgungseinrichtungen wie Kraftwerken, Sendeanlagen, Notdiensten und Transportzentralen, die nach vorheriger Absprache möglichst vor Ort aufzusuchen sind. Auch Künstler lassen sich gelegentlich für nächtliche Inszenierungen gewinnen; so hinterläßt etwa ein mitter-

nächtliches Orgelkonzert in einer abgelegenen bzw akustisch abgeschirmten Kirche stets einen besonderen Eindruck.

Reiz der Dämmerung

Trotz zahlreicher Möglichkeiten zur Vertiefung der Nachterfahrung sollte man zusätzliche Erlebniselemente nur mit Zurückhaltung einstreuen, um den ruhigen Fluß der Nacht und des nächtlichen Gehens nicht um seine besondere Wirkung zu bringen. Eine obligatorische Erweiterung des Nachterlebnisses stellt hingegen der Einbezug von mindestens einer Dämmerungsphase in das Geschehen dar. Denn die Dunkelheit wird um so eindrucksvoller erfahren, je natürlicher sie sich einstellt bzw. sich wieder zurückzieht. Überdies vermittelt der Wandel der Landschaft im sich ändernden Licht besonders reizvolle Eindrücke.

Zwei meiner eindrucksvollsten Programme beginnen sogar noch vor Sonnenuntergang. So nutzt das Programm "Nächtliche Silhouetten" die volle Dämmerung, um einen nach landschaftsästhetischen Kriterien ausgesuchten Weg besonders einprägsam vorzustellen. Die fünf bis zehn Kilometer lange Strecke umfaßt einige Sehenswürdigkeiten wie abgelegene Ruinen oder schwarzglänzende Waldteiche und/oder wird mit zusätzlichen Erlebniseinlagen gewürzt. Die Teilnehmer sind dabei von Anfang an vor die Aufgabe gestellt, sich soviel Landschaftsdetails wie möglich zu merken, um hinterher den Weg selbständig wieder zurückfinden zu können. Dies führt schon bei Tage zu einer erheblich intensiveren Wahrnehmung der Umgebung.

Wenn dann nach ausgiebiger Rast das Lagerfeuer gelöscht ist, erlebt man die plötzliche Dunkelheit wie einen Schlag. Indem die Betroffenen nunmehr allein oder in kleinen Gruppen abschnittsweise voranschreiten müssen, sammeln sie jene Erfahrungen, die sonst nur dem Wanderführer vorbehalten sind: Wie sehr sich die Silhouetten und Orientierungsmarken ändern, welchen gewandelten Charakter die Landschaft bei Nacht gewinnt. In der Regel geht das Ganze nicht ohne Verlaufen ab, und wenn sich die Wanderführer hinreichend sicher fühlen, sollten sie dabei auch nicht zu früh eingreifen. Das schafft so etwas wie eine nächtliche Ernstsituation, wie sie unseren Vorfahren noch vor weniger als hundert Jahren geläufig war.

Eine besonders gelungene Kombination von Wandern, Erleben und Begegnen bietet das Programm "Tag und Nacht in 3 Etappen", dessen Ausschreibung im Anhang des Kapitels "Land und Leute" dokumentiert ist. Es handelt sich dabei um drei relativ dicht hintereinander angesetzte Touren, deren jede einer speziellen Nachtphase gewidmet ist: der Abenddämmerung (Wanderzeit 16 bis 23 Uhr), der eigentlichen Nacht (22 bis 5 Uhr) und der Morgendämmerung (4 bis 11 Uhr). Die Wanderstrecken sind rund 20 km lang, tangieren abgesehen vom Start jeweils nur eine Ortschaft (als Raum einer besonderen Begegnung) und verlieren sich ansonsten in tiefen, abwechslungsreichen Wäldern. Als geeignete Jahreszeit haben sich die Wochen um die Sommersonnenwende mit ihren relativ kurzen Nächten bewährt, die allerdings kaum mehr vollständig dunkel werden, weil die Sonne sich nicht mehr tief genug unter den Horizont zurückzieht.

Jede der drei Etappen entfaltet dabei einen eigenen Reiz. In der ersten Wanderung kann das

langsame Abtreten des Tages in allen Phasen bis zur völligen Dunkelheit durchlebt werden, mit der Natur kommt man auch selbst zur Ruhe - eine angesichts abendlicher Licht-, Medien- und sonstiger Freizeitreize durchaus schon ungewohnte Erfahrung. Die Ganznachtstour bietet über die erwähnte Sinnenerweiterung hinaus eine zusätzliche physische Erfahrungen: Entgegen den Erwartungen nämlich macht die ungewohnte nächtliche Anstrengung keinerlei körperliche Probleme. Im Gegenteil, die Gruppe schlägt von selbst ein höheres Tempo als am Tage ein, man wird kaum müde und hat in der Regel auch keinen toten Punkt zu überwinden.

Das hängt damit zusammen, daß uns der menschliche Biorhythmus nachts zwar ein psychisches Tief im Sinne geringerer Leistungsbereitschaft, dafür aber eine körperliches Hoch in Form überdurchschnittlicher Leistungsfähigkeit auf der Basis eines besonders ökonomischen Kräfteinsatzes beschert. Schließlich folgt die Morgenetappe, die uns aus dem Tiefschlaf reißt und mit dem Erwachen lebendiger Regungen um uns herum auch unsere eigenen Lebensgeister beflügelt. Daß uns bei alledem unser Appetit selbst zu den ungewöhnlichsten Stunden nicht verläßt, erhöht nur den allseitigen Genuß.

