

Stiftung Universität Hildesheim

Institut für Sportwissenschaft

Bachelor-Studiengang Sport, Gesundheit und Leistung

# Wandern als Gesundheitssport - Perspektiven und Motivation am Beispiel der Harzer Wandernadel

Abschlussarbeit zur Erlangung des

akademischen Grades

Bachelor of Arts (B.A.)

1. Betreuer: Timo Habedank
2. Betreuer: David Schmidt-Maaß

Name: Josefine Eichler

Anschrift: Silberfundstraße 36

31141 Hildesheim

E-Mail: eichlerj@uni-hildesheim.de

Matrikelnummer: 272147

Hildesheim, 11. September 2019

## Inhalt

1 Einleitung.....	1
2 Grundlagen der Motivationspsychologie .....	3
2.1 Motivation und Handeln .....	4
2.1.1 Intrinsische Motivation.....	4
2.1.2 Extrinsische Motivation.....	5
2.2 Das Leistungsmotiv.....	6
3 Grundlagen des Wanderns.....	7
3.1 Begriffsbestimmung .....	7
3.2 Historische Entwicklung.....	8
4 Wandertourismus .....	10
4.1 Begriffsbestimmung .....	10
4.2 Wirtschaftliche Bedeutung .....	11
4.3 Destinationsmarketing .....	13
4.4 Nachhaltigkeit und Naturschutz .....	14
5 Wandern und Gesundheit.....	15
5.1 Physische Gesundheit.....	17
5.2 Psychische Gesundheit .....	18
5.3 Gewichtung des Gesundheitsmotivs.....	20
6 Das Modell der Harzer Wandernadel .....	21
6.1 Erhebung .....	22
6.2 Methodik .....	24
6.3 Auswertung.....	24
6.3.1 Der Einfluss des Naturerlebens.....	24
6.3.2 Gesundheit durch Bewegung .....	26
6.3.3 Ehrgeiz und Leistungsgedanke .....	27

6.3.4 Der Wanderpass als Wanderführer .....	30
6.3.5 Ein Ziel vor Augen .....	31
6.3.6 Der Naturschutzgedanke .....	32
6.3.7 Tourismus im Harz .....	34
6.3.8 Soziales Erleben .....	35
7 Fazit .....	37
Literatur .....	39
Anhang .....	I
Anlage 1: Leitfragebögen .....	I
Leitfaden: Harzer Wandernadel .....	I
Leitfaden: Nationalpark Harz .....	III
Leitfaden: Wandernde .....	V
Anlage 2: Transkripte der Interviews .....	VIII
Harzer Wandernadel .....	VIII
Nationalpark .....	XV
W1 .....	XIX
W3 .....	XXIV
W4 .....	XXVIII
W6 .....	XXXI
W7 .....	XXXVI
Anlage 3: Abbildungsverzeichnis .....	XL
Anlage 4: Eidesstattliche Erklärung .....	XL

## 1 Einleitung

Das Wandern stellt eine in Deutschland beliebte, nachgefragte und immer wieder neu entdeckte Freizeitbeschäftigung und Urlaubsform dar, die mit ihrer vielschichtigen Wirkungsweise verschiedenste Sektoren betrifft. Es stellt sich die Frage danach, warum Menschen zu einer Wanderung aufbrechen, welche Faktoren die Attraktivität einer Wanderregion zu steigern und Besucher\*innen für einen Aufenthalt zu gewinnen vermögen und wie Naturräume als Hauptaustattungsorte trotzdem unbeschadet fortbestehen können. Ein Zusammenspiel von wirtschaftlichen, naturschutzdienlichen und für das Individuum Wanderer\*in bedeutsamen Motiven eröffnet die Möglichkeit, das vielfältige Themengebiet des Wanderns aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten, Meinungen, Fakten und Empfindungen zusammenzutragen. Die Grundintention der vorliegenden Arbeit ist es deshalb, drei ausgewählte Bereiche, die das Wandern in einer ausgewählten Region betreffen, in Zusammenhang zu bringen und dabei ein besonderes Modell miteinzubeziehen: Die Harzer Wandernadel prägt den Wandertourismus im Harz seit dreizehn Jahren und zeigt sowohl Auswirkungen auf die Region als auch auf die Wandernden und ihre Motive.

Das Wandern wird in dieser Arbeit als Freizeitbeschäftigung und Natursportart betrachtet, die durch ihr Zusammenwirken von physischen und psychischen Einflussgrößen ein besonderes gesundheitliches Potenzial bereithalten kann. Deshalb kann es als bedeutend angesehen werden, dass diese Bewegungsform in einer von Bewegungsmangel und damit einhergehenden gesundheitlichen Folgen geprägte Gesellschaft, Beachtung erfährt. Hinzu kommt in Zeiten bedrohlicher industrieller Entwicklungen einhergehend mit einem Klimawandel die Dringlichkeit, einer Entfremdung von der Natur entgegenzuwirken und durch Nähe zur Natur ein Bewusstsein für deren Schutz und Erhalt zu festigen. Der Einfluss des Aufenthalts in der Natur kann gemeinsam mit Bewegung einen gesunden Sport, in dieser Arbeit deshalb als Gesundheitssport bezeichnet, darstellen. Wie diese wünschenswerten Auswirkungen in einer naturnahen körperlichen Aktivität wie dem Wandern vereint werden können, soll im Folgenden erläutert und dargestellt werden.

Dafür setzt sich diese Arbeit aus zwei Teilen zusammen. Zunächst sollen im Grundlagenteil auf hermeneutischer Basis die theoretischen Grundlagen für eine weiterführende empirische Behandlung des Themas geschaffen werden. Um im späteren Verlauf die Motive Wandernder besser auswerten und in einen umfassenderen Kontext setzen zu können, werden Modellansätze der Motivationspsychologie zusammengefasst. Dabei spielen für die Betrachtung des Konzepts der Harzer Wandernadel, des Verständnisses der Motive von Nutzer\*innen und Überlegungen zu intrinsischer und extrinsischer Motivation sowie des Leistungsmotivs eine Rolle. Für ein genaueres Verständnis des in dieser Arbeit verwendeten Wanderbegriffs werden anschließend Definitionsansätze aus der Literatur zusammengefasst und die historischen Entwicklungen und Veränderungen im Hinblick auf das zeitgenössische Wanderverhalten beschrieben. Die wirtschaftlichen Einflüsse des Wandertourismus, Aspekte des Destinationsmarketings und die Vereinbarkeit mit Naturschutzthemen bilden einen weiteren theoretischen Themenschwerpunkt. Schließlich heben die positiven Auswirkungen des Wanderns auf körperliche und geistige Gesundheit den nicht zu unterschätzenden Wert auf das Wohlbefinden hervor.

Um Ansätze für die Beantwortung der Kernfragen dieser Arbeit finden zu können, wurden für den empirischen Teil qualitative Interviews mit verschiedenen Akteuren durchgeführt. Die Motive Wandernder, die das Stempelheft der Harzer Wandernadel nutzen, die Hintergründe der Harzer Wandernadel sowie des Nationalpark Harz wurden im Sinne einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet und sollen Material generieren, durch welches sich zwar keine allgemeingültigen Aussagen treffen, jedoch einzelne Fälle darstellen lassen.

## 2 Grundlagen der Motivationspsychologie

Die Motivationspsychologie stellt ein weites Feld der psychologischen Forschung dar und bietet eine Vielzahl von unterschiedlichen Modellen, Theorien und Ansätzen, die das Verhalten eines Menschen zu erklären versuchen. Beruhend auf dem lateinischen Verb *movere* für *bewegen* schließt die Motivation alle Faktoren mit ein, die das Verhalten eines Lebewesens „in Gang setzen, energetisieren und in eine bestimmte Richtung lenken“ (Rothermund & Eder, 2011, S. 57). So wird angenommen, dass Triebzustände, situative Anreize und Bedürfnisse eine Komponente motivierten Verhaltens darstellen können (ebd.). Motivation wird hier als eine innere Kraft verstanden, die durch defizitäre körperliche Zustände wie beispielsweise Hunger oder Durst entsteht (ebd., S.21) und ein eher unwillkürliches Handeln zur Folge hat (Rudolph, 2013, S. 17). Da dies jedoch keine alleinige Erklärung für verschiedene Verhaltensweisen darstellt, muss als weitere Komponente die rationale Kalkulation hinzugezogen werden, nach der die Entscheidung zwischen Handlungsoptionen nach vernünftigen Überlegungen getroffen werden (Rothermund & Eder, 2011, S. 57). Die „Maximierung des persönlichen Nutzens“ (ebd.) durch die Wahl der Handlungsalternative mit der besten Erfolgsprognose steht laut Rothermund und Eder im Vordergrund.

Rudolph (2013, S. 17) unterscheidet zwischen unterschiedlichen Elementen motivierten Verhaltens, welches willentlich gewählt wurde. Zu Beginn steht mit dem Wahlverhalten die Entscheidung zwischen möglichen Handlungsalternativen, die vor einer Handlung getroffen werden muss. Wurde sich für eine Verhaltensweise aus verschiedenen Beweggründen entschieden, kann diese „zu verschiedenen Zeitpunkten oder Gegebenheiten begonnen werden“ (ebd.) und mit variierendem Engagement ausgeführt werden. Hat die begonnene Handlung ein Ziel, kann sie dann beendet werden, wenn dieses Handlungsziel entweder erreicht oder aufgegeben wurde. Dieser letzte Schritt wird als Persistenz oder Ausdauer bezeichnet (ebd.).

Die Entscheidungen, die ein Mensch also zu Beginn motivierten Verhaltens treffen muss, werden von verschiedensten Determinanten und Faktoren beeinflusst. In einer Person ruhende Bedürfnisse, Motive und Ziele treffen auf eine bestimmte Situation, die Anreize und Gelegenheiten bereithält (Heckhausen & Heckhausen,

2010, S. 3). Beeinflusst von und entschieden durch diese Faktoren ergibt sich daraus individuelles Handeln, welches schließlich zu einem Ergebnis führt (ebd.).

Um eine Grundlage für die weiteren Kapitel und gewonnenen Erkenntnisse dieser Arbeit zu schaffen und diese mit den Grundannahmen der Motivationspsychologie in Verbindung setzen zu können, soll sich im Folgenden mit konkreteren Theorien beschäftigt werden. Welche Rolle die intrinsische und extrinsische Motivation sowie verschiedene Motive beim Wandern spielen wird im Verlauf dieser Arbeit wieder aufgegriffen und auf dieses Grundlagenkapitel zurückgeführt.

## **2.1 Motivation und Handeln**

### **2.1.1 Intrinsische Motivation**

Wenn man der Sammlung von Definitions- und Erklärungsversuchen der intrinsischen Motivation nach Rheinberg (2010) folgt, so ist der Begriff nicht vollständig definier- und eingrenzbar. Zahlreiche Autoren haben in den letzten Jahrzehnten in Nuancen unterschiedliche Auffassungen intrinsischer Motivation dargestellt, die zu einem im Detail missverständlichen Gebrauch führen können (Rheinberg, 2010, S. 373). Im Folgenden sollen jedoch ein allgemeines Verständnis und eine grobe Zusammenfassung dieser Ansätze bereitgestellt werden.

Brandstätter, Schüler, Puca und Lozo (2013, S. 91) definieren intrinsische Motivation als „ein in der Person liegendes Interesse, Neugier oder Werte, die diese dazu bewegt, etwas zu tun“. Dabei ist der reine Vollzug einer Tätigkeit ausreichend, um dieser mit Freude und dauerhaft engagiert nachgehen zu können, ohne dass dafür ein „Steuerungsinstrument von außen nötig“ (ebd.) ist. Hier erfüllt die Tätigkeit einen Selbstzweck und wird um ihrer selbst Willen ausgeführt (ebd.). Sowohl in Brandstätter et al. (2013) als auch bei Rheinberg (2010) werden drei Basisbedürfnisse definiert, die bei intrinsisch motiviertem Verhalten vorausgesetzt werden. Sie sind angeboren und auf psychologischer Ebene überlebenswichtig (Brandstätter et al., 2013, S. 93). Zum einen muss die Handlung auf Autonomie der ausführenden Person beruhen (ebd., S. 93). Sie muss selbstbestimmt handeln und „sich selbst als Verursacher der eigenen Handlung erleben“ (ebd.). Zum anderen soll es das Bedürfnis geben, sich in seinem Handeln als kompetent zu erleben und ein „positives Gefühl eigener Wirksamkeit und erlebter

Urheberschaft“ (Rheinberg, 2010, S. 368) zu verspüren. Dies ist dann möglich, wenn die Umwelt, in der gehandelt wird, eine gewisse Struktur aufweist (Brandstätter et al., 2013, S. 94). Als letztes Basisbedürfnis kann die soziale Eingebundenheit gesehen werden. Neben dem Erleben von Selbstwirksamkeit und Autonomie ist stets auch das Zugehörigkeitsgefühl und die Verbundenheit zu Personen oder Gruppen (ebd.) wichtig. Das Erleben dieser Basisbedürfnisse ist notwendig, um intrinsisch motiviert handeln zu können (ebd.).

Ein Ansatz geht davon aus, dass „Menschen von sich aus motiviert [sind], Neues zu erlernen, Herausforderungen zu suchen und sich weiterzuentwickeln“ (ebd., S. 92). Wenn intrinsische Motivation jedoch plötzlich etwa durch eine Belohnung oder Bewertung von außen beeinträchtigt wird und die Selbstbestimmung einer Tätigkeit wegfällt, wird der Begriff *Korrumpierungseffekt* verwendet (ebd.). Dieser Effekt kann dann auftreten, wenn eine Tätigkeit als interessant empfunden wird und zusätzlich eine materielle Belohnung wissentlich in Aussicht steht (Rheinberg, 2010, S. 373). Wenn, wie bereits zu Anfang erwähnt, bei intrinsischer Motivation nach wie vor der Vollzug einer Tätigkeit selbst im Vordergrund steht, ohne dass ein konkretes Ziel der eigentliche Anreiz ist, etwas zu tun, werden als Tätigkeitsanreize betitelt (Brandstätter et al., 2013, S. 95).

In anderen Modellen intrinsischer Motivation wird das Verfolgen von Zielen nicht ausgeschlossen. Vielmehr können mehre Ziele durch eine Tätigkeit verfolgt werden, was dann als Multifinalität bezeichnet wird (Rheinberger, 2010, S. 370). Die Handlung an sich, das Handlungsergebnis und die erwarteten Ergebnisfolgen gehören dann demselben Thema an (ebd.).

### **2.1.2 Extrinsische Motivation**

Vor allem im Modell des Korrumpierungseffekt steht der intrinsischen die extrinsische Motivation gegenüber. Sie kann dann beobachtet werden, wenn eine Handlung oder Tätigkeit „durch äußere Faktoren, materielle Belohnung und Bestrafung, Überwachung oder soziale Bewertung“ (Brandstätter et al., 2013, S. 91) überhaupt erst durchgeführt wird. Sind diese Steuerungsinstanzen nicht mehr vorhanden und wird das Verhalten somit nicht mehr kontrolliert, wird die Tätigkeit aufgegeben (ebd.). Da bei der intrinsischen Motivation die Basisbedürfnisse, wie zum Beispiel das eigenbestimmte Handeln, erfüllt sein müssen, ist dies bei

extrinsisch motiviertem Verhalten meist auszuschließen. Es herrscht beispielsweise eine fremdbestimmte Regulation des Verhaltens vor, die eben durch Belohnung, Bestrafung oder dem Vermeiden von Angst und Schuld motiviert ist (ebd., S. 92).

## **2.2 Das Leistungsmotiv**

Das Leistungsmotiv wurde in den letzten Jahrzehnten intensiv in der motivationspsychologischen Forschung bearbeitet und hinterleuchtet (Brandstätter et al., 2013, S. 25). Zahlreiche Theorien konnten aufgestellt und mit praktischen Tests untermauert werden. Leistungsorientiertheit zeichnet sich dadurch aus, dass das eigene Handeln an einem Maßstab unterschiedlichster Art und Weise gemessen, Leistungsziele festgelegt und der eigene Leistungseinsatz von der Person selbst bewertet wird (Brunstein & Heckhausen, 2010, S. 146). Das kann zum Beispiel das besonders erfolgreiche Meistern einer Aufgabe, sich selbst zu übertreffen oder der Vergleich im Wettbewerb mit anderen sein (Brandstätter et al., 2013, S. 26). Der Anreiz für die Handlung liegt dabei in der Person oder der Tätigkeit selbst, der „selbstständigen Bewältigung herausfordernder Aufgaben“ (ebd.) oder in den „selbstbewerteten Emotionen bei Erfolg [...] bzw. Misserfolg“ (ebd.).

Wenn es um leistungsmotiviertes Handeln geht, ist bei verschiedenen Personen meist eine Tendenz stärker ausgeprägt, die aber auch je nach Situation und Aufgabe variieren kann: entweder dominiert die Hoffnung auf Erfolg, also „[d]ie Tendenz, Erfolg aufzusuchen“ (Rudolph, 2013, S. 100) oder die Furcht vor Misserfolg, also „[d]ie Tendenz, Misserfolg zu vermeiden“ (ebd., S. 102). Erstere basiert auf dem Erfolgsmotiv und der subjektiven Erfolgserwartung, eine Aufgabe meistern zu können. Diese ist abhängig von dem Schwierigkeitsgrad der Aufgabe und basiert auf der persönlichen Einschätzung der eigenen Fähigkeiten (ebd.). Außerdem spielt der Anreiz des Erfolgs eine entscheidende Rolle. Er ist bei erfolgsmotivierten Menschen umso höher, je schwieriger die Aufgabe erscheint oder wahrgenommen wird (ebd.). Das Gefühl von Stolz nach erfolgreicher Bewältigung einer Aufgabe ist ebenfalls umso größer, je ausgeprägter das Leistungsmotiv und je schwieriger die Aufgabe sind (Brandstätter et al., 2013, S. 32). Die Beweggründe misserfolgsmotivierter Personen setzen sich hingegen aus dem Misserfolgsmotiv, bei dem die emotionale Reaktion auf Misserfolg mit

Betroffenheit oder Scham entscheidend ist, der subjektiven Erwartung, dass der Misserfolg eintritt und dem negativen Anreiz von Misserfolg (Rudolph, 2013, S. 102). Hier wird also leistungsorientiert gehandelt, weil der Misserfolg um jeden Preis vermieden werden soll.

Leistungsmotivation basiert, wie bereits erwähnt, auf dem Vergleich mit bestimmten Maßstäben. Brunstein und Heckhausen (2010, S. 185) ziehen dazu die individuelle, die soziale und die sachliche Bezugsnorm heran, die die benötigten Maßstäbe zur Messung der eigenen Leistung bieten. Vor allem die individuelle Bezugsnorm hat bei der eigenen Leistungsbewertung einen hohen Stellenwert, da sie die Leistung, mögliche Fortschritte oder Verschlechterungen, in den persönlichen Kontext stellt und die eigene Anstrengung betont (ebd., S. 186). In der sozialen Bezugsnorm wird die eigene Leistung mit den Leistungen anderer verglichen.

### **3 Grundlagen des Wanderns**

#### **3.1 Begriffsbestimmung**

Der Begriff des Wanderns ist so vielfältig wie die Landschaft, in der es betrieben wird. In der Literatur finden sich zahlreiche Begriffsbeschreibungen, die unter der Prämisse der nicht allgemeingültig findbaren Definition versuchen, das Wandern zu kategorisieren. Das individuelle Empfinden Wandernder variiert stark und bestimmt damit die Vielfältigkeit des Begriffs. Nichtsdestotrotz lassen sich einige Merkmale festhalten, die das Wandern von anderen Aktivitäten wie dem Spaziergehen, abgrenzen und charakterisieren.

Das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi, 2010, S. 20) sieht für das Wandern die „Überwindung einer größeren Distanz mit angemessener Geschwindigkeit“ vor, die zu Fuß durch Gehen ohne Flugphase bewältigt wird (ebd.). Des Weiteren ist es eine „zielgerichtete und zweckorientierte Aktivität“ (ebd.). Über Faktoren wie Streckenlänge, Zeitrahmen, Vorbereitung und Planung, Ausrüstung, Geschwindigkeit, Motive und Aktionsraum kann versucht werden, das Wandern von anderen Laufaktivitäten wie dem Spaziergehen abzugrenzen (ebd.). Die Studienergebnisse des BMWi (2010, S. 21), zeigen, dass die

Auffassung, ab welchem zeitlichen Rahmen von Spazierengehen oder Wandern gesprochen wird, stark variiert. Aus der großen Streuung der genannten Dauer lassen sich für einen Spaziergang ein Mittelwert von einer Stunde und zweiundzwanzig Minuten, für eine Wanderung von zwei Stunden und neununddreißig Minuten festhalten (ebd.). Während ein Spaziergang eher spontan durchgeführt wird, bedarf es für eine Wanderung meist einer ausführlicheren Vorbereitung, die die Routenplanung, die Ausrüstung und eine mögliche Anreise oder Anfahrt mit einschließt (Dreyer, Menzel & Endreß, 2010, S. 22).

Bei der Geschwindigkeit gibt die Sportwissenschaft ein Gehtempo von fünf bis sechs Kilometern pro Stunde an. Aus allgemeingültiger Sicht sind sich Autoren und Forscher jedoch einig, dass dies „nicht praktikabel und unrealistisch [sei], da die Durchschnittsgeschwindigkeit beim Wandern je nach Streckenprofil und landschaftlichem Charakter stark variiert“ (ebd.). Auch hier sind individuelle sportliche Ansprüche und Motive zu berücksichtigen. Brämer (2007, S. 8) ordnet diese Geschwindigkeitsvorgabe eher dem *Walking* zu. In dieser Arbeit soll, neben den vielen anderen existierenden Abstufungen, das Wandern in moderater Form betrachtet werden. Für ein Grundverständnis fasst die Definition des BMWi alle wichtigen Aspekte noch einmal zusammen:

„Wandern ist Gehen in der Landschaft. Dabei handelt es sich um eine Freizeitaktivität mit unterschiedlich starker körperlicher Anforderung, die sowohl das mentale wie physische Wohlbefinden fördert. Charakteristisch für eine Wanderung sind: eine Dauer von mehr als einer Stunde, eine entsprechende Planung, Nutzung spezifischer Infrastruktur sowie eine angepasste Ausrüstung“ (BMW, 2010, S. 23).

### **3.2 Historische Entwicklung**

Die Fortbewegung zu Fuß ist die älteste und ursprünglichste Form der Mobilität. Zur Nahrungssuche oder Erschließung neuer Gebiete ist der Mensch zunächst immer auf seine eigenen Beine angewiesen. Die Nutzung von Pferden und Kutschen erweitert zwar die Fortbewegung, doch sind diese Mittel lange Zeit nur der Oberschicht zuteil und gelten als Luxus (Knoll, 2016, S. 13). So bleibt vielen Menschen der Unterschicht nur das Wandern, um aus verschiedensten Gründen den Heimatort zu verlassen und umherzuziehen (ebd.).

