



## DECKBLATT

**Name Autor/Autorin:** Stefanie Tschauko, BA

Persönliche **Kontakt**daten<sup>1</sup>: Loiblal 4, 9163 Unterbergen, [steffi.tschauko@gmail.com](mailto:steffi.tschauko@gmail.com)

**Titel** und ggf. Untertitel der Arbeit: *Wanderführer-Ausbildung in Österreich unter Berücksichtigung der mentalen Gesundheit von Wander-Touristen*

**Name Betreuer/Betreuerin:** FH-Prof. MMag. Dr. Harald Friedl

**Name der Ausbildungseinrichtung:** FH JOANNEUM, Institut für Gesundheit und Tourismus Management

**Kontakt**daten Institut (E-Mail-Adresse): [igm@fh-joanneum.at](mailto:igm@fh-joanneum.at)

**SDG-Kategorie**<sup>2</sup>:

- SDG 1:** **Armut** in all ihren Formen und überall beenden
- SDG 2:** Den **Hunger** beenden, **Ernährungssicherheit** und eine bessere **Ernährung** erreichen und eine nachhaltige **Landwirtschaft** fördern
- SDG 3:** Ein **gesundes Leben** für alle Menschen jeden Alters gewährleisten und ihr Wohlergehen fördern
- SDG 4:** Inklusive, gleichberechtigte und hochwertige **Bildung** gewährleisten und Möglichkeiten **lebenslangen Lernens** für alle fördern
- SDG 5:** **Geschlechtergerechtigkeit** erreichen und alle Frauen und Mädchen zur Selbstbestimmung befähigen
- SDG 6:** Verfügbarkeit und nachhaltige Bewirtschaftung von **Wasser und Sanitärversorgung für alle** gewährleisten
- SDG 7:** Zugang zu bezahlbarer, verlässlicher, nachhaltiger und moderner **Energie** für alle sichern
- SDG 8:** Dauerhaftes, breitenwirksames und nachhaltiges **Wirtschaftswachstum**, produktive **Vollbeschäftigung** und **menschenwürdige Arbeit** für alle fördern
- SDG 9:** Eine widerstandsfähige **Infrastruktur** aufbauen, breitenwirksame und nachhaltige **Industrialisierung** fördern und Innovationen unterstützen
- SDG 10:** **Ungleichheit** in und zwischen Ländern **verringern**
- SDG 11:** **Städte und Siedlungen** inklusiv, sicher, widerstandsfähig und nachhaltig gestalten
- SDG 12:** Nachhaltige **Konsum- und Produktionsmuster** sicherstellen
- SDG 13:** Umgehend Maßnahmen zur **Bekämpfung des Klimawandels** und seiner Auswirkungen ergreifen
- SDG 14:** **Ozeane, Meere und Meeresressourcen** im Sinne nachhaltiger Entwicklung erhalten und nachhaltig nutzen
- SDG 15:** **Landökosysteme** schützen, wiederherstellen und ihre nachhaltige Nutzung fördern, **Wälder** nachhaltig bewirtschaften, **Wüstenbildung bekämpfen**, **Bodendegradation beenden** und umkehren und dem Verlust der **biologischen Vielfalt** ein Ende setzen
- SDG 16:** **Friedliche und inklusive Gesellschaften** für eine nachhaltige Entwicklung fördern, allen Menschen **Zugang zur Justiz** ermöglichen und leistungsfähige, rechenschaftspflichtige und inklusive **Institutionen** auf allen Ebenen aufbauen
- SDG 17:** **Umsetzungsmittel stärken** und die Globale Partnerschaft für nachhaltige Entwicklung mit neuem Leben erfüllen

**Haupt-SDG** der Arbeit: SDG 3

3-5 **Keywords**<sup>3</sup> : Wandertourismus, Wanderführer, Ausbildung, mentale Gesundheit

<sup>1</sup> Die Angabe dieser Information steht Ihnen frei. Sie ermöglicht dem Interessenten mit Ihnen in Kontakt zu treten.

<sup>2</sup> Welchem der 17 SDG's kann diese Arbeit zugeordnet werden? Bitte kreuzen Sie alle Ziele an, zu denen Ihre Arbeit einen wesentlichen Bezug herstellt und geben Sie darüber hinaus jenes SDG an, das von der Arbeit am meisten betroffen ist.

<sup>3</sup> Zentrale Begriffe zur inhaltlichen Erfassung der wesentlichen behandelten Aspekte.

**Wanderführer-Ausbildung in Österreich unter  
Berücksichtigung der mentalen Gesundheit von  
Wander-Touristen**

**Bachelorarbeit**

**zur Erlangung des akademischen Grades einer  
Bachelor of Arts in Business**

eingereicht am: November

Fachhochschul-Studiengang Gesundheitsmanagement im Tourismus

Betreuer:

**FH-Prof. MMag. Dr. Harald A. Friedl**

eingereicht von:

**Stefanie Tschauko**

Personenkennzahl: 1510369047

Gesamtzeichenzahl:

November 2017

Einleitung

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Bachelorarbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungskommission vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Bad Gleichenberg, am 1. September 2017

Unterschrift

### **Abstract Deutsch**

In der vorliegenden Arbeit wird Österreich durch seine landschaftsgeographischen Besonderheiten als eine beliebte Wanderdestination beschrieben, was viele Touristen zu schätzen wissen. Oftmals nehmen diese urban lebenden Menschen das Angebot eines Wanderführers in Anspruch. Parallel dazu leiden immer mehr Personen an alltagsbedingten Stresssymptomen, die zu einem Defizit der mentalen Gesundheit führen können. Daraus ist zu schlussfolgern, dass Wanderführer ihren Kompetenzbereich auf den Umgang mit mentalen Problemen erweitern sollten. Dies kann beispielsweise durch eine adäquate Erweiterung der Ausbildungsinhalte geschehen.

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit der Fragestellung, welche Ausbildungsangebote es in Österreich auf dem Sektor der Bergwanderführer gibt, und ob diese in ihren Inhalten die zunehmende Verschlechterung der mentalen Gesundheit der Kunden berücksichtigt.

Für diese Arbeit wurde eine intensive Literaturrecherche in Bibliotheken, Datenbanken und im Internet durchgeführt.

In den Ergebnissen wurde aufgezeigt, dass es derzeit keine Bergwanderführer-Ausbildungen mit diesem Angebot gibt. Die gesundheitsfördernde Wirkung des Wanderns wirkt sich nicht nur auf den Körper aus, sondern holistisch und stellt eine Präventionsmaßnahme bei psychischen Erkrankungen dar.

### **Keywords**

Wandern, Wandertourismus, Wanderführer, Ausbildung, mentale Gesundheit

### **Abstract English**

This thesis describe Austria as a popular hiking destination by its unique geographic features, which many tourists appreciate. Often these urban inhabitants take the offer of a hiking guide. However, an increasing number of people, who suffer from stress symptoms caused by daily routine, can lead to a deficit of mental health. To reason, hiking guides should extend their sphere of authority in handling with mental health problems. This could be realised through a suitable extension of the education for guides.

This thesis deals with the role of health impact through hiking and of which training offers are available in the field of mountain guides in Austria. The question is if the providers of these trainings deal with the increasing deterioration of the mental health of the customers in their education content.

For this work, an intensive literature search in libraries, databases and the Internet was conducted.

The results show that there are currently no hiking trainings with this offer. The health-promoting effect of hiking has an effect, which are not limited on the physical perspective, but holistically, and represents a preventive measure for mental disorders.

### **Keywords**

Hiking, hiking tourism, hiking guide, education, mental health

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
1.1	Problemdarstellung	7
1.2	Forschungsziel und –limitation	9
1.3	Darstellung der Forschungsfragen und Thesen	10
1.4	Methodenskizze	11
1.5	Aufbau der Arbeit	12
<b>2</b>	<b>Methodik</b>	<b>13</b>
<b>3</b>	<b>Hauptteil</b>	<b>16</b>
	Theoretischer Teil	16
<b>3.1</b>	<b>Versuch einer Begriffserklärung</b>	<b>16</b>
3.1.1	Wandern	16
3.1.2	Wanderführer	19
3.1.3	Mentale Gesundheit	21
3.1.4	Bildung	24
3.1.5	Fazit	25
<b>3.2</b>	<b>Gesetzliche Bestimmungen und Rahmenbedingungen in Österreich</b>	<b>26</b>
3.2.1	Allgemeine Einleitung	26
3.2.2	Bergwanderführer	26
3.2.3	Fazit	28
<b>3.3</b>	<b>Wanderführer Ausbildung in Österreich</b>	<b>29</b>
3.3.1	Inhalte der derzeitigen Ausbildung	29
3.3.2	Anbieter von alpinen Ausbildungen und Ausbildungsstufen	30
3.3.3	Fazit	31
<b>3.4</b>	<b>Zielkundschaft und ihre Probleme</b>	<b>32</b>
3.4.1	Geschichte des Wanderns	33
3.4.2	Definition einer Zielgruppe	35
3.4.3	Psychische Überbelastung und resultierende Krankheitsbilder	40
3.4.4	Fazit	45
<b>3.5</b>	<b>Mentale Stärkung im Rahmen der Multioptionalität</b>	<b>46</b>

## Einleitung

3.5.1	Coaching in Rahmen der mentalen Gesundheit	49
3.5.2	Kraftplätze und Wahrnehmung	53
3.5.3	Die Suche nach Orientierung	56
3.5.4	Digitalisierung	57
3.5.5	Fazit	60
	<b>Praktischer Teil</b>	<b>62</b>
<b>3.6</b>	<b>Neue Zugänge: Wanderführerausbildung NEU</b>	<b>62</b>
3.6.1	Das „neue Wandern“	62
3.6.2	Modellprojekt NaturFreunde Deutschland	64
3.6.3	Komplementäre Bildungsangebote	65
3.6.4	Fazit	68
<b>3.7</b>	<b>Verknüpfung der Einzelergebnisse: Diskussion</b>	<b>70</b>
<b>4</b>	<b>Schluss</b>	<b>73</b>
4.1	Zusammenfassung	73
4.2	Beantwortung der Forschungsfrage und begründeten Thesen	74
4.3	Kritik an der Arbeit	77
4.4	Offene Forschungsfragen	78
4.5	Empfehlungen für die Praxis	79
<b>5</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>81</b>

# 1 Einleitung

## 1.1 Problemstellung

In Österreich ist die Freizeitkultur der dort ansässigen Bevölkerung stark durch die regionalgeographischen Gegebenheiten beeinflusst. Dadurch werden sportliche Aktivitäten in den landschaftlichen Besonderheiten wie Berge und Seen, dessen Erlebnismöglichkeiten saisonal abhängig sind, für die Gestaltung der freien Zeit genutzt. Das Freizeitverhalten und dessen Aktivitäten, die die Einheimischen nutzen werden zusätzlich für den Tourismus genutzt (Österreichischer Alpenverein, 2016, S. 41). Der touristische Wert der prädestinierten geographischen Lage wird durch einen Bericht der Wirtschaftskammer Österreich verdeutlicht. Bei einer Befragung durch den Tourismus-Monitor-Austria über Entscheidungskriterien für Urlaub in unserem Land gaben 56 % der Befragten die Berge, 46 % Landschaft und Natur und 36 % das Angebot an Wanderwegen an. Unter den beliebtesten Urlaubsarten findet man Wander-, Erholungs-, und Natururlaub auf den vorderen drei Plätzen (Wirtschaftskammer Österreich, 2017).

In Österreich wird der Tourismus grob betrachtet in vier Elemente gegliedert. Neben dem Städtetourismus und den Wellnessresorts werden Sommer- und Winterangebote unterschieden. Der Bergtourismus, zu dem Sportarten wie Wandern, Bouldern, Trekking oder im Winter das Schitouren oder das Schifahren gehören, findet sich in der klassischen Unterteilung des Sommer- und Wintertourismus wieder. Die saisonabhängige, wirtschaftliche Bedeutung des Tourismus in Österreich ist weiterhin hoch. Von der jährlichen Nächtigungsanzahl in Österreich belaufen sich beinahe 80% auf die Kategorien des Sommer- und Wintertourismus. Daraus kann man schließen, dass Österreichs Tourismusangebote vom Bergsport dominiert sind und dieser einen unersetzbaren Anteil am touristischen Angebot bildet (Österreichischer Alpenverein, 2016).

Kärnten, in den Alpen gelegen, bietet als bevorzugte Urlaubdestination für unterschiedliche Typen von Wander-Touristen Produkte in unterschiedlichen Höhenlagen und mit diversen Schwierigkeitsgraden an. Die Klientel sind meist urban lebende Urlauber, die für geplante Wandertouren vermehrt auf einen ortskundigen



## Einleitung

Wanderführer zurückgreifen (Kärntner Bergwanderführer, o.J.). Geprägt durch den gesellschaftlichen Wandel und den gestiegenen Anforderungen im Rahmen der Multioptionalität und der zunehmenden Individualisierung, ändern sich für die urbanen Kunden die Motive, eine Wanderung anzutreten. Eine Wanderung dient nicht mehr ausschließlich dem reinen stimulierenden Genuss und dem Erlebnis von Landschaft und Natur. Die Bewegung dient vermehrt als Mittel zur Selbstfindung und der mentalen Regeneration und Stärkung (Brämer, 2006, S. 22-25). Bisherige Angebote auf dem Sektor der Wanderführerausbildungen in Österreich sind stark an Führung, Navigation, Orientierung, Sicherheit und Berufskunde orientiert (Verein Alpiner Vereine, o.J.). Jedoch sollte ein Gruppenleiter darüber hinaus über ausreichende Qualifikationen verfügen, um Rahmenbedingungen gestalten zu können, die sich an den gestiegenen mentalen Bedürfnissen der Kunden und deren Freizeitverhalten richten. Diese Bedürfnisse zeigen sich beispielsweise durch den Wunsch durch eine Wanderung „Kraft zu tanken“ oder „den Alltag zu entfliehen“ (Brämer zitiert nach Knoll, 2016, S. 50). Um dieser zeitgemäßen Nachfrage nachzukommen, müssen adäquate Ausbildungen im Sektor Wandern angesteuert werden.

Eine in den letzten Jahren groß angelegte Studie des Österreichischen Alpenvereins zeigt, dass Wandern auf vielfältige Weise zum Wohlbefinden beiträgt. Speziell bei körperlicher Aktivität in höheren Lagen, in Kombination mit dem Wirken von Landschaft und Umgebung, kann als schützende Komponente gegen psychische Belastung dienen (Österreichischer Alpenverein, 2016, S. 11-13). Während einer Wanderung kommt es zu einer grundsätzlichen Verbesserung der Gesundheit der Psyche, vor allem jedoch sinkt der Stresslevel deutlich ab, was einher geht mit der Steigerung der Bewältigungsfähigkeit als wichtige Komponente der mentalen Gesundheit des Wanderers. Umso wichtiger erscheint es dadurch, dass zukünftige Wanderführer zu Mentoren oder Coaches werden, um Kunden bestmöglich zu unterstützen (Schifferer, 2008). Dies kann beispielsweise durch eine Erweiterung der Ausbildungsinhalte auf dem Gebiet der mentalen Gesundheit angestrebt werden.

In Rahmen des Pflichtpraktikums bei der ASKÖ Klagenfurt wurde die Autorin auf das Defizit der Ausbildung aufmerksam. In Zusammenarbeit mit der Praktikumsbeauftragten Mag. Claudia Kraxner wurde an einem Projektentwurf gearbeitet, der auf eine neue Wanderführerausbildung beschreibt, welche die

mentale Gesundheit beim Bergsport in das Ausbildungskonzept aufnimmt. Da diese angestrebte Ausbildung eine Vorreiterrolle in Kärnten einnehmen soll, wollte die Autorin eine fundierte wissenschaftliche Arbeit dieses Themengebietes hinzufügen. Die aus der Arbeit gewonnenen Erkenntnisse sollen zu einer Realisierung des Projektes einer neuen Wanderführer-Ausbildung beitragen.

### **1.2 Forschungsziel und –limitation**

Ziel und Thema der Arbeit ist es, die Thematik „Förderung der mentalen Gesundheit durch adäquate Tourismusprodukte“ am Beispiel des Wandertourismus und der Ausbildung zum Wanderführer in Österreich zu untersuchen und zu klären welcher Qualifizierung von Wanderführern es bedarf. Dafür muss untersucht werden, was ein Wanderführer können und wissen muss, um als mentaler Gesundheitsförderer wirken zu können. Des Weiteren wird ein Hauptaspekt auf Ausbildungsinstitutionen gelegt, die bereits ein mentalförderndes Angebot lehren und welche Kompetenzen als wichtig im Umgang mit dem Kunden erachtet werden.

Als eine der zentralen Limitationen wurde festgelegt, dass sich die Autorin vor allem auf Österreich bezieht, da die geplante Ausbildung durch die ASKÖ Kärnten angestrebt wird. Dadurch wurden weiters die rechtlichen Rahmenbedingungen auf die Kärntner Landesgesetze begrenzt. In der Arbeit wurde eine holistische Sichtweise vertreten und insofern die ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele untersucht. Auf die genaue Ausführung von sportwissenschaftlichen Begriffen und Erklärungen der Wirksamkeit der Sportart, beispielsweise die Verbesserung der Lungenfunktion oder ein Muskelzuwachs genannt, wurde verzichtet, da in dieser Arbeit die Förderung von stärkenden mentalen Effekten des Wanderns als zentraler Aspekt angesehen wird. Es steht jedoch außer Frage, dass es über den Körper (Herz-Kreislauf-System) zu einer Ausschüttung verschiedener Hormone kommt und somit der Geist und die Seele gestärkt werden.

### 1.3 Darstellung der Forschungsfragen und Thesen

**Forschungsfrage: Welche Best-Practise-Beispiele von deutschsprachigen Programmen zur Vermittlung von Kompetenz für den Umgang mit mentalen Bedürfnissen von Wanderkunden eignen sich für ein zukünftiges ASKÖ-Ausbildungsprogramm von Wanderführern?**

**Hauptthese T0: Derzeit gibt es noch keine deutschsprachigen Wanderführerausbildungsprogramme zur Vermittlung von Kompetenz für den Umgang mit mentalen Bedürfnissen von Wanderkunden.**

Um die Forschungsfrage und die damit einhergehende These beantworten zu können, müssen folgende Unterfragen erforscht werden. Die daraus abgeleiteten Thesen werden im späteren Verlauf dieser Bakkalaureatsarbeit verifiziert beziehungsweise falsifiziert:

**U1:** Welche rechtlichen Rahmenbedingungen gelten für eine Ausbildung zum Wanderführer in Österreich?

**T1:** Die in den Landesgesetzen vorgegebene österreichische Rechtslage verhindert eine Vermittlung von Lehrinhalten über mentale und psychische Gesundheitsdefizite.