So sehr sich derartige Erlebnisse stellenweise ins beinahe Esoterische verflüchtigen können, so wenig darf der Wanderführer darüber die harte Wirklichkeit vergessen. Sie tritt ihm bei Nachtwanderungen vorzugsweise in Gestalt mürrischer Jäger und wenig begeisterter Naturschützer entgegen. Zur Vermeidung von ungeplant-unerquicklichen Begegnungen der dritten Art empfiehlt sich daher die Ankündigung jeder Nachtwanderung beim zuständigen Forstamt oder Revierförster. Dabei sind Zeitpunkt und Strecke abzustimmen, wobei man (insbesondere in der Jagdsaison) von vornherein einige Tage um Vollmond auslassen sollte. Unerlässlich ist auch die Klärung von Ort und Umständen für ein Lagerfeuer, sofern kein abgesicherter kommunaler oder Vereinsgrillplatz zur Verfügung steht.

Erfahrungen mit Jugendlichen

Vieles, was für Erwachsene den besonderen Erlebniswert einer Nachtwanderung ausmacht, ist Jugendlichen deutlich weniger zugänglich. Das gilt sowohl für den Genuß von Landschaft und Ruhe als auch für den körperlich-seelisch entspannenden Effekt gleichmäßigen Dauergehens. Dafür tritt das gruppendynamische Geschehen und die darüber mögliche Angstabfuhr in den Vordergrund.

Soziale Dynamik

Von daher haben Nachtwanderungen mit Jüngeren einen ganz anderen Charakter als mit Älteren. Von Anfang an auf hohem Erregungspegel, scheinen alle Sinne der Jugendlichen auf das Gruppeninnere, die Freunde, Cliquen und natürlich das andere Geschlecht konzentriert zu sein. Die Dynamik der Kommunikation erreicht nicht selten schon im Vorfeld Schulhofniveau, was sich unter anderem auch in der Lautstärke dokumentiert.

Hinzu kommt eine sehr direkte, ja eruptive Form der Angstabwehr. So kann sich in Einzelfällen bei der ersten Konfrontation mit völliger Dunkelheit ein Paniksyndrom mit Klammern und Zäh-

neklappern ausbilden. Dies ist zwar durchaus ernst zu nehmen, und der Wanderführer sollte dafür ein gelassenes, gleichwohl aber auch nicht überbesorgtes Verständnis zeigen, um die Betroffenen in ihren Gefühlen zu entlasten, aber nicht zu verstärken. Spätestens nach einer halben Stunde an den Rockschoßen und Händen der Wanderführer beginnen sich die Verkrampfungen zu lösen, wobei exzessive Gruppenrituale eine hilfreiche Rolle spielen.

Diese Rituale erreichen kurz nach dem Eintauchen in die Nachtschwärze einen ersten Höhepunkt. Alle schreien durcheinander, jeder klammert sich an jeden, oft haken sich selbst auf schmalen Wegen ein halbes Dutzend Youngster quer unter und kommen nurmehr stolpernd vorwärts. Sobald der erste einen einschlägigen Schreigesang anstimmt, fallen alle ein, und der Lärm wird ohrenbetäubend.

Spätestens an dieser Stelle werden eingefleischte Pädagogen versuchen, dem wüsten Treiben Einhalt zu gebieten. Dabei übersehen sie indes die zentrale Bedeutung des Geschehens. Das unmittelbare Ausagieren der Ängste ist eine notwendige Voraussetzung zu ihrer Bewältigung. Dieses Ausagieren nimmt in einer Generation, die wie keine ihrer Vorgänger gewohnt ist, ihrem Narzismus zu frönen, zwar gelegentlich extreme, scheinbar naturwidrige Formen an. Doch vollzieht sich der Übergang zum eigentlichen Bewältigungsprozess um so schneller.

Das gilt allerdings nur für Jugendliche vom frühen Pubertätsalter an. Kinder im Grundschulalter verfügen dagegen oft noch nicht über die psychische Robustheit, Ängste auf die beschriebene Weise abzuwehren. Von daher sollte man bei ihnen mit Nachtwanderungen vorsichtig sein, sie eher auf Stippvisiten in der Dämmerung beschränken.

Sind die Kids jedoch soweit, daß sie ihre Angst einfach in die Dunkelheit hinausschreien, so werden sich in die vokale Abwehr bald auch schon deutliche Zeichen von Freude, Stolz und Erleichterung über das Bestehen der bedrohlichen Situation mischen. Dadurch sinkt der Lärmpegel zwar zunächst kaum, sind doch die neuen Gefühle mindestens ebenso überwältigend wie die vorhergehenden. Aber das Ganze steuert schon auf eine gewisse Normalisierung zu, die spätestens nach ein bis zwei Stunden Weges erkennbar wird.

Von daher lassen erfahrene Wanderführer diese je nach Gruppenzusammensetzung unterschiedlich extensiv ausgelebte Phase gelassen an ihren Ohren vorbeiziehen, zumal man die damit verbundenen fundamentalen Erfahrungen heutzutage praktisch nur noch auf Nachtwanderungen sammeln kann. Viel wichtiger ist es, von Anfang an dafür zu sorgen, daß aus derselben Abwehrdynamik heraus keine Taschenlampen eingesetzt werden. Das würde für manchen den ersten Schock vielleicht mildern, aber zugleich auch den angestrebten Gewöhnungsprozeß verlängern und das Nachterlebnis durch später nicht mehr abstellbare Funzeleien beeinträchtigen.

Orientierung nach außen

Erst wenn sich Hysterie und Überschwang etwas gelegt haben, kann man darangehen, die überbordende, innenorientierte Gruppendynamik durch dämpfende Programmeinlagen aufzubrechen. Dazu gehören Spiele, Tautreten, Varianten der Stilleerfahrung und vor allem das Er-

zählen von Geschichten, bei denen urplötzlich alle atemlos verstummen.