Einen Teil der historischen Wanderbewegung bildet die Wanderschaft der Handwerksge­sell­en, die sogenannte Walz, die seit dem Mittelalter bis heute ein fester Bestandteil der handwerklichen Ausbildung sein kann (ebd.). Oft über mehrere Jahre legen junge Männer weite Strecken zurück, um bei anderen bekannten Baumeistern oder Architekten zu lernen (ebd.). Auch Kaufleute wandern oft neben ihren in manchen Fällen von Pferden gezogenen Waren umher, um auf verschiedenen Märkten und in mehreren Gebieten Handel zu treiben (ebd., S.15). Um die Reisen Handelnder bildet sich schon früh eine Infrastruktur mit Einkehrmöglichkeiten und Routenbüchern, die die Bestreitung des Weges erleichtern (ebd.). Ebenso liegen Kriegen häufig lange Fußmärsche von Soldaten zugrunde. Diese Wanderungen werden ausschließlich aus „administrative, klimatische oder ökonomische Überlegungen“ (BMW, 2010, S. 16) durchgeführt, sie werden nicht aus Freude oder als Freizeitbeschäftigung vollzogen.

Aus anderen Motiven brechen Menschen hingegen zu mittelalterliche Pilgerreisen auf. Um die bedeutenden Orte ihres Glaubens zu besuchen, als Dank für die empfangen geglaubte Hilfe eines Heiligen, als Buße nach einem Verbrechen oder aber als sogenannter bezahlter Delegationspilgerer, in Stellvertretung für eine andere Person, brechen die Menschen in großer Zahl auf (Knoll, 2016, S. 18). Auch Motive, die späteren Anreizen zum Wandern ähneln, sind schon damals zu beobachten: die Pilgerreise als „vorübergehende[r] Ausstieg aus dem Alltag“ (ebd.) sowie die Neugier auf Entdeckungen und andere Gebiete. Um die Pilgerbewegungen, die zu mancher Zeit dem heutigen Massentourismus ähnelten, entwickelt sich eine ausgeprägte Infrastruktur mit Hospizen und Herbergen (ebd.). Somit gilt das Pilgern häufig als „historischer Auslöser des Wanderns“ (BMW, 2010, S. 16).

Erst in der Zeit der Romantik im achtzehnten Jahrhundert erkennen viele Schriftsteller, Dichter und Gelehrte die Schönheit der Natur (ebd.). Auch die Erschließung des alpinen Hochgebirges bietet eine neue Sicht auf landschaftliche Ästhetik, den Reiz und die Herausforderung, einen Berg zu erklimmen (ebd.). Mit dem Netzausbau der Eisenbahn ist es vielen Menschen möglich, auch größere Dis­tanzen zur Erholung in der Natur zu bewältigen (ebd., S. 17). Der moderne Tourismus, ein freiwilliger, aus persönlichen Gründen vollzogener Ortswechsel, bei

dem das Wandern als „Genuss, Sportart und bewusstes Naturerleben“ (ebd.) Bestandteil war, entwickelt sich.

Der Wandel der Arbeitswelt zur Zeit der Industrialisierung, das Leben in zunehmend größeren Städten und die damit einhergehende Entfernung zur Natur treibt die Menschen in ihrer freien Zeit zurück in ländliche und naturnahe Regionen (Knoll, 2016, S. 25). Die Trennung zwischen arbeitender und gesellschaftlich höher gestellter Bevölkerung bleibt jedoch erhalten. So ist die Mitgliedschaft in den ersten entstandenen Alpenvereinen zunächst ein Privileg der oberen Schicht (ebd., S. 26). Eigene Wander- und Tourismusvereine der Arbeiterklasse bilden sich jedoch schnell, eine Jugendbewegung zum Wandern ist zu beobachten (ebd., S. 30). Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts beginnen Regionen, Wanderwege zu markieren, sie als Fernwanderwege auszuweisen, auszubauen und zu pflegen und sie als touristische Ziele zu bewerben (ebd., S.33). Unterbrochen von den beiden Weltkriegen reetabliert sich das organisierte Wandern in Vereinen und der Naturschutz rückt weiter in den Fokus (BMW, 2010, S. 18). Ende der 1990er Jahre wird das touristische Potential des Wanderns noch einmal vertieft und Wegeausbau, Vermarktung, Orientierung an den Bedürfnissen Wandernder sowie „Trends wie Erlebnisorientierung, Info- und Edutainment, Authentizität und ökologische Aspekte wurden verstärkt in thematisch angelegten Wegen umgesetzt“ (ebd.).

## **4 Wandertourismus**

### **4.1 Begriffsbestimmung**

Die historischen Entwicklungen haben zur Etablierung eines eigenständigen Tourismussektors, dem Wandertourismus, geführt. Dabei ist zunächst das Verständnis des Begriffs einzugrenzen, denn nach dem Modell von Dreyer et al. (siehe Abb. 1) können hier sowohl Tages- als auch Übernachtungstourismus eingeschlossen werden:

„Wandertourismus im engeren Sinne beinhaltet die Aktivitäten von Personen, die an Orte außerhalb ihrer gewohnten Umgebung reisen und bei denen die Ausübung des Wanderns einen wesentlichen Grund der Reise darstellt“ (Dreyer et al., 2010, S. 40).

Ein Wanderurlaub grenzt sich insofern von der Gesamtbezeichnung Wandertourismus ab, als dass mindestens eine Übernachtung außerhalb des Wohnortes in Anspruch genommen wird (ebd.). So ist der Wandertourismus ein weites und umfassendes Feld, das einen fließenden Übergang zwischen Wandern und Tourismus als voneinander unabhängigen Sektoren darstellt (siehe Abb. 1). Treffen diese aufeinander, bildet sich ein auch unter ökonomischen Gesichtspunkten relevanter Marktbereich für das Gastgewerbe, Infrastruktur und Sportartikelausstatter.

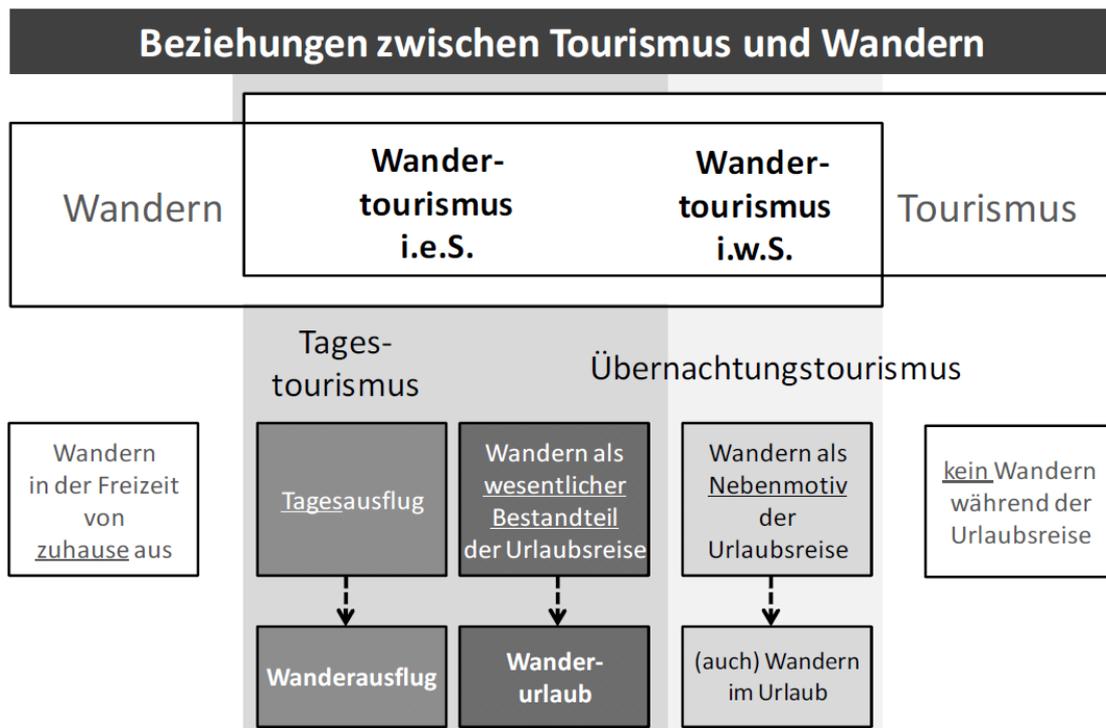


Abb. 1: Beziehung zwischen Tourismus und Wandern (Dreyer et al., 2010, S. 39)

#### 4.2 Wirtschaftliche Bedeutung

Eine vom Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie in Auftrag gegebene Studie (2010, S. 50) zeigt eine Verteilung des Wandertourismus auf Tagesausflüge und Wanderurlaube. Den größeren Anteil macht dabei der Tagestourismus aus, den drei von vier Wandernden eher durchführen als einen kürzeren oder längeren Wanderurlaub (ebd.). Genauer lassen sich folgende Zahlen festhalten: 23,8 % der Wandernden wandern in einem Wanderurlaub, 31,1 % sowohl bei Tagesausflügen als auch im Urlaub und der größte Anteil mit 43 %

ausschließlich bei Tagesausflügen. Die Häufigkeit der Wanderungen in Form von Tagesausflügen ist außerdem höher als die der Wanderurlaube (ebd.). Darüber hinaus unterscheidet sich das Wanderverhalten in Form von Dauer, Streckenlänge und Gruppenkonstellation in Abhängigkeit der Reiseform (ebd., S. 55).

Vor allem für landschaftlich attraktive Regionen, die außer des Tourismussektors eine eher geringe Wirtschaftskraft aufweisen, spielt der Wandertourismus eine entscheidende Rolle (ebd., S. 58). Ungefähr 144.000 Arbeitsplätze werden in Deutschland allein durch den Wandertourismus generiert (Knoll, 2016, S. 77). Die positiven wirtschaftlichen Auswirkungen sind dann jedoch nicht nur in den Zielgebieten, sondern auch in den sogenannten Quellgebieten der Wandernden zu verzeichnen (ebd.). „Hervorgerufen [...] durch den Kauf von Ausrüstungsgegenständen, Karten oder Literatur sowie durch die Ausgaben, die im Rahmen der Reiseplanung und -organisation anfallen“ (BMW, 2010, S. 58) werden wirtschaftliche Effekte in den Quellgebieten sichtbar. In der Zielregion selbst differenziert sich die Struktur der finanziellen Ausgaben und verteilt sich auf andere Akteure. Aus Übernachtungskosten, Verpflegung mit Lebensmitteln in Geschäften oder Gastronomie, Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel und Kosten für Eintrittsgelder setzen sich die Ausgaben vor Ort zusammen (ebd., S. 62). Dabei unterscheiden sich die Ausgaben von Tages- und Übernachtungsgästen erheblich: wird vor Ort übernachtet, so ergeben sich im Durchschnitt Kosten von etwa sechshundert Euro pro Tag, bei Tagesausflüglern hingegen von ungefähr fünfzig Euro (ebd.).

Das Rahmenprogramm um das Wandern herum, wie beispielsweise Unterkünfte, Versorgung mit Lebensmitteln oder Infrastruktur, stellt zwar den wirtschaftlichen Hauptanteil dar, der eigentliche Grund für das Wandern im Urlaub ist jedoch die Bewegung und womöglich die Natur selbst. Brämer stellt dazu folgendes fest:

„Das Produkt Wanderurlaub gruppiert demnach sich um das mit hohem Aufwand ermöglichte, gleichwohl aber kostenlos offerierte Wandererlebnis. Bezahlt werden lediglich die damit mehr oder weniger notwendig verbundenen Sekundärprodukte in dessen Kielwasser. Das Primärangebot ist eine Gratisleistung, ein Lockvogelangebot mit 100% Rabatt“ (Brämer, 2008, S. 2).

Die Pflege von Wanderwegen etwa wird häufig von ehrenamtlich arbeitenden Wandervereinen oder Naturschützenden aufrechterhalten, die kein direktes

wirtschaftliches Ziel verfolgen (Brämer, 2008, S. 2). Für die Regionen ist diese Zusammenarbeit der beteiligten Akteure somit ein nennenswerter wirtschaftlicher Vorteil.

### **4.3 Destinationsmarketing**

Eine Wanderdestination zeichnet sich dadurch aus, dass sie „eine wandertouristische Infrastruktur besitzt [...] und als Wander-Reiseziel bei potenziellen Gästen bekannt ist“ (Dreyer et al., 2010, S. 128). Damit es zu diesen Prozessen kommen kann, wird ein bestimmtes ästhetisches Potential der Landschaft vorausgesetzt, welches laut Brämer (2002, S. 9) vor allem im Mittelgebirgsraum gefunden wird. Darauf aufbauende Faktoren wie naturnahe, gut beschilderte Wanderwege, zuverlässige Wanderkarten und umweltfreundliche Gastgeber bilden die Grundlage für die wandertouristische Erschließung einer Region (ebd., S. 11). Um also diesen Bedürfnissen, Erwartungen und Wünschen potenzieller Tages- und Urlaubsgäste gerecht zu werden, muss eine Wanderdestination die genannten Punkte erfüllen und kann darüber hinaus mit besonderen Qualitätsmerkmalen Besucherinnen und Besucher generieren. Dabei kann die Markenbildung, die Qualifizierung von Wanderwegen mit bekannten Gütesiegeln, ein wirksames Mittel sein (Brämer, 2008, S. 3). Auch Knoll (2016, S. 96) schreibt dazu, dass „[o]hne zertifizierte Wanderwege, ohne ein bereits auf den ersten Blick erkennbares Qualitätsmanagement im Wanderangebot [...], hat eine Wanderdestination heutzutage eher schlechte Karten“. Die Herausarbeitung einer oder mehrerer Alleinstellungsmerkmale oder eben die Zugehörigkeit zu überregional anerkannten Dachmarken sind an dieser Stelle wichtige Punkte für die Vermarktung einer Wanderregion. Beispiele dafür sind die Qualitätsoffensive *Wanderbares Deutschland*, bei der der Deutsche Wanderverband deutschlandweit Wanderwege und Gastgeber zertifiziert, oder die Auszeichnung von Premiumwanderwegen (ebd., S. 168). Darüber hinaus können Bestandteile eines erfolgreichen Destinationsmarketings ein ansprechender und gut strukturierter Internetauftritt, Erlebnisangebote in Form von geführten Wanderungen oder Naturlehrpfaden und die Organisation von Events sein (Dreyer et al., 2010, S. 129).

Ein in vielen Wanderregionen weit verbreitetes Angebotsmodell bieten Wander-nadeln, die meist durch das Sammeln von Stempeln in den jeweiligen Regionen

erwandert werden können. Das größte Projekt dieser Art in Deutschland ist das der *Harzer Wandernadel*. Laut einer Befragung des Harzklubs (Steingaß, 2019, S. 3) bewegt die Harzer Wandernadel 37 % der Befragten im Harz Wandern zu gehen. Darüber hinaus können die Wandernden durch die Standorte der Stempelstellen neben kulturell und landschaftlich bedeutsamen Orten gezielt zu Waldgaststätten oder kostenpflichtigen Touristenattraktionen gelenkt werden (Harzer Wandernadel, 2019).

#### **4.4 Nachhaltigkeit und Naturschutz**

Grundsätzlich lässt sich das Wandern als eine sehr umweltverträgliche Freizeit- und Natursportaktivität kategorisieren. Für den reinen Vollzug dieser Tätigkeit sind nicht zwangsläufig Hilfsmittel oder Ausrüstung notwendig, bereits bestehende Wege können genutzt und keine weiteren Transportmittel müssen in Anspruch genommen werden (Dreyer et al., 2010, S. 140). Geschieht das Wandern in Tourismusgebieten allerdings im größeren Stil, so wie es für die Tourismusregionen ein erstrebenswertes Ziel darstellt, kommen weitere Faktoren hinzu, die sich durchaus negativ auf ökologische und soziale Umwelt auswirken können (BMWi, 2010, S. 94).

Da das Naturerlebnis aus vielen Erhebungen der letzten Jahre als eines der wichtigsten und konstantesten Motive zu Wandern hervorgeht (Brämer, 2014, S. 2) ist der Wandertourismus „wie kaum ein anderer Wirtschaftszweig auf eine intakte Natur und Umwelt angewiesen“ (Engels & Job-Hoben, 2009, S.11). Alle beteiligten Akteure können in ihrer Funktion und Wirkungsweise Einfluss auf einen möglichst geringen Schaden an der Natur nehmen, um den Interessen zwischen dieser und den Menschen gerecht zu werden. Beginnend bei der Anreise der Gäste zum Urlaubsort und zu Ausgangspunkten der Wanderungen, die laut BMWi (2010, S. 95) zu 86,8 % mit dem PKW geschieht, kann durch die Ausweitung der Infrastruktur des öffentlichen Personennahverkehrs die Umweltbelastung durch Lärm, Abgase und Ressourcenverbrauch verringert werden. Dazugehörige Parkplätze und Haltestellen sowie Beherbergung und Gastronomie nehmen außerdem Naturraum und -fläche in Anspruch (Dreyer et al., 2010, S. 141).

Direkte, durch Wandernde verursachte Störungen und Probleme für die Natur auf hochfrequentierten Wegen sind unter anderem die „Entstehung von Trampelpfaden durch Verlassen der markierten Wege“ (BMW, 2010, S. 94) und damit einhergehende Trittschäden an der Vegetation, Verbreiterung der Wege, das Hinterlassen von Müll und eine Störung der Tierwelt, die zu Verhaltensänderungen bis hin zu Verlassen der Regionen der Tiere führen kann (Dreyer et al., 2010, S. 141). Bei Auftreten dieser Probleme ist die Information, Aufklärung und der Appell an die Besucherinnen und Besucher ein wichtiger Aspekt der Arbeit der Tourismusregionen und den häufig ansässigen Naturschutzeinrichtungen.

Sowohl in Großschutzgebieten, die zu immer beliebteren Wanderdestinationen werden (Engels & Job-Hoben, 2009, S. 11), wie auch in Naturräumen ohne besonderen Schutzstatus spielt die Besucherlenkung eine wichtige Rolle. Durch eine interessante und gut ausgebaute Beschilderung und Wegeführung, die Zugang zu interessanten und attraktiven Standorten ermöglicht, kann dadurch gleichzeitig vermeiden, dass Schutz- und Ruhezone der Natur außerhalb der Wege betreten werden (BMW, 2010, S. 94).

Wandernde können durch die bereits genannten Maßnahmen informiert und aufgeklärt werden und die „Bildung eines intensiven Bewusstseins für Natur und Umwelt durch das unmittelbare Naturerlebnis“ (Dreyer et al., 2010, S. 141) eine positive und nachhaltige Auswirkung sein. Zu beobachten ist in diesem Zuge, dass Wandernde nach eigenen Angaben eine deutlich höhere Naturverbundenheit besitzen und das Thema Naturschutz als wichtiger ansehen als Nicht-Wandernde (BMW, 2010, S. 97).

## **5 Wandern und Gesundheit**

Darüber, dass das Wandern viele positive Auswirkungen auf die ganzheitliche Gesundheit hat, ist sich die gegenwärtige Literatur einig, auch wenn für einige detaillierte Bereiche die Studienlage noch ausbaufähig scheint. Aufgrund des gesellschaftlich weit verbreiteten Bewegungsmangels und damit einhergehenden negativen gesundheitlichen Folgen scheint eine Bewegungsform als Freizeitbeschäftigung wie die des Wanderns als eine Möglichkeit zur Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheit. Brehm und Bös fassen dies wie folgt zusammen:

„Die Entwicklung vielfältiger, am Lebensstil unterschiedlicher Bevölkerungsgruppen orientierter körperlicher Aktivierungstrends, die primär am Gedanken einer Stärkung gesundheitsbezogener Ressourcen und höchstens sekundär am Vergleichsgedanken des Wettkampfsports ausgerichtet sind, erscheint gerade in einer Zeit von immenser Bedeutung, in der deutlich geworden ist, dass körperliche Inaktivität einen zentralen Risikofaktor für die Gesundheit darstellt [...]; dieser Risikofaktor – insbesondere in der erwachsenen Bevölkerung, aber auch bei Kindern und Jugendlichen – von höchster Prävalenz ist“ (Brehm & Bös, 2006, S. 10).

In der Wanderpraxis sind sich die ausführenden Akteure des weitgreifenden gesundheitlichen Einflusses bewusst. Ob dieser den Hauptgrund für eine Wanderung bildet oder eher indirekt eine Rolle spielt, ist dabei von der Gewichtung individueller Motive und Situationen abhängig.

Wie in *Abb. 2* dargestellt, kann die Gesundheit durch Wandern unterstützt, aufrechterhalten oder wiederhergestellt werden, wenn verschiedene Bereiche des menschlichen Wohlbefindens, die gegenseitige Wechselwirkungen aufweisen, angesprochen werden. Die von Dreyer et al. (2010, S. 60) betrachteten *Sozialen, Psychologischen* und *Physiologischen Wirkungen* ergeben sich durch die körperliche Aktivität, die je nach individuellen und situativen Bedürfnissen in der Gemeinschaft stattfindet, auf jeden Fall aber an der frischen Luft vollzogen wird.

## Einflussfaktoren auf die ganzheitliche Gesundheit durch Wandern

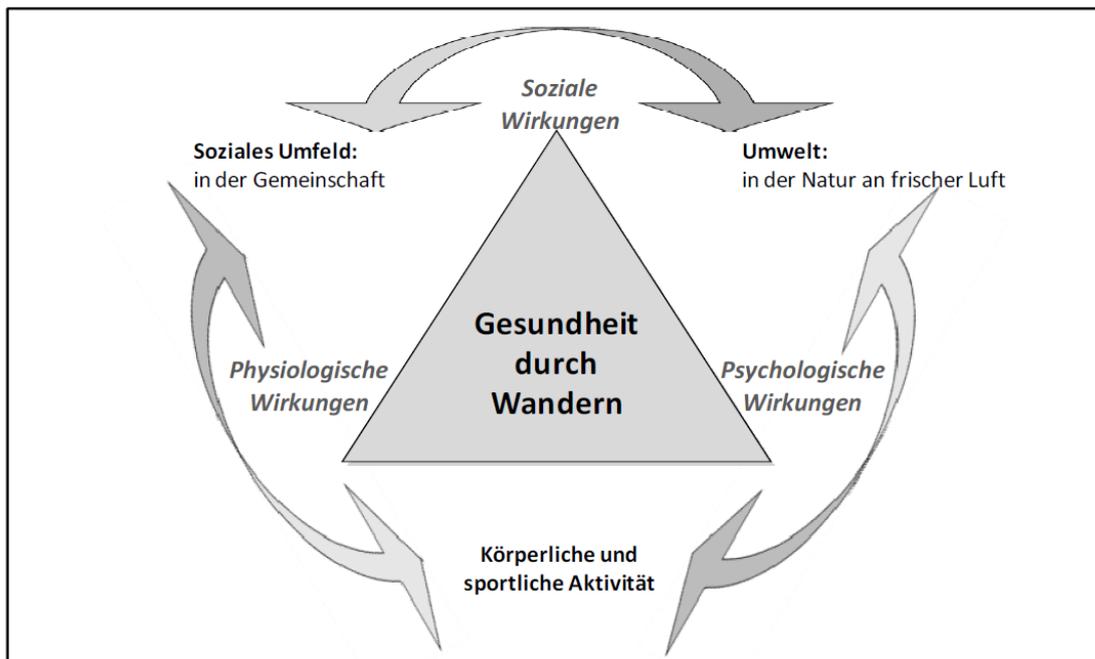


Abb. 2: Einflussfaktoren auf die ganzheitliche Gesundheit durch Wandern (Dreyer et al., 2010, S. 60)

Im Folgenden sollen diese Themenbereiche näher beleuchtet werden, indem zunächst die konkreten Einflüsse auf die Gesundheit auf physischer und psychischer Ebene und anschließend die Gewichtung des Gesundheitsmotivs in Befragungen Wandernder dargestellt werden.