**Begründung:** Ausbildungen sind beispielsweise an die „fachliche Befähigung“ gebunden und müssen alle standardisierten Inhalte aufweisen, um die Befähigung zu erlangen. Ohne diese Prüfung dürfen Gruppen nicht in unwegsames Gelände geführt werden. Zudem trägt die leitende Person die volle Haftung für etwaige Unfallfolgen.

**U2:** Welche Zielgruppe würde eine Führung von einem „mental Gesundheits-Wanderführer“ in Anspruch nehmen?

**T2:** Eine geführte Wanderung mit Förderung der mentalen Gesundheit wird von Menschen in Anspruch genommen, die besonders unter arbeitsbedingtem Druck leiden.

**Begründung:** Die Zahl an Krankenständen durch Überlastung ist in den letzten Jahren im Steigen begriffen.

## Einleitung

U3: Welche Defizite der mentalen Gesundheit treten zunehmend bei urbanen Kunden auf?

**T3:** Defizite der mentalen Gesundheit äußern sich vor allem durch erhöhten Stress und können Krankheitsbilder, wie beispielsweise Burnout entstehen lassen.

**Begründung:** Aus der zunehmenden Arbeitslast resultierend sind Menschen zunehmend unzufriedener und nehmen ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr wahr.

U4: Welcher Kompetenz bedarf ein Wanderführer, um die Gesundheit seiner Kunden fördern zu können?

**T4:** Der Wanderführer schafft das notwendige Umfeld (Rahmenbedingungen) für die aktive Entwicklung des Kunden und hilft bei der Entscheidungs- und Selbstfindung.

**Begründung:** Neben der in der Ausbildung fachlich gelehrt Inhalte ist es wichtig, dass der Wanderführer den Teilnehmern genügend Raum zur Selbstentfaltung lässt, das heißt eine begleitende, anleitende Rolle übernimmt. Weiters sollte der Wanderführer auf unterschiedliche Bedürfnisse eingehen und situationsgerecht reagieren können.

### 1.4 Methodenskizze

Um die Forschungsfrage und die damit verbundenen Unterfragen zu beantworten, werden Recherchen in entsprechender Fachliteratur durchgeführt. Weiters werden Statistiken und Analysen herangezogen, sofern diese relevant für die Forschungsarbeit sind. Diese beziehen sich vor allem auf den Markt „Wandern“ und helfen dadurch Motivationen und Zielgruppen zu finden. Um die bereits genannte zentrale Forschungsfrage der Best-Practise-Beispiele darzustellen, wurde im Internet recherchiert. Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Thesen wissenschaftlich zu belegen und gegebenenfalls zu verifizieren oder falsifiziert. Eine detaillierte Vorstellung der Methodik ist im Kapitel 2 der Arbeit zu finden.

## **1.5 Aufbau der Arbeit**

Nach der Beschreibung der Methodik widmet sich die Arbeit im ersten Abschnitt des Hauptteiles dem Versuch der Klärung jener Begriffe, die im Verlauf der Arbeit als wichtig erscheinen. Es werden folgende Fachbegriffe erklärt: Wandern, Wanderführer als Person, mentale Gesundheit und Bildung. Im weiteren Verlauf der Arbeit werden die rechtlichen Rahmenbedingungen in Österreich, mit Hauptaugenmerk auf das Kärntner Landesgesetz, und die jetzigen Ausbildungsinhalte der Wanderführer-Ausbildung dargestellt. Ebenso werden die potenziellen Zielkunden und die Rolle von mentaler und psychischer Gesundheit aus Sicht der Forschung näher veranschaulicht, wobei in einem Exkurs die Krankheit Burnout dargestellt wird. Weiters werden Methoden zur Stärkung der mentalen Gesundheit im Lebensalltag der westlichen Bevölkerung dargestellt und der Trend der Digitalisierung kritisch reflektiert. In weiterer Folge sollen passende Ausbildungsangebote gefunden und vorgestellt werden, die später für einen ganzheitlichen Ansatz des angestrebten Entwurfs einer Wanderführer-Ausbildung mit mentalen Zusatznutzen in Frage kommen könnten.

In der Diskussion werden die Ergebnisse mit den empirischen Ergebnissen gegenübergestellt werden. Weiters werden die offenen Forschungsfragen und die Thesen beantwortet. Abschließend werden aus den Informationen Schlussfolgerungen gezogen und Empfehlungen für die Praxis getroffen. Zum Abschluss wird eine Stärken-Schwächen-Analyse (Kritik an der Arbeit, den Ergebnissen und der Umsetzbarkeit) erarbeitet.

## 2 Methodik

Zur Beantwortung der bereits vorgestellten Forschungsfragen und Unterfragen, sowie der Aufbereitung des theoretischen Wissens wurde zu Beginn eine Literaturrecherche durchgeführt. In folgende Medien wurde gesucht:

### **Bibliothekskataloge und Fachzeitschriften**

- Bibliothekskatalog der FH Joanneum Gesamtkatalog
- Bibliothekskatalog der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt
- Gesamtkatalog des Österreichischen Bibliothekverbundes
- Elektronische Zeitschriftenbibliothek

### **Datenbanken**

- Science Direct
- ERIC
- Tourismus-Studien-Austria
- Emerald Insight

### **Internetquellen**

- Wissenschaftliche Artikel
- Homepages und Websites
- Google Books
- Amazon Books
- ASKÖ, Naturfreunde und Bergrettung

Inkludiert wird Literatur in deutscher als auch englischer Sprache. Kriterien der Vertrauenswürdigkeit und der Qualität der Quellen sind gegeben, wenn ein strukturierter Abstract, eine klare Fragestellung sowie ein adäquates Studiendesign und adäquate Methoden aufgezeigt werden. Die Aktualität der verwendeten Literatur spielt nur insofern eine Rolle, wenn Themen behandelt werden, welche ständigen Veränderungen ausgeliefert sind. Zeitlich ältere Artikel werden ebenso verwendet, wenn es sich um Grundlagenliteratur handelt, die nach wie vor Gültigkeit und Aussagekraft besitzen, wie beispielsweise einige standardisierte Ausbildungskonzepte zum Wanderführer in Österreich und Gesetzestexte. Bei der

Literaturlauswahl wurde aufgrund der Aktualität des Themas, ein Zeitraum von 2000 bis 2017 eingegrenzt.

Zu der Suche nach der verwendeten Literatur wurden die Suchwörter und Kombinationen der Begriffe „Wandern“, „Wandertourismus“, „Wanderführer +Person, +Ausbildung, +Recht“, „mental +Gesundheit +Training, + Seele, +wandern +Kompetenz“, „ECOtourismus“, „Slowtourismus“, „Multioptionsgesellschaft“, „Antonovsky +Maslow“, „psychische Erkrankung +Stress“, „Erlebnispädagogik“ und „Coaching“, verwendet.

Auf Englisch wurden folgende Begriffe benutzt: „hiking“, „mental health“, „human needs“ und „nature“

Als zentrale Studie wurde die Grundlagenuntersuchung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie, in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Wanderverband genutzt (Deutscher Wanderverband, 2010). Weiters wurden die Profilstudien des Deutschen Wanderverbandes unter der Leitung von Brämer als essenzielle Literatur angesehen (Brämer, 2006 & Brämer, 2007). Diese Erhebungen beschränken sich auf Deutschland, jedoch kann durch die ähnlichen demographischen, soziographischen und geographischen Bedingungen zu Österreich eine gute Vernetzung entstehen. In Bezug auf das Thema Wandern und Gesundheit wurde der 2016 erschienene Tagungsband der Österreichischen Alpenvereinigung in den Fokus gestellt (Österreichischer Alpenverein, 2016), da diese Untersuchung einen besonderen Bezug auf die Verbesserung der psychischen Gesundheit legt.

Für die Beantwortung der zentralen Fragestellung „Welche Best-Practise-Beispiele von deutschsprachigen Programmen zur Vermittlung von Kompetenz für den Umgang mit mentalen Bedürfnissen von Wanderkunden eignen sich für ein zukünftiges ASKÖ-Ausbildungsprogramm von Wanderführern?“, wurde im Internet recherchiert. Es wurde nach Ausbildungsinstitutionen im deutschsprachigen Raum gesucht, die in ihren Ausbildungsangeboten die mentale Gesundheit als wichtig erachten.

## Methodik

Die durch die Literaturrecherche gesammelten Ergebnisse werden anschließend diskutiert und ihre Übertragbarkeit auf ein mögliches neues Ausbildungskonzept geprüft. Dadurch soll es zu einer Entwicklung eines Grobkonzeptes für die Ausbildung zu „die mentale gesundheitsfördernden Wanderführer“ kommen, die ein Gleichgewicht zwischen mental-bildenden Inhalten und dem fachlichen Kompetenzerwerb sicherstellen soll.



## **3 Hauptteil**

### **Theoretischer Teil**

#### **3.1 Versuch einer Begriffserklärung**

##### **3.1.1 Wandern**

Um dem Begriff Wandern in einer detaillierten Definition darzustellen, müssen zuerst einige Abgrenzungen getroffen werden. Der Begriff ist allgemein hin sehr vielseitig verwendbar und findet in mehreren Sparten des Tourismus als Freizeitaktivität eine Zuordnung, wie beispielsweise im Winter als Schiwanderung oder im Sommer als Radwanderung (Dreyer, Menzel, & Endress 2010, S. 21). In dieser Arbeit wird der Begriff von der Autorin lediglich als Tätigkeit, die zu Fuß ausgeübt wird, verstanden.

Weitere Unterscheidungen ziehen verschiedene Disziplinen mit sich, denn die Sportwissenschaften sehen eine gewisse Mindestgeschwindigkeit bei einer Wanderung vor. Jedoch beschreibt eine touristische Sicht weitere Maßstäbe, wie das Streckenprofil oder die Motivation, die Natur zu erleben (Wanderverband, 2010). Daraus lässt sich schließen, dass ein touristischer Wanderer auch langsamer unterwegs sein kann. Touristen, die mit Bedacht durch die Landschaft gehen, haben einen erforschenden und systematischen Blick, der als „Gazing“ bezeichnet wird. Dieses spezielle Sehen wurde von Urry theoretisch erfasst, ist von den individuellen Erlebnissen und Erinnerungen des Betrachters abhängig und wird beispielsweise in der Natur oder bei kulturell bedeutsamen Punkten angewendet. Um diesen Blick und die damit verbundenen Erinnerungen auch zurück im Alltag transferieren zu können, werden zumeist Fotos gemacht (Höhne, 2014, S. 133-135).

Eine genauere Trennung ist jedoch bei den Begriff Spaziergang zu treffen, denn dieser unterscheidet sich grundlegend von dem einer Wanderung. Laut einer Studie des Deutschen Tourismus Verbandes und des Deutschen Wander-Verbandes, kurz DTV/DWV, aus dem Jahr 2002, werden beispielsweise Unterschiede in den Kategorien Zeit, Vorbereitung, Ausrüstung und Motive gefunden, die sich jedoch als

sehr fließend gestalten. Laut Knoll, die wiederum die oben genannte Studie des DTV/DWV zitiert, ist der markante Punkt folgender: „Im Unterscheid zur Wanderung ist das Spaziergehen eine eher spontane und ohne spezielle Ausrüstung und Vorbereitung durchgeführte Aktivität.“ (2016, S. 38-39).

Im Zuge des Themengebietes dieser Arbeit ist darüber hinaus eine Abgrenzung der Begriffe Wanderung und Bergtour zu setzen, die sich wiederum als sehr fließend gestalten. Hervorstechend ist laut der Definitionen des Bergführers Altenberger, dass Wanderungen auf markierten und gesicherten Wegen stattfinden und Wandernde wenig Technik anwenden müssen, um auf diesen voranzukommen. Im Unterschied dazu werden Bergtouren wiederum auf freiem Gelände bewältigt, dürfen auch auf Gletschern stattfinden. Dabei sind Sicherungsmaterialien und ein zusätzlicher Gebrauch der Hände erlaubt (Altenberger, o.J.). Um Gruppen als Wanderleiter professionell und gegen ein Entgelt führen zu dürfen, sind laut Landesgesetzen in Österreich jeweils verschiedene Ausbildungen zu absolvieren (LGBl. Nr. 25/1998). Hier ist anzumerken, dass eine Wanderung auch in abwegigem Gelände geplant und stattfinden kann, jedoch ist die Ausübung einem Wanderführer nicht gestattet. Diese Vorschrift ist vor allem auf Sicherheits- und Haftungsfragen zurückzuführen, denn sobald diese Regelungen nicht eingehalten werden, haftet der Führer der Gruppe. Darüber hinaus wird der Verantwortliche für einen möglich aufgetretenen Schaden belangt. Kommt es jedoch bei regelkonformen Verhalten zu einem Unfall ist der Wanderführer von der Haftung ausgenommen. Beispielsweise kann dies auf höhere Gewalt oder Mangel des Informationsaustausches zwischen Kunden und Führer zurück zu führen sein (H. A. Friedl, BA-Betreuer am Studiengang Gesundheitsmanagement im Tourismus, FH JOANNEUM, Kommentar vom 28. September 2017).

Neben den bereits genannten Definitionen und verschiedenen Zugangsweisen zur Thematik können Wanderungen darüber hinaus nach den verschiedenen Höhenlagen und Motivationen der Kunden eingeteilt werden. Kurz umrissen können Wanderungen im Flachland, Mittel-, und Hochgebirge stattfinden (Dreyer, Menzel, & Endress 2010, S. 32), wobei für die meisten die Wanderlust in der Mittelgebirgslage am größten ist. Dies lässt sich laut Studie dadurch begründen, dass zum einen die Menschen vermehrt in der Höhenlage wandern, in der sie auch leben und zum

anderen sind die meisten Wanderwege in dieser Höhenlage markiert. Zusätzlich sind die Anstrengungen, die in Rahmen der Wanderung aufgebracht werden müssen, im Mittelgebirge deutlich niedriger als in höheren Gebirgslagen. Im Gegensatz zum Flachland, in dem sich weitestgehend der urbane Lebensraum befindet, kann im Mittelgebirge vermehrt Ruhe und Aussicht genossen werden. Die deutliche Präferenz zum Mittelgebirge kann auch als Indikator für die Bedeutsamkeit des Wandertourismus als Tagestourismus herangezogen werden. Das Mittelgebirge ist zumeist schnell erreichbar und somit sehr attraktiv für kürzere Touren (Wanderverband, 2010, S. 24-31). In touristischen Gebieten muss dadurch der Nachfrage nach Tagestouren mit einer zugeschnittenen Angebotsplanung reagiert werden (Wanderverband, 2010, S. 133).

Der Frage danach, was Wanderer in die Landschaft treibt, liegen verschiedenste Motive und Bedürfnisse zugrunde. Diese wurden über mehrere Jahre unter der Leitung von Brämer und dem Deutschen Wanderinstitut in Profilstudien Wandern angelegt. Die Ergebnisse, die über die Jahre gesammelt wurden, unterliegen einem erkennbaren Zeitenwandel. Im Vergleich zu den Ergebnissen der Jahre 2010 und 2008 erkennt man eine deutliche Abschwächung sowohl der sportlichen Motive als auch den Drang eine neue Region kennen zu lernen. 2014 findet man immer noch in den oberen Rängen die Motivationen „die Natur erleben, aktiv sein, etwas für die Gesundheit tun, Stress abbauen und Alltag verbessern“. Einen deutlichen Unterschied erkennt man auch in den unteren Platzierungen wieder. Die Bedürfnisse „frische Kraft zu tanken“ und „sich selbst zu finden“, wurden in der letzten Profilstudie häufiger genannt (Brämer zitiert nach Knoll, 2016, S. 50f). Dadurch wird ersichtlich, dass die Nennungen der Motivation der Überbegriffe „Stressreduktion“ und „sich selbst etwas Gutes zu tun“ in den letzten Jahren im Steigen begriffen waren. So kann man annehmen, dass die Profilstudie 2014 bereits einen Ausblick auf eine zukünftige Veränderung, der Motivation eine Wanderung anzutreten, darstellt.

Aus den Befragungsergebnissen der Studie des DTV/DWV wurde schließlich ein Versuch einer einheitlichen Definition des Wanderns formuliert. Vom großen Interesse an dieser Formulierung ist der Zusatz, das Wandern nicht nur das physische Wohlbefinden fördert, sondern auch das Mentale. Weiters wurden folgende Charakteristika für eine Wanderung verankert:

- „Dauer von mehr als einer Stunde
- Planung der Wanderung
- Nutzung der Infrastruktur
- gegebenenfalls angepasste Ausrüstung“  
(DTV/DWV zitiert nach Knoll, 2016, S. 40).

Die Autorin stimmt in weiten Teilen der Definition nach Knoll zu, jedoch bedarf es einigen Ergänzungen. Einen weiteren wichtigen Aspekt, um eine allgemeingültige Definition zu finden, bildet ein durchschnittliches Tempo. Dies ist zugleich wichtig, um eine spezifischere Abgrenzung zum Spaziergang zu schaffen. Weiters stehen durch eine touristische Betrachtung Motivationen im Vordergrund. Darüber hinaus ist die Autorin davon überzeugt, dass eine Wanderung zur Steigerung des Wohlbefindens beiträgt und somit Bedürfnisse wie „Stress abbauen“ oder „neue Kraft tanken“ womöglich erfüllt werden können.

Daher ist abschließend eine in dieser Arbeit geltende Definition gefunden: Das Wandern ist durch das zu Fuß gehen in moderater Geschwindigkeit und erleben des Umfeldes gekennzeichnet und unterliegt verschiedensten Motivationen. Wandern ist keine spontane Entscheidung und unterliegt einer mehr oder weniger umfangreichen Planung. Wanderende Personen nützen und sind angewiesen auf die Infrastruktur vor Ort und sind passend nach Umfang und Schwierigkeit der Wanderung ausgerüstet.

Vor dem Hintergrund, dass das Forschungsproblem die Person des Wanderführers in den Mittelpunkt stellt ist in diesem Zusammenhang auch notwendig zu klären, was unter dem Berufstand grundsätzlich verstanden wird.