Bewährt hat sich auch die Vorgabe, den in der Dämmerung zurückgelegten Hinweg von den Beteiligten nächstens selbständig zurückfinden zu lassen. Sei es, daß man alle an dieser Aufgabe beteiligt, sei es, das man vorher schon einzelne Streckenabschnitte speziellen Mannschaften zugeteilt hat: Je mehr es sich dabei um eine Ernstsituation handelt, um so stärker greift der außenorientierende Effekt. Das bedeutet aber auch, daß die Wanderführer in Richtungsstreitigkeiten nicht eingreifen, sondern wenigstens soweit mit in die Irre laufen, wie es ihre Orientierung und der Zeitplan gestatten. Eine über den vorgesehenen Weg hinausgehende Ortskenntnis ist im übrigen schon deshalb notwendig, um in Notfällen (Verstauchung, Gewitter) umgehend die nächste Ortschaft ansteuern zu können.

Wo bleibt die Umwelterziehung?

Nach alledem besteht der Sinn einer Nachtwanderung mit Jugendlichen vorrangig im Erwerb intensiver Selbst- und Sozialerfahrungen im Rahmen einer extrem zusammenschweißenden Gruppensituation. Für anspruchsvolle umwelterzieherische Intentionen bleibt nur wenig Raum, insbesondere wenn sie einfach nur aus dem andersgearteten Erwachsenen Umgang mit der Natur abgeleitet sind oder sich gar den Anschein des Belehrenden geben. Der Nachtwanderführer ist, ob er will oder nicht, in erster Linie Sozialmanager, nicht Umweltpädagoge, und für den Erfolg des Unternehmens ist eher seine ruhige, souveräne und zugleich bestimmte Art als sein pädagogischer Eros maßgebend.

Das bedeutet allerdings nicht, daß dabei überhaupt nichts für die Erweiterung der jugendlichen Umwelterfahrung abfällt. So bestätigte eine systematische Auswertung von Schüleräußerungen nach Absolvieren eines außerschulischen Nachtwanderprogramms zwar den zentralen Stellenwert des sozialen Geschehens ("Ich fand es toll, daß wir alle zusammen waren"). Doch wurde erstaunlich oft auch das beeindruckende Erlebnis der Dunkelheit heraufbeschworen ("daß wir das Dunkle nicht allein überwinden mußten", "daß wir den Wald im Dunkeln kennen gelernt haben").

Daß die Schüler trotz aller Sozialdynamik durchaus eine ganze Menge von der Nacht um sie herum mitbekommen, liegt schon deshalb auf der Hand, weil die dunkle Wildnis ja schließlich der Auslöser für ihre exaltierten Reaktionen war. Mit der Abwehr der Angst nimmt man zwangsläufig auch deren Ursache überscharf wahr. Das wird nicht zuletzt durch die Erfahrung bestätigt, daß auch jugendliche Nachtwanderer spontan auf Qualitätsunterschiede in der Wegführung reagieren. Längere Strecken auf Teerwegen oder gar auf Landstraßen lassen den Stimmungspegel sinken, während schmale Pfade, Waldlichtungen oder Gewässer zu einer Belebung führen. Womöglich nehmen Jugendliche Natur und Landschaft letztlich doch ähnlich wie Erwachsene wahr, nur geschieht das unmittelbarer, ohne Einschaltung jener distanzierter Selbstwahrnehmung, durch die sich die Erwachsenen ihrer Erfahrungen und Gefühle bewußt werden.

Von Blasen und Blitzen

Zu Risiken und Nebenwirkungen des Wanderns

Wie jedes Freizeitvergnügen hat auch das Wandern gelegentlich nicht nur positive Wirkungen auf die Befindlichkeit seiner Anhänger. Zu einem Wanderbuch gehört daher auch so etwas wie die Packungsbeilage über Risiken und Nebenwirkungen. Allerdings ist der Autor weder Arzt noch Apotheker, sodaß er nur sehr laienhaft eigene Erfahrungen und Angelesenes zusammentragen kann. Im Ernstfall wird man um das Einholen von medizinischem Rat und Hilfe nicht herumkommen.

Wenn daher die folgende Nebenwirkungsbilanz recht knapp ausfällt, so liegt das ferner daran, daß sie die Probleme des Bergwanderns bewußt ausläßt. Hier aber potenzieren sich die Risiken, und die Sorge um das körperliche Wohl der Mitwanderer prägt das Führerverhalten in ganz anderer Weise als im Mittelgebirge oder Flachland.

Schließlich muß ich bekennen, daß ich in meiner langjährigen Wanderpraxis von wirklich ernsthaften Vorfällen verschont geblieben bin. Nach Ausweis neuerer sportmedizinischer Erkenntnisse ist das wohl auch kein Zufall. Denn kein Fitnessstraining wird derzeit als gesünder und nebenwirkungsfreier angesehen als der sanfte Natursport Wandern. Das gleichmäßige Gehen in frischer Luft und schöner Umgebung scheint sich derart stabilisierend auf die körperlich-seelische Befindlichkeit auszuwirken, daß sich gravierende gesundheitliche Schäden jedenfalls kaum während des Wanderns einstellen.

Hautreizungen

An der Spitze der beim Wandern gelegentlich auftretenden Allerweltswehwehchen stehen wundgeriebene Hautstellen (vorwiegend im Fußbereich) mit nachfolgenden Blasen. Sie entstehen durchaus nicht nur (wenn auch meistens) beim Einlaufen neuer Stiefel bzw. nach langen Wanderpausen, sondern können auch schon mal einen alten Wanderhasen in seinem ausgelatschtesten Schuhwerk erwischen. Dementsprechend stellt ihr Auftreten kein Makel dar, wie es umgekehrt kein Zeichen von "Männlichkeit" ist, diesbezügliche Körpersignale zu unterdrücken, bis schließlich im wahrsten Sinne des Wortes nichts mehr geht.

Deshalb ermutige ich meine Mitwanderer von Anfang an, sich bei den geringsten Anzeichen von Hautreizungen oder -rötungen bemerkbar zu machen. Im Frühstadium kann schon ein dünnes Pflaster vor weiteren Hautreibungen schützen. Unabhängig davon sollte man aber die Ursachen des Scheuerns oder der Druckstellen ausfindig machen und durch anderes Schnüren, provisorische Unterlagen oder, falls möglich, den Wechsel von Strümpfen oder Schuhen abzustellen versuchen.