### 5.1 Physische Gesundheit

Das Wandern kann als sportliche Ausdauerbelastung kategorisiert werden und lässt damit eine Vergleichbarkeit mit Forschungsergebnissen dieses Bereiches zu (Dreyer et al., 2010, S. 60). Ausgeführt als moderate, den jeweiligen körperlichen Voraussetzungen angepasste und regelmäßig praktizierte Bewegungsform können Verbesserungen körperlicher Gesundheit oder deren Aufrechterhaltung erreicht werden. Dabei kann Bewegung „sowohl ein Mittel zur Prävention als auch eine begleitende Therapie von Zivilisationskrankheiten“ (BMW, 2010, S. 114) sein.

Zu den häufigsten Formen, durch Übergewicht und mangelnder Bewegung seitens der Bevölkerung regelmäßig auftretend, zählen Herz-Kreislauf-

Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Durch mäßig ausdauerndes Wandern kann das Herz-Kreislauf-System gestärkt und das Risiko für Krankheiten maßgeblich gesenkt werden (ebd.). Hier spielt auch Übergewicht eine wichtige Rolle, dessen Entstehung durch ausreichende Bewegung von vornherein gemindert wird. Kann durch das Wandern in Kombination mit einer angepassten Ernährung im Falle von Übergewicht eine Gewichtsreduktion erreicht werden, so kann auch das Risiko für die Entstehung von Typ II Diabetes sowie den eben genannten Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinken (Dreyer et al., 2010, S. 63). Neben einer Stärkung des Bewegungsapparats, insbesondere der unteren Extremitäten und des Halte- und Stützapparats, einer Stärkung des Immunsystems (Brämer, 2007, S. 25) kann auch eine verbesserte Funktion und Kapazität der Atemwege beobachtet werden (BMW, 2010, S. 114). Auch Auswirkungen auf den Hormonhaushalt, wie zum Beispiel das Level des Stresshormons Cortisol, und eine allgemeine höhere Stressresistenz können auftreten (Fuchs & Klaperski, 2012, S. 115). Des Weiteren bestehen Zusammenhänge zwischen Bewegungsformen wie dem Wandern und Senkung des Krebsrisikos, dem Bewegungsmangel als Risikofaktor zugrunde liegt (Dreyer et al., 2010, S. 64). All diese positiven Auswirkungen sind vor allem mit zunehmendem Alter von Bedeutung und können eine verbesserte Gesundheit und eine Erhaltung der Lebensqualität zur Folge haben (Höner & Demetriou, 2012, S. 34).

## **5.2 Psychische Gesundheit**

Bei einer Natursportart wie dem Wandern treffen wichtige Bezugsgrößen aufeinander, die förderlich für den vom Individuum als positiv wahrgenommenen seelischen Zustand und die psychische Gesundheit sein können. Aus Sicht der Naturpsychologie und dem subjektiven Empfinden Wandernder bietet der Aufenthalt und die (Wieder-)Entdeckung der Natur einen großen Mehrwert. Dazu ergänzt sportliche Aktivität als möglicher Stressregulator und Verbesserer des allgemeinen Wohlbefindens das Wandern als ganzheitliche Erfahrung (Dreyer et al., 2010, S. 68).

Einige Untersuchungen zeigen, dass das Landschaftserleben beim Wandern eine zentrale Rolle spielen kann. Dass als besonders ästhetisch empfundene Landschaften einen positiven Einfluss auf die Stimmungslage, die

Stressbewältigung und die Erholung haben, wird sich in vielen therapeutischen Modellen zunutze gemacht und von vielen Wandernden erkannt (Obier, Keck & Meier, 2015, S. 76). Verstärkt werden kann der Effekt der Natur in besonderen Therapieformen, wie beispielsweise der Sucht- und Stressprävention, Rehabilitation oder auch in Seminaren (ebd., S. 77). Vor allem das Grün von Landschaften, Waldgebiete, die Präsenz von Wasser, natürliches Licht und weite Aussichten scheinen die Konzentrationsfähigkeit steigern, das Risiko für die Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit senken und das allgemeine Wohlbefinden verbessern zu können (ebd., S. 78). „Gleichzeitig werden negative Effekte und Gefühle wie Frustration, Ärger, Kriminalität und Stress reduziert [...] [sowie] eine positive Wirkung auf Müdigkeit, Stimmung und Selbstvertrauen“ (ebd.) erzielt. Nach Gebhard (2012, S. 33) ist gerade in naturnaher Umgebung die Reizintensität und -verteilung von vertrauten und neuen Reizen für Kinder besonders günstig und kann sich somit positiv auf deren Entwicklung auswirken.

Hinzu kommt beim Wandern neben dem Aufenthalt in der Natur der Faktor körperlicher Aktivität. Wie genau sich körperliche Aktivität auf die psychische Gesundheit und insbesondere das Stresserleben und die Stressregulation auswirkt ist noch nicht gänzlich bekannt (Fuchs & Klaperski, 2012, S. 100). Die subjektive Verbesserung des seelischen Zustandes wird jedoch immer wieder in Befragungen als erheblich wichtiger Punkt genannt. Wie die Studie des BMWi (2010, S. 119) bei der Befragung Wandernder zeigt, schätzen ein Großteil der Befragten ihren Gemütszustand unter verschiedenen Gesichtspunkten als verbessert ein. Nach Beendigung einer Wanderung empfanden 90 % der Befragten das Item sich insgesamt besser zu fühlen als zutreffend, 82,7 % das Item glücklich und zufrieden zu sein und für 73,8 % war die Aussage, sich seelisch ausgeglichener zu fühlen zutreffend (ebd.).

Fuchs und Klaperski (2012, S. 106) fassen nach einer Analyse der Forschungsergebnisse von Beobachtungsstudien zu Stresserleben und Bewegung zusammen, dass diese vor allem dann als Stressregulator fungieren kann, wenn die sportliche Aktivität eine Gewohnheit darstellt und ohnehin regelmäßig ausgeführt wird. Durch die Einbindung in körperliche Aktivität können Stressoren reduziert, die Selbstwirksamkeit und soziale Unterstützung gestärkt (ebd., S. 114), von

langem, angestrengtem Nachdenken über Probleme abgelenkt werden kann (ebd., S. 115).

### **5.3 Gewichtung des Gesundheitsmotivs**

Die Wanderforschung hat über die letzten Jahre Auskunft über die Motive und das Verhalten Wandernder erhalten können. Vor allem die *Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt* des BMWi (2010) und die von 2003 bis 2008 von Brämer durchgeführten flächendeckenden *Profilstudien Wandern* zeichnen ein umfassendes Bild darüber ab, welche Motive Menschen dazu antreiben, eine Wanderung zu unternehmen. Im Folgenden sollen die Ergebnisse dieser Untersuchungen dargestellt und evaluiert werden.

Zunächst ist festzuhalten, dass die erfragten Motive über die Jahre als recht stabil zu bezeichnen sind und das Erleben der Natur konsequent der stärkste Beweggrund ist, dicht gefolgt von dem Wunsch aktiv zu sein, sich zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun (Brämer, 2014, S. 2). Das BMWi stellt dazu eine Differenzierung in Altersgruppen bereit, die für das Naturerleben und die Gewinnung von Abstand zum Alltag gleich hohe Ergebnisse über alle Altersstufen hinweg zeigt (BMW, 2010, S. 34). Der Punkt Gesundheit ist in allen Altersstufen wichtig, gewinnt mit zunehmendem Alter jedoch an Relevanz. Unter den Fünf- undvierzig- bis Vierundsiebzijährigen spielt die Gesundheit durch Wandern eine erheblich wichtigere Rolle als bei den Sechszehn- bis Vierundvierzigjährigen (ebd., S. 35). Unterschieden werden kann zwischen jüngeren und älteren Wandernden auch unter den Aspekten des Kennenlernens einer Region und der sozialen Komponente während des Wanderns. Beide Aspekte sind für junge Wandernde wichtiger als für ältere. Diese suchen eher Ruhe und Selbstbestimmung in der Wanderaktivität (ebd.). Die Motive Stress abzubauen und den Alltag zu vergessen sind vor allem unter berufstätigen Befragten stark vertretenen (ebd., S. 35).

Das Gesundheitsmotiv zeigt sich bei Wandernden in unterschiedlicher Ausprägung und in Abhängigkeit von Alter, Häufigkeit des Wanderns und Streckenlänge. Laut BMWi (2010, S. 115) zeigt sich: „Je regelmäßiger gewandert wird, desto höher ist der Stellenwert des Motivs Gesundheit für den einzelnen

Wanderer“. Auch bei Brämer (2007, S. 12) lässt sich dieser Trend beobachten: „Aktivwanderer sind zum erheblichen Teil auch deshalb so wanderaktiv, weil es ihnen dabei gezielt auch um ihre Gesundheit geht“. Er bringt diese Tendenz in Zusammenhang mit dem Bewusstsein über die positiven gesundheitlichen Auswirkungen des Wanderns. Die Wandernden, die wissen, dass das Wandern gut tut, führen dies häufiger aus (ebd., S. 13). Hinzu kommt das subjektive Empfinden der Wandernden. Nahezu alle bei Brämer befragten Wandernden fühlen sich nach einer Wanderung physisch und vor allem psychisch besser. So schlussfolgert Brämer (2007, S. 14) aus den Ergebnissen der Profilstudien Wandern: „Man wandert nicht nur, weil man weiß, sondern auch weil man fühlt, dass es einem danach physisch und psychische besser geht“. Darüber hinaus ist das Gesundheitsmotiv stärker ausgeprägt, wenn die Streckenlänge der Wanderung zwischen sieben und fünfzehn Kilometern beträgt (BMW, 2010, S. 115) und es sich um eine Tageswanderung vom Wohnort aus handelt (ebd., S. 117). Bei Tageswanderungen in einem Urlaub oder Etappenwanderungen einer Mehrtagestour verliert das Gesundheitsmotiv etwas zugunsten des Motivs „abschalten und ausspannen“ (ebd.).

Viele Motive, die sich aus den Befragungen ergeben haben, schließen den Wunsch nach Gesundheit mit ein, obwohl dieser unter der Bezeichnung „etwas für die Gesundheit tun“ (Brämer, 2014, S. 2) als gesondertes Item aufgeführt wird. So können „sich bewegen“, „aktiv sein“, „Stress abbauen“, „frische Kraft sammeln“ (ebd.) durchaus, und vor allem nach den in den vorangegangenen Kapiteln gewonnenen Erkenntnissen, unter den Aspekt der Gesundheit gezählt werden.

## **6 Das Modell der Harzer Wandernadel**

Das Wandern mit Wanderpässen ist ein in vielen Regionen Deutschlands, Österreichs und Südtirols verbreitetes Angebot regionaler Institutionen. Eines der größten Projekte dieser Art in Deutschland ist das der *Harzer Wandernadel*, das nach einem österreichischem Vorbild 2006 ins Leben gerufen wurde (vgl. HWN, Z. 5). Es umfasst ein Netz aus 222 Stempelstellen, die an landschaftlich besonders ästhetischen oder kulturell bedeutsamen Orten als grüne Kästen platziert sind (Harzer Wandernadel, 2019).

Der Basis-Wanderpass, der in Touristinformationen, Besucherzentren und anderen Einrichtungen für drei Euro erworben werden kann, enthält in nummerierter Reihenfolge leere Felder, in welche der jeweilige Stempel nach Erreichen des Stempelkastens eingestempelt wird. Nach dem Erreichen bestimmter Anzahlen von Stempeln können Wandernde gegen Vorlage des Wanderpasses Leistungsabzeichen erwerben: nach acht gesammelten Stempeln die Bronzene, nach sechzehn Stempeln die Silberne und nach vierundzwanzig die Goldene Wandernadel. Bei fünfzig unterschiedlichen Stempeln werden die Wandernden zum Wanderkönig und nach Erreichen aller Stempelstellen im Harz schließlich zum Wanderkaiser ernannt (ebd.). Darüber hinaus wurden im Laufe der Jahre weitere Angebote erstellt, die als Begleithefte für Themenwanderwege im Harz fungieren und meist besondere kulturelle Destinationen hervorheben. Beispiele dafür sind der *Lutherweg*, der *Harzer Grenzweg* oder das Begleitheft zu *Goethe im Harz* (ebd.).

Mit vierzig- bis fünfzigtausend verkauften Wanderpässen pro Jahr (vgl. HWN, Z. 92) scheint sich das Konzept der Harzer Wandernadel zu einer gefestigten touristischen Größe in der Harzregion etabliert zu haben. Im Folgenden soll durch das Auswerten von Gesprächen mit Repräsentierenden der Harzer Wandernadel, des Nationalpark Harz und Nutzer\*innen der Stempelhefte der Wert dieses Konzeptes für verschiedene Bereiche erörtert werden.

## **6.1 Erhebung**

Wie den vorangegangenen Theoriekapiteln dargelegt, können dem Wandern aus einem bestimmten Blickwinkel verschiedene Akteure zugewiesen werden. Neben der Natur als Austragungsort bilden die diese Bewegungsform aktiv ausführenden Wandernden, die das Stempelheft nutzen, dabei den Mittelpunkt der Betrachtung. Durch sie werden die beiden weiteren Bereiche, des Wandertourismus und des Naturschutzes, eröffnet, die in der folgenden Analyse ebenfalls eine wichtige Rolle spielen. Es kann angenommen werden, dass Menschen, die aus freien Stücken die Natur aufsuchen, um sich dort körperlich zu betätigen, einen Sinn und ein Empfinden für die sie umgebende Landschaft besitzen. Positive Assoziationen mit naturnahen Landschaftsbildern im Harz und damit verbundenen positiven Auswirkungen auf den Körper und das geistige Wohlbefinden können

auch hier intrinsische motivierte Beweggründe für das Wandern sein. Die Nutzung des Stempelhefts der Harzer Wandernadel könnte als alleinige Motivation, sich in der Natur zu bewegen und etwas für die Gesundheit zu tun, fungieren, aber auch eine Begleitaktion zum sowieso durchgeführten Wandern darstellen. Der Wanderpass eröffnet auch die Möglichkeit, seine Wanderaktivität nach erbrachter Leistung materiell zu belohnen, schafft ein Medium zum Leistungsvergleich mit anderen und kann dadurch den Bezug zu extrinsischer Motivation und dem Leistungsmotiv herstellen (vgl. Kapitel 2.1.2 & 2.2). Dazu kann vermutet werden, dass Ausführende eines solchen Natursports ein Bewusstsein für den Schutz der Natur oder sogar ein Interesse für den im Harz präsenten Nationalpark zeigen. Die Stempelstellen und ihre Platzierung an informativen, landschaftlich ästhetischen und wirtschaftlich bedeutenden Standorten birgt das Potenzial, die Besucherinnen und Besucher zu lenken und zu beeinflussen. Anhand des vorliegenden Materials und vorheriger Überlegungen wurden die folgenden drei Kernfragestellungen formuliert, deren Beantwortung sich im weiteren Verlauf dieser Arbeit angenähert werden soll:

1. Warum nutzen Wandernde das Heft der Harzer Wandernadel? Welcher motivationale Wert kann der Harzer Wandernadel zugeschrieben werden?
2. Welchen touristischen Wert hat die Wandernadel für den Harz?
3. Wie interagieren der Natursport Wandern unter Einbezug der Harzer Wandernadel und Naturschutz im Harz?

Für die Befragungen wurden Personen aus drei in den Themenbereich der Harzer Wandernadel involvierten Aktionsräume mit unterschiedlichen Schwerpunkten interviewt. Um den motivationalen Wert des Stempelsammelns für einzelne Personen bestimmen zu können und die Beweggründe zum Wandern herauszufinden, wurden fünf aktive Nutzer\*innen im Alter von dreiundzwanzig bis vierundsechzig Jahren an einem hochfrequentierten Ausgangspunkt für Wanderungen im Nationalpark Harz befragt. Die Befragten erklärten sich auf Nachfrage der Interviewerin dazu bereit, an der Befragung teilzunehmen und das Interview auditiv aufzeichnen zu lassen. Das Interview wurde leitfadengestützt durchgeführt und ist in mehrere Themenblöcke unterteilt, die jedoch einen Bezug zueinander

aufweisen (vgl. Anlage 1). Die Themenblöcke orientieren sich unter anderem an bereits quantitativ durchgeführten Erhebungen, die bereits in vorherigen Kapiteln genannt wurden (vgl. BMWi, 2010 & Brämer).

Zur Fragestellung *Bedeutung des Projekts der Harzer Wandernadel für die Tourismusregion Harz* konnte eine Befragung einer Vertreterin der Institution Harzer Wandernadel durchgeführt werden. Die Sichtweise des Nationalpark Harz wurde von einem Vertreter dieses Großschutzgebiets dargestellt. Für diese Interviews wurden ebenfalls den beiden jeweiligen Akteuren angepasste Leitfragebögen erstellt, die diese strukturieren (vgl. Anlage 1). Alle Interviews wurden mit einem Aufnahmegerät auditiv aufgezeichnet und anschließend in Teilen transkribiert (vgl. Anlage 2).

## **6.2 Methodik**

Das vorliegende Material soll im Sinne einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet werden. Dabei wurden bereits drei grundlegende Fragestellungen formuliert, nach denen sich die Analyse des Materials richtet. Die systematische, nicht quantitative Auswertung soll durch eine aus dem Material abgeleitete induktive Kategorienbildung gewährleistet werden. Das Material wird sondiert und Kategorien gebildet, wiederum können „Textbestandteile, die durch die Kategorie angesprochen werden [...] aus dem Material systematische extrahiert“ (Mayring, 2015, S. 117). Den Kategorien werden Aussagen aller drei befragter Akteure zugeordnet, um deren Interessen und Ansichten aufeinander beziehen zu können. Da es sich um erzählende Interviews handelt muss für die Analyse bestimmter Textpassagen der Kontext des gesamten Gesprächs miteinbezogen werden. Einzelne Textstellen sind nicht isoliert zu verstehen, sondern als „Teil einer Kommunikationskette“ (ebd., S. 38).

## **6.3 Auswertung**

### **6.3.1 Der Einfluss des Naturerlebens**

Der Wunsch und das Streben danach, der Natur nahe zu sein und diese zu erleben, spielt die zentrale Rolle für die befragten Wandernden. Dabei wird die Natur als Ort wahrgenommen, der Ruhe, Entspannung und Raum für die freie

Entfaltung von Gedanken bietet. Bei der Natur des Harzes ist es den Befragten besonders wichtig, Ruhe zu erleben („ich bin unglaublich gerne draußen und ich hab auch gerne so Ruhe um mich rum dabei“ (W7, Z.12), „die Ruhe, die ich da draußen erfahre“ (W4, Z.28), „das finde ich total angenehm auch Vögel zu hören auch ohne Autolärm“ (W3, Z.25)). Dabei scheint es keine besondere Rolle zu spielen, ob die Befragten aus der Stadt oder aus dem ländlichen Raum kommen, denn alle nennen das Attribut der Ruhe in der Natur des Harzes als Grund, sich in dieser zu bewegen. Die Befragten geben an, in der Natur, anders als beispielsweise im Arbeitsalltag, den Gedanken freien Lauf lassen zu können und sich dadurch körperlich und seelisch zu entspannen („ja man kann Gedanken nachhängen einfach vor sich hinträumen“ (W4, Z. 27), „man die Natur voll genießen man kann in Gedanken abschweifen das is also nicht so dass man im täglichen Stress ist im Arbeitsablauf ist ne ganz andere Geschichte man kann einfach loslassen“ (W6, Z. 35)). Alltags- und Arbeitsleben stehen in großem Kontrast zum Wandererlebnis in seltener besuchten Naturräumen des Mittelgebirges, die sich von denen am Heimatort (zum Beispiel Raum Hannover, Braunschweig) unterscheiden.

Durch naturferne Arbeitsbedingungen („ich bin Krankenschwester“ (W4, Z. 4), „sitz den ganzen Tag am Computer“ (W1, Z. 29), „hab eben ne sitzende Berufstätigkeit“ (W3, Z. 8)) wird der Wunsch nach unmittelbarer Nähe zur Natur verstärkt hervorgerufen und der Naturbegriff mit Ruhe, Bewegung und Entspannung in Verbindung gesetzt („Abwechslung zum Büroalltag zur abstrakten Tätigkeit“ (W1, Z. 114). Die Stressbelastung am Arbeitsplatz und im Alltagsleben veranlassen die Suche nach Methoden und Alternativen, sich von diesen zumindest zeitweise abgrenzen zu können, das Wohlbefinden zu steigern und „einfach loslassen [zu] können vom Stress des Alltags“ (W6, Z. 28) oder „gerade weil ich von vielen Menschen umgeben bin und es auch oft hektisch ist, tut es total gut im Wald zu sein und auch seine Ruhe zu haben“ (W4, Z. 33). Erlebnisse wie das folgende, die durch das Wandern erlebt werden, können dazu beitragen, die Natur auf neue Weise zu erfahren:

„[A]m Wochenende hat es total äh genieselt und war neblig aber es war trotzdem total toll irgendwie war toll mal draußen zu sein wenn man sonst sagen würde och nö machen wir Sofatag“ (W3, Z. 45).

