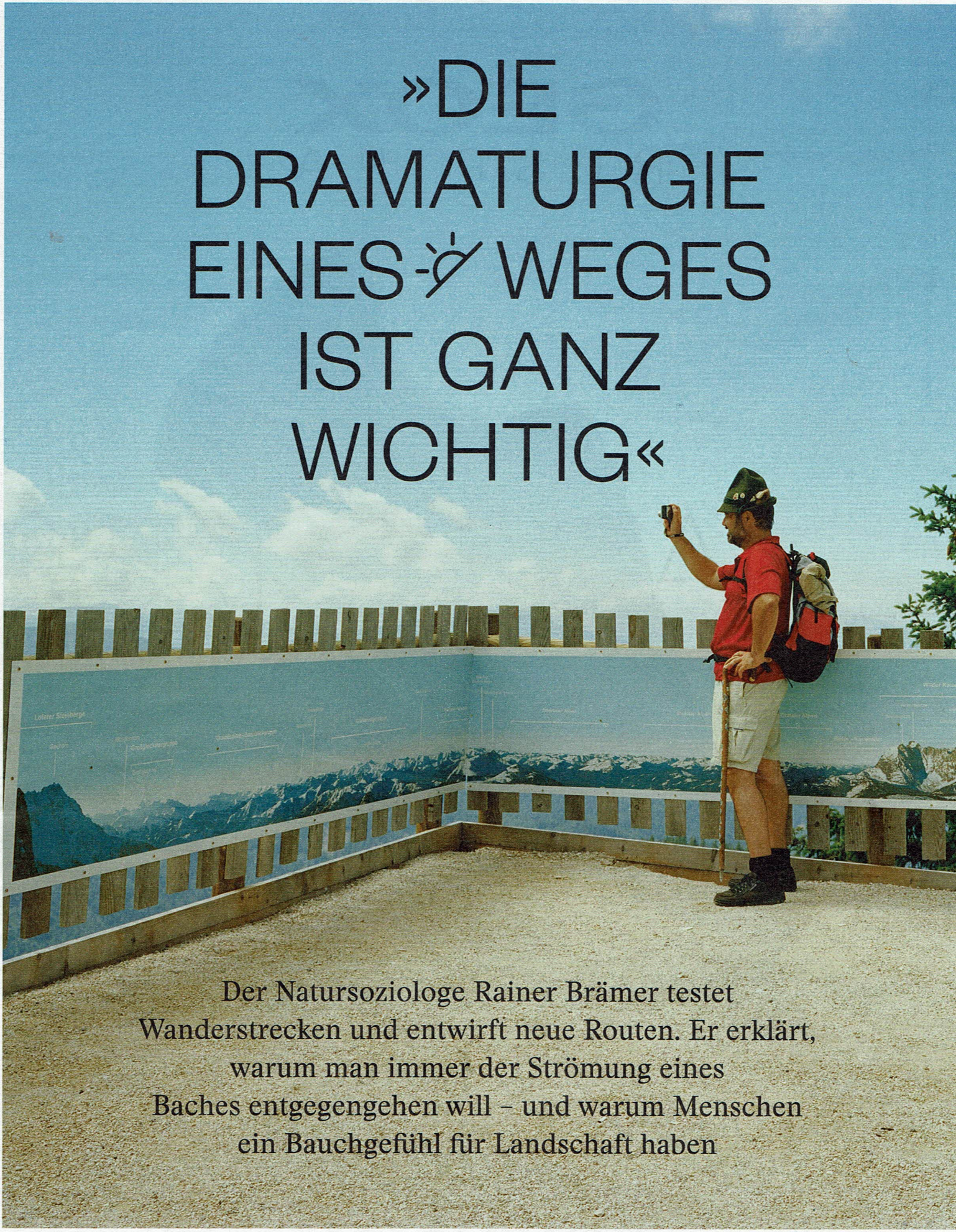
Nummer 14 | 7. April 2017

Süddeutsche Zeitung Magazin

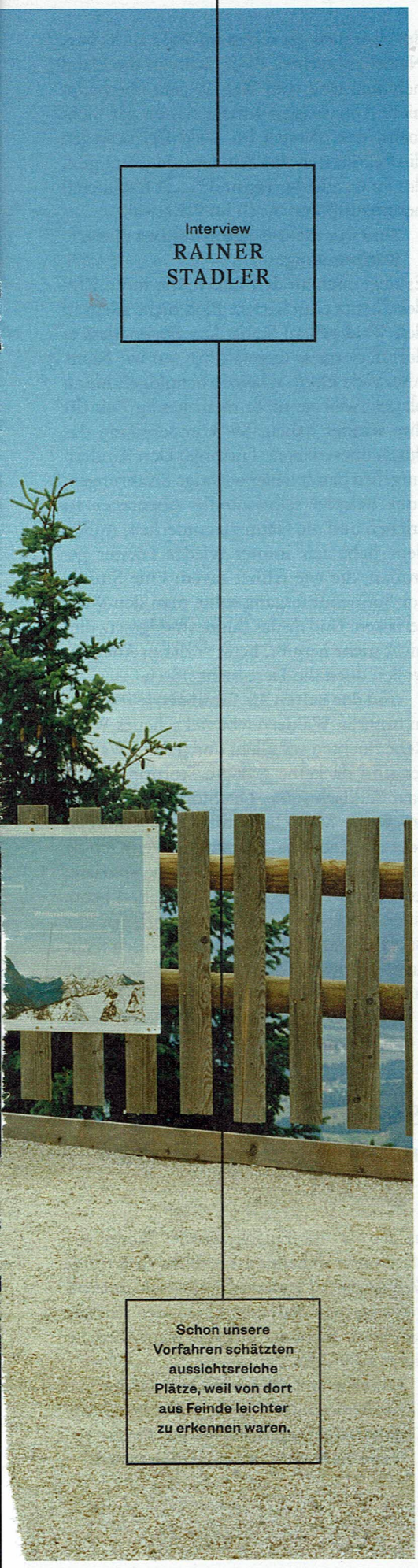
RAUS MIT EUCH!

Ein Designheft übers Draußensein



»DIE DRAMATURGIE EINES WEGES IST GANZ WICHTIG«

Der Natursoziologe Rainer Brämer testet Wanderstrecken und entwirft neue Routen. Er erklärt, warum man immer der Strömung eines Baches entgegengehen will – und warum Menschen ein Bauchgefühl für Landschaft haben



Interview
RAINER STADLER

Schon unsere Vorfahren schätzten aussichtsreiche Plätze, weil von dort aus Feinde leichter zu erkennen waren.

SZ-MAGAZIN **Sie erforschen seit Jahrzehnten die Vorlieben von Wanderern. Was suchen die Menschen, wenn sie am Wochenende frühmorgens mit Stöcken und Rucksäcken in die Natur aufbrechen? Einsamkeit? Wildnis?**

RAINER BRÄMER Auf einer abstrakten Ebene sind ja alle für Wildnis. Auch die Wanderer. Fragt man sie allerdings, ob sie da wandern wollen, bejaht das nur jeder Sechste. Unberührte Wildnis bedeutet Gestrüpp, dichte Wälder, viel Unterholz, keine Wege. Das mögen viele Menschen überhaupt nicht. Wir fühlen uns wohl, wenn die Landschaft überschaubar ist und viele Aussichten bietet.

Also rauf auf den Berg.

Das machen nur diejenigen gern, die im Gebirge heimisch sind. Unsere Befragungen haben ergeben, dass Wandergäste mehrheitlich nicht unbedingt den Berg hochkraxeln wollen, wenn es auch anders geht. Beliebter als Gipfelhöhen sind die Almhöhen. Man hat auch dort schöne Aussichten – und reiche Naturlandschaften: Wiesen, Blumen, Bäume, Gewässer. Ganz oben auf den Alpengipfeln findet man oft nur Fels und Geröll vor. Das hat natürlich auch seinen Reiz, gerade junge Leute suchen ein bisschen Abenteuer beim Wandern. Aber selbst prominente Mittelgebirgsgipfel vom Brocken bis zu den beiden Feldbergen im Taunus und Schwarzwald wirken oft eher dröge. Man muss nur Goethes Harzreise lesen, um zu ahnen, als wie grauenvoll dieses unwegsame Gelände früher empfunden wurde. Die Menschen fühlten sich unsicher.