Apropos Schuhe: Jedermann weiß, daß man neue Wanderstiefel nicht gleich mit einer längeren Strecke einweihen soll, doch nur wenige stecken sich fürs Einlaufen folgerichtig ein Paar Ersatzschuhe in den Rucksack. Im übrigen hilft auch schon beim Schuhkauf die Regel: Sofern die Stiefel in der Ferse sitzen, sollten sie mindestens eine, können aber auch zwei Nummern zu groß sein. Der beim Wandern infolge stärkerer Durchblutung aufquellende Fuß ist für jeden Freiraum dankbar.

Für alle Fälle halten Apotheken heutzutage eine breite Auswahl an Pflastern und Druckstellenauflagen bereit. Wer für Hautreizungen anfällig ist, decke sich besser beizeiten ein. Ähnliches gilt für den Fall, daß sich bereits Blasen ausgebildet haben: Um Infektionen zu vermeiden, mache man die Blase nur bei großen Schmerzen auf, und zwar durch einen Einstich mit einer per Flamme oder Alkohol desinfizierten Nadel. Die Blasenhaut sollte dabei möglichst nicht entfernt, sondern mit einem Pflaster überklebt werden. Besser ist es, die ungeöffnete Blase durch ein Spezialpflaster oder ein Blasen-Gel abzupuffern.

Mit noch mehr Peinlichkeit und unnützem Leiden ist eine andere Folge des Dauergehens verbunden, die sich besonders bei heißem Wetter einstellt: Der sogenannte Wolf. Dabei handelt es sich um eine Reizung bzw Entzündung der aufeinander reibenden inneren Gesäßbacken infolge ungenügender Wärme- und Schweißentsorgung. Am besten, schnellsten und auch vorbeugend hilft hier das, was sich auch beim empfindlichen Kleinkindpopo bewährt hat: Eine reizstoffarme Babycreme. Sie entlastet sofort und kriegt selbst ein rot aufgeschwollenes Männergesäß bis zum nächsten Morgen wieder hin.

Überforderung von Muskeln und Gelenken

Wer ohne vorbereitendes Training gleich auf große Tour geht, kann sich selbst beim bloßen Wandern einen Muskelkater holen. Als besonders folgenschwer erweist sich hierbei längeres Bergabgehen. Infolge überhöhten Muskelinnendrucks kommt es dabei zu Mikrorissen in feinsten Muskelfasern, um die herum sich allmählich kleine Flüssigkeitspolster (Ödeme) ansammeln. Der hierdurch auf empfindliche Nervenenden ausgeübte Dehnungsreiz ist für den typischen Muskelkaterschmerz verantwortlich. Man begegnet ihm am besten durch die Entlastung bzw geringe Weiterbeanspruchung der betroffenen Muskelpartien sowie durch durchblutungsfördernde Maßnahmen.

Daß der Muskelschmerz in der Regel erst einige Zeit nach der Wanderung auftritt, hat womöglich auch etwas mit den biochemischen Folgeprodukten des für das Wandern charakteristischen Ausdauerstoffwechsels zu tun. Durch verstärkt produzierte Endorphine und Neurotransmitter nämlich werden unangenehme Empfindungen, Hunger und Schmerzen zugunsten freundlicher Gefühle gedämpft (vergl. hierzu "Wandern neu entdeckt"). So positiv sich dieser Aufhellungseffekt auf die Wanderstimmung auswirkt, so problematisch ist er im Falle von Zerrungen und Verstauchungen. Denn was man zunächst vielleicht kaum wahrnimmt, kann sich bei andauernder Überlastung zu Schädigungen steigern, deren Folgen einem unter Umständen Monate und Jahre zu schaffen machen. Sind die betroffenen Stellen erst einmal angeschwollen,

ist deren Ruhigstellung unter Zuhilfenahme von elastischen Binden oder Bandagen oberstes Gebot, kühle Umschläge sind empfehlenswert. Die damit verbundenen Entlastungen dürfen jedoch nicht dazu verleiten, einfach weiterzumachen. Vielmehr sollte den Betroffenen der sofortige Abbruch der Wanderung angeraten und ermöglicht werden.

Über derlei akute Beschwerden hinaus klagen Jogger häufig über langfristige orthopädische Beeinträchtigungen vor allem im Bereich von Knie und Fuß. Wanderer sind hiervon deutlich weniger betroffen, da sie stets mit einem Bein auf dem Boden bleiben und daher nicht die hohen Aufsetzkräfte des Laufens auffangen müssen. Die vergleichsweise hohen Kilometerleistungen kräftigen Bein- und Fußmuskeln auf nachhaltige Weise, sodaß Gelenke und Knochengestüst letztlich sogar entlastet werden. Mancher Arzt empfiehlt daher geradezu Wandern als vorbeugendes Mittel gegen Gelenkverschleiß und Fußsenkungen. Bedenken sind lediglich bei stark Übergewichtigen angebracht. Sie sollten es statt mit gewöhnlichem Wandern zu Anfang besser mit Diätwandern versuchen, wie es etwa im gleichnamigen Buch von Les Snowdon und Maggie Humphreys propagiert wird.

Zur Vermeidung muskulärer oder orthopädischer Überbeanspruchungen kann der Wanderführer dreierlei tun. Zum einen sollte er hartes Pflaster so weit wie möglich meiden und statt dessen auf weiche Böden ausweichen. Ähnliches gilt für den Ersatz steiler durch und sanfte Abstiege: Vorhandene Serpentinien sind in jedem Fall zu nutzen, bei unvermeidlichen Steilabstiegen drosselt man Tempo und Schrittweite so weit wie möglich. Schließlich gibt es auch eine einfache Abhilfe gegen den vom langen Rucksacktragen steifen Rücken: Eine Gymnastikeinlage mit Oberkörperbetonung und/oder eine Walking-Phase mit bewußt ausladenden Armbewegungen.