Die Natur wird als etwas Ästhetisches wahrgenommen, das Orte und Erlebnisse bereithält, die in der von Zivilisation abgegrenzten Bereichen erlebbar werden: „zu nem schönen Weg gehört einfach auch ne schöne Landschaft die einfach so ja mir son Gefühl von ne Ruhe von Natur eben vermittelt“ (W7, Z. 70). Wie in Kapitel 5.2 behandelt, kann sich ein Aufenthalt in der Natur positiv auf das Wohlbefinden auswirken, wobei bestimmte Landschaftsbilder einen besonders positiven Effekt zu haben scheinen (vgl. Obier, Keck & Meier, 2015, S. 76). Diese These lässt sich auch durch die Aussagen der hier befragten Wandernden bestätigen. Es kann angenommen werden, dass die mit dem Naturerlebnis verbundenen und erlebten Einflüsse bei den Befragten ein intrinsisch motiviertes Handeln hervorrufen und der Vollzug des Wanderns allein Beweggrund für dessen Ausführung ist (vgl. Kapitel 2.1.1).

### **6.3.2 Gesundheit durch Bewegung**

In engem Verhältnis zum Erleben der Natur und dessen Auswirkungen auf das Wohlbefinden steht der Bewegungsaspekt. Die Befragten wurden explizit nach ihren Bewegungsgewohnheiten und ihrer Einstellung zu Bewegung auch außerhalb des Wanderns gefragt, um die Gesamtvoraussetzungen besser einschätzen und vergleichen zu können. Wandern erfordert zunächst Zeit für Planung, Anreise und Durchführung und ist für die Befragten keine Alltagsbewegungsform. Die Befragten bewegen sich im Alltag anderweitig und üben dort andere Sportarten regelmäßiger aus, die jedoch auch in der Natur stattfinden können. Kann sich während der Arbeitszeit nicht bewegt werden (vgl. W1, Z. 29 & W3, Z. 8) wird der Drang verspürt in der Freizeit diese fehlende Bewegung nachzuholen („bin ganz froh wenn ich mal irgendwie nach dem arbeiten nicht auch noch sitzen muss und will mich bewegen“ (W3, Z. 8)). Alle Befragten stimmen dabei der These zu, dass Bewegung zu einem gesunden Lebensstil dazugehört, alle bewegen sich grundsätzlich gern und regelmäßig, weil sie die positiven Effekte körperlicher Aktivität erleben. Beim Wandern spielt das Bewegungsmotiv bei den Befragten in Kombination mit dem Naturerlebnis eine wichtige Rolle. Wert gelegt

wird auf genau diese Kombination aus dem *draußen sein* und der Bewegung. Dadurch fühlen sich die Befragten entspannt („wenn ich draußen bin es ist ich fühl mich entspannt auch wenn man sich körperlich anstrengt ist man trotzdem entspannt auf ner andern Ebene“ (W7, Z. 22)) und der positive Beitrag von Bewegung zu psychischem Wohlbefinden und reduziertem Stressempfinden wird deutlich (vgl. Kapitel 5.2). Der befriedigende Zustand, sich nach einer Wanderung körperlich ausgelastet und zufrieden zu fühlen, wird ebenfalls genannt („dann zu Hause sagen du hast ja heute was getan“ (W6, Z. 30)).

Ein Befragter berichtet, dass das Stampelsammeln ihn dazu anregt und motiviert, die Strecke und damit auch die Bewegungszeit zugunsten eines Stempels zu verlängern („hab eben auch aufm Weg vom Brocken runter auch extra noch den Umweg über den Dreieckigen Pfahl gemacht um daran vorbeizulaufen sonst hätt ich ja einen Stempel weniger heute [...] es motiviert zusätzliche“ (W1, Z. 89)). Für ihn scheint ebenfalls das Thema Gewichtsreduktion von Bedeutung zu sein, denn es wird berichtet, vom Wandern noch kein Gewicht verloren zu haben, was dann jedoch mit dem Verzehr kalorienreicher Gerichte als Belohnung am Ende der Wanderung erklärt wird (W1, Z. 54). Der Kalorienverbrauch und die Verbesserung der Fitness sollen durch höheres Gehtempo erreicht werden („ich versuche extra schnell zu gehen um wenigstens so halbwegs ans Laufen ranzukommen“ (W1, Z. 55)). Hier spielen also körperlich-gesundheitliche Gründe eine größere Rolle. Die im Verhältnis zum Laufen schonendere Belastung wird jedoch durch eigene Erfahrung erkannt („naja aber es is auf jeden Fall nicht so beim Laufen bin ich regelmäßig verletzt da ist natürlich das Wandern wesentlich schonender“ (W1, Z. 57)). Für den ältesten Befragten ist das Wandern nach eigenen Angaben ebenfalls besonders für die körperliche Gesundheit bedeutend, denn „mit meiner eingeschränkten Gesundheit muss ich regelmäßig Sport treiben ich weiß dass es mir guttut“ (W6, Z. 21). Der Wunsch nach körperlichem Wohlbefinden und die gemachte Erfahrung darüber, dass dieses durch Bewegung verbessert wird, veranlasst besonders, eine aktive Bewegungsform durchzuführen.

### **6.3.3 Ehrgeiz und Leistungsgedanke**

Dass die körperliche Betätigung beim Wandern und das Sammeln der Stempel auch Ehrgeiz und Leistungsgedanken wecken kann, wird in Teilen in den

Interviews angedeutet. Die meisten Befragten sehen das Stampelsammeln zwar als *Bonus* zum ohnehin durchgeführten Wandern mit einigen Vorteilen (vgl. Kapitel 6.3.4) und ordnen diesem eher eine sekundäre Rolle zu (vgl. W4, Z. 59). Jedoch löst der Wanderpass bei den Befragten durchaus auch den Wunsch aus, möglichst viele Stempel zu sammeln („ich hab da son bisschen Ehrgeiz entwickelt und ich will da auch möglichst viele Stempel sammeln“ (W3, Z. 69)). Sie setzen sich damit in gewisser Weise Leistungsziele (vgl. Kapitel 2.2). Zum einen wird die Wanderstrecke an die vorhandenen Stempelstellen angepasst („dann freue ich mich natürlich wenn ich die Route so legen kann dass ich doch zwei drei Stempel auf einmal erwische“ (W4, Z. 65), vgl. W1, Z. 87) und das Stampelsammeln als „schon so ne Art Jagd“ (W4, Z. 67) bezeichnet. Zum anderen wollen manche Befragte möglichst zügig die Abzeichen, die als Belohnung für bestimmte Anzahlen von Stempeln erworben werden können, erreichen („ich hoff dass ich auch in kurzer Zeit dann irgendwie so viel habe dass ich dann irgend son Wanderkönig werde (W1, Z. 91)). Die von zwei Befragten genannte *Sammelleidenschaft* scheint ebenfalls dazu beizutragen (vgl. W7, Z. 44 & W1, Z. 78). Die meisten Befragten geben dabei an, sich diese Herausforderung selbst zu setzen, um sich selbst die eigene Leistungsfähigkeit zu beweisen („vielleicht kriegt man es ja irgendwann mal voll das war schon son bisschen der Anreiz dieses sich selbst herauszufordern das zu machen“ (W7, Z. 42)). Der Vergleich mit anderen ist zwar teilweise vorhanden, rückt aber nicht in den Vordergrund („Ich hole mir die Abzeichen ja aber ich stell sie zu Hause in Schrank also das ist nichts was ich also irgendjemandem zeigen müsste das ist nur für mich“ W6, Z. 68). Die materielle Belohnung in Form der zu erwerbenden Abzeichen spielt dabei eher eine zweitrangige Rolle. Die Befragten sind stolz auf ihre Stempel, da diese die gelaufenen Kilometer repräsentieren (vgl. W3, Z. 76).

Die körperliche Herausforderung und das Erbringen von Leistung gemessen an der individuellen Bezugsnorm (vgl. Kapitel 2.2) ist vor allem für den ältesten Befragten von Bedeutung, da er angibt, gesundheitlich eingeschränkt zu sein („es is für mich auch n selbst beweisen was ich trotz meiner verminderten Leistungsfähigkeit noch machen kann“ (W6, Z. 15)). Er erkennt sich selbst an, dass die gewanderten Wegstrecken eine besondere körperliche Leistung für ihn darstellen und hat den Ehrgeiz, diese Tätigkeit weiterzuführen, solange es körperlich

möglich ist („durch meine gesundheitliche Einschränkung ist es für mich schon keine Leistung das zu schaffen so lang es noch irgendwie geht werde ich das auch weitermachen“ (W6, Z. 95)).

Dass Anhand der Aussagen hier von einem Leistungsmotiv gesprochen werden kann, lässt sich nicht für alle Befragten vermuten. Einige Aussagen von Wanderer 1 (W1) könnten jedoch im Sinne eines Leistungsmotivs ausgelegt werden (vgl. Kapitel 2.2). Für ihn spielt beim Wandern explizit die körperliche Herausforderung und Leistung eine Rolle. Er berichtet, vor allem wegen eines für ihn besonderen Wanderevents regelmäßig wandern zu gehen und dort durch andere Personen motiviert worden zu sein, sich mit deren Leistung zu vergleichen und sie als Vorbild anzusehen. Er habe sich eine Zeit lang wenig für Bewegung interessiert,

„bis ich dann irgendwann durch einen Freund mal den Brockenaufstieg von Göttingen auf den Brocken entdeckt habe im ersten Jahr bin ich kläglich daran gescheitert im zweiten Jahr hab ich das zwar geschafft aber nur mit Mühe und dann habe ich aber einen gesehen der es geschafft hat und zweiundachtzig Jahre alt war und da hab ich gedacht das möchte ich auch geht aber nicht wenn ich erst mit fünfundsiebzig starte und hab das dann so quasi als jährliches Sportabzeichen angesehen“ (W1, Z. 19).

Hier wird sich an Maßstäben orientiert, Leistungsziele festgelegt und sich auf Ebene der sozialen Bezugsnorm mit anderen Leistungen verglichen (vgl. Brunstein & Heckhausen, 2010). Das Dokumentieren der gelaufenen Wegstrecken durch die Stempel soll auch dazu dienen, anderen zu zeigen, welche Leistung erbracht wurde („wenn ich da schon dran vorbeilaufe dann will ich das zumindest irgendwo dokumentieren dann kann ich das zumindest mal woanders vorzeigen auch noch“ (W1, Z. 83)). Die bisher geringe Anzahl gesammelter Stempel wird als noch nicht besonders herausragend bezeichnet und kein Stolz dafür empfunden, der Ausblick auf das Erreichen vieler Stempel jedoch als Belohnung angesehen (W1, Z. 100). Die bisher erbrachte Leistung wird bewertet, was gemeinsam mit den anderen genannten Faktoren auf leistungsorientiertes Verhalten hinweisen kann.

#### 6.3.4 Der Wanderpass als Wanderführer

Ein von allen Befragten konstant genannter Grund die Harzer Wandernadel zu nutzen ist das Kennenlernen neuer Wanderziele und -wege über die altbekannten und teilweise hochfrequentierten Destinationen hinaus:

„Aber die meisten das sind einfach tolle Orte und sonst kennt man so die üblichen Wanderwege die aber irgendwie auch immer gleich sind, wenn man da immer langgeht und bei den Stempeln geht man einfach an Orte wo man sonst noch nie war“ (W3, Z. 60).

Sowohl Befragte, die im Harz leben als auch solche, die zum Wandern in Form von Tagesausflügen oder Wochenendaufenthalten in den Harz kommen, sehen das Entdecken neuer und vor allem ruhiger Wanderwege und Ziele als besonderen Reiz der Harzer Wandernadel an. Selbst ein Wanderer, der den Harz nach eigenen Angaben schon lange und gut kennt, erschließt sich durch das Stempelheft neue Orte:

„[F]ür mich ist es interessant dann halt Stellen zu finden wo ich noch nie gewesen bin und das ist jetzt der Anreiz nach meiner Pensionierung dieses Stempelheft diese Harzer Wandernadel intensiv zu nutzen und ich habe viele tolle Erlebnisse damit gehabt und das motiviert immer weiter“ (W6, Z. 53).

Gleiches berichtet eine ebenfalls vor Ort wohnende Wanderin, die sich durch das Stempelheft neue Regionen ihrer näheren Umgebung erschließen (vgl. W4, Z. 45). Durch das Nutzen des Stempelhefts entwickeln die Befragten Lust daran, neue Orte kennenzulernen, die sich von den bekannten Routen unterscheiden. Dadurch, dass es unvermeidbar ist, neue Wege zu nutzen und andere Bereiche des Harzes kennenzulernen, um das Stempelheft mit den notwendigen Stempeln zu füllen, kann jede\*r aktive Nutzer\*in diesen Prozess erleben. Das Stempelheft kann als alternativer Wanderführer angesehen werden, der ein Repertoire an neuen Wanderzielen vorstellt und dadurch indirekt auf weniger frequentierte Wege aufmerksam macht.

Aus Perspektive des Nationalparks wird dadurch das Prinzip der Besucherlenkung besonders erfüllt<sup>1</sup>. Besucher\*innen werden dazu animiert, über die Grenzen des Bekannten und Hochfrequentierten hinaus auch anderen Orten der Region Aufmerksamkeit zu schenken und so eine größere Vielfalt zu erleben. Beispielsweise wird das Wegegebot des Nationalparks noch eher eingehalten und das Entstehen von Trampelpfaden und Trittschäden auf empfindlichen Flächen kann dadurch eingedämmt werden,

„weil ja sämtliche Stempelstellen an Wanderwegen liegen und das sorgt ja sozusagen noch mal viel mehr dass die Leute wirklich gezielt auf den Wanderwegen bleiben weil sie ja die nächste Stempelstelle erreichen wollen“ (NP, Z. 83).

Es kann versucht werden, die Menge an Besucher\*innen von den touristischen „Leuchttürmen“ (HWN, Z. 60) wie beispielsweise Torfhaus, dem von dort beginnenden Goetheweg mit dem Ziel Brocken (NP, Z. 90) oder dem Baumwipfelpfad (vgl. HWN, Z. 59) weiter zu zerstreuen, um insgesamt mehr Ruhe in den Nationalparkflächen zu gewährleisten.

### **6.3.5 Ein Ziel vor Augen**

Auch wenn fast alle Befragten das Naturerlebnis und die Bewegung als Hauptmotiv dafür nennen, Wandern zu gehen, so wird im weiteren Gesprächsverlauf teilweise deutlich, dass das Modell der Harzer Wandernadel einen nicht zu unterschätzenden Beitrag dazu leistet, überhaupt aufzubrechen. Das Stempelheft bietet nicht nur ein Ziel im Sinne eines Ortes (vgl. Kapitel 6.3.4) sondern auch im Sinne der zusammelnden Stempel, das durch das Wandern erreicht werden kann und Anreiz bietet, sich auf den Weg zu machen. Zwar ist lediglich für eine Befragte das Stempelsammeln der Grund dafür, mit dem regelmäßigen Wandern begonnen zu haben („vorher eher selten ich glaub das ist schon ne Motivation für mich auch überhaupt loszufahren“ (W3, Z. 65)), für die anderen Wandernden jedoch ein wichtiger Faktor, ein Ziel und damit Motivation zu haben („es gibt ein Ziel was man machen kann wo man draufhinarbeiten kann“ (W4, Z. 57)). Für einen Befragten stellt die Wandernadel einen zusätzlichen Beweggrund dar, der

---

<sup>1</sup> Der Punkt der Besucherlenkung sowohl im Sinne des Naturschutzes als auch aus touristischer Sicht lässt sich mehreren Kategorien zuordnen, weshalb darauf auch in der Kategorie *Tourismus im Harz* (S. 33) eingegangen wird.

bewusst gewählt wurde, um häufiger zum Wandern zu kommen. Das Stempel-sammeln fungiert hier als Ersatz und gleichzeitig als Vorbereitung für ein regel-mäßig durchgeführtes Wanderevent („jetzt fehlte halt gerade son Event und son Highlight und son Ziel auf dass ich mich vorbereite und das war halt auch die Idee mit dem ähh Stempelpass mit der Wandernadel um das häufiger zu ma-chen“ (W1, Z. 38)). Es kann also angenommen werden, dass es den Befragten leichter fällt eine Wanderung zu unternehmen, wenn sie durch den Wanderpass einen allgegenwärtigen Anreiz haben. Auch wenn diese Beobachtungen die Ver-bindung zu extrinsisch motiviertem Verhalten (vgl. Kapitel 2.1.2) herstellt, kann aus dem Gesamtkontext der Aussagen der Befragten abgeleitet werden, dass der Wanderpass keine primäre Steuerungsfunktion von außen übernimmt, die Befragten weiterhin selbstbestimmt handeln und das Wandern nicht plötzlich auf-geben würden, wenn der Wanderpass wegfallen würde (vgl. ebd.).

### **6.3.6 Der Naturschutzgedanke**

Auch wenn wie im ersten Abschnitt deutlich geworden das Naturerlebnis als Hauptgrund für eine Wanderung bezeichnet werden kann, muss dies von tiefer-gehendem Interesse für institutionalisierten Naturschutz nach den Äußerungen der Befragten zunächst abgegrenzt werden. Aus Nationalparksicht bilden Wan-dernde eine besondere Zielgruppe und das Potential zur Auseinandersetzung als höher eingeschätzt:

„Also das ist natürlich die Hauptzielgruppe wenn man jetzt sagt man will wirklich die Naturschutzidee an die Leute bringen, ja dass die sich tatsächlich sogar mit dem Gedanken der Wildnis oder unberührter Natur auseinandersetzen wollen das geht natürlich am ehesten im Rahmen einer Wanderung als wenn man jetzt mit dem Auto irgendwohin fährt, kurz aussteigt“ (NP, Z. 26).

Bei einigen Befragten ist das Wissen und das Bewusstsein über die Existenz und die Arbeit des Nationalparks vorhanden und teilweise stark ausgeprägt („wir ha-ben ja nicht mehr allzu viel natürliche Landschaft in Deutschland und ich finds sehr gut, dass das bisschen was wir haben sich vielleicht dahin zurückentwickeln könnte“ (W7, Z. 74), „das sind kleine Refugien und das ist absolut wichtig“ (W6, Z. 91)). Dieses Wissen und größere Bewusstsein ließe sich beispielsweise durch den Wohnort im Harz (W4, W7), die Ausbildung zum Waldführer (W6, Z. 98) und

die Dauer, seit der der Harz besucht wird (W4, W6) erklären. Dieses Bewusstsein über die Natur kann ihre Wertschätzung und Empfindung als ästhetischer Erholungsraum sehr positiv beeinflussen und durch das Wandern überhaupt erst entstanden sein.

Andere Befragte unterscheiden nicht zwischen Nationalparkfläche und restlichem Harz („da hab ich jetzt keine Trennung Harz Nationalpark Harz“ (W1, Z. 118), „nehm ich jetzt auch nicht bewusst wahr, ich geh jetzt in den Nationalpark“ (W3, Z. 91)), die Natur des Harzes wird als Ganzes betrachtet und stellt ein naturreiches Ausflugsziel dar. Hierbei muss berücksichtigt werden, dass der Nationalpark flächenmäßig nur einen kleinen Teil des Harzes ausmacht und die Stempelstellen der Harzer Wandernadel im gesamten Harz und teilweise im Vorland verteilt aufgestellt sind. Es wird also nicht zwangsläufig bei jeder Wanderung der Nationalpark betreten. Laut Nationalpark bieten sich allerdings viele Gelegenheiten, wahrzunehmen, ob man sich in Nationalparkfläche bewegt oder nicht („praktisch ja hier bei jedem Wanderweg der jetzt von einem Parkplatz ausgeht oder von einer Straße startet da gibt's ja diese Waldeingangsschilder mit den Informationen“ (NP, Z. 65), „im Gelände nur unterwegs sind und solche Infotafeln dann zu Kenntnis nehmen [...] das ist ja sozusagen schon mal das niederschwelligste Angebot“ (NP, Z. 63)). Auch die Stempelstellen weisen an manchen Standorten auf Naturschutzthemen hin („da gibt es ja Infotafeln [...] zum Grünen Band“ (NP, Z. 98)). Jedoch geben alle Befragten an, der Natur einen hohen Stellenwert zuzuschreiben und sich mit betreffenden Themen wie Müll in der Natur zu beschäftigen („je mehr man sich dann in der Natur bewegt und sich damit dann auch beschäftigt gedanklich, natürlich immer umso mehr“ (W1, Z. 112)). Damit wären Ziele und Hoffnungen des Nationalparks zumindest soweit erfüllt, als dass die Wandernden ein Bewusstsein für die Bedeutung und Wichtigkeit der Natur entwickeln und festigen. Insofern kann der Harzer Wandernadel nach den Erzählungen der hier Befragten zumindest teilweise ein edukativer Aspekt zugeschrieben werden, wenn sie die Menschen überhaupt erst dazu bewegt im Harz wandern zu gehen und die Natur wahrzunehmen.

### 6.3.7 Tourismus im Harz

Aus Sicht der Harzer Wandernadel basiert der heutige Tourismus im Harz klar auf dem Wandern und der Natur (vgl. HWN, Z. 57). Neben einigen großen Attraktionen wie einer Hängebrücke oder einem Baumwipfelpfad als lokale Anzugspunkte wird der touristische Wert der Natur betont. Die Harzer Wandernadel hat sich dabei als Ziel gesetzt, den Harz touristisch aufzuwerten und bezeichnet dieses Ziel selbst als erfüllt und gelungen (vgl. HWN, Z. 41). Mit vierzig- bis fünfzigtausend verkauften Wanderpässen pro Jahr (vgl. HWN, Z. 87) kann das Projekt als etablierte und einflussreiche touristische Größe im Harz betrachtet werden. Das Modell ist nach Angaben der Harzer Wandernadel das größte seiner Art in Deutschland und erhält durch seine große Flächenabdeckung ein Alleinstellungsmerkmal (vgl. HWN, Z. 99), dass dem regionalen Tourismus Aufmerksamkeit verschaffen kann. Durch gezielte überregionale Werbung auf Messen wird versucht, viele Menschen auf das Modell aufmerksam zu machen (vgl. HWN, Z. 45). Für Urlaubstouristen, deren Aufenthalt im Harz über die Dauer eines Tagesausflugs hinausgeht, kann das Stempelheft der Harzer Wandernadel trotzdem ein attraktives Angebot sein und vor allem ein Grund, wieder in den Harz zu kommen. Die Harzer Wandernadel betont hier den nachhaltigen Effekt des Modells (vgl. HWN, Z. 46). Im Sinne eines gelungenen Destinationsmarketings werden wichtige Kriterien erfüllt, die das Wanderangebot attraktiver gestalten (vgl. Kapitel 4.3) und durch regelmäßige Erweiterungen des Projekts auch für langjährige Nutzer\*innen interessant bleibt (vgl. HWN, Z. 113).