### **3.1.2 Wanderführer**

Um das Berufsbild des Wanderführers in dieser Arbeit zu definieren, werden zunächst verschiedene Kontexte aufgebaut. Wenn Kunden einen Wanderführer in Anspruch nehmen, obliegt die gesamte organisatorische Planung, Sicherheit und Entscheidungsbefugnis dem Spezialisten. Mit dieser Dienstleistung erfahren die Touristen im Idealfall viel über die Route, beispielsweise durch Information über

ortstypische Flora und Fauna und Erzählungen über das Land. Eine optimale Wanderbegleitung kann sich auf jede Situation die vielleicht unerwartet auftritt einstellen und auch aus Sicht der Trainings- und Bewegungslehre den Wandernden helfen. Diesen Mehrwert vermitteln die Wanderführer mit Kenntnissen der Biologie, Geographie und Geschichte (Wanderakademie, o.J.). Darüber hinaus ist, wenn es sich um eine mehrtägige Veranstaltung handelt, der Wanderführer ebenfalls für die Reservation einer Unterkunft zuständig. Dadurch können wiederum Parallelen zu den Tätigkeiten eines Reiseleiters gezogen werden, jedoch ist zu unterstreichen, dass ein Wanderführer ausschließlich während der Aktivität die Gruppe führt.

Allgemein ist das Berufsbild, wie bereits kurz beschrieben, sehr stark am Führertum orientiert, was seit der Propaganda durch die nationalsozialistischen Ideologien mit einem negativen Aspekt verbunden wird (Maurer, & Rupp, 1974, S. 594). Dies ist klar zu differenzieren von der heutigen Sicht des adäquaten Führens, dass in Unternehmenskulturen als Leadership bekannt ist. Führungsstil ist ein langfristiges, beständiges Verhalten das Vorgesetzte gegenüber ihren, hierarchisch betrachtet unterstellten, Mitarbeitern haben (Schuster, 2016, S. 35-36). Führungskräfte verfügen über einen großen Einfluss auf ihre Angestellten und können diese von ihren Meinungen und Werten überzeugen. Wenn dieses Verhalten von der Gruppe angenommen wird, können diese Faktoren zu einem Teil der Kultur werden. Somit werden Führungskräfte zu Multiplikatoren. (Riegler, 2014, S. 52-53). Auch in der Ausbildung zum Bergwanderführer wird eigens das situationsangepasste Führer- und Leiterverhalten unterrichtet (VAVÖ, o.J.).

Der hessische Turnverein nennt in einer Tagung den Berufstand des Wanderwarts, der im Gegensatz zum Führer vermehrt organisatorische Aufgaben übernimmt: „Das Wort „Wanderführer“ bezeichnet eindeutig denjenigen, der eine Wanderung führt, der sie also auch vorbereitet hat und abschließen muss“. Im Gegensatz dazu wird Wanderwart als derjenige definiert, der die Wanderungen organisiert, jedoch ohne sie auszuführen (Rühl, o.J.). Auffallend ist jedoch, dass das Wort „Wanderführer“ vor allem im österreichischen Wortgebrauch bei den Ausbildungen und den Gesetzestexten vorkommt (LGBl. Nr. 25/1998). Wiederrum ist diese Berufsbezeichnung im deutschen Sprachgebrauch außerhalb von Österreich verbreitet (NaturFreunde Deutschland, o.J.), während im Schweizer-Deutsch das

Wort Wanderleiter geläufig ist (Schweizer Wanderwege, o.J.). Hinsichtlich der Ausbildungsinhalte und der Aufgabenbereiche weisen die Begriffe „Wanderführer“ und „Wanderleiter“ keinerlei Unterschiede auf.

Als Wanderführer oder Wanderleiter wird in dieser Arbeit eine Person verstanden, die durch eine Ausbildung mit abschließender Prüfung dazu befähigt ist, Gruppen über Wanderwege zu leiten. Neben der detaillierten Planung der Wanderung setzt er diese auch praktisch in die Tat um und geht mit den Kunden in das Gelände. Da man unter einem Wanderführer auch ein Schriftstück zur Information und Navigation versteht, wird hier von der Autorin darauf hingewiesen, dass es sich ausschließlich um das Medium Mensch handelt.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass es sich in dieser Arbeit bei einem Wanderführer um eine sportliche, belastbare Personen handelt, die eine Gruppe von Reisenden während einer Wanderveranstaltung betreut, sie über die Kultur- und Natursehenswürdigkeiten der Region informiert und sich um alle anfallenden organisatorische Aufgaben kümmert.

### **3.1.3 Mentale Gesundheit**

Die mentale, emotionale und psychische Gesundheit eines Menschen wird oftmals als Synonyme verwendet. Um eine klare Abgrenzung der Begriffe zu schaffen, muss zuerst ein Blick auf die Wortherkunft geworfen werden. „Das Wort ‚mental‘ ist abgeleitet vom lateinisch ‚mens‘, das für Geist, Verstand und Intellekt steht.“ (Heimsoeth, 2015). Ein mentales Training, um sein Potential voll auszuschöpfen, wird im Spitzensport seit Jahren angewendet. Seit einiger Zeit gibt es auch gezielte Angebote für Führungspositionen und Manager, die in ihrem Alltag großen psychischen Belastungen, wie etwa dem Druck verantwortungsvoller Entscheidungen, ausgesetzt sind. Die Gesundheit wird gestärkt, indem man Situationen des Alltags in einer ruhigen Atmosphäre einübt, um dann in einer entsprechenden Stresssituation adäquat reagieren zu können (Heimsoeth, 2015).

Generell ist von einer steigenden Tendenz der psychischen Erkrankungen die Rede (Bundesministerium für Gesundheit, 2009). Gegenüber dem körperlichen Schmerz,

für den man zumeist gleich den Arzt aufsucht, ist der seelischen Schmerz immer noch tabuisiert (GKK Niederösterreich, 2017). Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass psychische Beschwerden, stellvertretend Stress genannt, sich zur größten Gesundheitsgefahr dieses Jahrhunderts entwickeln wird. Es ist somit davon auszugehen, dass das allgemeine Wohlbefinden im Arbeits- und Freizeitalltag und die damit verbundene Steigerung der mentale Gesundheit zu einem Schlüsselfaktor für die Prävention von psychischen Erkrankungen wird (WHO, 2016, & Bundesministerium für Gesundheit, 2009).

### **3.1.3.1 Anriss der humanistischen Psychologie und der Dimensionen des Selbst**

Die humanistische Psychologie wird neben der Psychoanalyse und dem Behaviorismus als die dritte Richtung bezeichnet und vertritt holistische Sichtweisen, die vor allem in der Systemforschung zum Einsatz kommen. Einer der Vertreter dieser Richtung ist Maslow, der vor allem durch die Bedürfnispyramide Bekanntheit erlangte (Kriz, 2000). In den nachfolgenden Kapiteln werden die Theorien Maslows näher ausgeführt werden. Auf einige, durch die humanistische Psychologie geprägte Begriffe, die in Anbetracht der vorliegenden Arbeit relevant sind, wird nun folgend eingegangen.

Neben der bereits angesprochenen **Selbstentfaltung**, die für das Ausleben der eigenen Persönlichkeit steht, unterscheidet man weiter den Begriff der **Selbstbestimmung**. Dabei handelt es sich um ein grundlegendes Menschenrecht, welches das Gegenteil von Manipulation oder Fremdbestimmung ist. Das Bewusstsein über eigene Lebensziele steht in einer Wechselwirkung mit unserer Bestimmung (Wendzeit, o.J.) Eine weitere Komponente, die unterschieden wird, ist die **Selbstwirksamkeit**, die den Menschen die Kontrolle über sein Leben in die Hände legt. Die Handlungen des Individuums dienen als Werkzeug selbst zu entscheiden und in keiner Situation Hilflosigkeit zu verspüren (Öffentliches Gesundheitsportal Österreich, o.J.).

Allgemein wird auch von dem Zurechtkommen mit Alltagsbarrieren im Verhältnis zu den eigenen Kompetenzen gesprochen (Stangl, 2017) Weitere ähnliche Begriffe in diesem Kontext sind:

- **Selbstwahrnehmung:** basierend auf der Selbstbeobachtung, wie sich das Individuum in einer speziellen Situation verhält, und die Förderung von eigenen Bedürfnissen,
- **Selbstabgrenzung:** Komplementär zur Selbstwahrnehmung, ohne Selbstwahrnehmung ist keine Selbstabgrenzung möglich, Nein-Sagen
- **Selbstverwirklichung:** Spiritueller Zugang, Spitze der Maslow-Pyramide.

(Öffentliches Gesundheitsportal Österreich, o.J.)

Die Selbstverwirklichung ist als ein Teil der Pyramide nach Maslow bekannt, jedoch auf das vorliegende Thema bezogen auch unerlässlich für die psychische und mentale Gesundheit von Wandernden. Laut dieser Theorie strebt ein Mensch die Spitze (Transzendenz) dieses Modells an, um dadurch seine Bedürfnisse vollends befriedigt zu wissen. In einem späteren Kapitel (3.4. Zielkundschaft und ihre Probleme) wird dieses Modell unter anderem genutzt, um die potenzielle Zielgruppe von einer geführten „Mentalwanderung“ herauszufiltern.

In Bezugnahme auf das dargelegte Themengebiet des Wanderns meint Ullrich Gröber in seinem Artikel „Ein Plädoyer für das neue Wandern“, dass die Stärkung der Widerstandsfähigkeit des Körpers und der Seele in den Fokus gerückt wird. Diese Ansicht folgt dem Modell der Salutogenese und dem Empowerment, also der **Selbstsorge** und der **Selbstermächtigung** (2017). Das Salutogenese-Modell nach Antonovsky wird im Rahmen der mentalen Stärkung des Menschen weiter erläutert werden. Das erwähnte Empowerment kann, wie bereits erwähnt, durch Führungskräfte an ihre Mitarbeiter geschehen. So kann sich die Kultur des jeweiligen Unternehmens verändern und die Führungskraft als Multiplikator dienen. Umgemünzt auf ein wandertouristisches Angebot, bedarf es einem Wanderführer auch an dieser Kompetenz.

All diese Dimensionen des Selbst sind prägnante Begriffe in Zusammenhang mit der mentalen Gesundheit eines Menschen. Wenn man sich als Mensch dieser



Kompetenzen bedienen kann, gilt die mentale Gesundheit als gestärkt und diverse durch Alltags- oder Arbeitsstress bedingte psychische Erkrankungen werden leichter abgewendet. Um sich dieser Kompetenzen jedoch bedienen zu können bedarf es einer adäquaten Ausbildung, dessen Begriffserklärung ich mich im nachfolgenden Kapitel widme.

### **3.1.4 Bildung**

Um den Begriff Bildung zu definieren, muss zunächst zwischen den Begrifflichkeiten Erziehung und Bildung unterschieden werden. Im deutschen Sprachgebrauch werden diese, im Gegensatz zum englischsprachigen Wort „education“, voneinander getrennt (Gudjons, 2012, S. 207). Erziehung wird meist durch Fremdbestimmung charakterisiert oder als „begleitendes Wachsenlassen“ verstanden (Gudjons, 2012, S. 191-193). Verbreitet sind auch die Annahmen über das Wort „lernen“, welches in direkten Zusammenhang mit Bildung steht. Der westlich geprägte Zugang besagt, dass Lernen das „Aufnehmen und Behalten von Wissen“ ist, was zumeist sehr stark durch die Schulbildung geprägt ist (Bauer et. al, 2010, S. 25). Weiters ist der Begriff Wissen zu differenzieren, da Bildung oft mit diesem gleichgesetzt wird. In den Bildungsanstalten der Industriestaaten steht bei Bildung vor allem die Informations- und Wissensvermittlung im Vordergrund und ist unter der kognitivistischen Lerntheorie verbreitet. Dazu werden die meist frontal vorgetragenen Inhalte durch mentale Prozesse in Wissen verarbeitet und im Gehirn abgespeichert (Friedl, 2016a, S. 115-116).

Bildung sollte jedoch nicht nur ausschließlich auf die Schulbildung reduziert werden, denn Bildung beinhaltet auch die Selbstbildung, Weiterbildung und die Allgemeinbildung als „Medium der allgemeinen ‚Schlüsselprobleme` der Menschheit heute“ (Gudjons, 2012, S. 212-213). „Lernen ist also eigentlich, ganz breit, der Prozess der Selbstwerdung und Selbstentwicklung des Menschen“ (Bauer et. al, 2010, S. 25). Diese Erläuterungen zeigen den Zusammenhang zwischen den vorhergehenden Kapitel „Mentale Gesundheit“ und Bildung auf, da auf die Entwicklung des Individuums eingegangen wird, was die Steigerung der mentalen Gesundheit ebenfalls beeinflusst.

Weitere Definitionen zu Bildung beschreiben es als ein mehrdimensionales Konstrukt, dass Teil der menschlichen Kultur ist und in Wechselwirkung vom Individuum zu seiner Umwelt steht (Gudjons, 2012, S. 208).

Daraus folgt die für diese Arbeit gültige Definition für den Begriff Bildung: Bildung ist als eine Befähigung zur Selbstbestimmung zu sehen, denn dadurch kann ein Individuum emanzipieren und fernab von Vorgaben der Umwelt eigene Entscheidungen treffen.

Darüber hinaus sei erwähnt, dass dieser Begriff in Abhängigkeit zu den Begriffen Empowerment, Gesundheitsförderung und dem Modell der Salutogenese steht. Angestrebt durch eine „mentale gesundheitsfördernde Wanderführer-Ausbildung“ sollen potenzielle Kunden emanzipieren und Kompetenzen erlangen, um den gestiegenen Anforderungen im Alltag mental gestärkter entgegenzutreten.

### **3.1.5 Fazit**

Dieses Kapitel diene dazu, ausgewählte Begrifflichkeiten kurz zu definieren. Es wurden zentrale Begriffe bestimmt, die in unmittelbarem Zusammenhang mit der Forschungsfrage und den Unterfragen stehen. Dies nimmt aus Sicht der Autorin eine sehr tragende Rolle ein, damit die Leser ein einheitliches Verständnis darüber bekommen, was unter dem einen oder anderen Begriff in dieser Arbeit verstanden wird. Da sich die Arbeit mit der Entwicklung eines „mental gesundheitsfördernden Wanderführers“ beschäftigt, wurden die Begriffe „Wandern“, „Wanderführer“, „mentale Gesundheit“ und „Bildung“ definiert. Sie gelten als ein Grundstein dieser Bakkalaureatsarbeit und sind für das weitere Verständnis fortführender Kapitel von Bedeutung.

Nach dieser Begriffsklärung geht es im ersten theoretischen Kapitel darum zu erforschen, welche derzeitigen gesetzlichen Bedingungen für eine Wanderführer-Ausbildung in Österreich gelten.

## **3.2 Gesetzliche Bestimmungen und Rahmenbedingungen in Österreich**

### **3.2.1 Allgemeine Einleitung**

In Österreich gibt es kein einheitliches Bundesgesetz der Bergwanderführer, denn diese rechtlichen Rahmenbedingungen sind in den einzelnen Landesgesetzen geregelt. Im folgenden Kapitel wird auf das Kärntner Berg- und Schiführer Gesetz (LGBl. Nr. 25/1998) eingegangen, das unter anderem die Berechtigung von Führung von Bergtouren, die Ausbildungsmodalitäten und die Qualifikationen und vorausgesetzten Befähigungen regelt. Unterschieden werden kann zwischen drei verschiedenen Kategorien: Berg- und Schiführer, Schluchtenführer und der Bergwanderführer.

Der Berg- und Schiführer ist zur Führung von Touren auf Gletschergelände oder anspruchsvolleren Bergtouren, die beispielsweise mit Sicherheitseinrichtungen erfolgen, berechtigt (§ 1 Abs. 3 K-BSFG, 2013). Dahingegen handelt es sich bei Wanderungen mit einem Bergwanderführer um leichtere Routen, die auch ohne Verwendung solcher Sicherheitseinrichtungen durchgeführt werden (§ 27 Abs. 2 K-BSFG, 2013). Die dritte Gruppe bildet der Schluchtenführer, der Personen durch wasserführende Schluchten, zum Beispiel durch Klettern, Abseilen und Schwimmen begleiten darf (§ 20 Abs. 4 K-BSFG, 2013). Vom speziellen Interesse sind die rechtlichen Rahmenbedingungen der Bergwanderführer, da der Fokus der Arbeit auf einer durchschnittlich sportlichen Zielgruppe liegt.

### **3.2.2 Bergwanderführer**

Die rechtlichen Rahmenbedingungen zur Durchführung von Bergwanderungen wurden 2009 in Kärnten, im Rahmen einer Novellierung geschaffen und ergänzen seither die Regelungen für Berg- und Schiführer, sowie Schluchtenführer. Den Erläuterungen zum Gesetzesentwurf zufolge sollen Bergwanderführer ähnliche Befähigungen wie die anderen Gruppen aufweisen, jedoch mit geringerem Ausbildungsgrad (Kärntner Landesregierung, 2009, S. 1).

§ 27 Abs. 2 K-BSFG bestimmt: „Als Bergwanderung im Sinne dieses Gesetzes gilt das Begehen von Wegen und Steigen, die bei einem durchschnittlich bergerfahrenen

## Hauptteil

Wanderer keine Zuhilfenahme von Sicherungseinrichtungen oder sonstigen alpinechnischen Hilfsmitteln wie insbesondere Steigeisen erfordert.“ (2013, S. 10).

Neben den Bestimmungen zu alpiner Ausrüstung werden vom Gesetzestext auch Einschränkungen über geographische und höhenlagenspezifische Wanderungen bestimmt. So ist es einem Bergwanderführer unter anderem nicht gestattet Touren im alpinen Gelände und in Gletscherbereichen auszuführen, die ungeübte Wanderer nicht ohne zusätzliche Sicherheitsausrüstung bewältigen können (§ 27 Abs. 3 K-BSFG, 2013). Ergänzend wird in den Erläuterungen zu § 27 K-BSFG erklärt, dass eine Bergwanderung sich von einer Bergtour in dessen Schwierigkeitsgrad unterscheidet und wenn dieser überschritten wird, die Tour nicht mehr von einem Bergwanderführer ausgeführt werden darf (2009, S. 9).