Heißt das, Wanderer suchen vor allem Sicherheit?

Das ist das A und O beim Wandern: Sie können die Landschaft nur genießen, wenn Sie sich sicher fühlen. Der britische Forscher Jay Appleton hat festgestellt, dass es uns besonders gefällt, wenn wir eine Übersicht haben, selbst aber im Verborgenen bleiben – die »Prospect and Refuge«-Hypothese. Sie deckt sich mit unseren Beobachtungen, dass sich die Menschen sehr gern an Waldrändern entlang bewegen.

Welcher ist der beste Wanderweg in Deutschland?

Den gibt es eigentlich nicht. Generell gilt, ein Wanderweg muss vor allem abwechslungsreich sein. Ein Beispiel ganz aus meiner Nähe: In der »Hinterländer Schweiz« bei Gladenbach erlebt man auf acht Kilometern vier völlig unterschiedliche Landschaftsformen. Erst geht es durch eine in Hessen seltene Felslandschaft, dann kommt man auf einen Aussichtskamm, es folgen eine Bachmulde mit waldumschlossenen Wiesen und schließlich wieder ein Felspfad hoch zu einer Burgruine.

Ist es nicht selbstverständlich, dass ein Wanderweg abwechslungsreich sein sollte?

Bis vor Kurzem leider nicht. Da galt vor allem als wichtig, dass die Wege möglichst bequem von Ort zu Ort führten, zu den Hütten und Gasthäusern.

Sie haben mit einigen Mitstreitern 2004 das Deutsche Wanderinstitut gegründet, das Zertifikate für Wanderwege vergibt und neue Routen entwirft. Was machen Sie anders?

Wenn wir beauftragt werden, einen Wanderweg zu planen, suchen wir auf den Landkarten nur nach dem schönsten Weg. Ganz wichtig ist die Dramaturgie des Weges. Wo fängt man am besten an, wo hört man auf? In welche Richtung läuft man? Das kann einen großen Unterschied ausmachen. Enge Bachtäler zum Beispiel, da müssen Sie der Strömung grundsätzlich entgegengehen, das Wasser muss auf Sie zukommen, damit Sie es richtig erleben können. Auf einem aussichtsreichen Bergkamm muss man zwischendurch immer wieder in ein Stückchen Wald kommen, damit es auf Dauer nicht langweilig wird. Als wir den Rheinsteig entwickelt haben, einen 320 Kilometer langen Flusswanderweg mit grandiosen Felsszenen, haben wir darauf geachtet, dass es immer wieder weg vom Rhein geht, hinein in irgendwelche Seitentäler und Wälder. So entsteht ein Aha-Effekt, wenn der Rhein plötzlich wieder auftaucht. Wir orientieren uns also immer am Erlebnis der Wanderer. Wir bewerten Wege nach 34 Kriterien. Die betreffen nicht nur die Landschaft, sondern auch die Fragen, wie sicher ich mich fühle, wie gut die Beschilderung ist, was ich für einen Bodenbelag habe – einen naturnahen Pfad oder eine Teerstraße.

Wer kommt auf die Idee, Wanderer über Teerstraßen zu schicken?

Das hat für die Verantwortlichen praktische Vorteile: Man kann die Wege mit dem Auto kontrollieren, und wenn etwas passiert, ist der Rettungssanitäter sofort zur Stelle.

Sind nicht die Wanderer für sich selbst verantwortlich?

So steht es im Bundeswaldgesetz: Wer in den Wald geht, muss für das Risiko selber haften. Aber die Gerichte haben das lange umgekehrt entschieden. Wenn jemand geklagt hat, weil ihm ein Ast auf den Kopf gefallen war, hieß es sofort: Moment, ein erfahrener

Förster hätte den Ast vorher absägen müssen. Das nennt sich Verkehrssicherungspflicht. Seit Kurzem sehen die Gerichte die Verantwortung endlich mehr beim Wanderer. Trotzdem nehmen Waldbesitzer diese Verkehrssicherungspflicht gern als Vorwand, um Wanderer gerade aus den jagdsensiblen Bereichen herauszuhalten.