Die Harzer Wandernadel berichtet im Gespräch, dass auch an dieser Stelle, wie bereits in der Kategorie *Der Wanderpass als Wanderführer* aufgeführt, die Besucherlenkung des Wandertourismus in der Region durch die Harzer Wandernadel positiv beeinflusst werden kann:

„[V]ielleicht wenn sie sonst immer in Braunlage Urlaub gemacht haben sagen sie doch eigentlich wärs doch auch mal schön wenn wir auch mal in den Ostharz fahren dann ham wir auch nicht mehr die weiten Wege um zu den Stempelstellen zu gelangen“ (HWN, Z. 48).

Touristen, die auch im Harz übernachten, könnten dazu angeregt werden, neue Regionen zu entdecken und das touristische Kapital so auch auf weniger

bekannte Regionen zu verteilen. Naturnaher und sanfter Tourismus, der auch für den Nationalpark eine wichtige Rolle spielt, können gewährleistet werden, wenn die Wandernden durch das Nutzen des Wanderpasses auch auf weniger frequentierte Wege geleitet werden.

Der direkte finanzielle Anteil der Harzer Wandernadel in primärer Form ist laut Angaben der Institution vor allem für den Erhalt des Projekts von Bedeutung, das sich selbst finanzieren muss. Interessant ist hier zu erfahren, dass das Modell weder vom Harzer Tourismusverband als übergreifende Institution noch von den Ländern finanziell unterstützt wird:

„[L]eider wir haben ja leider unter unter Vandalismus zu leiden und wenn wir sich das nicht bezahlen lässt also wir haben niemanden der uns unterstützt weder der Harzer Tourismusverband noch irgendeine äh was weiß ich Landkreis oder so wir müssen uns selber finanzieren und das geht halt nur indem man das verkauft“ (HWN, Z. 80).

Welchen sekundären Effekt die Stempelstellen auf die regionale Tourismuswirtschaft haben, kann und soll in dieser Arbeit nicht weiter beleuchtet werden. Durch die Standorte der Stempelstellen an Waldgaststätten, Seilbahnen, Museen und Naturschutzeinrichtungen kann jedoch ein gewisser Effekt dieser Besucherlenkung vermutet werden („natürlich ham wir da inzwischen alle gemerkt dass natürlich so n Stempelkasten ein unheimlicher Anziehungspunkt ist“ (HWN, Z. 122). Die Befragten Nutzer\*innen der Harzer Wandernadel schätzen den Wert der Harzer Wandernadel für den Tourismus insgesamt als hoch ein und können selbst als Beispiele für die positive Beeinflussung des Harztourismus gesehen werden.

### **6.3.8 Soziales Erleben**

Ob die Befragten allein oder gemeinsam mit anderen wandern, hängt von der jeweiligen Person und Situation ab. Die zwei jüngeren Wanderinnen (W7, W3) geben an, mit Personen aus ihrem nahen Umfeld, Freunden, Familie und Partnern zu wandern. Das Gemeinschaftsgefühl der Unternehmung wird als besonders und angenehm wahrgenommen, es sei „ein schönes Gefühl das zu teilen das ist ein schönes Erlebnis ein Wandererlebnis ne die anderen haben in der Regel ja auch Freude daran alle sind gut drauf und das ist einfach ein schönes gemeinsames Erlebnis“ (W7, Z. 27). Die Stempelstellen dienen als Orte, an

denen gemeinsam Pause gemacht und gegessen werden kann (vgl. W3, Z. 41). Die älteren Befragten unternehmen Wanderungen häufiger (W1, W4) oder fast ausschließlich (W6) allein. Für Letzteren zählt das unabhängige Auswählen der Strecke nach Länge und Beschaffenheit angepasst an die eigenen körperlichen Fähigkeiten als ein Grund, die Wanderungen überwiegend allein zu unternehmen (vgl. W6, Z. 16). Als weiterer Grund, auch hin und wieder allein zu wandern, werden das Besinnen auf die eigenen Gedanken durch ungestörte Ruhe und das Naturerlebnis angegeben. Eine selbst steuerbare und kurzweilige soziale Interaktion findet jedoch trotzdem statt, denn die Harzer Wandernadel scheint auch eine verbindende Funktion zu übernehmen und zu helfen, Kontakte zu anderen Nutzer\*innen aufzubauen:

„Ja weil man immer wieder unterwegs Menschen trifft das wandern mit dem Stempelheft wird ja immer beliebter man trifft ja immer wieder Menschen man tauscht sich dann auch man stellt Fragen wo bist du schon gewesen wo gehst du schon hin oder man stellt fest dass man das gleiche Ziel hat wandert dann einige Kilometer zusammen also ich denk dieses Zwischenmenschliche spielt da auch ne ganz große Rolle“ (W6, Z. 62)

Auch eine andere Befragte berichtet davon, auf Wanderungen zu und an Stempelstellen regelmäßig Menschen zu treffen, die ebenfalls Stempel sammeln, mit diesen ins Gespräch zu kommen und sich über das Sammeln der Stempel auszutauschen (W4, Z. 56).

## 7 Fazit

Auch wenn durch die vorliegende Erhebung keine allgemeingültigen Schlüsse auf das Wanderverhalten, die Beweggründe und Auswirkungen von Nutzer\*innen der Harzer Wandernadel gezogen werden können, so geben die Einzelfallanalysen doch Aufschluss und Antwortmöglichkeiten für die Kernfragen dieser Arbeit. Die Bereiche Gesundheit, Naturschutz und Tourismus gehen mit dem Wanderbegriff einher und finden sich im Modell der Harzer Wandernadel wieder. Dieses Projekt lässt sich aus all diesen Perspektiven betrachten und kann sowohl Nutzer\*innen als auch der Tourismusregion Harz einen großen Mehrwert bieten.

Die aus der Befragung extrahierten Motive, die dem Wanderverhalten der befragten Wandernden zugrunde liegen, lassen sich aus dem Alltagsleben und den dadurch entstehenden Wünschen ableiten: Durch das Naturerlebnis verbunden mit körperlicher Aktivität können die Befragten Stress abbauen, Ruhe finden und Neues entdecken. Der Wanderpass als Angebot der Harzregion kann dabei als Motivationshilfe, zu einer Wanderung aufzubrechen, fungieren, er weckt Ehrgeiz, eröffnet die Möglichkeit neue Wege und Orte kennenzulernen und kann die Annäherung an und den Respekt vor der Natur unterstützen. Dabei lassen sich in den Aussagen der Wandernden Schlüsse auf intrinsische Motivation finden, die auch durch den äußeren Einfluss des Wanderpasses, der auf freiwilliger Basis auch materielle Belohnung bereithält und Vergleichbarkeit mit anderen schafft, bei den Befragten keinen Korrumpierungseffekt auszulösen scheint. Vor allem die Motive *Stressabbau*, *Bewegung* und *Neues zu entdecken* scheinen die Befragten aus eigenem Anreiz zu verfolgen. Der Wanderpass unterstützt die Aktion des Wanderns, kann das Gemeinschaftserleben und die soziale Interaktion fördern und das Wandererlebnis bereichern. Die Befragten bestätigen in ihren einzelnen Fällen das Zusammenspiel von physischer, psychischer und sozialer Ebene (vgl. Dreyer et al., 2010, S. 60) aus denen sich die positiven Effekte des Wanderns ergeben können. Die Ergebnisse dieser Einzelfälle weisen außerdem eine große Nähe zu Studienergebnissen großer quantitativer und in dieser Arbeit herangezogener Studien des BMWi (2010) und zu den Profilstudien von Brämer auf.

Aus dem Streben nach dem Naturaufenthalt, der gemeinsam mit körperlicher Aktivität Ruhe und Erholung bieten kann, und dem Erschließen neuer Gebiete, ergibt sich ein wirtschaftlich bedeutender Sektor, der gerade auch im Harz eine wichtige Rolle spielt. Das Modell der Harzer Wandernadel schließt einige touristische Vorteile, wie die Möglichkeit der Besucherlenkung, die Herausbildung eines Alleinstellungsmerkmals für den Harz als Wanderregion, mit ein und kann dazu beitragen, den Tourismus nachhaltig zu gestalten. Die Menschen kommen häufiger in den Harz, um den Wanderpass mit Stempeln zu füllen. Auch der Naturschutz kann sich einige dieser Vorteile zunutze machen. Das Konzept der Besucherlenkung birgt die Möglichkeit, dass Regeln auf Nationalparkflächen wie das Wegegebot eher eingehalten werden und sich Besuchermassen von touristischen Hotspots auch auf andere Orte verteilen. Somit wäre es möglich, dass die eng miteinander verknüpften Bereiche Tourismus und Naturschutz im Harz sich in ihren jeweiligen Hauptinteressen gegenseitig unterstützen.

## Literatur

Brehm, W. & Bös, K. (2006). Gesundheitssport: Ein zentrales Element der Prävention und der Gesundheitsförderung. In K. Bös, & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 9-28). Schorndorf: Hofmann.

Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (Hrsg.) (2010). *Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern. Langfassung* (Forschungsbericht Nr. 591). Berlin: BMWi. Zugriff am 19 Juni 2019 unter [https://www.wanderverband.de/conpresso/\\_data/Forschungsbericht\\_web.pdf](https://www.wanderverband.de/conpresso/_data/Forschungsbericht_web.pdf)

Brämer, R. (2002). *Neue Chancen für die [sic] Mittelgebirgstourismus? Alpen und Mittelgebirge in der Wanderkonkurrenz*. Zugriff am 3. September 2019 unter [https://www.wanderforschung.de/files/mittelgebirgea\\_1308140055.pdf](https://www.wanderforschung.de/files/mittelgebirgea_1308140055.pdf)

Brämer, R. (2007). *Gesundheitsstudie Wandern. Daten, Fakten, Perspektiven*. Deutsches Wanderinstitut e.V. Zugriff am 3. September 2019 unter <https://www.wanderforschung.de/files/gesundstudwan1220020910.pdf>

Brämer, R. (2008). *Markenbildung im Wandertourismus Top-Wanderwege als Premium Give Away in der Gästewerbung*. Zugriff am 25. Juli 2019 unter <https://www.wanderforschung.de/files/give-away1265738927.pdf>

Brämer, R. (2009). *Profilstudie Wandern '02. Der Wanderer als Kunde*. Zugriff am 3. September 2019 unter <https://www.wanderforschung.de/files/prostu021251737216.pdf>

Brämer, R. (2014). *Wandermotive im Zeitenwandel. Jüngere Studien kommen zu unterschiedlichen Trends*. Zugriff am 3. September 2019 unter [https://www.wanderforschung.de/files/motivreihen\\_1406262147.pdf](https://www.wanderforschung.de/files/motivreihen_1406262147.pdf)

Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. & Lozo, L. (2013). *Motivation und Emotion*. Berlin: Springer.

Brunstein, J. C. & Heckhausen, H. (2010). Leistungsmotivation. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 146-192). Berlin: Springer.

Dreyer, A., Menzel, A. & Endreß, M. (2010). *Wandertourismus. Kundengruppen, Destinationsmarketing, Gesundheitsaspekte*. München: Oldenbourg.

Engels, B. & Job-Hoben, B. (2009). Nachhaltiger Tourismus in Deutschland – Eine aktuelle Bestandsaufnahme. In B. Engels, & B. Job-Hoben (Bearb.), *Nachhaltiger und naturverträglicher Tourismus – Strategien, Erfolgsfaktoren und Beispiele zur Umsetzung* (S. 7-25). Bonn: BfN.

Fuchs, R. & Klaperski, S. (2012). Sportliche Aktivität und Stressregulation. In R. Fuchs & W. Schlicht (Hrsg.), *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität* (S. 100-121). Göttingen: Hogrefe.

Gebhard, U. (2012). Zur Bedeutung von Naturerfahrung für seelische Entwicklung, Wohlbefinden und Gesundheit. In N. Jung, H. Molitor, & A. Schilling (Hrsg.), *Auf dem Weg zu gutem Leben. Die Bedeutung der Natur für seelische Gesundheit und Werteentwicklung* (S. 31-42). Berlin: Budrich UniPress.

Höner, O. & Demetriou, Y. (2012). Körperlich-sportliche Aktivität und gesundheitsbezogene Lebensqualität. In R. Fuchs & W. Schlicht (Hrsg.), *Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität* (S. 34-55). Göttingen: Hogrefe.

Knoll, G. M. (2016). *Handbuch Wandertourismus*. Konstanz, München: UVK.

Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (12., überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.

Obier, C., Keck, A. & Meier, P. (2015). Natur und Landschaft als Bezugsräume eines „gesunden Wanderns“ – Eine wissenschaftliche Betrachtung des Einflusses von Naturumgebung auf die Effekte von Primärprävention und Therapie. In H.-D. Quack (Hrsg.), *Wandern und Gesundheit. Konzepte und Erfahrungen für einen wachsenden Markt* (S. 75-91). Berlin: Erich Schmidt.

Rheinberg, F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 365-387). Berlin: Springer.

Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Motivation und Emotion. Lehrbuch*. Wiesbaden: VS Verlag.

Rudolph, U. (2013). *Motivationspsychologie kompakt* (3., vollständig überarbeitete Auflage). Weinheim, Basel: Beltz.

Steingäß, C. (2019). Wanderer-Befragung des Harzklubs ausgewertet. *Der Harz* 24 (2), 6-7.

## **Anhang**

### **Anlage 1: Leitfragebögen**

#### **Leitfaden: Harzer Wandernadel**

0. Informationsphase
  - Vorstellung
  - Ziel der Befragung:
  - Gespräch wird auditiv aufgezeichnet und anonymisiert behandelt
  - alle Daten werden vertraulich behandelt und nur für den Zweck der Abschlussarbeit verwendet
1. Einstieg
  - a. Zum Einstieg wäre es zunächst toll, wenn Sie das Konzept und den Ablauf der Harzer Wandernadel einmal erläutern könnten.
  - b. Welche Ziele hat das Konzept der Harzer Wandernadel?
2. Tourismus
  - a. Was bedeutet der Wandertourismus für die Harzregion?
    - i. Wie wichtig ist der kommerzielle Anteil?
    - b. Wie wird der Wandertourismus durch die Wandernadel beeinflusst?
      - i. Wird er dadurch aufgewertet?
      - ii. Wie ist die Resonanz?
    - c. Was wird dafür getan, dass die HWN interessant bleibt? Welche Neuerungen gibt es von Zeit zu Zeit?
3. Gesundheit & Natur
  - a. Welche Zielgruppen möchte die HWN ansprechen?
    - i. Die HWN gibt es ja nun seit ungefähr 15 Jahren. Konnte man eine Veränderung der Zielgruppen und deren Bedürfnisse feststellen?
    - b. Warum sollen die Menschen zum Wandern animiert werden?
    - c. Würden Sie sagen, dass man der HWN auch einen edukativen Zweck (im Hinblick auf den Naturschutz) zuschreiben kann?
    - d. Hat das Vorhandensein des Nationalparks irgendwelche positiven

oder negativen Auswirkungen auf die HWN? Wenn ja, welche?

4. Motivation

a. Konnten Sie schon die Hintergründe verschiedener Menschen erfahren, das Stempelheft zu nutzen?

i. Was glauben Sie, warum ist das Stempelsammeln so attraktiv für viele Menschen?

5. Abschluss

a. Ich wäre mit meinen Fragen nun am Ende.

Gibt es noch etwas, was Sie hinzufügen möchten oder auf das im Interview nicht genug eingegangen wurde?

b. Ich danke Ihnen ganz herzlich, dass Sie sich die Zeit genommen haben, meine Fragen zu beantworten.

## Leitfaden: Nationalpark Harz

0. Informationsphase
  - Vorstellung
  - Ziel der Befragung
  - Gespräch wird auditiv aufgezeichnet und anonymisiert behandelt
  - alle Daten werden vertraulich behandelt und nur für den Zweck der Abschlussarbeit verwendet
  
1. Einstieg: Nationalpark
  - a. Was sind die Ziele des Nationalparks?
  
2. Naturverträglicher Tourismus
  - a. Inwiefern kann der Tourismus im Nationalpark als *Sanfter Tourismus* bezeichnet werden?
  - b. Welche Rolle spielt der Wandertourismus für den Nationalpark?
    - i. Sind Wandernde und Naturschutz miteinander vereinbar?
    - ii. Welche Beeinträchtigungen können durch Wandernde entstehen?
  - c. Welche Chancen bietet die Informationsarbeit von Naturschutzeinrichtungen im Nationalpark?
    - Kann eine höhere Wertschätzung und Achtung der Natur erreicht werden?
    - Glauben Sie, dass der Tourismus von einer intakten Natur abhängig ist?
    - Konnten Sie beobachten, dass für ungewohnte Landschaftsbilder, wie hier zum Beispiel das Wirken des Borkenkäfers, mehr Akzeptanz und Verständnis vorherrscht, wenn die Menschen draußen unterwegs sind?
  
3. Nationalpark und Harzer Wandernadel
  - a. Wenn man jetzt das Konzept der Harzer Wandernadel betrachtet, steht das Naturerlebnis und das *Draußen sein* im Vordergrund, Nationalpark und Wandernadel sind Partner. Wie harmonisiert dieses touristische Angebot mit den Zielen des

Nationalparks?

- i. Wird dadurch der nachhaltige Tourismus gefördert?
  - ii. Gibt es konkrete Kooperationen, zum Beispiel Sonderstempel?
  - iii. Gibt es auch Konfliktpunkte oder Dinge, die nicht so gut funktionieren?
- b. Kann durch die Wandernadel der edukative Aspekt des Naturerlebens verstärkt werden? Zum Beispiel, weil die Leute eher in Nationalparkhäuser oder Informationszentren gehen?
  - c. Was glauben Sie, welchen Anreiz bietet die Wandernadel für verschiedene Zielgruppen?
- i. Was motiviert die Menschen, mit dem Wanderheft zu wandern?

#### 4. Abschluss

- a. Ich wäre mit meinen Fragen nun am Ende.  
Gibt es noch etwas, was Sie hinzufügen möchten oder auf das im Interview nicht genug eingegangen wurde?
- b. Ich danke Ihnen ganz herzlich, dass Sie sich die Zeit genommen haben, meine Fragen zu beantworten.

## Leitfaden: Wandernde

### 0. Informationsphase

- Vorstellung
- Ziel der Befragung
- Gespräch wird auditiv aufgezeichnet und anonymisiert behandelt
- alle Daten werden vertraulich behandelt und nur für den Zweck der Abschlussarbeit verwendet

### 1. Allgemeine Angaben

Mich interessiert, warum Sie gerne im Harz Wandern gehen und warum Sie das Stempelheft der Harzer Wandernadel nutzen. Dafür habe ich einige Fragen vorbereitet, die ich Ihnen gerne stellen würde.

Zunächst würde ich aber gerne ein paar allgemeine Dinge über Sie erfahren.

a. Kommen Sie aus dem Harz oder nehmen Sie eine Anreise in Kauf, wenn Sie hier wandern gehen?

i. Wohnen Sie in einer Stadt oder eher auf dem Land?

ii. Sind Sie für einen Urlaub hier im Harz? Wie lange dauert Ihr Aufenthalt?

b. Dann würde Ich gerne noch wissen, wie alt Sie sind.

### 2. Die Rolle von Bewegung

a. Ich würde gerne wissen, welche Rolle Bewegung für Sie in Ihrem Alltag und Ihrer Freizeit spielt. Erzählen Sie mal.

i. Wie sieht Ihr Arbeitsalltag im Hinblick auf Bewegung aus?

ii. Welche Hobbys haben Sie? Üben Sie eine bestimmte Sportart aus?

iii. Gehört Bewegung Ihrer Meinung nach zu einem gesunden Lebensstil dazu?

### 3. Wandern und Gesundheit

a. Was würden Sie sagen: Wie häufig gehen Sie wandern?

b. Warum gehen Sie wandern?

i. Glauben Sie, dass Wandern gesund ist und Ihnen guttut? Wenn ja, wa-

rum?

ii. Wie geht es Ihnen, wenn Sie unterwegs sind?

iii. Und danach?

c. Gehen Sie allein Wandern oder gemeinsam mit anderen Personen?

*falls allein*

i. Gehen Sie gern oder bewusst allein wandern?

ii. Was ist schön daran, allein unterwegs zu sein?

*falls mit anderen*

i. Mit wem sind Sie dann unterwegs?

ii. Was ist schön daran, mit anderen unterwegs zu sein?

#### 4. Harzer Wandernadel

Sie nutzen ja das Stempelheft der Harzer Wandernadel.

a. Wie sind Sie auf die Harzer Wandernadel aufmerksam geworden?

b. Was hat Sie dazu bewegt, sich das Heft zu kaufen?

i. Inwiefern bietet das Stempelheft einen Anreiz oder eine Herausforderung für Sie Wandern zu gehen?

ii. Würden Sie auch ohne das Heft Wandern gehen?

iii. Bereichert das Stempelsammeln das Wandern?

iiii. Sind Sie stolz auf Ihre Stempel?

iiiii. Holen Sie sich die Abzeichen ab?

c. Wie ist Ihre persönliche Einschätzung dazu, dass die Wandernadel die Tourismusregion Harz bereichert?

#### 5. Nationalpark und Naturschutz

Zum Schluss würde ich gerne noch einmal genauer auf das Thema Natur eingehen. Wenn man hier im Harz wandern geht, ist man ja in sehr vielfältiger Natur unterwegs.

a. Welchen Stellenwert hat die Natur für Sie?

(b. Ein Teil vom Harz ist ja Nationalpark. Spielt das beim Wandern eine Rolle für Sie?)

i. Wie stehen Sie zum Nationalpark?

ii. Inwiefern spielt das Thema Umwelt- und Naturschutz (beim Wandern) eine Rolle?

6. Abschluss

a. Ich wäre mit meinen Fragen nun am Ende.

Gibt es noch etwas, was Sie hinzufügen möchten oder auf das im Interview nicht genug eingegangen wurde?

b. Ich danke Ihnen ganz herzlich, dass Sie sich die Zeit genommen haben, meine Fragen zu beantworten.