Innere Beschwerden

Nicht ganz so einfach ist die Sache, wenn sich plötzlich das Körperinnere bemerkbar macht. Vergleichsweise unkompliziert läßt sich noch mit Seitenstichen umgehen, die u.a. durch einen Blutstau in der Milz, Blutmangel in der Zwerchfellmuskulatur oder auch von Darmproblemen ausgelöst werden können. Je nach Ursache lassen sie sich leichter oder schwerer abstellen. Auf jeden Fall sollte man langsamer gehen und dabei tief Ausatmen; gelegentlich kann auch Bergaufgehen helfen. Vorbeugend ist grundsätzlich davon abzuraten, unterwegs allzu voluminöse Mahlzeiten einzunehmen - eine mittägliche Gasthauseinkehr mit vollem Menü sollte ohnehin auf keinem Wanderplan stehen.

Lassen die Seitenstiche nicht nach, muß man an schwerwiegendere Ursachen denken. In diesen wie in allen anderen Fällen ungeklärter innerer Schmerzen ist sobald wie möglich ein Arzt herbeizuziehen. Womöglich wird - etwa bei akutem Kreislaufkollaps - sogar ein Erste-Hilfe-Einsatz erforderlich. Für diesen Fall sollte sich in der Wanderapotheke stets eine Notfallanleitung befinden, sodaß man das mangels Übung oder in der Aufregung nicht gleich parate Wissen vor Ort auffrischen kann. Da weder mir noch befreundeten Wanderführern je ein solcher Fall begegnet ist, sei hier nur pauschal auf die einschlägige Literatur zur Ersten Hilfe verwiesen.

Bei gegebenem Verdacht oder Anlaß empfiehlt es sich, seine Mitwanderer möglichst vorher

schon auf gravierende Gegenindikationen des Wanderns hinzuweisen. Wer an akuten oder chronischen Infektionen erkrankt ist und/ oder Fieber hat, an Herz-Kreislauf- oder Atembeschwerden (hoher Ruhepuls, Bluthochdruck und Emboliegefahr eingeschlossen) sowie an schwerer Diabetes leidet, mit Knochen- oder Venenentzündungen zu tun hat oder sonstwie gesundheitlich stark angeschlagen ist, sollte vom Wandern (wie von jedem Ausdauersport) absehen oder zumindest vorher seinen Arzt konsultieren. Auch wenn in vielen dieser Fälle Wandern geradezu als Therapeutikum eingesetzt wird, kann das nur nach Anweisung und unter Aufsicht des Spezialisten geschehen. Risikosteigernd wirkt sich beim Wandern der Umstand aus, daß es unter Umständen Kilometer bzw Stunden braucht, bis professionelle Hilfe alarmiert bzw geleistet werden kann.

Altersprobleme

Demgegenüber ist hohes Alter oder jugendliches Wachstum an sich noch kein Grund, dem Wanderwunsch Einschränkungen aufzuerlegen. Nach neueren Untersuchungen sind Jugendliche auch in ihrer stärksten Wachstumsphase körperlich hoch leistungsfähig. In der Regel hapert es lediglich an der Motivation, Belastungen im Bereich des (eher langweiligen) Ausdauersports auf sich zu nehmen.

Auch Senioren können vom Wandern eigentlich nur profitieren. Bis weit über das 70. Lebensjahr hinaus zeigen Ausdauersportarten noch einen beträchtlichen Trainingseffekt. Man muß es allerdings langsam angehen lassen und sowohl während der Wanderungen als auch dazwischen hinreichend viele Pausen einlegen.

Im übrigen gilt ganz allgemein, daß Überforderungen auch beim Gehsport tunlichst zu vermeiden sind. Sie setzen einen nicht nur kurzfristig matt, sondern haben auch mittelfristig negative Auswirkungen auf das Immunsystem (siehe Leistungssport). Wer gleich mit einer Mehrtages- oder Marathonwanderung einsteigt, tut seinem Körper nichts Gutes und verdirbt sich womöglich dauerhaft die Wanderfreude.

Wetterunbilden

Die vom Wetter ausgehenden Gesundheitsgefahren werden in der Regel unterschätzt. Das gilt sowohl für die aus- bis unterkühlende Wirkung eines starken Windes (insbesondere in Zusammenhang mit Nässe), die einem Temperatursturz um 10 Grad und mehr gleichkommen kann und etwa in Schottland das mit Abstand größte Gefährdungspotential für Wanderer darstellt, als auch in Hinblick auf die Überhitzungsgefahr durch dauerhafte Sonneneinstrahlung oder Schwüle.

Vorbeugend gehört daher bei schlechtem Wetter wärmende Zu- oder Ersatzkleidung ins Gepäck, die durch eine Plastikummüllung davor geschützt wird, schon im Rucksack naß zu werden. Kommt es dennoch zu einer massiven Unterkühlung, so geht es vordringlich darum, die Kern-

temperatur des Körpers zu sichern. Statt also durch starke Bewegung zusätzlich kaltes Schalenblut in das Körperinnere zu treiben, sollte dessen Aufwärmung von innen her erfolgen - etwa durch heiße, gezuckerte Getränke (kein Alkohol). Für die Erwärmung der Körperperipherie helfen zusätzliche Hüllen oder das Anschmiegen von Mitwanderern.