Wie entscheiden Sie als Planer, was ein schöner Weg ist oder eine schöne Landschaft? Hat da nicht jeder Mensch andere Vorstellungen?

Da sind wir bei der Naturpsychologie: Wie nehmen wir Menschen die Natur wahr? Welche Gefühle haben wir dabei? Das ist eine Disziplin, die es bis vor Kurzem in Deutschland nicht gab. Amerikanische Psychologen forschen dazu schon seit Jahrzehnten. Vor allem die Nationalparks waren daran interessiert, um ihre Attraktivität für Besucher zu erhöhen. Tausenden Testpersonen wurden Dias von Landschaften gezeigt, mit der Bitte um ein Urteil. Dabei wurde zum Beispiel schnell klar: Montiert man Gewässer in die Bilder, bekommen diese viel höhere Wertungen, und jede Stadtszene wird durch Bäume aufgewertet. Besonders wichtig: Bis auf wenige Ausnahmen fallen die Urteile in hoch entwickelten Ländern sehr ähnlich aus. Wir haben offensichtlich ein Bauchempfinden für Landschaft.

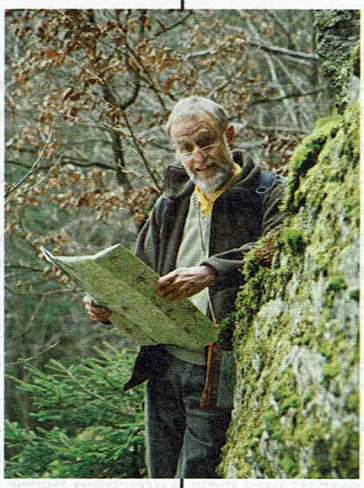
Inwiefern?

Bei den Forschungen hat man die Intervalle zwischen den Bildern immer weiter verkürzt. Am Schluss konnten die Probanden sich die Bilder nur noch 200 Millisekunden anschauen. Trotzdem fanden sie immer die gleichen Landschaften schön. Die Forscher sind sich heute einig, dass wir diesen Landschaftssinn von unseren Vorfahren übernommen haben.

Warum fühlen wir uns sicher, wenn wir Wasser sehen?

Bei unseren Vorfahren, den Jägern und Sammlern, kam das lebenswichtige Wasser nicht aus Leitungen. Wenn sie sich zu neuen Revieren aufmachten, mussten sie als Erstes etwas Trinkbares finden. Und natürlich gab es, wo Wasser war, auch Fische und allerlei jagbare Tiere, die sich dort einfanden.

Und warum wählen wir uns Aussichten? Um Feinde früh zu erspähen?



RAINER BRÄMER

Der 73-Jährige ist eigentlich Physiker, hat sich aber schon vor Jahrzehnten der Wanderforschung und der Natursoziologie zugewandt. Er untersuchte und entwickelte mit seinen Mitstreitern des Deutschen Wanderinstituts Hunderte Wanderwege in Deutschland. Eine Auswahl davon findet sich unter wanderinstitut.de/premiumwege

seine Vorfahren in prähistorischen Zeiten als besonders überlebenssicher empfanden. Zum Beispiel Parklandschaften. Oder auch parkartige Golfplätze – das haben die Untersuchungen tatsächlich ergeben. Zum Schrecken aller Ökologen.

Der Befund ist ja auch ernüchternd. Es weiß ja jedes Schulkind, wie wichtig unberührte Natur für viele Tier- und Pflanzenarten ist.

Das sehen die Wanderer nicht anders. Wobei

der eigentlich gar nichts im Wald zu suchen. Nichts abbrechen. Bloß nichts in die Hand nehmen. Und vom Weg ab geht überhaupt nicht. Die meisten Kinder wissen gar nicht mehr, dass sie sich im Wald frei bewegen dürfen. Dass es ein Bundeswaldgesetz gibt, das ihnen erlaubt, Tag und Nacht fast überall herumzustöbern. Auch im Privatwald.