## Anlage 2: Transkripte der Interviews

### Harzer Wandernadel

1 Entstehung der HWN

2 A: Also wir haben einen Herrn der bei der kommunalen Beschäftigungsagentur  
3 beschäftigt war vor circa vierzehn Jahren schon und immer noch ist und der hat  
4 mehrfach Urlaub in Österreich gemacht und dort hat er mh erlebt und erfahren  
5 dass man dort auf den einzelnen Bauden nach Wanderung Stempel bekommen  
6 kann und da er die Möglichkeit hatte äh ja wie soll man das sagen? Leute einzu-  
7 setzen die so im zweiten Arbeitsmarkt also die arbeitslos waren und da konnte  
8 man also noch so Maßnahmen beantragen vor vierzehn Jahren war das noch  
9 durchaus möglich hatte er die Idee das kann man doch auch im Harz umsetzen  
10 das wär doch ne tolle Idee und der hatte einen Freund hier bei der kommunalen  
11 Beschäftigungsagentur in Goslar berufstätig ist oder angestellt ist und mit dem  
12 hat er das abgesprochen und so kams dann tatsächlich zu dem Land Nieder-  
13 sachsen und Sachsen-Anhalt schon vorab dass die sich die Idee oder dass sie  
14 die Idee hatten sowas für den Harz zu machen gesagt getan es wurde also  
15 Sponsoren mussten natürlich auch gesucht werden es wurden Sparkassen an-  
16 gesprochen es wurden die einzelnen Landkreise angesprochen und dann hat  
17 man also versucht diese Maßnahmen dann umzusetzen. da war einmal hier in  
18 Blankenburg äh das nannte sich brücke e. V. das war ein Verein wo halt diese  
19 Maßnahmen umgesetzt werden konnte da wurden halt diese Kästen gebaut dann  
20 sprach man junge Leute an von der Fachhochschule in Wernigerode die die  
21 Pässe entwickelt haben die quasi sich ausgedacht haben das umzusetzen dann  
22 wurden natürlich die Harzklubs angesprochen die sollten also Stempelstellen die  
23 sie für schön empfunden haben und sehenswert empfunden haben vorschlagen  
24 dann äh wurde natürlich noch ein Kartenverlag äh kam auch noch da hinzu und  
25 so wurde das dann quasi umgesetzt das dauerte dann so circa zwei Jahre und  
26 zweitausendsechzehn [*meint: 2006*] war dann der Start von der ganzen Sache.

27 Konzept und Ablauf

28 A: ja also es ist so dass man dass die Wanderer ja im Grunde nun mal anfangen  
29 sie kaufen sich als erstes einen Wanderpass in diesem wanderpass stehen

30 zweihundertzweiundzwanzig Stempelstellen drin die man halt im Harz erwandern  
31 kann wir empfehlen unseren Wanderern dann immer noch die Wanderkarte noch  
32 dazuzukaufen denn in dem Wanderpass stehen ja wirklich nur die Nummer der  
33 Ort und das Ziel und man weiß ja gar nicht wie man da hinkommen soll wir haben  
34 inzwischen auch noch ein Buch entwickelt es gibt inzwischen noch eine App in  
35 der man mit der man laufen kann das ist ja für die junge Generation also sag ich  
36 jetzt mal so also inzwischen laufen die Siebzigjährigen auch mit der App [lacht]  
37 aber so ist das und das Konzept ist halt dass die Leute sich die Stempel erwan-  
38 dern Stempeln und dann mit einer Nadel belohnen kann und da haben wir also  
39 son Belohnungsprinzip [...].

40 Ziele der HWN

41 A: Also wir möchten natürlich einmal unseren Harz touristisch n bisschen mehr  
42 in den Vordergrund bringen was uns glaube ich auch bisher ganz gut gelungen  
43 ist es kommen also sehr viele Leute inzwischen äh aus der ganzen Bundesre-  
44 publik aus Dänemark aus Holland äh das kommen natürlich da kommt hinzu dass  
45 wir also auf Messen fahren und uns dort präsentieren und Werbung machen und  
46 ich denke dadurch locken wir sehr viele Leute in den Harz und ich glaube die  
47 Nachhaltigkeit ist dadurch gegeben dass die immer wieder kommen ne sie kom-  
48 men immer wieder und sie kommen vielleicht wenn sie sonst immer in Braunlage  
49 Urlaub gemacht haben sagen se och eigentlich wärs doch auch mal schön wenn  
50 wir auch mal in den Ostharz fahren dann ham wir auch nicht mehr die weiten  
51 Wege um zu den Stempelstellen zu gelangen und das ist eigentlich so der Haupt-  
52 sinn aber wir haben ja jetzt auch für Kinder bei elf Stempeln können die ja Wan-  
53 derprinz und Wanderprinzessin werden die locken wir natürlich dadurch auch mal  
54 in die Natur dann hocken se nicht die ganze Zeit nur vorm Fernseher oder gucken  
55 auf ihr Handy sondern sie erfahren auch äh den die Natur.

56 Bedeutung des Wandertourismus für die Harzregion

57 A: Also ich denke das ist ein ganz großer Punkt im Harz muss man jetzt mal ganz  
58 ehrlich sagen wir ham ja die Natur aber das wir jetzt hier aber wir haben jetzt mal  
59 gerade hier diese Hängebrücke oder den Baumwipfelpfad aber das sind ja so  
60 wirklich so Leuchttürme ansonsten ist der Harz ja wirklich etwas für Wanderer

61 man kann überall wir haben ein supergut ausgebautes Wegenetz der Harzklub  
62 kümmert sich da ja ganz intensiv und das wird auch immer noch mehr werden  
63 dass die Beschilderung besser wird da wird ja [lacht] ja öfters mal drüber geklagt.  
64 sicherlich haben wir auch den Nationalpark wo auch viele schöne Sachen ange-  
65 boten werden aber hauptsächlich ist ja wirklich die Natur und der Wald äh zum  
66 Wandern geeignet ne und das würd ich sagen ist schon das touristische Prinzip  
67 also wir können hier also wir haben natürlich auch sehr viele Kulturstätten hier  
68 also das ist auch klar also dass man sich hier die Städte Quedlinburg Werni-  
69 gerode Goslar und zum Beispiel gibt's ja auch schöne Sachen aber doch haupt-  
70 sächlich ist doch die Natur eigentlich die Natur die wir im Harz wo wir mit punkten  
71 können.

## 72 Kommerzieller Anteil

73 A: Also bei uns ist sicherlich auch der kommerzielle Anteil insofern weil wir natür-  
74 lich Arbeitsplätze durch die Wandernadel auch geschaffen haben wir haben also  
75 einmal unsere Arbeitsplätze hier die wir dadurch absichern und deswegen müs-  
76 sen wir das auch verkaufen und könnens nicht verschenken.es gibt ja auch äh ja  
77 sag ich mal Projekte wo sowas ja kostenlos angeboten wird da gabs zum Beispiel  
78 mal den Baudensteig die ham das also kostenlos angeboten oder Nordharz äh  
79 hatten auch so Stempelkästen nur die Erfahrung hat gezeigt es wird ja leider wir  
80 haben ja leider unter unter Vandalismus zu leiden und wenn wir sich das nicht  
81 bezahlen lässt also wir haben niemanden der uns unterstützt weder der Harzer  
82 Tourismusverband noch irgendeine äh was weiß ich Landkreis oder so wir müs-  
83 sen uns selber finanzieren und das geht halt nur indem man das verkauft ne.

## 84 Einfluss der HWN auf den Wandertourismus

85 A: Als ich denke schon dadurch dass also wir ham ja wie gesagt vor zwölf Jahren  
86 angefangen da haben wir glaube ich so dreitausend Wanderpässe verkauft und  
87 wenn man sich jetzt überlegt dass wir zwischen vierzig- und fünfzigtausend im  
88 Jahr verkaufen da kann man ja schon mal sehen dass wir da schon den Touris-  
89 mus mit beeinflusst haben sicherlich sind vorher die Leute auch schon gewandert  
90 ohne Frage aber inzwischen ist es tatsächlich so dass diese Mund zu Mund Pro-  
91 paganda und Mensch ach komm doch auch mal mit und wir erleben hier ganz oft

92 wir ham den Arbeitskollegen jetzt grad am Sonntag im Wald zwei Leute aus Her-  
93 furth getroffen die sagten da hab ich sie gefragt ich sprech die Leute dann ja auch  
94 an wies sind sie dazu gekommen ja n Arbeitskollege hat das erzählt und das  
95 fanden wir so toll und es ist das muss man einfach auch sagen dieses Projekt  
96 dieser Harzer Wandernadel so in einem so großen Gebiet ist einmalig in Deutsch-  
97 land wenn nicht sogar auf der ganzen Welt also man hat sicherlich so um ver-  
98 schiedene oder sag ich mal so der Harzer Hexenstieg ist ja so ein ein Premium-  
99 wanderweg und da gibt es auch ich glaube zwölf Top Trails die ham teilweise  
100 auch solche Wandernadeln aber das ist dann immer nur so ein Gebiet aber nicht  
101 so eine so ein ganzer Landstrich und dadurch ich glaube das fasziniert die Leute  
102 auch zweihundertzweiundzwanzig das ist auch ne große Zahl das kann man nicht  
103 in einem Urlaub erreichen also dadurch kommt man auch immer wieder und ich  
104 glaube dadurch ham wir das schon ganz schön beeinflusst

105 Resonanz

106 A: Es ist immer angestiegen immer mehr geworden und wir haben und wir sagen  
107 also ich kann immer nur sagen meine Kolleginnen auch wir gehen so gerne zur  
108 Arbeit weil wir hier nur fröhliche und freundliche Menschen haben es ist sicherlich  
109 vielleicht von zwanzigtausend kommt auch mal äh ein zwei der sagt oah und der  
110 meckert mal rum den stört irgendwas aber da ist also ich finde das ist verschwin-  
111 dend gering also wir haben tendenziell nur positive Resonanz

112 Interessant bleiben/Neuerungen

113 A: Ja also wir müssen uns tatsächlich in jedem Jahr wieder was neues überlegen  
114 es gab zu Anfang ja wirklich nur den Wanderpass und die Wanderkarte dann kam  
115 dazu dann kamen dazu Begleithefte zum Beispiel ja also wir haben Begleithefte  
116 für den Harzer Steiger für Goethe im Harz für den Harzer Grenzweg für den Har-  
117 zer Hexenstieg inzwischen für den Lutherweg da war ja vor zwei Jahren das Lu-  
118 therjahr dann der Klosterwanderweg der im Nordharz langführt der sehr interes-  
119 sant ist dann haben wir äh für die Prinzen und Prinzessinnen also für die Kinder  
120 etwas geschaffen und jetzt hat der Landkreis Harz hat so ne ganz tolle Sache  
121 das nennt sich Historische Stätten und da werden wir inzwischen natürlich ange-  
122 sprochen äh könnt ihr da wollt ihr da mit einsteigen natürlich ham wir da

123 inzwischen alle gemerkt dass natürlich so n Stempelkasten ein unheimlicher An-  
124 ziehungspunkt ist ne dann hat ja uns eine Schriftstellerin [...] die schreibt ja mys-  
125 tische Bücher über den Harz die will da jetzt auch da gibt es dann so orangefar-  
126 bene Kästen die werden da aufgestellt das sind dann Sonderstempel.

127 dann ham wir jedes Jahr ein Aktuell Heft wo unsere Veranstaltungen [...] da laden  
128 wir unsere Wanderer ein und da kommen inzwischen drei vier fünfhundert Leute  
129 die dann tatsächlich auch mitmachen dann bieten wir auch geführte Wanderun-  
130 gen an und wir haben alle zwei Monate einen wandernden Stempelkasten weil  
131 wir so viele Vorschläge bekommen [...] nur wir können von der Logistik her nicht  
132 mehr als 222 ständig stehen haben

133 Zielgruppen

134 A: Also wir möchten im Grunde genommen von null bis neunundneunzig alle an-  
135 sprechen und es ist inzwischen auch tatsächlich so dass wir das geschafft haben  
136 natürlich ist immer noch die überwiegende Mehrzahl das sehen wir ja auch an  
137 unserer Statistik die wir hier auch führen sag ich mal von fünfzig bis siebzig aber  
138 es werden immer mehr junge Leute und immer mehr junge Familien dementspre-  
139 chend natürlich auch die Kinder dazu. [...]

140 I: Ja okay und die Wandernadel gibt's ja jetzt seit ungefähr fünfzehn Jahren?

141 A: zwölf

142 I: Zwölf Jahre

143 A: also dreizehn sinds ja schon wir ham ja neunzehn sechzehn [meint 2006] ha-  
144 ben wir angefangen

145 I: Genau und konnte man in dieser Zeit auch irgendwie ne Veränderung der Ziel-  
146 gruppe feststellen?

147 A: ja absolut also es waren wie ich schon vorhin erwähnte also tatsächlich zuerst  
148 so sechzig sechzig plus und inzwischen wird's halt immer jünger ne

149 I: Okay äh ja und warum sollen die Menschen zum Wandern animiert werden?

150 A: Ja also es is ne gesundheitliche Geschichte man bleibt jung man bleibt fit und  
151 wir ham einen Wanderkaiser der inzwischen achtunddreißig mal Wanderkaiser

152 ist der hat so ein Gedicht tatsächlich auch geschrieben dass man also nicht nur  
153 körperlich auch fit bleibt man bleibt auch geistig fit ne man äh kriegt wirklich mal  
154 den Kopf klar also mir geht es jedenfalls immer so äh ich schalte dann auch ganz  
155 bewusst mein Handy aus ich wandere nicht mit der App das machen ja andere  
156 aber dass man einfach mal seinen Gedanken mal freien Lauf lassen kann man  
157 kann überlegen und also und Gesundheit absolut also wir haben ganz viele Leute  
158 dabei die sagen sie ham an Gewicht verloren äh dadurch dann vielleicht Zucker  
159 [meint Diabetes] konnte dadurch dann reduziert werden also es is halt auf jeden  
160 Fall ne gesundheitliche Geschichte auch, ne.

161 Edukativer Aspekt (Naturschutz)

162 A: Das leider nicht ähm muss ich jetzt so ganz ehrlich sagen weil wir ja auch viele  
163 Wanderer haben die also so weit es geht mitm Auto vorfahren das äh deswegen  
164 kann man das jetzt nicht so allgemein sagen also für ne ganz große Gruppe auf  
165 jeden Fall ne die achten bestimmt darauf die nehmen auch ihren Müll mit das ne  
166 das passt ja dann alles es gibt ja leider Gottes ich reg mich immer fürchterlich auf  
167 ich denk immer wenn was man in Wald mit rein nimmt kann auch wieder mit raus  
168 nehmen aber manche sehen das nich so die schmeißen dann alles hin deswegen  
169 ähm leider nicht also für den größten Teil sicherlich aber es gibt eben auch Leute  
170 die die sich da gar nich halten.

171 Positive/negative Auswirkungen durch den NP

172 A: Also wir haben auf alle Fälle mit dem Nationalpark von Anfang an sehr gut  
173 zusammengearbeitet das muss ich sagen also wir ham da wir arbeiten nach wie  
174 vor immer noch mit denen zusammen die bieten [...] also wir machen auch stem-  
175 pelstellen zum Beispiel beziehungsweise Stempelgummis wenn da irgendwelche  
176 Wanderungen angeboten werden dass die Ranger da so nen Stempel mit neh-  
177 men und so weiter also das das klappt also wunderbar kann ich nich anders sa-  
178 gen

179 Beobachtungen zu Beweggründen zur Nutzung

180 A: Also die meisten machen das aus gesundheitlichen Aspekten äh natürlich  
181 auch um den Harz überhaupt grundsätzlich kennenzulernen sicherlich machen  
182 das auch manche um tja wie soll ich das mal sagen um ihre Auszeichnungen

183 präsentieren zu können also ich bin König Kaiser na also son bisschen aber ein-  
184 fach auch auf sich stolz zu sein dass sie das geschafft haben denn man muss  
185 wissen wenn man alle Stempelstellen zu Fuß nur die fußläufigen Sachen dann  
186 ist man circa zwischen achthundert und tausend Kilometern zu Fuß unterwegs  
187 gewesen und äh ich denk das ist schon ne tolle mög Geschichte ne aus welchem  
188 Grund das andere machen also ich würde jetzt sehen einfach um die Natur für  
189 meine Gesundheit das sind so die Hauptmotivationen

190 Attraktivität/Reiz

191 A: Also ich denke einfach es war ja schon immer das Jagen und Sammeln das  
192 ist schon von Menschheit an ist das so und ich glaube das spielt ne ganz große  
193 Rolle und es macht wirklich das erfahren wir ja auch es macht n bisschen süchtig  
194 dass man sagt okay sie suchen sich dann zu Hause es ist ja auch so dass die  
195 Familien zusammenkommen die setzen sich dann zusammen und und überlegen  
196 wo gehen wir jetzt demnächst weg also eigentlich auch ne tolle Motivation und  
197 sagen och das können wir machen und die Kinder freuen sich wuuh ich hab den  
198 Stempelkasten gesehen das is absolut und dieses Jagen und Sammeln das  
199 steckt wahrscheinlich in den Menschen irgendwie drin

## Nationalpark

### 1 Ziele des NPs

2 A: Also der Nationalpark ist ja zunächst einmal ein Schutzgebiet also das ist ein  
3 Gebiet zum Schutz der Natur ähm ja Flächennaturschutz und ja wenn mans hie-  
4 rarchisch ausdrücken möchte ist es ja eine der strengsten Schutzgebietskatego-  
5 rien die wir haben das ist sozusagen die vordringliche Aufgabe die wir haben und  
6 daneben gehört es dann aber natürlich auch dazu dass die Natur erlebbar ist  
7 dass die Menschen also auch kommen können ja und die Natur sich eben auch  
8 anschauen können dafür gibt's ja nun mal dann auch das Wanderwegesystem  
9 beziehungsweise im Winter ja auch das Loipennetz für Menschen die auch kom-  
10 men können und die Natur erleben können

### 11 Sanfter Tourismus im NP

12 A: Ja das ist natürlich ne relativ schwierige Frage der Tourismus im Harz hat ja  
13 eine viel längere Tradition als der Nationalpark also ähm das hat ja ähm spätes-  
14 tens im achtzehnten Jahrhundert schon deutlich Züge angenommen ist dann ja  
15 immer weiter gewachsen und insofern ist es natürlich so dass es sozusagen sol-  
16 che Hotspots gibt wo man ja eigentlich ehrlicherweise gar nicht von einem sanf-  
17 ten Tourismus reden kann weil es doch schon in Richtung Massentourismus geht  
18 und da ist es die Aufgabe des Nationalparks zu versuchen eben durch ne Besu-  
19 cherlenkung das soweit hinzubekommen dass eben doch Teilbereiche der Flä-  
20 che ähm n bisschen beruhigter sind dass man da vielleicht von ner Art sanfter  
21 Tourismus sprechen kann während so andere Hotspots die werden immer sehr  
22 stark frequentiert sein [...] während dann andere Bereiche wo man nur auf einer  
23 etwas längeren Wanderung hinkommen kann da könnte man dann sagen da wird  
24 dann eher sanfter Tourismus praktiziert

### 25 Rolle des Wandertourismus für den NP

26 A: Also das ist natürlich die Hauptzielgruppe wenn man jetzt sagt man will wirklich  
27 die Naturschutzidee an die Leute bringen ja dass die sich tatsächlich sogar mit  
28 dem Gedanken der Wildnis oder unberührter Natur auseinandersetzen wollen  
29 das geht natürlich am ehesten im Rahmen einer Wanderung als wenn man jetzt  
30 mit dem Auto irgendwohin fährt kurz aussteigt oder selbst mit dem Mountainbike

31 irgendwo langfährt oder die Skilangläufer die wir ja auch ja naja den die Natur als  
32 Kulisse nutzen und sich weniger damit auseinander setzen da ist natürlich ein  
33 Wanderer noch am ehesten derjenige der sich vielleicht auch inhaltlich mit der  
34 Natur auseinandersetzt natürlich auch nicht jeder man kann natürlich auch Sport-  
35 wandern und auf die Uhr gucken und Schrittzähler mitnehmen und ja aber von  
36 der Wahrscheinlichkeit her sind da zumindest die meisten Leute dabei die sich  
37 auch inhaltlich dafür interessieren

38 Wandern und Naturschutz miteinander vereinbar?

39 A: Grundsätzlich schon klar also ähm wie gesagt wir haben ja kein Wildnisgebiet  
40 wo man sagt es soll keiner kommen sondern naja ähm der Nationalpark soll eben  
41 auch erlebbar bleiben und die meisten Leute halten sich ja auch an das Wege-  
42 gebot also das äh widerspricht sich zunächst mal nicht

43 Beeinträchtigungen durch Wandernde?

44 A: Also natürlich ist es so dass an den stark frequentierten Wanderwegen auch  
45 also wirklich auch ne Störung von ausgeht auf die Tiere das jetzt im einzelnen  
46 nachzuweisen ist natürlich relativ schwierig was man umgekehrt sagen kann also  
47 noch vor Nationalparkzeiten oder in der Anfangsphase ähm da war ja das Weg-  
48 ekonzept noch nicht so ausgearbeitet und insbesondere zum Beispiel die Be-  
49 schilderung noch nicht so gut und da gabs doch immer wieder Bereiche ja wo es  
50 Trampelpfade gab die ja doch Flächen beeinträchtigt haben speziell ja dann auch  
51 die Moore zum Beispiel wo es Trittbelastungen gab da sind ja in den letzten Jah-  
52 ren oder fast Jahrzehnten ja schon deutliche Verbesserungen passiert dass man  
53 einige Bereiche ja mit Bohlenwegen zum Beispiel ausgestattet hat und ja die Be-  
54 schilderung sehr stark ausgebaut hat so dass es jetzt deutlich einfacher ist die  
55 Wege zu finden und dann in der Folge sich natürlich auch an das Wegegebot zu  
56 halten und dass kann man in einzelnen Bereichen deutlich sehen wenn man jetzt  
57 den Bereich vom Torfhausmoor oder den Ostuferweg vom Oderteich da sind also  
58 viele ehemalige Trampelpfade komplett verschwunden oder so weit es geht ver-  
59 schwunden also da merkt man ein gutes Besucherlenkungskonzept da durchaus  
60 auch möglich ist wenn viele Wanderer da sind

61 Chancen der NP-Einrichtungen

62 A: Naja hier haben die Menschen dann natürlich direkt vor Ort die Möglichkeit  
63 sich Informationen zu holen wenn sie jetzt nich ähhm im Gelände nur unterwegs  
64 sind und solche Infotafeln dann zu Kenntnis nehmen da hat das ist ja sozusagen  
65 schon mal das niederschwelligste Angebot praktisch ja hier bei jedem Wander-  
66 weg der jetzt von einem Parkplatz ausgeht oder von einer Straße startet da gibt's  
67 ja diese Waldeingangsschilder mit den Informationen ansonsten hat an hier die  
68 Möglichkeit sich genauer zu informieren sei es auch wenn man mal ex äh ja ex-  
69 klusivere Wanderungen machen will als immer nur die Standardwege als nur auf  
70 dem Goetheweg zum Brocken das kennen die allermeisten aus dem Internet  
71 aber wenn dann mal in bisschen ruhigeren Bereichen dann unterwegs ist dann  
72 können wir natürlich auch Wandertipps geben wo es dann halt Alternativen und  
73 natürlich auch zu den Inhalten [...]