Aber nicht nur gegen Schlechtes, sondern auch gegen "schönes" Wetter muß man sich schützen. Infolge der fortschreitenden Waldschäden bietet selbst ein ausgewachsener Hochwald keinen ausreichenden Schatten mehr, sodaß man im Sommer um einen wirksamen Sonnenschutz nicht umhinkommt. Dabei ist es mit Cremes allein nicht getan, zur Mindestausstattung gehört eine luftige Kopfbedeckung (möglichst kein schwerer Filzhut), und auch der Oberkörper bleibt besser bedeckt. Bei Sonnenstich oder Hitzschlag, die sich durch Hautrötungen, Schweißausbrüche, Müdigkeit und Schwindel bis hin zu Fieber, Krämpfen und Schockerscheinungen bemerkbar machen, ist für eine möglichst rasche Abkühlung des Betroffenen zu sorgen. Von daher sind Schatten, Ruhe, Öffnen der Kleidung, kühle Umschläge und ebensolche Getränke angesagt. In leichten Fällen ist nach einer hinreichenden Auskühlungsphase der Abbruch der Wanderung, möglichst auf kürzestem, schattigem Weg und mit Begleitung, zu empfehlen, bei schwereren Symptomen wie Hitzschlag oder Sonnenstich (Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel) muß ein Notarzt herbei.

So oder so spielen Getränke eine große Rolle, von denen man grundsätzlich gar nicht genug dabei haben kann. Die alte Kommißregel, während des Marschierens möglichst wenig zu trinken und den Flüssigkeitspegel erst nach Schluß der Wanderung vorsichtig wieder aufzufüllen, ist medizinisch überholt. Ob gesund oder angeschlagen, in jedem Fall ist es besser, den Flüssigkeitsverlust beim Wandern sofort auszugleichen und dabei eher etwas über den Durst als zu wenig zu trinken.

Schon ein scheinbar geringfügiges Flüssigkeitsdefizit von nur 2% des Eigengewichts beeinträchtigt die Thermoregulation des Körpers, bei 4% nimmt seine Leistungsfähigkeit um rund ein Viertel ab, bei über 6% drohen Instabilitäten von Herz, Kreislauf und Stoffwechsel bis hin zum Kollaps. Spätestens wenn man während des Wanderns unvermutet zu Schwitzen oder zu Frösteln beginnt, aber auch bei unerklärlichen Kopfschmerzen oder Konzentrationsstörungen ist also ein kräftiger Schluck Mineralwasser, Saft oder Tee angesagt. Dagegen ist das vom Schwitzen verursachte Defizit an Körpermineralien abgesehen von Gewaltmärschen eher ungefährlich, eine zusätzliche Zufuhr von Elektrolytkonzentraten nicht nötig.

Für den Nachschub an fester Nahrung gilt das Umgekehrte: Hier ist weniger mehr. So empfehlen Sportmediziner kleine Mahlzeiten im Zweistundenabstand, bei denen man vornehmlich fettarm-kohlehydratreiche Snacks wie Obst, Trockenfrüchte, Milchprodukte, Müsli(riegel) oder Vollkornschnitten zu sich nimmt. Wenn es unbedingt ein warmes Essen sein muß, sollte man sich für Nudel-, Reis- oder Kartoffelgerichte entscheiden und von zu großen Mengen (gar noch fettigem) Fleisch absehen.

Von inneren zu äußeren Beeinträchtigungen: Eine ganz spezifische Bedrohung für Wanderer stellen Gewitter dar. Egal ob mit oder ohne Wolkenbruch, die Gefährlichkeit der Blitze ist nicht zu unterschätzen. Das gilt besonders, wenn sie sich nicht nur auf den Wolkenbereich beschrän-

ken, sondern bis zur Erde durchschlagen.

Schon beim Aufziehen eines Gewitters, das sich im übrigen durchaus entgegen der Windrichtung ausbreiten kann, sind die ersten Vorsichtsmaßnahmen zu treffen: Herunter von Berggipfeln und -kämmen, weg von Gewässern aller Art, heraus aus dem freien Feld. Spätestens wenn die Zeit zwischen Blitz und Donner auf wenige Sekunden zusammengeschrumpft ist, muß eine wirksame Deckung - etwa in Hütten, unter Hochspannungsleitungen (zwischen zwei Pfeilern) oder in dichten, gleichmäßig hohen Forsten (Schonungen) - gefunden sein. Der Kontakt mit locker verteilten Bäumen, bei Solitären sogar deren Nähe, ist zu vermeiden, metallisierte Regenschirme sind aus der Hand zu legen. Wegen möglicher Erdströme ist ein Weitergehen nicht möglich ("Schrittspannung").

Wenn sich nichts anderes findet, bleibt den Betroffenen lediglich übrig, sich in der Mitte eines Waldweges oder auch in einer Bodenwelle ohne wechselseitige Berührung mit geschlossenen Füßen niederzukauern und dabei sorgfältig entstehenden Pfützen oder Wasserrinnen auszuweichen. Wer sich dabei noch eine dünne Blitzschutzdecke überwerfen kann, darf sich einigermaßen sicher fühlen.

Stürzt das Wasser ohne Blitz und Donner vom Himmel, so hilft dagegen schon ein einfacher Regenschutz (Schirm, Poncho, Jacke), den jeder Wanderer prophylaktisch im Rucksack haben sollte. Von daher stellt auch der bedrohlichste Wetterbericht im Prinzip keinen Grund dar, eine Wanderung schon im vorhinein abzusagen. Denn zum einen sieht es vor Ort dann doch oft nicht so schlimm aus. Und zweitens überläßt der Führer, nachdem er die Alternativen ungeschönt dargestellt hat, die endgültige Entscheidung über das weitere Vorgehen ohnehin besser der Wandergruppe.

Sollte sich nach mutigem Start die Schlechtwetterprognose dauerhaft bewahrheiten, so wird sich irgendwann, sofern diese Möglichkeit überhaupt besteht, die Frage eines Abbruchs stellen. Spätestens hat das zu geschehen, wenn Teilnehmer in gesundheitsgefährdender Weise durchnäßt sind und die Gefahr einer Unterkühlung besteht. Auch wenn besser Ausgerüstete hiervon vielleicht noch nichts wissen wollen, sind zunächst die Durchnässten sicher zu versorgen, bevor es mit den anderen eventuell noch ein Stück weitergehen kann.