Das zuständige Organ, das Genehmigungen und Kontrollen des Berufstandes Bergwanderführers durchführt, ist die Bezirksverwaltungsbehörde Kärntens. Von Gesetzeswegen muss eine Person als,

- eigenberechtigt
- verlässlich
- körperlich und gesundheitlich geeignet, und
- fachlich befähigt

angesehen werden (§ 28 K-BSFG, 2013). Die Aufgabengebiete des Wanderführers beinhalten ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein und die damit verbundene Verlässlichkeit über das Begleiten einer Gruppe. Diese ist mittels Auszug des Strafregisters zu bestätigen (§ 5 K-BSFG, 2013). Der Nachweis des Gesundheitszustandes ist durch ein ärztliches Attest und gegebenenfalls durch sportmedizinische Untersuchungen vorzulegen (§ 6 K-BSFG, 2013).

Durch die verschiedenen Landesgesetzgebungen ist der entgeltliche Bezug bei der Ausübung von Führungen, wiederum nicht einheitlich geregelt. Bisher gibt es erst in den fünf Bundesländern Salzburg, Vorarlberg, Tirol, Oberösterreich und Kärnten die nötigen Verordnungen. In Kärnten gilt, dass erst nach positiven Abschluss von sowohl Sommer-, als auch Winterseminaren und einer damit verbundenen Prüfung vor einer

Kommission, ein Entgelt bezogen werden darf. Im Rahmen der Freiwilligkeit ist das Leiten einer Gruppe bereits nach dem Grundmodul gestattet (VAVÖ, o.J.).

### **3.2.2.1 Exkurs: Die fachliche Befähigung**

Die fachliche Befähigung erlangt ein zukünftiger Bergwanderführer durch die Teilnahme an einem Ausbildungslehrgang und dessen positiv abgelegter Prüfung, über die im Kurs vermittelten theoretischen und praktischen Lehrinhalte und Kompetenzen (§ 29 Abs. 1 K-BSFG, 2013). Ein Hauptaugenmerk liegt auf der Einführung in den Umgang mit technischen Geräten, wie GPS und LVS (Lawinenverschüttetensuchgerät), die sowohl theoretisch als auch praktisch veranschaulicht werden (Kärntner Landesregierung, 2009, S. 10). Die Ausbildung kann von jeder volljährigen Person, die Interesse an dem Berufstand hat, diesen gewillt ist auszuführen und in sehr guter körperlicher Verfassung ist, absolviert werden. Vorausgesetzte Parameter sind beispielsweise ausreichende Kondition in Ebenen als auch bei Höhenanstieg, Kreislaufstabilität und Schwindelfreiheit. Im Rahmen des Kurses können Teilnehmer nur dann von Lehrern ausgeschlossen werden, wenn die körperliche Eignung nicht ausreicht oder eine der Auflagen vollends nicht erfüllt wird (Kärntner Bergwanderführer, o. J.).

### **3.2.3 Fazit**

Im Hinblick auf das vorhergegangene Kapitel lässt sich zusammengefasst sagen, dass im Rahmen der gesetzlichen Auflagen, die in Österreich gelten, keine Vermittlung von Wissen über die mentale und psychische Gesundheit eines Wanderkunden gefordert ist. Die Gesetzestexte regeln sowohl die Ausbildungsmodalitäten als auch die fachliche Befähigung, die in Kärnten für die spätere berufliche Ausübung als Bergwanderführer von Bedeutung sind. Ohne die rechtlichen Rahmenbedingungen in Österreich sind diese Komponenten, die in weiterer Folge die haftungsrechtlichen Fragen des Bergführers abklären, nicht gewährleistet. Weiters stellen die Gesetze sicher, dass theoretisch vermitteltes Wissen bei jeder Ausbildung mit gleichen Inhalten und nahezu gleicher Qualität vermittelt wird.

Allgemein kann die Aussage getätigt werden, dass Gesetzestexte ein Mindestmaß an vermittelten Inhalten darstellen. Es ist daher nicht ausgeschlossen, dass durch

Zusatzmodule angestrebt wird, ergänzendes Wissen über mentale und psychische Gesundheit vermittelt zu bekommen. Solche Zusatzmodule gibt es bereits für Sommer und Winter, in denen saisonorientierte Rahmenbedingungen näher unterrichtet werden. Beispielsweise sei hier das Schneeschuhwandern als eine spezielle Form der Wanderung im Winter erwähnt. Daher bilden Gesetze nicht die Grenzen, sondern eine Mindestanforderung. Im weiterführenden Kapitel wird dadurch ein Blick auf die expliziten Inhalte der Ausbildung in Österreich geworfen und, ob auf die zunehmenden Bedürfnisse nach mentaler Stärkung, in der Praxis eingegangen wird.

### **3.3 Wanderführer Ausbildung in Österreich**

#### **3.3.1 Inhalte der derzeitigen Ausbildung**

In folgender Aufzählung werden die vom Land Kärnten gesetzlich geregelten und verpflichtenden Lehrinhalten einer Bergwanderführer-Ausbildung dargestellt. Diese können auf vielseitige Weise, je nach Anbieter oder Ausbildungsgrad, Übungsleiter oder Instruktor, mit Zusatzmodulen ergänzt werden.

„Theoretischer Teil:

- Berufs- und Rechtskunde
- Erste Hilfe
- Tourenplanung und Tourenführung
- Orientierungs- und Kartenkunde
- Ausrüstungskunde
- Natur- und Umweltkunde, Geographie und Geologie der Alpen
- Alpine Gefahren- und Unfallkunde
- Wetter-, Schnee- und Lawinenkunde“  
(§ 29 Abs. 3 lit. a K-BSFG, 2013).

„Praktischer Teil:

- Lehrwanderungen unter besonderer Berücksichtigung der Bereiche Tourenplanung und Tourenführung sowie Sicherheit und Orientierung beim Bergwandern,
- Rettungstechnik,
- Erste Hilfe,

- Handhabung technischer Ausrüstung zur Orientierung und Ortung“ (§ 29 Abs. 3 lit. b K-BSFG, 2013).

Am Ende der Ausbildung, die in verschiedene Module unterteilt werden kann, findet die Bergwanderführerprüfung statt, die von einer Kommission, bestehend aus Mitgliedern der Österreichischen Bergrettung, dem Verband Alpiner Vereine Österreichs und dem Verband der Österreichischen Berg- und Schiführer, beurteilt wird (Kärntner Landesregierung, 2009, S. 10). Die Veranschaulichung der zurzeit praktizierten Ausbildung ist in Hinblick auf eine Erweiterung des Angebotes nötig, um Ausbildungsinhalte bestmöglich eingliedern zu können. Als nächstes stellt sich nun die Frage, welche Anbieter von Wanderführer-Ausbildungen es in Österreich gibt, was im nächsten Kapitel näher beleuchtet wird.

### **3.3.2 Anbieter von alpinen Ausbildungen und Ausbildungsstufen**

Allgemein ist zu bemerken, dass Österreich eine Vorreiterrolle in alpinen Ausbildungen, die vorrangig in verschiedene Disziplinen gegliedert werden, einnimmt (VAVÖ, o.J.). Die Palette an Sport-, Fortbewegungs- und Ausrüstungsarten in den Bergen, hat sich in den letzten Jahrzehnten erweitert, und so wurden auch die Ausbildungen angepasst (Bundessportakademie, o.J.). Neben der Unterscheidung nach Fachrichtungen, werden Lehrgänge in aufeinander aufbauende Ausbildungsstufen gegliedert. Dieser hierarchische Aufbau der Kurse wird von der Bundessportakademie Österreich vertreten und gliedert sich in:

- ÜbungsleiterInnen
- SportinstruktorInnen
- TrainerInnen
- DiplomtrainerInnen

Die Übungsleiter-Ausbildung ist so konzipiert, dass die jeweiligen Sportdach- und Sportfachverbände Basiswissen für das Anleiten von Gruppen an Mitglieder und Interessierte weitergeben (Sport Österreich, o.J.). Beispielsweise bilden die Dachvereine ASKÖ, Sportunion und ASVÖ zielgruppenspezifisch (Kinder bis Senioren) oder in verschiedenen Themenbereichen aus. Ab dem nächsten Grad wird die Ausbildung von der Bundessportakademie übernommen (Bundessportakademie, o.J.). Im Rahmen der Bergwanderführer bieten Organisationen wie der Österreichische Alpenverein (Alpenverein-Akademie, o.J.), der Verband Alpiner Vereine (VAVÖ, o.J.), der Österreichische Tourismuskлуб, oder die

Landesorganisation der Bergwanderführer (Kärntner Bergwanderführer, o.J.) sowohl Übungsleiter- als auch Instruktor-Ausbildungen in Zusammenarbeit mit der Bundesportakademie an. Weitere angebotene Ausbildungsmodule, wie jenes der Naturfreunde Österreich, werden dort für Mitglieder des Vereines beworben, jedoch zumeist vom Verein Alpiner Vereine veranstaltet (Naturfreunde, o.J.). Somit wurde geklärt, dass die zentrale Ausbildungsstätte für den Berg- und Alpinsport in Österreich der Verband Alpiner Vereine ist, der sich an allen Ausbildungsstufen in Kooperation tritt. Daraus folgend soll nun ein Einblick in eine dieser Ausbildungen gegeben werden, um weiterführende Erkenntnisse über die vermittelten Lehrinhalte zu gewinnen.

### **3.3.2.1 Exkurs: Instruktor-Ausbildung**

Die BSPA hat sich als übergeordnetes Ziel die Förderung von Sportbetreuern gesetzt, die beispielsweise ehrenamtlich in ihren Vereinen durch eine Instruktorausbildung dazu befähigt sind, den Bergsport in Österreich zu fördern. Der Wander-Instruktor ist wiederum dazu befähigt, eine Gruppe über markierte Wege ohne Absturzgefahr zu führen und muss sowohl in einem Winter, als auch einem Sommer Modul absolvieren. Der Teilnehmer erhält in der Ausbildung auch die nötigen Kompetenzen, diese zu planen und später zu leiten. Neben den bereits erwähnten gesetzlichen Ausbildungsinhalten, werden weiterführend Gegenstände wie Berufskunde, Didaktik und Sportpsychologie unterrichtet. Bei Letzterem wird der Schwerpunkt auf verantwortungsbewusstes „Führerhandeln“ gesetzt. Weiters wird anhand von gruppodynamischen Modellen erklärt, wie sich der Wanderleiter in spezifischen Situationen verhalten sollte (VAVÖ, o.J., & Ebner, 2002). Daraus kann man zur Beantwortung der Forschungsfrage ableiten, dass bereits Kurse unter dem Titel „Sportpsychologie“ geführt werden, diese jedoch noch weit von Kompetenzbildung im Umgang mit mentalbelasteten Personen entfernt sind.

### **3.3.3 Fazit**

Die Darstellung der Ausbildungsinhalte, -anbieter und -stufen sollten einen kurzen Überblick über die derzeitigen Modalitäten bieten. Darüber hinaus lässt sich das Fazit ziehen, dass es zuweilen verschiedene Ausbildungsangebote in Österreich gibt, diese jedoch immer an die gleichen gesetzlichen Grundlagen gebunden sind und zumeist vom Verband Alpiner Vereine und der Bundessportakademie mitveranstaltet



werden. So wäre es beispielsweise nur möglich, durch ein adäquates Zusatzmodul die zunehmenden Bedürfnisse nach mentaler Stärkung aufzugreifen. In Bezug auf die Forschungsfragen wurde festgestellt, dass ein Kompetenzerwerb auf dem Gebiet der mentalen Gesundheit bei der derzeitigen Ausbildung nicht gegeben ist. Der derzeitige vermittelte Kurs „Sportpsychologie“ würde durch eine Erweiterung dieses Gebietes zusätzlich profitieren. Im Hinblick auf Beantwortung der Forschungsfragen wurde festgestellt, dass Best-Practise-Beispiele diese Lücke an mental-gesundheitsfördernden Inhalten schließen könnten. Diese Beispiele könnten adaptiert in die Entwicklung einer Wanderführer-Ausbildung einfließen.

Durch ein Gespräch mit Mag. Claudia Kraxner, die an einer dieser Ausbildungen teilgenommen hat, wurde der Autorin ermöglicht gezielte Fragen zu diesen Ausbildungsinhalten zu stellen. Sie erklärte, dass das Thema der mentalen oder psychischen Gesundheit im Rahmen der Sportpsychologie angeschnitten wurde. Die Vortragenden behandelten jedoch nicht verschiedene Kundengruppen und wie die Rahmenbedingungen bei mental geschwächten Personen geändert oder optimiert werden müssen. Es ging im Grunde eher um den Begriff „Führen“ und wie man durch einen persönlichen Zugang diesen verstehen kann.

Um nun einer Erweiterung des Ausbildungsangebotes näher zu kommen, wird als weiterer Teil dieser Arbeit ein Hauptaugenmerk auf die Kunden gelegt. Dieser Aufgabe geht eine Analyse der Zielgruppe, die dieses adäquate Angebot eines Wanderführers in Anspruch nimmt, anhand sozioökonomischer Merkmale voraus.

### **3.4 Zielkundschaft und ihre Probleme**

In diesem Kapitel soll folgend geklärt werden, welche Zielgruppe und Altersklasse eine geführte Wanderung in Anspruch nehmen würde. Um die Wanderkunden des 21. Jahrhunderts kennen zu lernen, werden zunächst die geschichtlichen Zusammenhänge aufgeklärt. Danach wird ein Versuch der Zielgruppendefinition unternommen, der neben den Wander- und Profilstudien näher auf die Bedürfnis-Pyramide nach Maslow und die Sinus-Milieus eingeht. In weiterer Folge wird in diesem Kapitel untersucht, wie es um die mentale und/oder psychische Gesundheit der Kunden steht und in welcher Form sich diese Probleme manifestieren.

### 3.4.1 Geschichte des Wanderns

Wenn man einen historischen Abriss der Geschichte des Wanderns darstellen will, kann als Geburtsstunde das Pilgern angesehen werden. Jede Fortbewegung zu Fuß war lange Zeit davor mit dem Arbeitsalltag verbunden (Dreyer, Menzel, & Endress, 2010, S. 15). Vertretungsweise kann hier das „auf die Walz gehen“ genannt werden, das im späten Mittelalter vom 14. bis ins 19. Jahrhundert junge Burschen verpflichtete auf Wanderschaft zu gehen, um von anderen Handwerksmeistern zu lernen (Knoll, 2016, S. 13). An diesem Beispiel oder auch an den Reisen von Kaufleuten im 14. und 15. Jahrhundert kann man erkennen (Knoll, 2016, S. 15), dass es sich um eine Veränderung des Aufenthaltsortes als Hauptmotiv handelt, welches bei einer Wanderung aus touristischer Sicht eine nachgestellte Wichtigkeit aufweist (Dreyer, Menzel, & Endress, 2010, S. 15). Hierbei ist man eher auf den Weg fokussiert, nach der Lebensweisheit: „Der Weg ist das Ziel“. Für Krüger ist ein weiteres Hauptmerkmal des Wanderns: „... wenn andere, schnellere Möglichkeiten der Fortbewegung vorhanden sind und man sich trotzdem für diese Form des Gehens über längere Strecken entscheidet“ (zit. nach Dreyer, Menzel & Endress 2010, S. 15)

Das bereits kurz angesprochene Pilgern besteht bereits seit dem dritten Jahrhundert. Wallfahrten oder eben dieser „Weg zu Gott“ wurde in allen Religionen ausgeübt (Dreyer, Menzel, & Endress, 2010). Der wohl berühmteste Pilgerweg ist der Jakobsweg, der sich bis zum Grab des heiligen Jakobus nach Santiago de Compostela erstreckt. Bis heute erfreut sich der Pilgertourismus einer konstanten Nachfrage, obwohl sich für viele Reisende die Motive dieser Wanderung anzutreten, zu einem Weg der Selbstfindung und Sinnstiftung im Leben änderten. Religiöse Motive der Pilgerfahrt werden vermehrt durch Spiritualität abgelöst. Reiseberichten aus dem Mittelalter zufolge ist jedoch das Ausbrechen aus der täglichen Routine und Alltagsgeschehnissen kein neuer Trend (Knoll, 2016, S. 18).

Der Schritt zum heutigen Verständnis des Wanderns und der Natur war lange Zeit erschwert durch das Wertebild des Mittelalters (Wanderverband, 2010, S. 16). Die unaufgeklärten Menschen beurteilten die Natur nicht als schön oder ästhetisch, sondern verbanden dies mit Arbeit und dem Bauerntum. Bis der Adel begann die Landschaft als ein Freizeitkapital zu sehen, fürchteten sich viele vor den Bergen (Knoll, 2016, S. 20-22). Beitragend, jedoch nicht vollends bewiesen ist, dass der

## Hauptteil

Schreibstil der Romantik aus dem Alpenraum zur Veränderung der Wahrnehmung beitrug (Dreyer, Menzel, & Endress, 2010). Beispielsweise beschrieb Albert von Haller in seinem Gedicht „Die Alpen“ die Schönheit des Gebirges und machte dadurch neugierig (Knoll, 2016, S. 20-22). Zudem beitrugend war auch das steigende Selbstwertgefühl, das durch die Zeit des Aufbruchs und der Expeditionen geprägt war und so den Menschen neue Möglichkeiten und Ansichten auf die Natur und die Berge gab (H. A. Friedl, BA-Betreuer am Studiengang Gesundheitsmanagement im Tourismus, FH JOANNEUM, Kommentar vom 28. September 2017)

Der Bergsport, darunter auch das Wandern erlebte Mitte des 19. Jahrhunderts einen Höhepunkt, denn zu dieser Zeit kam es zu einem Wettkampf um die Ehre, wer die Berge als erster bezwinge. Langsam gründeten sich auch Vereine wie zum Beispiel der Österreichische Alpenverein im Jahr 1862. Dieser wurde in Wien von drei Studierenden ins Leben gerufen und somit fokussiert, dass künftige Mitglieder vorzugsweise aus gutem Hause, gebildet und aus der Aristokratie stammen sollten. Dieses ungeschriebene Reglement wurde schließlich zum Nachteil für den ÖAV, denn andere begeisterte Bergwanderer traten den deutschen Kollegen bei. Zusätzlich wurde durch die Erfindungen während der Industrialisierung, vertretend hier die Eisenbahn genannt, der Beginn des Massentourismus ermöglicht und somit ein Urlaub für jedermann leistbar (Wanderverband, 2010, S. 16).