Sind nur die Gesetze schuld an dieser Entfremdung?

Es liegt auch an den Eltern, die ihren Kindern heute einschärfen: Bloß nicht allein in den Wald gehen! Statistiken zeigen, dass es dort noch nie so ungefährlich war wie heute. Aber viele Eltern scheinen Schuldgefühle zu plagen, weil sie nicht mehr genug Zeit für ihre Kinder haben. Sie kompensieren das durch übertriebene Fürsorge. Den Kindern entgehen damit leider wichtige Erfahrungen, zum Beispiel selbstständig Abenteuer zu erleben und die Natur zu entdecken. Außerdem habe ich immer wieder Förster getroffen, die wie früher sagen: Eine Stunde vor Sonnenuntergang sollte man den Wald verlassen. Und da das Bundeswaldgesetz dies nicht mehr hergibt, heißt es dann: Aber wir wollen doch die Tiere nicht stören.

Und das halten Sie für übertrieben?

In unseren Wäldern lebt viel scheues Wild. Rehe flüchten vor allem und jedem. Wanderer sind da keine größere Störung als ein paar Wildschweine. Die Störung fängt erst an, wenn Menschen mit Autos kommen oder ein Jäger mit einer Flinte. Wenn ich da mit meinem Hund an der Leine spaziere, stört das die Tiere kaum. Wir haben heute einen merkwürdigen Naturbegriff. Für uns ist Natur nur Natur, wenn der Mensch nicht drin vorkommt. Aber ist der Mensch nicht auch Teil der Natur?

Schon. Aber wir können die Natur auch mehr zerstören als andere Lebewesen.

»Bei aller berechtigten Sorge: Strikter Umweltschutz hat leider auch viele Menschen von der Natur entfremdet«

Ja, das ist das Entscheidende: Wenn wir

Wissenschaftler haben gezeigt, dass Wanderer nach einer gewissen Zeit einen mentalen Zustand erreichen, in dem sie sehr flexibel sind.

»Zum Wandern muss man nicht groß den inneren Schweinehund besiegen«

Das ist die Theorie vieler Kulturwissenschaftler: Die Malerei der Romantik habe das Bild der Deutschen von der Natur geprägt. Ich glaube aber, es war umgekehrt: Die romantischen Maler haben intuitiv erfasst, welche Art von Landschaften die Menschen schön fanden – und deshalb waren ihre Bilder so erfolgreich.

Das Wanderinstitut hat mehr als 500 Wege zertifiziert und geschaffen. Sind die Menschen durch Ihre Arbeit denn wanderfreudiger geworden?

Es gibt beeindruckende Beispiele, wo sich unsere Arbeit ausgezahlt hat. 1997 hat mich ein Tourismusmanager aus dem Sauerland kontaktiert: Jahr für Jahr kamen dort zehn Prozent weniger Gäste an, ich solle mir die Wanderwege anschauen. Und tatsächlich fand ich katastrophale Mängel: Es waren zu viele und zu breite Wege, die Karten voller Fehler, die Markierungen komplett verwirrend. Das haben wir erst mal in Ordnung gebracht.

Und dann?

Dann haben wir einen komplett neuen Weg entwickelt, den »Rothaarsteig«, etwa 150 Kilometer durch die herrliche Mittelgebirgslandschaft des Sauerlands. Unser Vorbild war der Rennsteig im Thüringer Wald, der nach der Wiedervereinigung einen enormen Zulauf hatte. Die Leute im Sauerland haben mehr als zwei Millionen Euro in die Hand genommen.

Wofür genau?

Für die Befragung von mehreren Tausend Wanderern, die Beratung mit allen Beteiligten, die Infrastruktur, ein eindeutiges Wegeleitsystem: Alle fünfzig Meter ein Schild, damit die Leute wissen, dass sie auf dem richtigen Weg sind. Dazu ein Beschwerdemanagement, das Dinge, die Wanderer monieren, spätestens nach zwei Tagen abstellt. Nicht zu vergessen: Die Hälfte des Geldes floss ins Marketing. Nach Jahrzehnten des Mauerblümchendaseins sollte sich die größte Gästegruppe der Mittelgebirge – und das sind die Wanderer – wieder ernst genommen fühlen.