74 Höhere Wertschätzung der Natur durch Wandern?

75 A: Also das ist ja dann immer noch die große Hoffnung dass die Leute dann eben  
76 noch viel mehr mitnehmen als wenn sie nur hier aussteigen von der Kaffeeter-  
77 rasse in die Landschaft gucken das ist natürlich schon ein großer Unterschied  
78 und ähm ja insbesondere ja im Moment wo es große Bereiche gibt wo ja Bäume  
79 absterben aber wenn man da mal durchgewandert ist [...] das weckt natürlich ein  
80 ganz anderes Verständnis als wenn man das nur beim Vorbeifahren aus dem  
81 Auto sieht [...]

82 Wie harmonieren WN und NP-Ziele?

83 A: Ja das harmoniert natürlich perfekt kann man eigentlich sagen weil ja sämtli-  
84 che Stempelstellen an Wanderwegen liegen und das sorgt ja sozusagen noch  
85 mal viel mehr dass die Leute wirklich gezielt auf den Wanderwegen bleiben weil  
86 sie ja die nächste Stempelstelle erreichen wollen also insofern gibt es da auch  
87 keinerlei Bedenken oder Konflikte im Gegenteil das ist ja n toller Anreiz dass die  
88 Leute dann ja verstärkt im Nationalpark natürlich auch außerhalb aber eben auch  
89 im Nationalpark auch wandern und ähm ja auch mal ein paar Punkte kennenler-  
90 nen die jetzt nicht immer nur den Brocken oder den Goetheweg betreffen

91 Nachhaltiger Tourismus gefördert?

92 A: Doch doch das würde ich sagen wie gesagt die Wanderer das ist ja schon mal  
93 doch ein anderes Klientel

94 Edukativer Aspekt durch das Naturerlebnis verstärkt z.B. durch entdecken neuer  
95 Bereiche?

96 A: Ja die Punkte sind ja auch so ausgelegt dass das auch nicht nur irgendwelche  
97 x-beliebigen Wegekrenzungen sind sondern an vielen Stellen ist ja auch irgend-  
98 was besonderes zu sehen und ja nachdem gibt es ja auch Infotafeln dort ja also  
99 wenn man sich das auch hier in der Nationalparkfläche jetzt anguckt eins der  
100 nächstgelegenen wären dann Dreieckiger Pfahl oder Eckersprung auch da gibt  
101 es ja Infotafeln die dann ja zum Grünen Band man wird dann eben zum Brocken-  
102 haus gelotst also dass man da irgendwie Informationen kriegen kann also das  
103 hat durchaus auch so diesen Bildungsaspekt

104 Anreiz?

105 A: Also wir haben den Eindruck ähh wenn die Menschen am Tresen jetzt kom-  
106 men, dass das durchaus zum Beispiel für Familien n ganz spannendes Mittel ist  
107 einfach weil da dieser Sammeltrieb geweckt wird und ähm dann dadurch erstmal  
108 überhaupt, ja sei es die Kinder oder auch selber dann angeregt ist dann auch mal  
109 weitere Wanderungen auszuprobieren, dass man eben nicht nur auf den ausge-  
110 tretenen Pfaden sich bewegt. Und ähm ja das ist durchaus ein Motivationsschub  
111 und eben sehr niederschwellig wenn mans jetzt vergleicht es gibt ja dieses Geo-  
112 caching [...] das ist ja relativ aufwändig und da ist natürlich diese Wandernadel  
113 ein sehr einfaches Mittel.

114 A: [...] also dass man eigentlich schon sagen kann, dass die Wandernadel schon  
115 ein ganz erfolgreiches Projekt ist und ähm ja durchaus anregt die Leute, dass die  
116 Leute in der Fläche unterwegs sind und sich ja auch ein bisschen mehr mit aus-  
117 einandersetzen wo sie sich dort gerade aufhalten. Vielleicht denn dann auch ein  
118 bisschen mehr vom Nationalpark mitkriegen.

## W1

1 [...]

2 A: Ich komme jetzt aus Hannover gebürtig aus Hildesheim von daher kenne  
3 ich den Harz schon aus Kindertagen ähm war schon oft genug dort aber eigent-  
4 lich habe ich bisher noch keine richtige Orientierung im Harz gehabt bin oft nur  
5 den gleichen Weg gelaufen

6 Wohnort

7 A: Ich wohne direkt in der Stadt der Wald ist zwar auch in Hannover nur einen  
8 Kilometer entfernt die Eilenriede die nutze ich dann regelmäßig zum Joggen oder  
9 einfach zum Spaziergehen also das ist schon schön dass da auch Wald in der  
10 Nähe ist ähm aber halt nicht aus dem ländlichen Bereich

11 Länge des Aufenthalts im Harz

12 A: Zwei Übernachtungen [...] ich habe gestern eine Veranstaltung mitgemacht  
13 vom Nationalpark Harz und habe gedacht nur extra deswegen herzufahren ist  
14 dann die Entfernung aus Hannover doch zu weit dann habe ich gedacht was ich  
15 denn drumrum noch erledigen kann morgen geht's dann noch in den Baumwip-  
16 felpfad beispielsweise

17 [...]

18 Rolle von Bewegung in Alltag und Freizeit

19 A: Jahrelang keine bis ich dann irgendwann durch einen Freund mal den Bro-  
20 ckenaufstieg von Göttingen auf den Brocken entdeckt habe im ersten Jahr bin  
21 ich kläglich daran gescheitert im zweiten Jahr habe ich das zwar geschafft aber nur  
22 mit Mühe und dann habe ich aber einen gesehen der es geschafft hat und zwei-  
23 undachtzig Jahre alt war und da habe ich gedacht das möchte ich auch gehen aber  
24 nicht wenn ich erst mit fünfundsiebzig starte und habe das dann so quasi als jähr-  
25 liches Sportabzeichen angesehen und da gehört sowas wie jetzt die Harzer Wan-  
26 dernadel auch dazu dass man noch ein Ziel hat sich zu bewegen nicht nur das  
27 Bewegen an sich sondern noch drumrum war

28 Bewegung im Arbeitsalltag

29 A: Maximal bis zur Kaffeemaschine sitz den ganzen Tag am Computer in der  
30 letzten Zeit hab ich zumindest mal versucht und schaffe es auch regelmäßig mal  
31 auf den Fahrstuhl zu verzichten und die Treppe zu nehmen in die vierte Etage  
32 aber ich fahre zumindest jeden Tag sind aber nur zwei Kilometer mit dem Fahrrad  
33 zur Arbeit

34 Hobbys, bestimmte Sportart

35 A: Neben laufen Sport und und Wandern früher mal aktiv Fußball gespielt und  
36 eigentlich noch lesen [...].

37 Wandern

38 A: Zur Vorbereitung auf den Brockenaufstieg eigentlich relativ häufig ähm jetzt  
39 fehlte halt gerade son Event und son Highlight und son Ziel auf dass ich mich  
40 vorbereite und das war halt auch die Idee mit dem ähh Stempelpass mit der Wan-  
41 dernadel um das häufiger zu machen ich will dann noch n paar Freunde in Han-  
42 nover akquirieren dass man das gemeinsam sammelt was fehlt sind halt die Kin-  
43 der mit denen ist das natürlich ganz ganz einfach die sind natürlich dann immer  
44 wild auf irgendwas zu sammeln aber ich denke mal es geht in den älteren oder  
45 in etwas fortgeschrittenem Alter wird's dann auch gehen

46 Motivation

47 A: Naturerlebnis aber auch Fitness und Bewegung und die Region in der ich lebe  
48 eigentlich auch kennenzulernen nicht nur mit dem Auto dran vorbei zu fahren das  
49 is was ganz anderes als wenn man sich wirklich mit dem Fahrrad oder zu Fuß  
50 durch die Region bewegt lernt das so ein bisschen intensiver kennen

51 Gesundheit durch Wandern?

52 A: Das tut gut das Fitnesslevel beim Laufen ist allerdings wesentlich höher ich  
53 hab vom Wandern ehrlich gesagt noch nie ein Kilo abgenommen weil man sich  
54 ja meistens beim Wandern am Ende mit einem Bier belohnt oder oben die Cur-  
55 rywurst oder so auf die hab ich jetzt extra verzichtet aber so richtig [...] ich ver-  
56 suche extra schnell zu gehen um wenigstens so halbwegs ans Laufen ranzukom-  
57 men naja aber es is auf jeden Fall nicht so beim Laufen bin ich regelmäßig ver-  
58 letzt da ist natürlich das Wandern wesentlich schonender

59 A: Geschwindigkeitsrausch [lacht] ja natürlich Glücksgefühle solange es nicht  
60 regnet und man schönes Wetter hat das ist dann ich kanns auch nicht verstehen  
61 wie Leute dann während des Wanderns dann noch Musik hören ich versuche ja  
62 mal von der Kaufhausmusik dann mal wegzukommen gibt genug Töne im Wald  
63 die man hören kann also das ist dann ja ein bisschen ganzheitlicher ein bisschen  
64 was anderes als ewig die sonst die Luft und das Ambiente vom Schreibtisch ne  
65 gute Abwechslung dazu.

66 Soziales Wanderverhalten

67 A: Auch gemeinsam unterschiedlich halt gerade jetzt für den Brockenaufstieg hab  
68 ich ein das sind zweiundneunzig Kilometer in zwei Tagen zu absolvieren. da sagen  
69 die meisten halt nur ja mach ich mit aber wenns dann kurz vor der Anmeldung ist  
70 dann gibt's immer irgendwelche anderen Gründe für die Absage also es machen  
71 zwar genug mit aber insgesamt fünfhundert Leute aber

72 Wandernadel

73 A: Ach vor Jahren irgendwie durchs Internet wahrscheinlich auch durch ein Natio-  
74 onalparkseite aber sonst so allgemeine Informationen vielleicht war irgendwo ir-  
75 gendwo auch ein Werbebutton oder Werbebanner irgendwo darüber ich bin vor  
76 zehn Jahren schon also ich mach ja seit einiger Zeit diesen Brockenaufstieg  
77 schon mit also in dem Maße war das irgendwo dann auch mit drin

78 A: Bisschen die Sammelleidenschaft wir ham ja alle als Kind bei Weltmeister-  
79 schaften Panini gesammelt Panini Klebebilder ein Kollege von mir sammelt mit sei-  
80 nem Kind und gerade der Gedanke dass ich jetzt schon ganz ganz viele Wege  
81 im Harz jetzt absolviert hätte oder habe und ich hätte wahrscheinlich schon zig zig  
82 Abzeichen da hab ich mir gedacht ne dann muss ich das auch irgendwie mitei-  
83 nander verbinden wenn ich da schon dran vorbeilaufe dann will ich das zumindest  
84 irgendwo dokumentieren dann kann ich das zumindest mal woanders vorzeigen  
85 auch noch

86 Anreiz/Herausforderung

87 A: Es bietet weitere zusätzliche Ziele so dass ich jetzt natürlich auch genau ge-  
88 guckt habe auf der Karte welche Stempelstellen stellen sind auf dem Weg und

89 hab eben auch aufm Weg vom Brocken runter auch extra noch den Umweg über  
90 den Dreieckigen Pfahl gemacht um daran vorbeizulaufen sonst hätt ich ja einen  
91 Stempel weniger heute [...] es motiviert zusätzliche und ich hoff dass ich auch in  
92 kurzer Zeit dann irgendwie so viel habe dass ich dann irgend son Wanderkönig  
93 werde

94 Bereicherung durch Stempelstellen?

95 A: Ich denke schon ich denke schon is einfach irgendwie was zusätzliches wo ich  
96 später nochmal reingucken kann jetzt hab ich ja nur drei von zweihundertzwei-  
97 undzwanzig das is noch n bisschen dünn das ist noch nicht da kann man noch  
98 nicht so richtig stolz drauf sein aber wenn man dann irgendwann so und so viele  
99 Stempel hat das Heft voll na zumindest voller als jetzt dann is da denke ich schon  
100 dann auch noch ne zusätzliche Belohnung neben der neben Bier und Currywurst

101 Tourismus im Harz und Wandernadel

102 A: Es gibt solche Aktionen ja in ganz ganz vielen Regionen. es bereichert aber  
103 auf jeden Fall ich denke das motiviert gerade Familien die vielleicht Probleme  
104 haben gerade ihre Kinder dahin zu kriegen vielleicht kann man bei den Stempel-  
105 stellen noch n bisschen drumrum Marketing machen dass man auch deutlicher  
106 sieht welche Nummer an der Stempelstelle is ähm und vielleicht irgendwelche  
107 Ehrungen regelmäßig n bisschen mehr Aufmerksamkeit auch darauf zu ziehen  
108 vielleicht is das ja jetzt auch aktuell son bisschen ne Parallelwelt neben dem nor-  
109 malen Wandern könnte mir vorstellen dass das nicht jeder kennt

110 Stellenwert der Natur/Nationalpark

111 A: Natürlich n großen ne große das is ja lebensnotwendig dass wir Natur haben  
112 ähm je mehr man sich dann in der Natur bewegt und sich damit dann auch be-  
113 schäftigt gedanklich natürlich immer umso mehr ähm es is halt wie eben schon  
114 gesagt ne Abwechslung zum Büroalltag zur abstrakten Tätigkeit und n bisschen  
115 zu ja zu den Ursprüngen von früheren Menschen deswegen gestern ja auch mal  
116 eine Barfußwanderung wo es dann wirklich ganz natürlich ist

117 A: Eigentlich nicht weil ich aus der Region Niedersachsen komme da gehört der  
118 Harz dann halt ganz normal dazu da hab ich jetzt keine Trennung Harz National-  
119 park Harz

120 I: also das ist einfach ein Ganzes?

121 A: ja genau

122 I: [...] gibt es noch etwas was sie gerne hinzufügen möchten?

123 A: Ich kann mich einfach nur bedanken dass man Drumrum ganz ganz viel ver-  
124 sucht zu zu äh an äh zu organisieren und zu schaffen dass wir dann den Leben-  
125 raum harz auch soweit erhalten der war ja schon mal n bisschen das sah ja schon  
126 mal n bisschen schlechter aus vor einigen Jahren das belebt sich ja gerade viel  
127 von daher vielen Dank

### W3

1 [...]

2 A: Äh ich nehm in der Regel ne Anreise in Kauf

3 A: Eher Tagesauflüge also wir sind bis jetzt so ich würd sagen hundertfünfzig  
4 Kilometer gefahren

5 A: Eher ländlich würde ich sagen

6 Bewegung im Alltag

7 A: Also eigentlich spielt Bewegung für mich ne große Rolle ich kann ja schlecht  
8 still sitzen oder beziehungsweise hab eben ne sitzende Berufstätigkeit und bin  
9 ganz froh wenn ich mal irgendwie nach dem arbeiten nicht auch noch sitzen muss  
10 und will mich bewegen ich reite viel ich jogge zeitweise und ähm ja am Wochen-  
11 ende Wandern finde ich irgendwie super weil man da auch nochmal einen ande-  
12 ren Ausgleich hat

13 I: Gehört Bewegung deiner Meinung nach zu nem gesunden Lebensstil dazu?

14 A: Ja auf jeden Fall

15 Wandern

16 A: So also wir haben im Mai erst so wirklich mit der Wandernadel angefangen  
17 und seitdem zwei bis drei Mal im Monat.

18 A: Ähm ich finds einfach toll also gerade im Harz man hat halt so viel Natur und  
19 man hat die Natur direkt bei uns direkt vor der Tür also die Anreise ist halt nicht  
20 so wahnsinnig lang also man fährt halt immer in Urlaub nach irgendwo hin um  
21 die Natur zu genießen aber das ist eigentlich Blödsinn weil man nach ich sag mal  
22 ner stunde fährt entfernt maximal die Natur vor der Tür hat das ist super wenn  
23 man einfach mal ist wenn man mal wo is wo man keinen Autolärm hört oder halt  
24 auch mal ganz alleine was heißt ganz alleine aber mit der Gruppe mit der wir  
25 wandern gehen dann eben irgendwie äh ja sag ich mal allein in weiter Flur das  
26 finde ich total angenehm auch Vögel zu hören auch ohne Autolärm das ist so das  
27 was wir machen

28 Wohlbefinden beim Wandern

29 A: Ja also ich glaube das Wandern gesund ist [...] und ich hab auch das Gefühl  
30 dass es mir guttut einfach weil ähm man abseits überall zu sein und ich glaub  
31 halt einfach auch dass der Mensch ein Bewegungstier ist wenn ich das mal so  
32 ausdrücken darf ähm und von daher je mehr Bewegung desto besser

33 Gruppe zum Wandern

34 A: Ja also in der Regel also angefangen mit der Harzer Wandernadel hat tatsäch-  
35 lich mein Cousin der macht das jetzt schon seit anderthalb Jahren oder seit etwas  
36 über einem Jahr und ähm der hat dann immer mal gefragt hat denn mal wer Lust  
37 mitzukommen und ähm ja jetzt sind wir so ich und eben mein Cousin mein Mann  
38 kommt zeitweise mit sein Patenkind meine Mutter war jetzt letztens mit also es  
39 weitet sich so aus im Freundeskreis so würd ichs nennen

40 Gemeinschaftserlebnis

41 A: Ja auf jeden Fall also wir nehmen dann halt auch immer Picknick mit und dann  
42 wird halt zwischendurch gegessen an den Stempelstationen ist auf jeden Fall ne  
43 super Sache

44 I: Ja und wenn du dann so unterwegs bist wie geht's dir dann dabei?

45 A: Eigentlich gut also ich genieße das Gefühl also jetzt am Wochenende hats  
46 total äh genieselt und war neblig aber es war trotzdem total toll irgendwie war toll  
47 mal draußen zu sein wenn man sonst eher sagen würde och nö machen wir Sofa-  
48 Tag.

49 Wandernadel

50 A: Ja also wie gesagt mein Cousin hatte damit angefangen und hat dann gefragt  
51 ob wir nicht ne Tour machen wollen da hatt ich das Heft noch gar nicht und da  
52 meinte der ach komm wir können da acht Stempel sammeln jetzt kaufst du dir  
53 das auch dann lohnt sich das ganze wenigstens und dann hab ich dann ja dann  
54 hab ich mir das da gekauft also ja für drei Euro super günstiges Hobby in gewis-  
55 ser Weise und ähm ja

56 Anreiz/Herausforderung

57 A: Ähm ich finde das also so viele Stempel sind ja an Orten die irgendwie beson-  
58 ders schön oder bedeutsam sind und das sind eher so orte wo man sonst nicht  
59 hinkommt also klar es gibt auch manche Stempel die sind eher so an Stellen wo  
60 man denkt ja warum steht das hier aber die meisten das sind einfach tolle Orte  
61 und sonst kennt man so die üblichen Wanderwege die aber irgendwie auch im-  
62 mer gleich sind wenn man da immer langgeht und bei den Stempeln geht man  
63 einfach an orte wo man sonst noch nie war

64 I: Und würdest du auch ohne das Heft wandern gehen [...]?

65 A: Äh vorher eher selten ich glaub das ist schon ne Motivation für mich auch  
66 überhaupt loszufahren

67 Bereicherung durch Stempelsammeln

68 A: Also ich glaub das ist irgendwie die Motivation so zu sagen okay also ich hab  
69 da son bisschen Ehrgeiz entwickelt und ich will da auch möglichst viele Stempel  
70 sammeln und ähm ja die Motivation überhaupt loszufahren [...]

71 I: Also äh holst du dir auch die Abzeichen denn ab

72 A: Ähm bislang hab ichs noch nicht gemacht aber das liegt mehr daran dass ich  
73 noch nicht zur Touristinfo gekommen bin weil die nicht offen waren so

74 I: Und würdest du sagen du bist schon irgendwie stolz darauf diese Stempel ge-  
75 sammelt zu haben[...]

76 A: Ja denk ich schon also auch auf die Strecken halt also wenn man da irgendwie  
77 so zwanzig Kilometer an einem Tag gelaufen ist kann man oder bin ich da schon  
78 stolz drauf

79 I: und vergleichst du dich auch irgendwie mit anderen [...]

80 A: Son bisschen aber da bin ich dann mehr so ehrgeizig für mich sag ich mal  
81 nicht dass ich sag ich möchte den überholen sondern mehr so ist mir wichtig was  
82 ich hab

83 I: [...] welchen Stellenwert hat die Natur da für dich

84 A: Ich finds äh schön mal so nicht unberührt aber zum Teil halt doch einfach Natur  
85 zu sehen wo halt nicht viel ist und einfach auch mal Dinge zu sehen die man in  
86 der Stadt halt nicht hat oder auch wenn ich relativ ländlich wohne trotzdem nicht  
87 so hat vielleicht auch mal Tiere zu sehen die man sonst nicht zwingend irgendwie  
88 sieht weil die zu scheu sind also das gefällt mir daran auch mal Natur zu sehen  
89 wo halt nicht direkt an jeder Stelle direkt ne Plastikflasche liegt

90 I: Bewusstsein über den Nationalpark

91 A: Spielt keine große Rolle nehm ich jetzt auch nicht bewusst wahr ich geh jetzt  
92 in den Nationalpark also mir ist halt da die Natur an sich wichtig

#### W4

1 [...]

2 A: Nein ich wohne seit zweiunddreißig Jahren jetzt hier im Harz. [...] in der Stadt.

3 Rolle von Bewegung im Alltag

4 A: Also Laufen tue ich schon in meinem Beruf sehr viel, ich bin Krankenschwester

5 und ich mag mich aber auch gern bewegen Ich bin gerne draußen in der Natur

6 das finde ich einen sehr schönen Ausgleich das beruhigt mich ich entspanne

7 mich wenn ich draußen bin mir ist Bewegung wichtig

8 A: Also ich habe das Glück dass ich zu Fuß zur Arbeit gehen kann das ist zwar

9 nicht sehr weit anderthalb Kilometer und während der Arbeit laufe ich sehr viel

10 Also es ist ne gute Abwechslung zwischen Laufen und sitzen also es sind pro

11 Tag dann auch an die zehntausend Schritte kommen locker zusammen

12 A: Ja es ist nicht fanatisch aber ich fahre gerne Fahrrad ich fahre gerne die Berge

13 ein wenig hoch aber das ist kein Profilevel [...]

14 Wandern

15 A: An freien Tagen mh [...] ne ich kann jetzt ja nicht sagen dass ich jedes Wo-

16 chenende oder jedes zweite Wochenende wandern wobei für viele Leute wenn

17 ich Walken gehe sind es sechs Kilometer ist ja schon ne Wanderung für viele

18 Menschen ich würde sagen so zehn Mal im Jahr

19 A: Also zum einen weil ich gerne draußen bin weil ich mich gerne draußen in der

20 Natur bewege und auch das Ziel etwas neuen zu sehen

21 A: Gut also in der Regel gut wenn das Wetter stimmt und ich in netter Gesellschaft

22 unterwegs bin und auch ein schönes Ziel vor Augen habe das finde ich besonders

23 schön oder auch unverhofft auf Dinge zu stoßen die ich gar nicht erwartet habe

24 [...]