Der Sprung zur heutigen Freizeitaktivität Wandern wurde durch die Weltkriege unterbrochen und kam vor allem durch die Ideale der Nationalsozialisten fast vollständig zum Erliegen. Touristische Verbände und Vereine wurden vom faschistischen Gedankengut übernommen und in ihre Gruppen eingegliedert, wie beispielsweise den Reichssportbund. Erst nach Kriegsende 1945 konnte an neuen Zielen und Aufgaben der Wandervereine gedacht werden, die fortan auch wichtige Funktionen des Naturschutzes übernahmen (Wanderverband, 2010, S. 17-18). Kaschuba meinte dazu: „Wandern war nun nicht mehr bloße Notwendigkeit, sondern Genuss, Sportart und bewusstes Naturerlebnis. Es diente nun als Mittel, um sinnliche Erfahrungen und Anschauungen zu sammeln, hatte also rein freizeitliche Motive“ (zit. nach Deutscher Wanderverband, 2010, S. 17). Bis in die 1990er Jahren wurden Wandertouristen nicht von der breiten Masse unterschieden. Erst durch das Schaffen von adäquaten Angeboten, wurden die gewünschten Bedürfnisse, wie beispielsweise

gelebte Authentizität in der Region oder Lehr- und Informationswanderwege, erfüllt. Man wurde erneut auf diese Sportart aufmerksam und die Attraktivität stieg (Wanderverband, 2010, S. 17-18).

Durch den gegebenen Überblick der Geschichte des Wanderns wurde die Vielfältigkeit aufgezeigt. Diese Erläuterung waren wichtig, um einen Einblick in das Konstrukt zu gewinnen und daraus folgend mögliche Zielgruppen zu definieren. Als nächstes wird dadurch näher auf die Frage eingegangen, welche Kundengruppe eine solche Führung in Anspruch nehmen würde.

### **3.4.2 Definition einer Zielgruppe**

Wie durch den historischen Überblick veranschaulicht, entwickelte sich das Wandern vom religiös betriebenen Pilgern, über die Notwendigkeit des berufstätigen Handwerkers, bis hin zur freiwilligen Freizeitaktivität, deren Ausübung auf verschiedenste Motive zurückzuführen ist (Dreyer, Menzel, & Endress, 2010). Da sich das Wandern in der Vergangenheit stets weiterentwickelte, wird auch im Hinblick auf die mentale Gesundheit der Menschen eine veränderte Zielgruppe bedient werden. Folgend wird der Versuch unternommen, durch die bisherigen Ergebnisse von Wanderforschungen und Zielgruppendefinitionen einen möglichen zukünftigen Kunden zu skizzieren.

#### **3.4.2.1 Sozialdemographische Merkmale**

Durch eine Grundlagenuntersuchung des Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie und dem Deutschen Wanderverbandes, wurde viel über die Natursportart und seine Zielgruppe in Erfahrung gebracht. Hierbei wurden die aussagekräftigsten Ergebnisse beim Faktor Alter gesehen, wobei eine Zielgruppendefinition, ohne das Alter einzubeziehen, kaum möglich ist. Obwohl dem Wandern schon lange nachgesagt wurde, dass es ein 50+ Sport ist, konnte festgestellt werden, dass sowohl Jung als auch Alt wandert. Einen prägnanten Unterscheid gibt es bei der Häufigkeit des Ausübens, denn je älter die Befragten sind, desto regelmäßiger trifft man sie in den Bergen an. Dadurch ist in punkto Regelmäßigkeit die Altersklasse der 55 bis 74 Jährigen mit 47,5% herausstechend. Jedoch sind die Altersunterschiede der gelegentlichen Wanderer um einiges

gestreuter und im Hinblick der Saisonunterschiede wird in den Wintermonaten vor allem von der Altersgruppe 35+ gewandert (2010, S. 24-31).

In der Profilstudie Wandern 2005/2006 wird stark kritisiert, dass Tourismusexperten, erst nachdem vermehrt junge Leute den Freizeitvertreib entdeckten, diesem wieder Aufmerksamkeit schenkten. Aus dieser Begründung heraus werden in der Untersuchung die zwei Randgruppen der unter 40-Jährigen und der über 60-Jährigen einander gegenübergestellt. In manchen gefragten Kategorien, wie beispielsweise Bildungsgrad und Wandermotive, unterscheiden sich die Antworten sehr voneinander. Signifikante Unterschiede ergeben sich vor allem daraus, dass die unter 40-Jährigen noch einen Beruf ausüben, während die Altersgrenze der 60-Jährigen mit dem offiziellen Pensionsantrittsalter von 65 Jahren zusammentrifft. Der Standard des höheren Bildungsgrades ist vor allem durch die gestiegenen Chancen auf dem Ausbildungs- und Weiterbildungssektor begründet, macht jedoch deutlich, dass der zukünftige Markt einen höheren Bildungsgrad bedienen wird. Generell kann jedoch die Aussage getätigt werden, dass die Sportart Wandern vor allem Personen mit überdurchschnittlichem Bildungsgrad anzieht (2006, S. 71-77). Dies bedeutet für die geplante Wanderführerausbildung, dass durch den gestiegenen Bildungsgrad auch die vermittelten Kompetenzen an dieses Niveau angepasst werden müssen.

Auch wenn die Subvierziger unter den Befragten objektiv die zukünftige Entwicklung des Wandertourismus bestimmen werden, kann das nicht heißen, die Älteren bei der Entwicklung und Vermarktung von Wanderangeboten unberücksichtigt zu lassen. Im Gegenteil: Sie stellen zweifellos das zugänglichere Publikum dar, sind dem Wandern gegenüber aufgeschlossener, wandern intensiver, nehmen unterwegs mehr wahr und sprechen stärker auf Programmelemente an (Brämer, 2006, S 77).

Das angesprochene, leichter zugängliche Publikum der jungen Alten oder Pensionisten ist mit Blick auf die vorliegende Arbeit eine eher unpassend gewählte Zielgruppe. Diese sind laut Profilstudie der größere Markt und haben generell ein höheres Interesse ihre Gesundheit zu erhalten, jedoch stehen diese nicht mehr im Berufsleben. Die Befragten im Alter unter 40 Jahre sind durch den höheren Bildungsgrad und die täglichen Belastungen im Berufsalltag diejenigen, die im Zuge einer Wanderung verstärkt den Wunsch des Stressabbaus hegen. Gepaart ist diese Motivation jedoch mit dem Ergebnis, dass Jüngere für eine Wanderung seltener eine Führung in Anspruch nehmen, allgemein weniger Interesse an der Informationsvermittlung haben und vermehrt die individuelle Herausforderung suchen

(Brämer, 2006, S. 71-77). Daher muss bei einer Konzeptentwicklung darauf geachtet werden, die noch im Berufsleben Stehenden zu erreichen.

Eben diese Entwicklung der wachsenden Individualisierung bei Absolventen von Hochschulen hat zur Folge, dass diese sich kaum für geführte Wanderungen auf gekennzeichneten Wegen animieren lassen. Einen weiteren Einblick geben darauf die schwindenden Zahlen der Vereinsmitgliedschaften, denn die Erhebung ergab, dass „höher Gebildete“ eher Mitglieder beim Deutschen Alpenverein sind, als beim Deutschen Wanderverein. Eines kommt jedoch sehr deutlich heraus, denn die unterschiedlichen Bildungsstufen verlangen unterschiedliche Angebote (Brämer, 2006, S 83-86). Dies stellt sich in Bezug auf die Arbeit als großes Hindernis dar, weil für eben genau diese Gruppe Wanderbegleitungen konzipiert werden sollten. Um die Zielgruppe der noch Berufstätigen erreichen zu können, müssen die Rahmenbedingungen einer Tour so gestaltet werden, dass den Kunden genügend Freiraum gelassen wird.

Einen marginalen Unterschied gibt es bei der Kundengruppe aus Sicht der Geschlechter. Weibliche Kunden haben gegenüber den männlichen eine Vorliebe für weitere Aktivitäten neben dem Wandern. Sie genießen vermehrt einen Wohlfühlurlaub und nützen zusätzlich Wellnessangebote oder Ausflüge zu nahegelegenen Besonderheiten der Region. Aus wandertouristischer Sicht sind die Unterschiede jedoch gering, wodurch sie als eine homogene Kundengruppe zu sehen sind (Brämer, 2006, S 78-80).

Schlussfolgernd wurde in diesem Kapitel die Schwierigkeit der Zielgruppe dargelegt. Die in der Wander-Profil-Studie dargestellten Berufstätigen unter 40 sind im Gegensatz zu der wanderfreudigsten Gruppe der „jungen Alten“, weniger für Führungs- und Programmelemente zu begeistern. Eine Kontaktaufnahme mit dieser Zielgruppe könnte beispielsweise durch den präferierten Alpenverein von statten gehen, jedoch erreiche man hierbei nicht mit Sicherheit die gewünschte Kundengruppe. In diesen Zusammenhang muss auch die Gruppe der Nicht-Wanderer dargestellt werden. Wandernde kennen die ganzheitliche gesunde Wirkung dieses Sportes. Daher werden weiterführend andere Betrachtungsweisen zur

Zielgruppenspezifikation dargelegt, um so zu einer für diese Arbeit gültigen Zielgruppe zu kommen.

### **3.4.2.2 Zielgruppenspezifikation nach Maslow-Bedürfnis-Pyramide und Sinus Milieus**

Die Pyramide nach Abraham Maslow ist eine zentrale Bezugsquelle, wenn es um die Einteilung der Bedürfnisse eines Menschen geht. Maslow ist davon ausgegangen, dass eine Person erst bereit ist nach Höherem zu streben, wenn die unteren vier Stufen erfüllt sind. In folgender Aufzählung sind die Oberbegriffe der fünf Ebenen angeführt:

- Physiologische Bedürfnisse
- Sicherheitsbedürfnisse
- Soziale Motive (Zugehörigkeit und Liebesbedürfnisse)
- Wertschätzungsbedürfnisse
- Bedürfnis nach Selbstverwirklichung

Die Basis bilden die physiologischen Bedürfnisse, etwa nach Nahrung, Wärme und Schlaf, deren Mangel mittelfristig zum Tod führt. Die zweite Stufe symbolisiert die Sicherheitsbedürfnisse, die auftreten können, wenn politische Unbeständigkeit oder Krieg in einem Land herrschen. In den Industriestaaten zählen jedoch auch die Sicherheit im Beruf und genügend Geldressourcen zu dieser Stufe. Die Sozial- und die Wertschätzungsbedürfnisse sind durch die Anerkennung in einer Gruppe, den Erfolg und ein starkes Selbstwertgefühl gekennzeichnet. Unter der Selbstverwirklichung eines Menschen versteht Maslow das Streben, seine Kompetenzen und Fähigkeiten entfalten zu können (Kaur, 2013). Die Hierarchie der ersten vier Ebenen kann sich nach Ansicht der Autorin je nach Situation verändern. Fühlt sich jemand seiner Sicherheit bedroht, tritt in diesen Moment das physiologische Grundbedürfnis „Hunger“ in den Hintergrund, da das Überleben in diesem Moment höhere Priorität hat. Durch dieses einfache Beispiel ist bereits geklärt, dass die Stufen nicht strikt aufeinander aufbauen können und einem Wechselspiel unterliegen. Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung stellt die höchste Ebene dar. Darunter kann nach Meinung der Autorin die Wahrnehmung und Erfüllung der eigenen Sehnsüchte und Wünsche verstanden werden, wie auch die Erkennung der eigenen Potentiale und Talente, welche es umzusetzen gilt.

## Hauptteil

Durch die Veranschaulichung der Maslow- Pyramide kann angenommen werden, dass zumindest die unteren drei Ebenen physiologische Bedürfnisse, Sicherheitsbedürfnisse und soziale Motive weitestgehend erfüllt sind. Die somit zu erfüllenden Ebenen bilden die Wertschätzung und die eben genannte Transzendenz, denn diese setzt Bedürfnisse wie Leistung, Unabhängigkeit, Status und Anerkennung voraus. Da diese Attribute durch den steigenden Druck im Arbeitsalltag zumeist nicht erfüllt werden, ist die Zahl an Personen, deren mentale Gesundheit als gefährdend betrachtet wird im Steigen begriffen. Daher kann unter Einbezug der Bedürfnispyramide nach Maslow das Fazit gezogen werden, dass eine mögliche Zielgruppe sich in den oberen Segmenten befindet.

Eine weitere Methode zur Zielgruppenabgrenzung bilden die Sinus-Milieus, die sich als eine systematische Beschreibung und Einteilung verschiedener Bevölkerungsgruppen verstehen. Diese Strukturanalyse ist als Tool für den Marketing-Mix bekannt und beschreibt Personengruppen mit ähnlicher Lebensauffassung und Lebensweise unter Berücksichtigung der sozialen Lage und der Grundorientierung (Sinus-Institut, 2016). Folgende Abbildung soll zur besseren Veranschaulichung dienen:

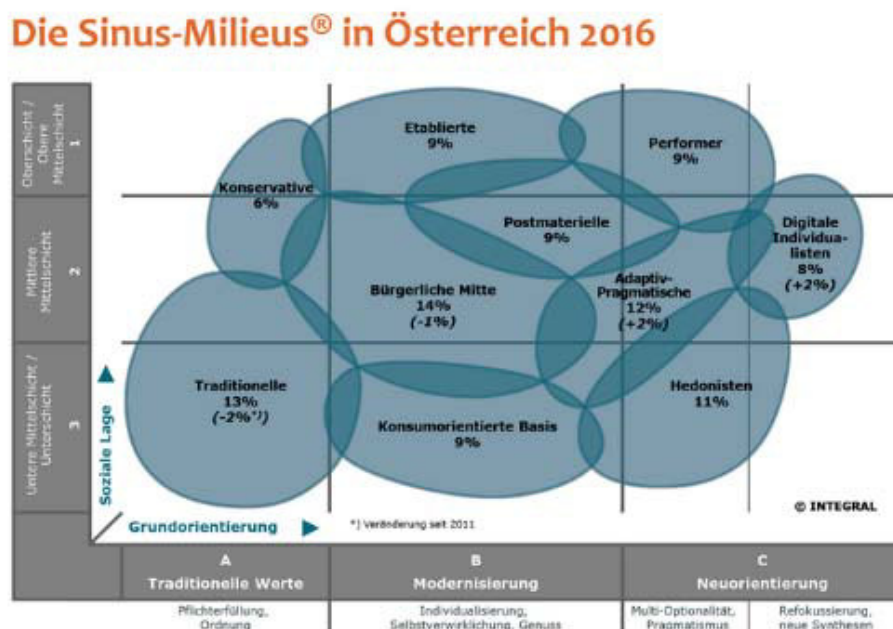


Abbildung 1: Sinus-Milieus in Österreich. Basierend auf Verbrauchs- und Medienanalyse. (2016). Download vom 11.08.2017 von <http://www.integral.co.at/de/sinus/milieus.php>



Wie der Abbildung der Milieus in Österreich zu entnehmen ist, stellt sich die bürgerliche Mitte mit 14% als größte Gruppe dar. Dieser Bereich wird von der Sinus Markt- und Sozialforschung folgend beschrieben: „Leistungs- und anpassungsbreiter Mainstream: streben nach beruflicher und sozialer Etablierung, gesicherten und harmonischen Verhältnissen, Halt und Orientierung, Ruhe und Entschleunigung“ (Sinus-Institut, 2016). Neben der Marktsegmentierung des Konsumverhaltens der Gruppe, ist auch ein milieuspezifisches Gesundheitsverhalten beobachtbar. Wippermann schreibt in seiner Abhandlung „Lebensstile und Milieus: Einflüsse auf die Gesundheit“, dass die Segmente Bürgerliche Mitte, Postmaterielle und Experimentalisten einen ganzheitlich präventiven Gesundheitsstil verfolgen. Dies äußert sich beispielsweise durch Annehmen von Wellnessangeboten und Gesundheitstrends oder besondere Selbstachtsamkeit (Wippermann, o.J.).

Durch den beschriebenen Lebensstil eignet sich die Einteilung nach Milieus als eine Erweiterung der bisherigen Erkenntnisse über eine mögliche Zielgruppe. Zusammenfassend kann nun eine vielschichtige Aussage über die Kundengruppe getätigt werden, welche die soziodemographischen Merkmale der Wanderprofilstudien, die Bedürfnispyramide nach Maslow und die eben aufgezeigten Sinus-Milieus beinhaltet. Kunden die eine geführte Wanderung durch einen mentalen Gesundheitswanderführer in Anspruch nehmen würden, haben ein überdurchschnittlich hohes Einkommen und fühlen sich als Teil einer sozialen Gruppe. Darüber hinaus sind das Ausbildungsniveau und die Gesellschaftsschicht höher, was darauf schließen lässt, dass das Bedürfnis nach Wertschätzung zumeist erfüllt ist. Aus diesen Ausführungen lässt sich nun ein Segment der Forschungsfrage nach interessierten Kunden beantworten. Als weiteres Kapitel wird nun die psychische Überbelastung behandelt, was in weiterer Folge für die Abgrenzung der Zielgruppe beiträgt.

### **3.4.3 Psychische Überbelastung und resultierende Krankheitsbilder**

Psychische und seelische Gesundheit wird, wie bereits in Kapitel 3.1.3 Begriffserklärungen beschrieben, weitestgehend als Synonym für die mentale Gesundheit verwendet. Da die WHO vorwiegend in englischer Sprache publiziert, wird vermehrt die Begrifflichkeit „mental health“ im Kontext von psychischer Gesundheit genutzt. So definiert die WHO „Mental health“ als Komponente und

Fähigkeit eines Menschen, sein Potential voll auszuschöpfen und somit einen Beitrag zum Allgemeinwohl zu leisten (WHO, 2006). „Nach dem heute gängigen biopsychosozialen Modell wird die psychische Gesundheit durch ein komplexes System biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren bedingt“ (Öffentliches Gesundheitsportal Österreich, o.J.).