Insekten

Bis vor wenigen Jahren sahen sich Wanderer durch Insekten in unseren gemäßigten mitteleuropäischen Breiten bestenfalls als Plagegeister belästigt. Mittlerweile hat sich das dramatisch verändert, die Begegnung mit der einen oder anderen Spezies kann fatale Folgen haben. Das ist nicht in jedem Fall auf die Insekten als solche zurückzuführen. Auch wir selber sind empfindlicher geworden, bringen infolge unserer immer künstlicheren Lebensweise nicht immer hinreichende Abwehrkräfte gegen äußere Einwirkungen auf.

Dies äußert sich nicht zuletzt in einer massiven Zunahme von Allergien, zu denen auch die gegen Insektenstiche zählt. Wer davon betroffen ist (und dies womöglich noch nicht einmal

weiß), kann auf den Stich einer Biene, Wespe oder Hornisse mit lebensgefährlichen Schocker-scheinungen, Kreislaustörungen oder/und Schwellungen im Atembereich reagieren. Wenn das mitten auf freier Wanderstrecke ohne Notrufmöglichkeit geschieht, kann man nur hoffen, daß der Wanderführer Kortisonzäpfchen dabei hat, um die Schockeskalation bremsen bzw. begrenzen zu können.

Ebenfalls erst seit einigen Jahren gehen Wanderer ein erhöhtes Risiko ein, wenn sie sich nur ungenügend um die Nachsorge von Zeckenstichen kümmern. Wurde man früher nur von einem mehrere Tage andauernden Juckreiz geplagt, so kam vor einigen Jahrzehnten - zunächst nur in südlichen Gefilden der Bundesrepublik - die Gefahr einer Infizierung mit dem FSME-Virus, einem Auslöser der Frühsommer-Gehirnhautentzündung, hinzu, die sich in Fieber, Kopfschmerzen und Lähmungserscheinungen bemerkbar macht. Mittlerweile ist eine Impfung möglich, die insbesondere in FSME-verseuchten Gebieten geboten ist.

Erst vor wenigen Jahren konnten eine Reihe weiterer Krankheitssymptome ebenfalls auf einen von Zecken übertragenen Auslöser zurückgeführt werden. Für die Zecken-Borreliose sind zwar nicht Viren, sondern Bakterien verantwortlich, sie steht aber der FSME-Entzündung an Schwere und Heimtücke nicht nach und ist mittlerweile ein recht häufiger Anlaß für sommerliche Krankenhausaufenthalte. Sie macht sich in der Regel (aber nicht immer) nach Tagen oder Wochen durch eine auffällige, sich ringförmig vergrößernde Hautrötung um die Einstichstelle bemerkbar und kann nach einer symptomlosen Pause schmerzhafte Nerven-, Gehirn-, Gelenk- und Herzmuskelentzündungen hervorrufen.

Mindestens jede dritte Zecke ist derzeit von dem Bakterium befallen. Bei einem erheblichen Prozentsatz der Bevölkerung lassen sich bereits Abwehrstoffe nachweisen, die jedoch nicht vor erneuter Erkrankung schützen. Stellt man, wie es mir schon zweimal passiert ist, eine Infizierung anhand des roten Ringes im Frühstadium fest, so kann mit einer Antibiotika-Kur Abhilfe geschaffen werden. Eine Schutzimpfung gibt es bis dato noch nicht.

Um einem Zeckenbefall vorzubeugen, wird empfohlen, beim Durchstreifen von Staudenfluren oder Gebüsch so viel Körperfläche wie möglich mit Kleidung abzudecken. In regelmäßigen Abständen sollte man seine Gliedmaßen, abends auch den ganzen Körper nach krabbelnden oder festsitzenden Zecken absuchen. Letztere sind mit einer speziellen Zeckenpinzette leicht herauszuziehen. Bei den erwähnten Folgesymptomen ist sofort der Arzt aufzusuchen.

Mit einem anderen, verstärkt ins Gespräch gebrachten Gefahrenpotential, dem Befall von Waldfrüchten mit den winzigen Eiern des Fuchsbandwurms, bin ich dagegen bislang weder direkt noch mittelbar in Berührung gekommen. Oral aufgenommen, setzt die sich aus dem Ei schlüpfende Larve bevorzugt in der Leber fest und läßt dort ein schwammig-löchriges Zysten-system entstehen, welches das Wirtsgewebe tumorartig zerstört. Erste Krankheitssymptome stellen sich erst nach Jahren ein. Bei richtiger Diagnose können zwar weitere Schädigungen vermieden werden, eine Impfung gibt es jedoch nicht. Als vorbeugende Maßnahme wird das gründliche Waschen oder Erhitzen aller in Bodennähe geernteten Früchte empfohlen.

Obwohl die damit verbundenen Risiken in den letzten Jahren verstärkt ins Gespräch gebracht

wurden, gibt es keine Hinweise auf eine Zunahme der Gefährdung. Angesichts hoher Durchseuchungsquoten der Füchse vor allem in Süddeutschland (Schwäbische Alb 60%) darf man vielmehr davon ausgehen, daß der Mensch offenbar kein idealer Wirt für den Bandwurm ist. Die seit 150 Jahren bekannte Wurminfektion verlief früher zu 90% tödlich, die gegenwärtige Sterbequote liegt dagegen nur noch bei 10%, für 1993 verzeichnete das statistische Bundesamt keinen derartigen Todesfall. Warnende Hinweis sind zwar nach wie vor berechtigt, für das auffällige Hochspielen des Themas in den Medien gibt es jedoch keinen sachlichen Grund.