Hat sich das ausgezahlt?

Fünf Jahre später ermittelte ein Institut, dass mehr als eine Million Gäste pro Jahr auf dem Rothaarsteig unterwegs waren – ein zusätzlicher Umsatz von dreißig Millionen Euro. Das hätten sich die Tourismusmanager nicht träumen lassen, die waren aus dem Schneider.

Der Tourismus profitiert. Und was haben die Wanderer davon?

Eine schöne Natur wirkt auf Körper und Geist, dazu gibt es viele Studien: Der moderne Berufs- und Alltagsstress wird schneller als mit anderen Methoden abgebaut, man kann wieder klar denken, man wird geistig und körperlich erfrischt. In einer Untersuchung wurden Probanden kaum lösbare Intelligenztests vorgelegt. Eine Gruppe hatte sich vor den Tests auf Sesseln ausgeruht, eine weitere Gruppe hatte im Café gesessen, und eine dritte Gruppe war im Park spazieren gegangen. Die Tests wurden mehrmals wiederholt, und immer schnitt die dritte Gruppe am besten ab.

Und warum wandern, wenn ein bisschen Grün in der Umgebung reicht?

Das Tolle am Wandern ist, dass die eigene Natur mit der äußeren Natur in engste Berührung kommt. Und dass man dazu nicht groß den inneren Schweinehund besiegen muss – anders als beim Joggen. Psychologen unterscheiden zwischen konzentrierter und automatischer Aufmerksamkeit. Wer sich auf eine Aufgabe konzentrieren muss, wird über kurz oder lang müde. Beim Wandern kommt das Erlebnis auf uns zu, wir sind also automatisch aufmerksam. In diesem Zustand ist man sehr viel flexibler im Kopf, hat keinen Stress und kaum Ermüdungserscheinungen. Hinzu kommt die körperliche Komponente: Beim Wandern setzen wir sehr viele Muskeln ein, nach etwa einer Stunde ändert sich unser Stoffwechsel. Der Körper baut Fett ab und produziert Stoffe, die unsere Stimmung heben. Am Ende fühlen sich nach unseren Erhebungen siebzig Prozent der Wanderer körperlich wie geistig frischer – das schafft kein Medikament ohne Nebenwirkungen.

Wandern als Ausgleich zur heutigen Leistungsgesellschaft?

Nach dem Zweiten Weltkrieg sind zwei Drittel der Deutschen gewandert. Sie hatten ja nichts anderes. Die Zahl ist dann aber kontinuierlich gesunken und erst in den Neunzigerjahren wieder gestiegen. Seit einiger Zeit gehen die Zahlen aber erneut zurück, besonders bei den Jüngeren.

Haben Sie dafür eine Erklärung?

Eher eine Vermutung: Ich sehe einen Zusammenhang mit dem Erstarken der interaktiven digitalen Medien. Für viele Kinder und Jugendliche hat im Moment der zweidimensionale Bildschirm einfach mehr und schnellere Erlebnisse zu bieten als die reale Natur, trotz ihrer drei Dimensionen.

RAINER STADLER

Unser Redakteur hat einen der »Premiumwege« von Brämers Wanderinstitut getestet, den Wasserfallsteig in Bad Urach, und empfiehlt ihn gern weiter. Allerdings rät er davon ab, wie er gedankenverloren nach der Wasserfallhütte den idyllisch anmutenden Weg links den Berg hinauf einzuschlagen. Besser geht man rechts und folgt den Schildern. Ansonsten gelangt man nicht zum nächsten Wasserfall, sondern zur Kreisstraße K 6708 in Richtung Bleichstetten.

Fotos: Andrew Phelps (S.12–13), Karin Poltoraczyk (S.14), Lukas Wassmann/Total Management (S.16). Model: Eva Küpfer (S.16)