In Bezugnahme auf die vorliegende Forschung ist der Arbeitsalltag und die damit verbundenen stressbedingten Gesundheitsprobleme der Zielgruppe ein zentrales Thema. In der 2006 von der WHO verfassten Publikation „Psychische Gesundheit: Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen“, wird das Lebensumfeld „Arbeitsplatz“ beschrieben, das maßgeblich am Wohlbefinden und an der Gesundheit der Menschen beteiligt ist. Das sich stets weiterentwickelnde Konstrukt der Arbeitswelt verlangt immer mehr Qualifikationen, Kompetenzen und Flexibilität ab. Komponenten wie die Globalisierung, Migration und die Verpflichtung der ständigen Erreichbarkeit fordern vermehrt Strategien zum Erhalt der Lebensqualität und der psychischen Gesundheit. Zumeist wird vom Arbeitnehmer mit typischen Stresssymptomen reagiert, was auf eine Überforderung bei der Arbeit hindeutet. Diese äußern sich beispielsweise, wenn die Arbeitsbelastung Kompetenzen und Fähigkeiten übersteigt oder dem Arbeitenden keine Entscheidungsbefugnis erteilt wird. Oftmals hängt dies von der Unternehmensstruktur und Hierarchie ab. Neben einem Zuviel an Arbeit können sich eine anhaltende Arbeitslosigkeit und die damit verbundenen Existenzängste ebenfalls negativ auswirken (WHO, 2006, S. 57-63).

Auf die oben genannten Situationen reagiert der Körper und die Psyche des Betroffenen oftmals mit unterschiedlichen Symptomen des Stresses. Dieser Begriff ist zu einem der prägnantesten Schlagwörter der modernen Zeit geworden und wird in physiologisch und psychologisch ausgerichteten Stresskonzepten behandelt. Lazarus beschrieb 1974 in vom ihm aufgestellten Stressmodell, dass nicht die Reize oder Situationen für die Stressreaktion von Bedeutung sind, sondern die Verarbeitung des betroffenen Individuums. Laut Modell werden zwei Phasen der Bewertung einer unbekanntes Situation unterschieden. Abgeschätzt werden muss, ob die Situation eine Bedrohung beinhaltet und ob diese mit den Fähigkeiten des Menschen bewältigt werden kann. Erst wenn in dieser Extremsituation die benötigten Ressourcen nicht ausreichen, tritt die Stressreaktion auf. Die adäquate Lösung des Problems mit den

erworbenen oder angeborenen Fähigkeiten des Betroffenen nennt man Coping-Strategien. Diese können wiederum durch Trainings aufgebaut und erweitert werden und somit kann der Betroffene sich in zukünftigen Stresssituationen an einem größeren Repertoire bedienen (Bewernick, 2004).

Die Konsequenzen von Stress sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Neben den bekannten Vorzeichen wie Schlafstörungen und Nervosität kann es auch zu erhöhtem Aggressionspotenzial oder Suchterkrankungen durch Konsum von Alkohol oder Zigaretten kommen. In weiterer Folge können sich daraus psychische Krankheitsbilder wie Depressionen (WHO, 2006) oder psychosomatische Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Kopfschmerzen oder Asthma entwickeln. Darüber hinaus unterdrücken die dauerhaft aktiven Stressoren das Immunsystem des Menschen. Infolgedessen bewirkt die Immununterdrückung, dass die jeweilige Person leichter an Infektionskrankheiten erkrankt (Bewernick, 2004). Die durch Stress im Arbeitsalltag verursachte Depression ist laut Bericht der WHO eines der am häufigsten auftretenden Krankheitsbilder: „Im Vereinigten Königreich sind psychiatrische Erkrankungen unter Frauen die dritthäufigste und unter Männern die vierthäufigste Ursache für lang andauernde krankheitsbedingte Fehlzeiten. Depressive Arbeitnehmer haben zwischen 1,5 und 3,2 mehr Krankentage pro Jahr als andere und verlieren etwa 20% ihrer Produktivität“ (2006, S. 58). Weitere Komponenten, die Stress im Betriebsklima erzeugen, können schlechtes Führungsverhalten, hohe Fremdbestimmung oder auch Umwelt- und Lärmbelastungen sein (Arbeiterkammer, o.J.). Es wurde nun klar ausgeführt, dass die Zunahme an psychischen Krankheitsbildern vor allem auf Stresssituationen im Arbeitsalltag zurückzuführen sind. Eine Präventivleistung auf diesem Gebiet würde neben einer Verbesserung der seelischen Gesundheit auch aus mikro- und makroökonomischer Sicht sinnvoll sein. Ein Beispiel dazu wäre die Verringerung der Krankenstandstage, die sowohl dem Unternehmen, als auch den Arbeitnehmern und dem Staat Geldressourcen ersparen würde.

Im folgenden Kapitel wird die Krankheit Burnout dargelegt, welche in den letzten Jahren aus globaler Betrachtungsweise einen Anstieg der Diagnosezahlen zu verbuchen hat.

### 3.4.3.1 Exkurs Burnout

Durch das vorhergehende Kapitel wurden einige durch Stress verursachte psychische Krankheitsbilder dargestellt, die vor allem im Zusammenhang mit dem Arbeitsplatz auftreten. Eine modernere Erscheinung, die bei einem Defizit von psychischer und seelischer Gesundheit und vor allem als Krankheitsbild nach extremen Stresssituationen oder erschütternden Lebensereignissen diagnostiziert wird, ist das „Burnout“. Dieses Gefühl des „ausgebrannt Seins“ soll nun speziell unter Einbezug der präventiven und therapeutischen Wirksamkeit des Wanderns dargestellt werden.

An der Krankheit „Burnout“ wurde erst in den 1970er Jahren zu forschen begonnen, wobei vor allem der Psychoanalytiker Freudenberg als Gründervater bezeichnet werden kann. Bei der typischen Erschöpfungssymptomatik ist lang anhaltender, schädlicher Disstress für ein Spannungsfeld zwischen eigenen Gefühlen und Interessen und jenen des Unternehmens verantwortlich. Als sehr häufig Erkrankte gelten vor allem Beschäftigte des mittleren Management, denn „diese mehrdimensionalen Anforderungen können zu einer Diskrepanz zwischen den übergeordneten Zielen des Unternehmens, den Bedürfnissen der Führungskraft und den gesunden zwischenmenschlichen Beziehungen eines Managers zu seinen Mitarbeitern führen“ (Kottbauer, 2011). In Österreich befürchtet fast jeder Dritte, einmal an Burnout, geschuldet durch die Arbeitsbedingungen in ihrem Unternehmen, zu erkranken (Der Standard, *Überbelastung im Job*, 2017). Die Diagnose von Burnout wird jedoch durch die Vielschichtigkeit der Krankheit und der Ähnlichkeiten zur Depression erschwert. Zumeist werden diese Krankheiten in der Praxis nicht voneinander getrennt, was zu Überschneidungen der Behandlungen führt. Bei beiden Arten der psychischen Erkrankung gibt es derzeit noch keine einschlägige Konzeptualisierung und Operationalisierung, was wiederum auf die unterschiedlichen Subtypen zurückzuführen ist (Bianchi, Schonfeld & Laurent, 2017).

Laut neuesten Forschungen steht die Burnout-Erkrankungsrate auch mit dem Kohärenzsinn in Zusammenhang (Kottbauer, 2011). Das Kohärenzgefühl ist ein nach Antonovsky begründetes Teilgebiet des Salutogenese-Modells und stellt eine wichtige Komponente in der Prävention von Krankheiten dar. Der „sense of coherence“ gliedert sich in drei Gebiete: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und

Sinnhaftigkeit. Eine weitere Komponente, sich unerwarteten Belastungen leichter stellen zu können, bildet die Lebenserfahrung (FGÖ, o.J.)

Der österreichische Unternehmer und Autor, Christian Hlade, ist nach der Aufbauphase seines Reisebüros Weltweitwandern selbst an einem Burnout erkrankt. In seiner Autobiographie stellt er Strategien zur Burnout Prävention vor. Diese beinhalten beispielsweise auf sich selbst zu hören, die Erwartungen an sich selbst nicht zu hoch zu legen und die gesetzten Grenzen auch einzuhalten. Weiters ist das in Anspruch nehmen von Hilfe verpflichtend, denn aus einer Depression schafft man es nur mit kompetenter Psychotherapie heraus, die für jedes Individuum anders gestaltet werden muss. Eine besondere Bedeutung schreibt Hlade hierbei der Bewegung zu. Die bei Stress ausgeschütteten Hormone sollen bei körperlicher Aktivität in der Natur schneller abgebaut werden, als bei Untätigkeit. Das Hauptaugenmerk legt er in die Wirksamkeit der Natur: „Allein das Verweilen in der Natur, das Betrachten von Pflanzen und Landschaft und Himmel schafft oft auf ganz natürliche Weise heilsamere Stimmung“ (Hlade, 2016, S. 244-246). Durch das Beispiel Hlade wurde der Brückenschlag zwischen einer depressive Erkrankung und der Bewegung, speziell dem Wandern, aufgezeigt. Dadurch wurde bestätigt, dass die angenommene Entlastung eintritt und so Wandern als Indikation zur Stärkung der mentalen Gesundheit eingesetzt werden kann.

Generell ist zu sagen, dass Ausdauertraining auf niedriger bis mittlerer Intensität, in dessen Gruppe auch die Sportart Wandern einzuordnen ist, die Serotoninbildung und -ausschüttung im Körper fördert. Dies ist in Bezug auf ein Ungleichgewicht der mentalen Gesundheit eine Möglichkeit einer daraus folgenden körperlichen und psychischen Erkrankung entgegen zu wirken. Oftmals ist jedoch bei Menschen, die bereits an depressionsartigen Phasen leiden, zu beobachten, dass diese sich vermehrt zurückziehen und keine Motivation aufbringen können, einen ganzheitlich gesundheitsfördernden Lebensstil zu betreiben. Dieser sich immer tiefer verstärkende Kreislauf ist wichtig zu unterbrechen. Auch weitere psychische Krankheitsbilder neben der Depression oder einem Burnout, wie zum Beispiel Angststörungen oder Sucht, können von diesem „Add-on-Effekt“ profitieren. Darunter versteht man, dass körperliches Training eine Therapie oder die Vergabe von Psychopharmaka unterstützen kann und daraus synergetische Effekte resultieren. Neben all den

Vorteilen der körperlichen Aktivität soll auch erwähnt sein, dass der Aufenthalt in den Bergen und der Natur natürlich maßgeblich zur Hormonausschüttung und deren Effekten beiträgt (Fartacek in Tagungsband Österreichischer Alpenverein, 2016, S. 29-33).

Eine weitere Studie aus Österreich beschäftigte sich mit Patienten, die am Metabolischen-Syndrom erkrankt sind. Diese Wohlstandserkrankung steht im direkten Zusammenhang mit chronischen Folgeerkrankungen, wie beispielsweise Arteriosklerose, Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes. Die Probanden hielten sich für drei Wochen in einer mittleren Höhenlage von 1700 Metern auf, in der sie mehreren Testungen unterzogen wurden. Dabei simulierte die Personengruppe einen Urlaub mit moderater Aktivität, was unter anderem auch das Wandern beinhaltete. Die Ergebnisse zeigten, dass eine signifikante Verbesserung des kardiovaskulären Systems kurzfristig eintrat, einhergehend mit einer Steigerung des körpereigenen HDL-Cholesterinspiegels (Schobersberger et al, 2003). Diese Quelle bezieht sich auf ein chronisches Erkrankungssyndrom, jedoch zeigt sie auf, welche Wirkung Höhenluft und -lage in Kombination mit moderater Aktivität erzielt werden kann. Durch den veranschaulichten Kontext wird deutlich gemacht, dass eine Wanderung die Hormonausschüttung reguliert und somit ganzheitlich auf Psyche und Körper wirkt.

### **3.4.4 Fazit**

Die durch die Profilstudie bereits aufgezeigte Zielgruppe kann durch die Maslow Pyramide und die Sinus-Milieus nochmalig eingeordnet werden. Die vorgenommene Eingrenzung durch die Sinus-Milieus wurde vor allem auf die bürgerliche Mitte bezogen, da wie der Abbildung zu entnehmen ist, diese Gruppe einen großen Teil der österreichischen Bevölkerung betrifft und vermehrt auf präventive Maßnahmen in der Gesundheitsförderung anspricht. Gepaart mit den Effekten des Wanderns ist es möglich einen Lebensstil zu unterstützen, der die psychische Gesundheit fördert. Diese Komponenten erscheinen der Autorin als sehr wichtig, da die mögliche Zielgruppe dadurch dem Thema Gesundheit nicht abgewandt ist. Möglicherweise wird dadurch das angestrebte Angebot einer „Wanderung zur Förderung der mentalen Gesundheit“ vermehrt angenommen.

Die Zielgruppe von mentalen Wanderführer Angeboten lässt sich anhand soziodemografischer Schwerpunkte und Interessensgebiete wie folgt zusammenfassen:

- Mittlere Altersgruppe, noch berufstätig, zwischen 30 bis 50 Jahren
- hohes Ausbildungsniveau und Trend zur Akademisierung
- Überdurchschnittlich hohes Einkommen
- Bedürfnis nach Transzendenz und allgemeines Interesse an Gesundheit und Prävention
- Körperlich aktiv, Affinität zu moderaten Aktivitäten
- Ist bereits an einer Form von psychischer Erkrankung betroffen gewesen oder befürchtet dies in Zukunft

Es kann das Fazit gezogen werden, dass eine Wanderung vor allem die Gesundheit der Kunden auf physischer, psychischer und mentaler Ebene fördert und dadurch einen großen Nutzen schafft. Die durch dieses Kapitel dargestellten soziodemographischen Wanderstudien und Zielgruppenspezifikationen, führten uns zu einer für diese Arbeit gültigen Zielgruppe. Ergänzt durch die Untersuchung von derzeitig problematischen Entwicklungen in den Erkrankungen der Psyche, wurde versucht eine multidimensionale Zielgruppe zu schaffen. Damit ist eine Antwort auf die Forschungsunterfrage der Kundengruppe, die eine solche mental geführte Wanderung in Anspruch nehmen würde, gefunden. Daher kommt nun die Frage auf, wie man eine Stärkung der mentalen und psychischen Gesundheit erzielen kann. Diese ist auch essentiell für die Beantwortung der Forschungsfrage und für die Konzeptionierung eines neuen Ausbildungslehrganges.

### **3.5 Mentale Stärkung im Rahmen der Multioptionalität**

In diesem Kapitel soll nun auf die mentale Stärkung und die Vermittlung entsprechender Kompetenzen für Wanderführer eingegangen werden. Dies wird anhand des Coaching-Konzeptes erläutert. Dabei wird stets versucht eine Verbindung zum Thema der „mentaler Gesundheitswanderführer“ herzustellen. Weiters wird auf energetische Plätze (Kraftplätze) eingegangen. Durch die bereits im vorhergehenden Kapitel aufgezeigten Probleme sollen hier Versuche der Gegensteuerung und Entschleunigung der Effekte von Individualisierung, Multioptionalität und Digitalisierung unternommen werden. In einem weiterführenden

## Hauptteil

Exkurs soll letzteres in Bezug auf den Wandertourismus auch durch den Trend „Geochaching“ kritisch betrachtet und reflektiert werden.

Wie bereits in den vorhergehenden Ausführungen beschrieben, passt die Sportart Wandern für viele zum aktuellen Lebensgefühl. Man will dabei vermehrt etwas für die Gesundheit tun und aus der Alltagsroutine ausbrechen. Eben dieser Aspekt gibt vor, dass Touristen während des Aufenthalts in der Natur auch zur Ruhe kommen wollen. Menschen sind durch das heutige westliche Leben von einer Welle täglicher Stimulationen, wie beispielsweise dem bereits angeführten Stress oder auch Stressoren, wie beispielsweise der Lärmbelastungen ausgesetzt. Zusätzlich hat die Fülle an neuen Möglichkeiten der Konsumgüter oder Lebensstilen eine Bedürfnisänderung herbeigeführt. Diese neue Gesellschaft wird von Peter Gross als Multioptionsgesellschaft bezeichnet (Friedl, 2016b, S. 5). Darüber hinaus ist anzunehmen, dass gerade in der heutigen Zeit die Möglichkeit Freiheit zu erleben und sich diese auch heraus nehmen zu können am größten ist. Bei genauerem Betrachten des modernen Lebens mit seinen Regeln und Vorschriften beinhaltet dieser Aspekt auch etwas Zwanghaftes. Aus heutiger Sicht kann sich ein Mensch mit den gegebenen Möglichkeiten selbst entwerfen und so viel wie möglich davon in seinem Leben ausschöpfen, was ich jedoch zu einem Zwang entwickeln kann. (Schulze zitiert in Freidl, 2003, S.62-63). Ein Beispiel für die Freiheit ist das Singledasein, das generell in die berufsorientierten und in die freizeitorientierten Singles eingeteilt wird. Die Berufsorientierten widmen ihre Freizeit der Arbeit und enden oft als „Workaholics“. Dem gegenüber sind jedoch die Freizeitorientierten ein wichtiger Wirtschaftsfaktor, denn diese Gruppe testet jeden Trend und gibt in ihrer Freizeit sehr viel Geld für ihre Hobbies aus (Opaschowski zitiert in Freidl, 2003, S.62).

Dieser Zwang in allen Lebenslagen mehr zu wollen, beeinflusst den Tourismus immens, denn die Arbeit rückt im 21. Jahrhundert erstmals in den Hintergrund und die Freizeitkultur und die damit verbundene interessante, individuelle und vielfältige Gestaltung der Freizeit, gewinnt an Wichtigkeit. Früher waren die Lebensentwürfe schon in Vorhinein von Familienbänden geplant, heute werden die Charaktere immer mehr den Zufall überlassen. Infolge der Technisierung und der steigenden Produktivität änderten sich in der Multioptionsgesellschaft auch die Arbeitsverhältnisse, in denen fortan die Flexibilität als eine der wichtigsten



Eigenschaft gilt (Freidl, 2003, S. 63-65). Wie bereits in Kapitel 3.4.3 aufgezeigt, kam es zu einer Verschiebung der physischen und psychischen Anforderungen bei der Arbeit. Infolgedessen wird ein sportlicher und mentaler Ausgleich immer wichtiger und die Gesellschaft orientiert sich zunehmend an einem präventiven Gesundheitslebensstil. „Körperliche Attraktivität, Wohlbefinden und Gesundheit zählen zu den wichtigsten Bedürfnissen unserer Gesellschaft. Nur in einer individualistischen Gesellschaft ist es möglich, das eigene Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu stellen“ (Freidl, 2003, S.100). Daher ist es wichtig zu klären, wie Menschen in dieser Welt zur Ruhe kommen können. Gröber stellt „das zur Ruhe kommen“ auf eine Ebene mit dem „sich lebendig fühlen“: „Ganz lebendig sein heißt: tief atmen, stark empfinden und sich frei bewegen“ (Loewen zitiert in Gröber, 2006, S. ). Weiters ergänzt er: „Luft und Wind, Atem, Geist, Seele und Körper gehören unauflöslich zusammen. Eine lange, einsame Wanderung in guter Luft ist der beste und einfachste Weg zur Inspiration“ (Gröber, 2006, S. ).