25 A: Das variiert auch ich gehe auch durchaus alleine Wandern aber auch gerne in

26 Gesellschaft mit meinen Kindern oder mit meinem Mann

27 Ja man kann Gedanken nachhängen einfach vor sich hinträumen trotzdem die  
28 Natur genießen die Ruhe die ich draußen erfahre und man trifft doch auch wirk-  
29 lich viele Leute die auch mal alleine unterwegs sind oder auch zu zweit und mit  
30 denen man auch mal ins Gespräch kommt also das finde ich nicht schlimm oder  
31 alleine mal unterwegs zu sein

32 [Frage nach Ausgleich zum Beruf]

33 Das ist mir ganz wichtig die Ruhe das all auch das Alleinsein gerade weil ich von  
34 vielen Menschen umgeben bin und es auch oft hektisch ist tut es total gut im  
35 Wald zu sein und auch die Ruhe zu haben

36 A: Ja also angefangen hatte es damals hier im Harz mit der Wandernadel da  
37 waren meine Kinder noch klein im Grundschulalter Und das war für mich so ein  
38 Anreiz dass sie Lust bekommen auch rauszugehen dass man ein Ziel hat dass  
39 man erreichen kann und äh inzwischen habe ich aber schon das zweite Stem-  
40 pelheft Ich hatte dann etwas pausiert die Kinder wurden groß und ich kam dann  
41 wieder drauf als ich alleine Urlaub hatte so ne Woche und dachte was machst du  
42 denn nun hier alleine so im Harz und dann holste dir mal nen neuen Wanderpass  
43 und auch die neue Wanderkarte und guckst mal wo du noch nie warst im Harz

44 Herausforderung/Anreiz

45 A: Also ich finds unheimlich spannend zu gucken wo war ich denn noch nicht  
46 man würde von alleine auf manche Ziele überhaupt nicht kommen das ist gut um  
47 zu gucken wo könnte ich da mal was neues sehen wo ist irgendwas interessantes  
48 interessante Aussicht oder interessante Sehenswürdigkeit und ne Herausforde-  
49 rung ja ich machs nicht so fanatisch dass ich jetzt sage ich müsste jetzt Wander-  
50 kaiser werden aber ich hab nur noch vier Stempel dann bin ich wenigstens der  
51 König [lacht].

52 A: Also mehr auf eingetretenen Pfaden es lockt einen mehr herau äh mal irgend-  
53 was neues anzuschauen ne mal irgendwo wo man sich nicht so auskennt diese  
54 mh gerade wenn man auch mal alleine loszieht wo kenne ich mich nicht so aus  
55 macht man nicht so jetzt habe ich die Karte ich hab ein Ziel und zwischendurch  
56 trifft man meistens irgendwen der auch die Harzer Wandernadel nutzt und den

57 auch vielleicht auch auf der Suche ist auf ner Stempelstelle [...] es gibt ein Ziel  
58 was man machen kann wo man draufhinarbeiten kann

59 Joa also das sehe ich ein bisschen lockerer also ich bin jetzt nicht ich muss das  
60 nicht also ich hab jetzt schon so verrückte Gestalten kennengelernt die auf der  
61 Jagd waren und die im Urlaub den Wanderkaiser machen wollten ne da bin ich  
62 ganz erstaunt drüber [...]

63 Nein ich seh das ganz entspannt also wenn ich Zeit hab wenn ich frei habe und  
64 denke so jetzt kann ich gucken wo war ich denn noch nicht oder ich suche ein  
65 Ziel wo ich hinkann und dann freue ich mich natürlich wenn ich die Route so legen  
66 kann dass ich doch zwei drei Stempel auf einmal erwische ähm das muss ich  
67 schon sagen das ist dann schon so ne Art Jagd

68 Tourismusregion

69 A: Also ich find das gut ich find dass das den Harz unterstützt das macht Werbung  
70 für den Harz dieser Trend dass immer mehr Menschen in den Harz kommen und  
71 auch wandern das finde ich total schön

72 Stellenwert der Natur

73 A: Die hat einen sehr großen Stellenwert und auch über manches dass man jetzt  
74 erstaunt ist dass die Bäume auf einmal alle absterben und der Borkenkäfer so ne  
75 große Rolle spiel und auch ähm das Interesse daran was daraus jetzt entsteht  
76 nun wohne ich hier auch vor Ort ich hab schon damals gesehen wie Torfhaus  
77 ganz kahl war der Borkenkäfer wütete und was daraus wieder erwuchs und jetzt  
78 bin ich ganz gespannt was aus den andern toten Flächen erwächst

79 Nationalpark

80 A: Ja das ist ja er ist einfach da [lacht] und das finde ich total interessant dass er  
81 eben hier vor Ort ist ich in dieser schönen Region auch lebe und das alles vor  
82 Ort habe in ner schützenswerten Natur um mich rum finde ich gut

83 Umwelt- und Naturschutz beim Wandern

84 A: Ja natürlich aktiv erlebt von Müll wieder mitnehmen und äh Ruhe einhalten im  
85 Wald die Natur zu schützen das finde ich schon wichtig

## W6

1 [...]

2 A: Ich wohne in [...] in der Nähe von Braunschweig hab mich aber immer für den  
3 Harz interessiert war schon als Kind hier im Harz ja hab dann nur den falschen  
4 Beruf ergriffen hab vierzig Jahre im Beruf gearbeitet hab dann aus gesundheitli-  
5 chen Gründen aufgehört war zwischendurch all die vierzig Jahre aber immer im  
6 Harz kenne den Harz sehr gut [...]

7 I: Ähm also nimmst du wenn du hierher kommst sei es zum Wandern oder für  
8 andere Gründe auch ne Anreise in Kauf

9 A: Ja es sind jedes Mal je nachdem wo man in Harz hinfährt siebzig bis hundert-  
10 zwanzig Kilometer für einen Weg

11 I: Ähm und wohnst du eher auf dem Land oder eher in der Stadt

12 A: Ich wohne auf dem Land [...] ich bin vierundsechzig Jahre alt.

13 Bewegung im Alltag

14 A: Spielt eine sehr große Rolle wie ich ja schon erwähnt habe bin ich gesundheit-  
15 lich eingeschränkt und es ist für mich auch n selbst beweisen was ich trotz meiner  
16 verminderten Leistungsfähigkeit noch machen kann ich mach es aber überwie-  
17 gend alleine weil ich da die Wegstrecken die Steigung die Anstrengung an meine  
18 Kondition noch anpassen kann

19 A: Ich fahre sehr viel Fahrrad jeden Tag fünfzehn zwanzig Kilometer Hobby Foto-  
20 grafie auch das hängt mit dem Harz zusammen [...]

21 A: Absolut denn wieder wiederhol ich mich mit meiner eingeschränkten Gesund-  
22 heit muss ich regelmäßig Sport treiben ich weiß dass es mir guttut also ich denke  
23 das ist sehr wichtig

24 Wandern

25 A: Also im Harz bin ich zum Wandern ein zwei manchmal auch drei Mal am Wo-  
26 chenende

27 A: Einfach mal das war schon im Beruf vor allen Dingen so jetzt is es weniger  
28 aber einfach loslassen können von dem Stress des Alltags draußen zu sein  
29 wens geht alleine den Gedanken freien Lauf zu lassen die Natur zu genießen  
30 und Sport zu treiben Bewegung zu haben und dann zu Hause sagen du hast ja  
31 heute was getan

32 I: Okay ähm also glaubst du dass Wandern gesund ist und dir auch guttut

33 A: Ja absolut

34 Wohlbefinden beim Wandern

35 A: Ich fühl mich einfach gut weil ähm wie gesagt wenn man von alleine is kann  
36 man die Natur voll genießen man kann in Gedanken abschweifen das is also  
37 nicht so dass man im täglichen Stress ist im Arbeitsablauf ist ne ganz andere  
38 Geschichte man kann einfach loslassen

39 A: Es geht normalerweise ganz gut nur halt wenn das Wetter nicht so mittspielt  
40 wie bei allen Menschen überlegt man sich das gut aber von meiner jahrelangen  
41 Erfahrung weiß ich man muss zu Hause losfahren man muss im Harz gucken wie  
42 sieht es da aus denn in all den fünfzig Jahren bin ich vielleicht drei Mal umgekehrt  
43 da war das Wetter so dass man überhaupt nicht aus dem Auto rauskam aber  
44 ansonsten lohnt es sich immer im Harz unterwegs zu sein

45 Stempelheft

46 A: Ich hab das jetzt ja seit zweitausendsieben also seit zwölf Jahren wie ich da-  
47 rauf aufmerksam wurde weiß ich nicht mehr vermutlich bin ich durch meine vielen  
48 Wandertouren immer wieder an diesen Stempelkästen vorbeigekommen die wur-  
49 den ja ein Jahr vorher eingeführt hab vermutlich auch in der Presse davon gele-  
50 sen und vielleicht aus reiner Neugier hab ich mir so etwas besorgt

51 Herausforderung/Anreiz

52 A: Wandern zu gehen nicht das würd ich ohnehin machen aber durch diese viele  
53 vielen Wanderungen im Harz wo ich den ganzen Harz kenne aber für mich ist es  
54 interessant dann halt Stellen zu finden wo ich noch nie gewesen bin und das ist  
55 jetzt der Anreiz nach meiner Pensionierung dieses Stempelheft diese Harzer

56 Wandernadel intensiv zu nutzen und ich habe viele tolle Erlebnisse damit gehabt  
57 und das motiviert immer weiter

58 I: [kurze Unterbrechung des Interviews, technische Störung]

59 okay und ähm du sagtest schon du würdest auch ohne das Heft wandern  
60 gehen?

61 A: Ja absolut

62 A: Ja weil man immer wieder unterwegs Menschen trifft das wandern mit dem  
63 Stempelheft wird ja immer beliebter man trifft ja immer wieder Menschen man  
64 tauscht sich dann auch man stellt Fragen wo bist du schon gewesen wo gehst du  
65 schon hin oder man stellt fest dass man das gleiche Ziel hat wandert dann einige  
66 Kilometer zusammen also ich denk dieses Zwischenmenschliche spielt da auch  
67 ne ganz große Rolle

68 A: Ich hole mir die Abzeichen ja aber ich stell sie zu Hause in Schrank also das  
69 ist nichts was ich also irgendjemandem zeigen müsste das ist nur für mich

70 I: Okay also vergleichst du dich nich mit andern groß

71 A: ne

72 I: Bist du dann trotzdem stolz auf die Stempel und die Abzeichen?

73 A: Ja ich denke schon wie gesagt durch meine gesundheitliche Einschränkung is  
74 es für mich schon ne Leistung das zu schaffen so lang es noch irgendwie geht  
75 werde ich das auch weitermachen

76 Tourismus im Harz und Wandernadel

77 A: Ja absolut denn ich habe von diesen Leuten die man unterwegs getroffen hat  
78 erfahren wo die herkommen was da fahre teilweise aus Norddeutschland zwei-  
79 hundert Kilometer oder mehr in den Harz nur weil sie diese Stempel haben wollen  
80 also ich denke das is schon n ganz gewaltiger Anreiz und Motivation so etwas zu  
81 machen

82 Natur/Nationalpark

83 A: Einen sehr hohen Stellenwert denn bei aller Wirtschaft die man immer wieder  
84 sagt natürlich muss es den Menschen gut gehen aber ich sage immer sage wenn  
85 man die Natur zerstört zerstört man die Grundlage des Lebens dann nützt die  
86 Ökonomie und die Wirtschaft und das Geld überhaupt nichts mehr also ist die  
87 Natur der Grundstein die sollte man schon erhalten

88 I: Mhm ja okay ähm und wie stehst du zum Nationalpark der ja ein Teil des Harzes  
89 ist

90 A: Auch sehr positiv denn es gibt viel zu wenige Flächen in Deutschland und in  
91 der Welt die der Mensch der Natur sich selbst überlässt und das sind kleine Re-  
92 fugien und das ist absolut wichtig weil man ja auch merkt dass auch bewirtschaf-  
93 tete Wälder von diesen naturbelassenen Landschaften lernen können besser zu  
94 wirtschaften mit weniger Geldeinsatz und zu Gunsten der Natur

95 I: Ja und ähm hast du beim Wandern oder durch das Wandern irgendwie mehr  
96 Bewusstsein für das Thema Umwelt und Naturschutz oder auch für das Thema  
97 Nationalpark erlangen können

98 A: Nein aber ich habe dadurch ja Waldführer gemacht bin Waldführer im Natio-  
99 nalpark habe dadurch viel über die Grundlagen gelernt und das hat mich also zu  
100 der Natur noch mehr hingeführt [...] Da ich jetzt die Zusammenhänge die Grund-  
101 lagen kenne bemerke wie wichtig das alles zusammenhängt das ist das Wichtige

102 I: Also da warst du vorher einfach schon sehr gut informiert und durch dein Inte-  
103 resse am Harz

104 A: Ich war vorher schon sehr gut informiert [...]

105 I: Okay ja dann wär ich mit meinen Fragen am Ende gibt es noch etwas was du  
106 gerne hinzufügen möchtest oder noch sagen möchtest

107 A: Nur die leidige Anmerkung für den öffentlichen Personennahverkehr da viele  
108 Leute natürlich in den Harz kommen wie schon gesagt teilweise sehr weite Wege  
109 auf sich nehmen aber viele Stempelstellen sind nur sehr schwer oder auch fast  
110 gar nicht mit dem ÖPNV zu erreichen ich hab das recherchiert aus Interesse teil-  
111 weise müsste man einen Tag vorher anreisen müsste im Harz übernachten ist  
112 natürlich gut für den Tourismus und am nächsten tag dann die Stempelstellen

113 aufsuchen möglichst viele damit es sich auch lohnt dann aber gucken dass man  
114 irgendwie am selben Tag noch nach Hause kommt also da is ein Zwiespalt ei-  
115 nerseits ist man der Harzer Wandernadel sehr gut es reizt die Leute motiviert sie  
116 in den Harz zu kommen andererseits wird natürlich die Umwelt verschmutzt weil  
117 viele den eigenen PKW nehmen müssen und dadurch die Umweltbelastung sehr  
118 hoch ist also da ist also n zweischneidiges Schwert daraus geworden da sollte  
119 vielleicht die Stelle der Harzer Wandernadel auch mit reinschreiben wie man von  
120 auf der Website in der App die es ja gibt auch miterwähnen wie komme ich am  
121 besten zu dieser Stempelstelle mit Bus oder Bahn das wäre n Hinweis

## W7

1 [...]

2 A: Im Harz [...] eher in der Stadt.

3 Bewegung im Alltag

4 A: Ähm also prinzipiell erstmal ne große in Hähchen Rolle ne also ich achte schon

5 drauf dass ich mich viel bewege es macht mir ja auch Spaß ich bin gern draußen

6 ich geh gern Laufen und ansonsten ich bin früher viel geritten war dann viel im

7 Fitnessstudio also spielt schon ne sehr zentrale Rolle also a natürlich weils wich-

8 tig und gesund ist aber es macht auch Spaß

9 A: Da ist es tatsächlich eher so Fitnessstudio und zwischendurch Fahrradfahren

10 zwischen den Vorlesungen [...]

11 Wandern

12 A: Also liebe ich die Natur ich bin unglaublich gerne draußen und ich hab auch

13 gerne so Ruhe um mich rum dabei also jetzt irgendwo sich im Studio sich zu

14 bewegen schön und gut aber diese Ruhe von der Natur das ist einfach nochmal

15 n schöner zentraler Aspekt ich finde wenn man sich gleichzeitig körperlich betä-

16 tigt aber auch dieses nichts um einen herum dass einen ablenkt das ist einfach

17 unglaublich erdend total schönes Gefühl

18 A: Nicht so häufig wie ich gern würde also ich würd sagen so einmal alle zwei

19 Wochen

20 A: Gut klar also wenns bergauf geht bin ich körperlich erstmal so puh ist das

21 anstrengend aber äh es so so psychisch fühl ich mich total super also ich bin froh

22 wenn ich draußen bin es ist ich fühl mich entspannt auch wenn man sich körper-

23 lich anstrengt ist man trotzdem entspannt auf ner andern Ebene

24 A: Ja manchmal schon tatsächlich weil so die Anreise steht dann noch so mit

25 dabei es ist ein ganzer Tag vielleicht hat man noch mehr zu tun eigentlich

26 A: Eigentlich eher gemeinsam mit anderen Leuten. [...] das sind in der Regel

27 Leute die ich gern habe also Familie Freunde Partner und es ist einfach auch ein

28 schönes Gefühl das zu teilen das ist ein schönes Erlebnis ein Wandererlebnis ne

29 die anderen haben in der Regel ja auch Freude daran alle sind gut drauf und das  
30 ist einfach ein schönes gemeinsames Erlebnis

31 Wandernadel

32 A: Ich glaube ich bin vor vielen vielen Jahren mal zufällig am Stempel vorbeige-  
33 gangen und hab mich gefragt mh was ist das eigentlich und hab dann mal nach-  
34 gefragt bestimmt im Internet es ist so lang her ich weiß das nicht mehr so genau  
35 [...]

36 A: Also ich bin ja schon immer sehr viel im Harz unterwegs gewesen aber ich hab  
37 jetzt auch festgestellt mit dem Heft dass man auch viele Wege kennenlernt um  
38 halt Stempel zu finden die man sonst nicht gegangen wäre vielleicht weil es nicht  
39 unbedingt das bekannteste Ziel ist ne es ist dann eher so der Weg ist das Ziel  
40 wenn man so Wege geht und es sind dann auch echt nicht viel begangene Stre-  
41 cken teilweise und das ist halt auch wunderschön dass man neue Ecken sieht  
42 die man sonst vielleicht gar nicht gesehen hätte

43 A: Ja auch [ohne das Heft wandern gehen]

44 A: Ich bin son Sammelmensch ich sammel sehr gerne ne es hat einfach so ganz  
45 gut zusammengepasst da ich ja eh viel Wandern gehe ne ich geh eh viel Wan-  
46 dern da hab ich gedacht so ja eigentlich könnt man sich dieser Herausforderung  
47 auch stellen Stempel zu sammeln hier vielleicht kriegt man es ja irgendwann mal  
48 voll das war schon son bisschen der Anreiz dieses sich selbst herauszufordern  
49 das zu machen

50 A: Ja doch schon weil man da das Stempelheft einen da auch auf auf Wege bringt  
51 oder Ziele vor Augen führt die man sonst nicht hätte ne man hat so seine Stan-  
52 dardziele die man kennt ne da gehen auch relativ viel Leute hin na aber mit der  
53 Wandernadel dann sind das auch Wege die übersieht man sonst ne da wär man  
54 niemals drauf gekommen und insofern bereichert das das schon irgendwie ne es  
55 gibt Anreize

56 A: Ja klar schon steckt ja schon ein Stückchen Arbeit drin da denkt man schon  
57 so ja hab ich mir verdient den Stempel son bisschen

58 A: Ja [holt sich die Abzeichen ab]

59 A: Eigentlich nicht [Vergleich mit anderen]

60 Tourismus im Harz und Wandernadel

61 A: Ja doch schon also ich finde schon also ich hab beobachtet gerade Kinder  
62 finden das immer total toll das mit den Stempeln ne und äh zumindest Leute die  
63 jetzt nicht nur einmal kurz hier sind die haben ja schon relativ häufig son Heft und  
64 dann also ich glaub schon dass es das son bisschen aufwertet [...] aber ich glaub  
65 für viele die jetzt häufiger mal hier sind ist das son schönes Extra dabei

66 Natur/Nationalpark

67 A: N sehr hohen Stellenwert wenn ich wandern gehen klar man kann auch lange  
68 Touren durch ne Stadt unternehmen aber das ist für mich keine Wanderung also  
69 wenn ich wenn ich wandern gehe es muss nicht unbedingt auf einen Gipfel sein  
70 ne für mich ist immer so der Weg ist das Ziel und zu nem schönen Weg gehört  
71 einfach auch ne schöne Landschaft die einfach so ja mir son Gefühl von von ne  
72 Ruhe von Natur eben vermittelt ne also es gehört für ich auf jeden Fall zum Wan-  
73 dern dazu

74 A: Sehr positiv ich ich finds also wir haben ja nicht mehr allzu viel natürliche Land-  
75 schaft in Deutschland und ich finds sehr gut dass das bisschen was wir haben  
76 sich vielleicht dahin zurückentwickeln könnte das am schönsten ne der Mensch  
77 hat sich ja wirklich überall hin ausgebreitet und ja wirklich viel hier im Harz ange-  
78 richtet ne mit der Fichtenaufforstung mit der Ausrottung der ganzen Raubtiere  
79 deswegen find ichs gut wenn jetzt versucht wird die Natur wieder sich selbst re-  
80 naturieren zu lassen weil ich glaube auch dass die Natur das selbst am besten  
81 kann ne vielleicht können die Menschen irgendwo keine Ahnung versuchen was  
82 schneller zu machen aber im Endeffekt ist die Natur wirklich selbst ihr bester  
83 Baumeister ne deswegen finde ich es sehr gut wenn man versuch wieder son  
84 bisschen natürlichen Lebensraum für Tiere und Pflanzen herzustellen ne von da-  
85 her stehe ich dem Nationalparkkonzept schon sehr positiv gegenüber ne der Na-  
86 tionalpark versucht ja trotzdem sowas wie Tourismus zu ermöglichen ob ne und  
87 äh das find ich sehr gut denn ansonsten könnt am das gar nicht machen wenn  
88 man die Leute nicht mit einbinden würde ne man muss auch schon n bisschen  
89 Geld mit reinbringen ne damit das alles möglich ist ne von daher finde ich das

90 Konzept vom Nationalpark das halt versucht sone natürliche so ne Renaturierung  
91 ne und Erhalt der natürlichen Umwelt und gleichzeitig aber den Menschen mit-  
92 einbinden das mag ich halt sehr sehr gern

93 A: Doch schon auch also es ist schon immer son bisschen allgegenwärtig dabei  
94 wenn ich da sowas sehe ne das gehört hier nicht hin ne ähm so jetzt vielleicht  
95 das präsenteste Beispiel was ich grad im Kopf hab dann denk ich mir Leute euer  
96 ernst ne ich nehms ne ich nimms dann gern auch eher mit und lass es dann  
97 ungerne dann da und ne es ist es spielt schon ne wichtige Rolle auch

### **Anlage 3: Abbildungsverzeichnis**

*Abb. 1:* Beziehung zwischen Tourismus und Wandern (Dreyer et al., 2010, S. 39)

*Abb. 2:* Einflussfaktoren auf die ganzheitliche Gesundheit durch Wandern (Dreyer et al., 2010, S. 60)

### **Anlage 4: Eidesstattliche Erklärung**

**(siehe folgende Seite)**

## **EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG**

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und die den benutzten Quellen wörtlich und inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)