Erste Hilfe

Wie immer wieder betont, ist bei allen schwerwiegenden Vorkommnissen, soweit nur irgend möglich, ein Sanitäter oder Arzt hinzuzuziehen. Das gilt bei größeren Wunden und Brüchen ebenso wie bei allen Arten von ernsthaften Schwächezeichen, Schmerzen, Anfällen oder Kollapsen. Als Wanderführer kann man lediglich beruhigend auf die Betroffenen einwirken, sie in eine entlastende Lage bringen und in ernsteren Fällen professionelle Hilfe organisieren.

Allerdings gibt es eindeutige Situationen, in denen ein schnelles Eingreifen unabdingbar ist, etwa wenn starke Blutungen abzubinden, Atemwege zu befreien oder Wiederbelebungsmaßnahmen einzuleiten sind. Dies muß man vorher möglichst schon einmal geübt haben, weshalb noch einmal nachdrücklich auf die Erste-Hilfe-Kurse hingewiesen sei. Gerade weil die erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten vermutlich nie zur Anwendung kommen, geraten sie leicht in Vergessenheit und bedürfen regelmäßiger Auffrischung. Immer wichtiger wird auch eine angemessene Reaktion auf unterwegs ausgelöste, schlagartige allergische Reaktionen (etwa auf Insektenstiche)

Speziell mit Hinblick auf derartige Situationen ist die ansonsten eher leichte Wanderapotheke mit entsprechenden Hilfsmitteln (Mullbinden, Dreieckstuch) sowie einer Broschüre über Maßnahmen zur ersten Hilfe auszustatten. Für den alltäglichen Wandergebrauch kommen eine Auswahl von Heft- und Wundpflastern einschließlich Blasen-Gel, elastische Binde/Bandage, Babycreme, Schere, Zeckenpinzette, Sicherheitsnadel und Schuhband hinzu. An Medikamenten sollten Kortisonzäpfchen, ein leichtes Schmerzmittel wie Aspirin oder Paracetamol und eventuell eine Sportsalbe gegen die Folgen von Zerrungen und Stauchungen im Tornister sein. Hilfreich ist schließlich auch eine Blitzschutzdecke, das gute alte Taschenmesser mit seinen nützlichen Pfadfinderutensilien und ein Handy für die rasche Alarmierung des Notdienstes.

Ich möcht' gern Wanderführer sein

Stoßseufzer eines Leidgeplagten

Ein jeder Mensch in seinem Leben
möcht gern nach etwas Höh'rem streben
und hegt im Herzen einen Traum,
doch Wirklichkeit wird der meist kaum.
Mein Wunsch ist, das gesteh ich ein:
Ich möcht gern Wanderführer sein.

Als Wanderführer, ohne Witze,
bin ich ganz sicher große Spitze.
Ich wär der Wandergruppe Herr,
zu sagen hätt sonst niemand mehr.
Mit Wimpel, Stock und Ehrenzeichen
könnt keiner mir das Wasser reichen.

Ich würd an allen Wandertagen
den Trupp früh aus den Betten jagen.
Ich sag, wohin er gehen muß,
wär immer vorn und nie am Schluß.
Und fiel mir noch ein Umweg ein,
es müßten alle hinterdrein.

Das Tempo, das wär meine Sache.
Ich nähm sie tüchtig in die Mache,
würd möglichst steil bergauf sie jagen,
nicht lang nach ihren Wünschen fragen,
geböte Rast zur Frühstücksjause,
gäb das Signal zur Pinkelpause.

Ich würde große Reden schwingen,
auch alle mal zum Singen bringen,
natürlich alles besser wissen:
Kritik wird man verkneifen müssen.
Ich gäbe alles dafür her,
wenn ich mal Wanderführer wär.

Das wars, was früher ich mal dachte.
Doch seit ich die Erfahrung machte,
was hinter mir sich alles tut,
verläßt mich aller Führermut.
Ich frage mich: Wie konnte mein
Idol nur Wanderführer sein?

Denn welches wirklich schwere Los
hat so ein Wanderführer bloß!
Ganz vorneweg, in allen Fällen,
muß gutes Wetter er bestellen.
Und ist es dann zu kalt, zu heiß,
ist er dran Schuld, wie jeder weiß.

Der Weg, das wichtigste Problem,
sei eben stets und recht bequem.
Weich sei der Boden, ohne Steine,
ein Labsal für die Wanderbeine.
Muß wirklich man mal auf Asphalt,
macht man den Wanderführer kalt.

Ein Führer soll es nie probieren,
den Weg zu steil bergauf zu führen,
auch nasse Wiesen soll er meiden,
zu lange Kurven möglichst schneiden.
Und geht es gar ins Dunkle rein,
möcht ich nicht Wanderführer sein.

Wie halt ich nur den Zeitplan ein?
Das Tempo soll gemächlich sein,
Man will mal links, mal rechts was sehen,
und bleibt auch manchmal einfach stehen,
Egal, ob Wirt, ob Führung wartet:
Der Gruppentrott ist abgekartet.

Nur wenn die Sportschau rückt heran,
fängt mancher Fan zu rennen an.
Die einen sind nicht mehr zu stoppen,
Die andern tut das mächtig foppen.
Versucht der Führer, jetzt zu schlichten,
wird aller Frust auf ihn sich richten.

Auch das Problem der Übernachtung
verdient besondere Beachtung.
Ein jeder will ein Einzelzimmer,

mit Dusche, Klo und Fernsehflimmer.
Natürlich muß es billig sein,
bei Ärger springt der Führer ein.

Ich stelle resignierend fest:
Ich halt nicht durch den Führertest!
Man wünscht sich einen Wunderknaben,
indes, ich hab nicht diese Gaben.
Drum laß ich andre Führer sein
und latsche lieber hinterdrein.

Die Urfassung dieses Gedichtes hat Irene Schlesner anlässlich einer Ferienwanderwoche des Schwäbischen Albvereins verfaßt. Es ist seitdem mehrfach gravierend verändert worden - unter anderem auch vom Autor - und bietet sich auch fürderhin geplagten Wanderführern zum Weiterdichten an.