Dass die Natur allgemein hin eine gesundheitsförderliche Wirkung hat, ist durch verschiedenste Studien belegt, jedoch auf den hier transferierten Kontext der mentalen Gesundheit übertragen zeigt sie vor allem:

- eine stressreduzierende Wirkung
- die Förderung von Achtsamkeit
- die Förderung der Selbstwahrnehmung und damit die Förderung der Wahrnehmung von relevanten eigenen Bedürfnissen
- und damit die Stärkung der Fähigkeit der Selbstabgrenzung und des Nein-Sagens

(Barton & Pretty, 2010; Brämer, 2007, S. 22-26)

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Änderung des Berufsalltages und des Freizeitverhaltens zurückzuführen sind auf den gesellschaftlichen Wandel in Rahmen der Multioptionalität. Daher ist zu unterstreichen, dass zunehmend ein präventiver Lebensstil als ein Schutzmechanismus angeeignet werden soll, um so seine mentale Gesundheit zu bewahren. So stellt sich als nächstes die Frage wie der Wanderführer diese Kompetenz zum Selbstschutz aufbauen kann, um sie in weiterer Folge an seine Kunden weitergeben zu können.

### **3.5.1 Coaching in Rahmen der mentalen Gesundheit**

Eine der zentralen Kompetenzen die ein „mentale Gesundheit fördernder Wanderführer“ bedarf, stellt das Konzept des Coaching dar. Die Internationale Coach Federation definiert Coaching „als eine partnerschaftliche Beziehung mit Klienten, die sie zum Nachdenken anregt und ihnen mit kreativen Verfahren hilft, ihre persönlichen und beruflichen Potenziale bestmöglich zu nutzen“ (o.J.). Der Weg des Coachees (der betreute Kunde) durchläuft einen persönlichen Entwicklungsprozess, der an seiner individuellen Ausgangslage beginnt und mit einem bewussten Weiterentwickeln von statten geht (Schieferer, 2008, S 34). Dabei ist der Coach die passive Person, die keine Berater-Funktion einnimmt, sondern ihn anführt oder leitet selbst die Erfahrung zu machen (Kaweh, zit. in Schifferer, 2008, S. 36). Diese Definition trifft sehr passend die erwartete Kompetenz und fügt sich gut in die vorliegende Bakkalaureatsarbeit ein. Auf diese Weise wird den Kunden eines speziell ausgebildeten Wanderführers eine aktive Auseinandersetzung mit sich selbst ermöglichen, die zur persönlichen Weiterentwicklung anregen soll. Umgemünzt auf den Wandertourismus ist die Autorin der Annahme, die Beratereigenschaften von Coach und Wanderführer in einer neuen Ausbildung gleich zu setzen. Laut der in Österreich praktizierten Ausbildung ist der Wanderführer gleichzeitig der Anführer der Gruppe und hemmt somit die Effekte der Coaching-Methode. Dies sollte in Zukunft anders gestaltet sein, um die Selbstwahrnehmung der Teilnehmer zu fördern.

Coaching war lange Zeit als Entwicklungsinstrument in Managementbereichen, speziell für die Personalentwicklung und Leistungssteigerung von hoher Wichtigkeit, jedoch kann das Konzept auch im Tourismus eingesetzt werden (Schieferer, 2008, S.33). Grundlegende Ziele des Coachings sind der Kundengruppe Lösungsvorschläge aufzuzeigen, die in der Zusammenarbeit von Coach und Kunde zu Zielen führen sollen. „Der Focus im Coaching richtet sich auf die Hilfe zur Selbsthilfe und die Förderung von Verantwortung, Bewusstsein und Selbstreflexionsvermögen“ (Austrian Coaching Council, o.J.). Coaching versteht sich jedoch nicht als reine Verhaltensveränderung des Kunden, denn für die gezielten Einsatz dieses Instruments sollten neue neuronale Verbindungen im Gehirn entstehen. Diese Gehirnpfade entstehen bei einem Wechselspiel von bekannten und unbekanntem oder „Sicherheit und Herausforderung“. Diese Vorgehensweise ist dual

## Hauptteil

und besteht aus „Präzision“ und „Provokation“ lässt solche neuronalen Verbindungen entstehen (Schmidt-Tanger, 2004, S.11-12).

Um bei Kundenkontakt Sicherheit und Vertrauen zu gewährleisten wird die C.L.E.E.R.-I.T.-Technik verwendet. Diese setzt sich wie folgt zusammen:

- C. Contact
- L. Leiden, Symptom
- E. Entwicklungsgeschichte
- E. Effekte der Veränderung
- R. Ressourcen
- I. Identifizierte Person
- T. Target

(Schmidt-Tanger, 2004, S. 25)

Wenn es zu einem Erstkontakt mit einem Kunden kommt stellt, der Coach gezielte Fragen zu Symptomen, um aus dieser Diagnose adäquate Ziele zu formulieren. Dieser Teil der dualen Vorgehensweise stellt die „Präzision“ dar. Der zweite Schritt ist die „Provokation“, die dazu führen soll den Kunden eine andere Sichtweise darzustellen und einen Perspektivenwechsel herbei zu führen. Dabei wird beinhaltet, dass weise Ratschläge erteilt oder Tabus gebrochen werden. Hierbei geht es nicht darum, Verhaltensweisen des Klienten zu manipulieren, sondern Impulse für Veränderungsmöglichkeiten, basierend auf den zur Verfügung stehenden Ressourcen aufzuzeigen (Schmidt-Tanger, 2004, S. 25-120). Dieses Modell der dualen Vorgehensweise nach der Technik des C.L.E.E.R.-I.T.-Formats wurde dargestellt, da es sich als ein zusätzlicher Ausbildungsinhalt für eine Wanderführer-Ausbildung mit mentalen Zusatznutzen eignen würde. Hierbei würden die potenziellen Wanderführer in dem Kurs diese Technik vermittelt bekommen. Da nicht für jede Kundengruppe ein Coaching aus privaten Gründen von Interesse ist, sollte dies mit gebührender Sensibilität im Umgang mit den Kundenproblemen betrieben werden. In weiterer Folge sollte die Inanspruchnahme des Wanderführerprogrammes auch die explizite Anwendung dieses Verfahrens kommunizieren, um eine mögliche Kundenunzufriedenheit zu vermeiden.

### 3.5.1.1 Kompetenzen eines Coach

Neben den bereits behandelten Grundlagen des Coachings werden weiter die Kompetenzen eines Coach erläutert. Diese wurden nach Kaweh in sieben Kompetenzen eingeteilt, die das Verhalten des Coach gegenüber seinem Klienten darstellen. Hierbei gibt es eine Vielzahl an verschiedenen Konzepten, jedoch wurde in Rahmen dieser Arbeit auf das F.A.L.A.F.E.L.- Modell zurückgegriffen.

- Fachkompetenz
- Analytische Kompetenz
- Linguistische Kompetenz
- Ablauf und Prozesskompetenz
- Führungskompetenz
- Entwicklungskompetenz
- Link- und Vernetzungskompetenz

(Kaweh, zit. in Schieferer, 2008, S. 54-57)

Folgend zeichnet einen „guten“ Coach aus, dass er über diese Kompetenzen verfügt, diese abrufen und an die Klienten vermitteln kann. In der Fachkompetenz sind alle theoretischen Wissensinhalte zusammengefasst, die auf den Wanderführer bezogen beispielsweise die Kenntnisse über die Region oder die Flora und Fauna sein können (Schieferer, 2008, S. 54-57).

Die analytische Kompetenz befasst sich mit allem was der Coach deuten muss, weil der Kunde es nicht direkt ausspricht oder es gedeutet werden muss. Daher ist es essentiell, dass seine Wahrnehmung besonders trainiert und feinfühlig ist. Dieses hineinfühlen in Personen wird als besonders wichtige Fähigkeit angesehen wird (Schieferer, 2008, S. 54-57).

Sprache versteht sich als ein Medium das pädagogisches Feingefühl benötigt, denn bei jedem Klienten sind die Sprachmuster anzupassen, was unweigerlich zum Verständnis beiträgt (Schieferer, 2008, S. 54-57).

Neben den bereits erwähnten Kompetenzen ist die Fähigkeit den Prozess in Überblick zu behalten wichtig für den Erfolg der gesamten Sitzung, denn die Fokussierung auf die vorher festgelegten Ziele muss immer al zentraler Aspekt angesehen werden (Schieferer, 2008, S. 54-57).

Eine wichtige Unterscheidung sieht das Modell in der Kompetenz des Führungsverhaltens, denn der Coach ist in der Gruppe nicht der Leiter sondern wird eher als ein Moderator angesehen. „Eine solche Führungsperson ist jedoch weder ein fehlerfreier Mensch, noch zwangsläufig ein Held. Er ist ein Individuum mit persönlichen Defiziten, Schwächen und Ängsten wie jeder andere auch“ (Bayer, zit. in Schifferer, 2008, S. 56). Jedoch handelt ein Coach auch wenn er Angst hat, immer nach seinen eigenen Überzeugungen. Dies kann auch bedeuten, dass er entgegen den Strom und der allgemein gültigen Meinung schwimmen muss. Dieser immer gleich bleibende Beratungsstil ermöglicht es den Klienten sich besser orientieren zu können und die Veränderung kann schneller herbeigeführt werden (Schieferer, 2008, S. 54-57).

Der Coach ist gegenüber seiner Klienten verpflichtet sich selbst weiterzuentwickeln. Dies kann beispielsweise auch durch Erfahrungen oder spezielle Aufgabengebiete geschehen. „Ein Coach braucht Entwicklungskompetenz in zweifacher Hinsicht: Er initiiert eine positive Entwicklung beim Klienten. Er muss sich selbstständig weiterentwickeln - persönlich und fachlich“ (Kaweh, zit. in Schieferer, 2008).

Der Coach ist derjenige der den Überblick über die Entwicklungen seine Klienten behält, denn so ist es wichtig die über den Zeitraum gesammelten Teilstücke immer zusammenzufügen, damit der Klient weiß wo er steht Schlussendlich ist er derjenige welche die Prozesse deuten muss und diese in „klare und ehrliche Aussagen“ weitergeben (Schieferer, 2008, S. 54-57).

In diesem Kapitel wurden die wichtigsten Kompetenzen, die für eine zukünftige Wanderführer-Ausbildung in Frage kommen würden dargestellt. Daher kann das Fazit gezogen werden, dass Coaching als ein mögliches Element während einer Wanderung angewendet werden kann, wenn in einer Ausbildung die Inhalte und Kompetenzen vermittelt wurden. Die Möglichkeiten des Einsatzes sind Vielfältig und können beispielsweise während einer Pause oder an Abenden in geschlossener Atmosphäre veranstaltet werden. In Anbetracht der möglichen mentalen oder psychischen Erkrankungen der Kunden ist für die Autorin die wichtigste Voraussetzung, dass der Coach über das nötige Feingefühl verfügt, Soft- und Social-Skills mitbringt. Dazu trägt ein natürliches und

vertrauenswürdiges Auftreten ungemein bei, was der Wanderführer angeboren oder erlernt hat. Zu unterstreichen ist, dass Coaching als unterstützendes Instrument eingesetzt werden kann und sich an den zur Verfügung stehenden Ressourcen und den gegebenen Rahmenbedingungen in der Wanderung einzubauen ist. Daher wurde ein großer Teil der Unterfrage Kompetenzen von Wanderführern anhand des Coaching-Konzeptes erläutert. Folgend stellt sich daher die Frage wie Wahrnehmung und Achtsamkeit im Zusammenhang mit der Entwicklung eines Menschen stehen und wie sich diese Kompetenz ein Wanderführer in Ausbildung aneignen kann. Dies soll im nächsten Kapitel anhand des Beispiels Kraftplatz erläutert werden.

### **3.5.2 Kraftplätze und Wahrnehmung**

Eine Möglichkeit einen Entschleunigungsprozess zu durchleben, besteht in dem Aufsuchen von spirituellen Punkten. Diese Kraftplätze sind dabei als Orte, die eine besondere positive Ausstrahlung besitzen und mit denen eine Wirkung auf Körper, Geist und Seele einhergeht, zu verstehen (Kraft, 2015, S. 23). In der Moderne sind diese „Orte der Macht“ oftmals in der Natur zu finden und können sowohl positive als auch negative Eigenschaften aufweisen (Friedl, 2016b, S. 2). Dass diese Orte auch zur Ruhefindung beitragen können, erklärt Elisabeth Kraft folgend:

Durch die Vielzahl der Anforderungen der modernen, westlichen Welt wird die Wahrnehmung jedoch häufig eingeschränkt und Zeit für Ruhe und Besinnung ist wenig vorhanden. Plätze mit einer bestimmten, positiven Ausstrahlung auf den Menschen können helfen, Harmonie in das von Stress gekennzeichnete Leben jedes einzelnen zu bringen (Kraft, 2015, S. 24).

Die Geschichte der Kraftplätze reicht weit zurück zu den Naturvölkern. Stellvertretend für diese sinnlichen Erfahrungen sind Rituale oder auch das bereits erwähnte religiös betriebene Pilgern. Die indigenen Völker sehen in diesen Plätzen eher einen Ort, der von übermenschlichen Mächten besiedelt ist. Oftmals sind diese Plätze mit Gottheiten und Heilung in Verbindung gebracht und wirken so auf die Gesundheit (Friedl, 2016b, S. 2-3).

Ob diese Plätze existieren, wurde von den Naturwissenschaften lange Zeit verneint und als reine Esoterik abgetan, denn es wurden keine Änderungen von psychischen Kräften gemessen. Jede einzelne Disziplin glaubt an seine eigene Richtigkeit und ist dadurch in ihrer Wahrnehmung eingeschränkt. Generell lag die Ursache bei der

generellen Ablehnung dieser Themen in der Gesellschaft, denn der richtet sich nach dem, was der Mensch mit seinen fünf Sinnen aufnimmt (Freidl, 2003, S. 73). Diese Angaben sind bereits überdacht, denn gerade in der heutigen Zeit gibt es einen Spiritualitäts- und Esoterikboom. Was letztendlich als richtig, heilend oder wahr empfunden wird, liegt am Individuum (Friedl, 2013, S. 10). Dadurch kann nicht bei jeder Person ein solcher Wandel oder ein Hineinfühlen bewirkt werden, denn viele leben rein auf einer Existenz basierter Wirklichkeit und glauben nur das, was sie sehen. Um diese Orte der Kraft auf sich wirken lassen zu können, muss die Wahrnehmung auf ein höheres Niveau geschult werden (Hänni, 2006). Um dies zu bezwecken, muss die realistische Wertvorstellung, die vor allem in der westlichen Welt praktiziert wird, durchbrochen werden. Dies kann mithilfe von Sinnesschulungen und Achtsamkeitstrainings während einer Wanderung trainiert werden.

Die fünf Sinnesorgane stehen im Mittelpunkt der Fähigkeit der Wahrnehmung und werden über die körperlichen Rezeptoren aufgenommen und über die neuralen Reizleitungen zum Gehirn transportiert. Durch die Hirnforschung ist uns bekannt, dass das Konstrukt Gedächtnis sich aus bisherigen Erfahrungen, Gefühlen und der individuellen Wahrnehmung zusammensetzt (Freidl, 2003, S 73-75). Wie jedoch diese Plätze schlussendlich wirken, ist von den Individuen abhängig, denn diese können nur das wahrnehmen, was sie bereits erlebt oder als wahrnehmbar erlernt und abgespeichert haben (Friedl, 2016, S. 4). So kann aus der Wirkung dieser Plätze geschlossen werden, dass beispielsweise bei einer geführten Gruppe jeder einzelne Kunde anders empfindet Dies steht in Abhängigkeit je nach seinen Fähigkeiten die Umwelt wahrzunehmen und seine Sinnesorgane einzusetzen.

Bei der erlernbaren Technik der Achtsamkeit kommt es zu positiven Veränderungen der psychischen Gesundheit. Diese Methode kommt vor allem bei Meditationen zum Einsatz, da sich körperliche und neurale Prozesse durch Meditation verändern. Neben dem Einsatz in der Stress- und Burnout Prävention wurde das Achtsamkeitstraining auch in anderen Gebieten eingesetzt, wie beispielsweise der Suchtprävention (Friedl, 2016, S. 9-11).

Wesentlich für die Aufnahme der Wirkung von Kraftplätzen ist, dass die Person von ihrem täglichen Umfeld Abstand nimmt, damit die Sinne auf die Wahrnehmung konzentriert sind. Weitere Merkmale eines Kraftplatzes sind, dass es zu keiner Ablenkung und kommerziellen Nutzung kommt, und dass er sich zumeist räumlich weit außerhalb des alltäglichen Ritus befindet. Als Kraftplätze gelten oft religiöse Plätze oder markante landschaftliche Besonderheiten, wie beispielsweise Klippen, Waldlichtungen oder Gewässer. All diese Orte zeichnen sich durch einen besonderen bildnerischen Ausblick und eine fast mythische Charakteristik aus. Jedoch ist nicht ausgeschlossen, dass auch ganz andere Plätze diese Energien aufweisen können. Neben den gerade aufgezeigten natürlichen Kraftplätzen können diese auch in künstlich erschaffenen Welten, wie beispielsweise in Gartenanlagen, gefunden werden. Wiederum ist dies stark von der jeweiligen Person abhängig, welche Plätze als Kraftorte empfunden werden können, jedoch muss eine Verknüpfung zu bereits Gesehenem oder Erlebtem stattfinden. Ein Kraftplatz lässt durch besondere Wahrnehmung den Besucher zur Ruhe kommen, und ihn mit gewissem Abstand auf die eigene Gedankenwelt blicken. Darüber schreibt Friedl weiter: „Through this act of liberating recognition, visitors to the place of power regain hope and the ability to act, and thus more "power" to once again cope with everyday life with success and satisfaction” (2016, S. 18).

Kraftplätze können in Bezug auf die psychische Gesundheit einen wertvollen Beitrag leisten, indem sie das Gefühl von Kohärenz in den Menschen wiedererwecken. Dieses bereits behandelte Modell nach Antonovsky gibt unter Einbezug der Orte an, dass gesunde Menschen ausreichend das Gefühl haben sich ihrer Fähigkeiten im täglichen Leben oder in Zukunft bedienen zu können. Wenn die wahrgenommenen Bilder nicht kohärent mit diesen sind, fühlt sich der Mensch unausgeglichen und erkrankt. Dabei ist es auch von Nöten die Zusammenhänge in dessen Sinnhaftigkeit zu hinterfragen und aus dem Pool an Fähigkeiten die jeweilige passende zu bestimmen (Antonovsky, 1987).

In diesem Kapitel wurden die Kraftplätze vorgestellt, die je nach Schulung der Wahrnehmung und Achtsamkeit des Individuums verschiedene Prozesse im Körper eines Menschen auslösen können. Diese können auf physischer, psychischer, neuronaler und hormoneller Ebene Wirkungen erzielen. Für die vorliegende Arbeit



sind die Plätze der Macht von Bedeutung, da solche Orte in Zuge einer Wanderung angesteuert werden können. Beispielsweise kann dabei ein Synergieeffekt von körperlicher Anstrengung beim Wandern und spiritueller Wirkung von Kraftplatz erzielt werden. Weiters eignen sich diese lokalen Erscheinungen für Coaching-Instrumente und Sinnes- und Achtsamkeitstrainings. Weiterführend stellt sich die Frage wie der Wanderführer mit der zunehmenden Unachtsamkeit seiner Kunden umgehen kann. Hierzu wird in folgendem Kapitel eine Wahrnehmungsübung von Ulrich Gröber dargestellt.

### **3.5.3 Die Suche nach Orientierung**

In Bezug auf unseren Lebensalltag stoßen wir in allerlei Gebieten auf die immer größer werdende Orientierungslosigkeit der Gesellschaft. Die durch die Multioptionsgesellschaft ausgelösten Wertvorstellungen sind Ausdrücke von Entscheidungslosigkeit, die wiederum mit der Orientierungslosigkeit in einer Wechselbeziehung stehen (Friedl, 2013, S. 1-3).

Bricht man dies auf das menschliche Individuum herunter, heißt das, seine eigenen Ziele festzulegen und die Übersicht darüber zu bewahren, was immer wichtiger erscheint. Ullrich Grober sieht in seinem Werk, dass Orientierungslosigkeit eine Folge der Globalisierung ist: „Das Bedürfnis nach Orientierung wächst. Der gesamte Globalisierungsschub hat neue Horizonte eröffnet. Der gesamte Globus erscheint als homogener Raum: grenzenlos, durchlässig und frei verfügbar“ (2006, S. 124). Neben den realen Räumen kommen auch die virtuellen, wie das Internet und Datenmassen hinzu, deren Unübersichtlichkeit und Größe, besondere Fähigkeiten in der Orientierung erfordern (Gröber, 2006, S. 124-132).

Eine Möglichkeit der Wahrnehmungsschulung im Kontext Wandern ist die „mentale Landkarte“. Gröber spricht von dieser Orientierungshilfe, die jeder Mensch für bekannte und unbekannte Orte anfertigt. Diese innere Vorstellung kann mithilfe aller Sinne die vorgestellte Umwelt zusammenzufügen und Orientierung kann gefunden werden. Wenn die innere mentale Landkarte nicht mit dem Raum übereinstimmt, kann daraus Verwirrung entstehen. Deshalb ist es wichtig, diese Fähigkeit zu trainieren, wofür sich das Wandern sehr gut eignet. Einer Wanderung wird

vorausgesetzt, dass sie geplant ist. Jedoch zählt dazu nicht nur die eigentliche Tour, sondern auch die Sehnsucht nach neuen Räumen, die sich lange vor dem Loswandern einstellt. Daraus entwickeln sich Ziele, die dann in der Planung berücksichtigt werden. Erst wenn diese abgeschlossen ist, bewegt man sich zu einer Wanderung. Dabei stellt der eigentliche Wanderweg nur ein Mittel zum Zweck dar, weil wer gut orientiert ist und zusätzliche Ausrüstung, wie beispielsweise Karte und Kompass hat, kann auf Wanderleitsysteme verzichten (Gröber, 2006, S. 124-132). „Die Basis von allem ist die Achtsamkeit, mit der man unterwegs die Ereignisse, die Phänomene von Natur und Kosmos, von Kultur und Schönheit wahrnimmt und in sich aufnimmt. Die Kunst des Wanderns besteht vor allem darin: Seine ‚Pforten der Wahrnehmung‘ möglichst weit zu öffnen“ (Gröber, 2017).

In diesem Kapitel wurde eine Übung für die Wahrnehmungsschulung dargestellt, die Mithilfe der „mentalen Landkarte“ sich sehr gut mit dem wandern ergänzt. Dem von Gröber bezeichneten „einfach loswandern“ tritt der Trend der Digitalisierung entgegen, welchem sich in folgenden Kapitel gewidmet wird.

### **3.5.4 Digitalisierung**

Digitalisierung ist ein Begriff, der das 21. Jahrhundert prägt wie kein anderer. Allgemein wird darunter die Veränderung von Prozessen und Objekten, durch eine zunehmende Nutzung von digitalen Geräten verstanden. Diese Revolution erstreckt sich auf verschiedenste Lebensbereiche und ist geleitet durch den Wandel zur vermehrten Nutzung von digitalen Medien und Geräten. Ende des 20. Jahrhunderts wurde der Grundstein gelegt, indem vor allem Abläufe in der Informations- und Kommunikationstechnologie optimiert wurden. Das Internet und die Computer sind seit dem fixe Bestandteile des privaten Alltags und der Arbeitswelt (Springer Gabler, o.J.). Heute bildet die Digitalisierung vor allem die Begriffe der Autonomisierung, der Flexibilisierung und der Individualisierung, die wie bereits erläutert, zu einer negativen Entwicklung der psychischen und mentalen Gesundheit beitragen.

Die Digitalisierung ermöglicht in Bereichen der Gesellschaft, Wirtschaft und Politik einen neuen Level an Möglichkeiten, welche jedoch auch in der Kritik stehen und als ethisch umstritten betrachtet werden können (Springer Gabler, o.J.). Der Trend hin

zum „gläsernen Menschen“ bestätigt sich, denn beispielsweise kann durch GPS-Ortungssignale jedes Smartphone aufgespürt werden, durch die Abhörskandale jedes Telefonat und jede Nachricht abgefangen werden und die Vorkommnisse, dass durch Hacker heikle Informationen weitergereicht werden, häufen sich (Metzler, 2016). Folgend stellt sich nun die Frage wie die Digitalisierung sich auf die Sportart wandern auslöst und ob diese bereits Veränderung bei den Wandermotiven, und -verhalten auslöst.

### **3.5.4.1 Digitalisierung in Bezug auf den Wandertourismus**

In den letzten Jahren wurde auch der Wandertourismus von der Digitalisierung eingeholt. Das Wandern profitierte von vielen technischen Neuerungen und dadurch wurde vor allem bei der jüngeren Generation das verstaubte Image gebrochen. Gerade durch diese Welle an technischen Geräten und die Schaffung von adäquaten Angeboten, wie beispielsweise GPS-Touren oder Geocaching, ist der prozentuelle Anteil an jüngeren Menschen, die angeben gerne zu wandern, in den letzten Jahren im Steigen begriffen (Knoll, 2016). Die technikaffinen Jungen würden vermehrt zu einem GPS-Gerät greifen oder auch das von ihnen geliebte Smartphone als Navigator benutzen. Brämer, der sich für die Profilstudie verantwortlich zeichnete, gab in seinem Resümee über diese Entwicklungen zu denken. Durch die schwindende Aktivität im Sport und die ständige Benutzung von technischen Geräten wird die nachkommende Generation einen noch größeren Bedarf an psychischen und mentalen Gesundheitsprogrammen haben. Die später im stressigen Berufsleben Stehenden werden dadurch erst im Nachhinein auf die erholsamen und entspannenden Kräfte des Wanderns und der Natur zurückkommen. Heute sind es entfremdete Kinder oder Jugendliche, jedoch sind sie die Gäste der Zukunft, für die gezielte Angebote geschaffen werden müssen. Dadurch ist es abzuwägen, ob man bei diesen Entwicklungen von Fluch oder Segen sprechen kann (2007).

Dem entgegen gesetzt ist, dass unter Wanderer nur etwa 3% über ein GPS-Gerät verfügen, jedoch jeder über ein Smartphone. Das Handy darf laut Profilstudie nicht fehlen, ist eingeschaltet und stellt sicher, dass der Kommunikationsfluss sogar auf den höchsten Gipfeln nicht unterbrochen wird. Wichtigstes Tool ist die Kamera, die bei den meisten schon während einer Wanderung die Umwelt dokumentiert, um sie später mit den Freunden über Social Media zu teilen. Weiters ist für viele die Musik

während eines Naturaufenthaltes wichtig. Diese Sinnestäuschungen führen dazu, dass man bei einer Wanderung abgelenkt wird, eine Besinnung auf das Ich unmöglich wird und somit keine Entspannung oder Alltagsentfliehung geschehen kann (Brämer, 2007, S. 34f). Die wohl bekannteste Schnittstelle von Wandern und Digitalisierung ist das Geocaching. Dieser Sportart mit GPS-Gerät wird im folgenden Exkurs erklärt und kritisch reflektiert.

### **3.5.4.2 Exkurs: Geocaching**

Neben der niedrigen Prozentzahl, die das GPS-Gerät während einer Wanderung benutzen, ist es bei einer Geocaching-Tour unerlässlich. Diese Schatzsuche kann zwar auch auf die altmodische Weise mit Karte und Kompass ausgeübt werden, jedoch ist es einfacher und innovativer die Verstecke mit den genauen Koordinaten zu suchen. Für den versteckten Schatz ist es von großer Bedeutung ausschließlich von Geocachern gefunden zu werden. Der Finder kann sich dann in das enthaltene Logbuch eintragen oder seinen Erfolg in den Portalen und Social Media teilen. Dieses Geflecht an elektronischen Standorten wird im Internet veröffentlicht und für jedermann zugänglich gemacht. Die daraus entstandene Community ist generell dem Naturschutz und der Sicherheit ihrer Mitglieder verpflichtet. Zu den Spielregeln zählen beispielsweise, dass geschützte Bereiche nicht betreten werden dürfen und Tiere nicht gefährdet werden. Da diese Sportart meist jüngere Menschen oder Familien ausüben, kann durch adäquate Angebote diese Zielgruppe vermehrt motiviert werden (Geocaching, o.J.).

Kritisch betrachtet fixiert man sich so bei einer Wanderung ausschließlich auf das Entdecken des Versteckes, was auch den Motor der Motivation antreibt. Gesteuert scheint diese Freizeitaktivität von dem Finden dieser Errungenschaften und der erfolgsorientierten Darstellung in der Community. Fraglich gestaltet sich somit, die präventive Gesundheitsförderung in Bezug auf die mentale Gesundheit. Jedoch kann die Rätseltour vor allem mit Spannung und Abenteuer punkten, was passive Menschen zu einem mehr an Bewegungsfreude motivieren kann. Sicher ist jedoch, dass Wanderer sich mehr auf technische Geräte fokussieren, als auf die ausgeführte Aktivität in ihrer unmittelbaren Umwelt.

### 3.5.5 Fazit

In Rahmen der Multioptionsgesellschaft wachsen die Auswahlmöglichkeiten immer weiter. Durch diese gestiegenen Anforderungen in Rahmen des Fortschrittes kommt es bei Personen, die nicht gelernt haben damit umzugehen, zu immer mehr Ängsten, aus denen in weiterer Folge Krankheitsbildern resultieren können. In Bezug auf die diesen neuen Alltag und dem daraus suggerierten Stresskrankheiten meint Friedl:

Und weil dieser Kampf mit wachsenden Auswahlmöglichkeiten immer schwieriger wird, steigt die Angst vor Fehlentscheidungen oder gar vor dem Scheitern angesichts eines wachsenden Leistungs- und Erfolgsdrucks. Statistisches Ergebnis dieser Entwicklung sind explodierende Krankenstände aufgrund von Burnout oder anderen psychischen Arbeitserkrankungen sowie eine Vervielfachung psychischer Erkrankungen unter Privatpersonen in den letzten zwanzig Jahren. Das Leben ist einfach schwierig geworden (2013, S. 2).

Daher scheint es gerade in Bezug auf die vorliegende Arbeit wichtig, Wanderführern die benötigten Kompetenzen zu vermitteln, um einen adäquaten Umgang mit diesen überreizten Personen zu gewährleisten. Eine dieser Methoden des Kompetenzgewinns wurde anhand des Coachings dargestellt. Neben der C.L.E.E.R.-I.T.-Technik, die sich auf die Entwicklung der Ziele und dadurch in weiterer Folge der Entwicklung des Menschen eignet, wurden die nach Kaweh begründeten sieben wichtigsten Kompetenzen eines Coaches aufgezeigt.

Kritisch wird das Coaching in einem Artikel der Fachzeitschrift „Psychologie heute“ betrachtet. Die Angebotsvielfalt ist in den letzten Jahren steil angestiegen und breitet sich auf alle möglichen Lebensbereiche aus. Grund für die große Anzahl an Coaches ist, dass es weder einheitliche Qualitätskriterien noch Ausbildungsstandards gibt (Looss, zit. in Schwertfeger, 2009, S. 34-35). Häufiges Problem, das aus diesen Missstand resultiert ist, dass der Coach das eigentliche Leiden des Kunden nicht erkennt. Oftmals sind bewusst oder unbewusst in der Psyche Depressionen, familiäre Konflikte und Ängste aller Art verwurzelt, die durch eine falsche Methode des Coachings die Angelegenheit noch verschlimmern kann. Hier ist eine klare Abgrenzung zu schaffen, denn wenn langjährige, ernsthafte psychische Erkrankungen vorherrschen, ist der Klient angeraten eine Psychotherapie aufzusuchen (Leitner, zit. in Schwertfeger, 2009, S. 36-37). Daher ist es in einer Wanderführer-Ausbildung mit Coaching-Elementen ratsam, genauesten über diese Umstände aufzuklären und vorsichtig die Unterschiede zwischen Coaching und Psychotherapie aufzuzeigen.

Durch die Bearbeitung der Kraftplätze wurde aufgezeigt, dass sie sich zur Steigerung des Wohlbefindens eignen, da sie Personen, die einen solchen Ort aufsuchen, helfen ihr Leben wieder intensiver wahrzunehmen, sich selbst und Emotionen wieder vermehrt zu spüren. Durch die gezielte Schulung der Achtsamkeit können so ersehnte Bedürfnisse zuerst erkannt, in weiterer Folge aufgearbeitet und schlussendlich auch erfüllt werden. Hierbei können wiederum Coaching-Elemente eingesetzt werden.

Weiters ist es essenziell die Kraftplätze zugänglich zu gestalten, um solche Orte gesundheitstouristisch zu nutzen. Diesen sinnstiftenden Tourismustrend kann man vor allem durch unterstützende Wanderungen eine adäquate Plattform gestaltet werden. Hinzuzufügen ist, dass Kraftplätze einen Gegensatz zu den traditionellen touristischen Bedürfnissen bilden und die Förderung von Transzendenz ansprechen. Weiters kann das Gefühl von Kohärenz gefördert werden. Daraus ist zu schließen, dass Kraftplätze den psychosozial ausgerichteten Tourismus fördern. Laut Friedl, ist es primär wichtig „eine ausreichende Anzahl an Besucher zu gewinnen“, um so zu gewährleisten, dass für die jeweilige Region eine ökonomisch wirksame Attraktion entstehen kann (2016). In Rahmen einer Ausbildung sollten Kurse zu psychosozialen Gesundheitswanderungen angeboten werden, um so feinfühligere, wahrnehmungsfreudige und holistisch-ausgebildete Wanderführer zu generieren. Die Autorin ist dem Thema der Kraftplätze positiv gestimmt und machte selbst schon Erfahrungen auf diesem Gebiet, ist jedoch überzeugt, dass man fast jeden Platz zu seinem individuellen Ort der Kraft und Entspannung erwecken kann. Jedoch ist es vor allem die Mischung der heilenden Faktoren, die an solch einen Platz zusammenspielen, was ihn einzigartig und gesundheitsfördernd macht. Luft, Wasser, Natur und ihre Klänge, sowie Flora und Fauna, Erinnerungen oder spezielle Symbolik, wenn alle Sinnesreize angeregt werden, nimmt man viel intensiver wahr. Im Rahmen einer geführten Wanderung zu solchen Plätzen oder entlang von besonderen landschaftlichen Merkmalen, könnten zusammen in der Gruppe diese Effekte verstärkt werden.

Dem entgegengesetzt ist der Trend der Digitalisierung, der auch bei Wanderungen genutzt wird. Dieser Prozess stehen im totalen Gegenteil zu dem

entspannungsfindenden und entschleunigungsfördernden Trend der psychosozialen Gesundheitswanderung oder der spirituellen Kraftplätze. Dramatisch sind dabei die Zahlen zu betrachten, dass vor allem junge Erwachsene, die mit Smartphones aufgewachsen sind, sogar bei entspannungsfördernden Aktivitäten darauf zurückgreifen. Die positiven Effekte dieser Wunderlinge stehen natürlich außer Frage. Jedoch werden angesichts dieser Fakten und vor allem der schnellen Abhängigkeit zu den Geräten, Programme zum Digital Detox, wie beispielsweise dem Smartphone- oder Internetfasten immer präsenter in der Gesellschaft. Auch diese Inhalte könnten Teil der Kompetenzschulung sein. Durch die vermittelten, gezielt gesetzten Inputs in der Ausbildung können Wanderungen noch abwechslungsreicher gestaltet werden und von den Elementen des „Digital-Fastens“ profitieren.

Somit wurde abschließend eine Antwort auf die Forschungsunterfrage der Kompetenzen von Wanderführern gefunden. Im letzten Teil der Arbeit widmet sich die Autorin Best-Practise-Beispielen, die anhand der bereits beantworteten Unterfragen und Kompetenzen bereits Teile der mentalen Gesundheitsförderung in ihren Programmen anbieten.

## **Praktischer Teil**

### **3.6 Neue Zugänge: Wanderführerausbildung NEU**

In folgenden Kapitel sollen neue Denkweisen vorgestellt werden, die im Rahmen einer Wanderführerausbildung mit mentalen Zusatznutzen eine Möglichkeit der Ergänzung bilden können. Stellvertretender Weise wird dazu zu Beginn, der von Ulrich Gröber begründete Begriff des „neuen Wanderns“ vorgestellt. Danach soll ein kurzer Umriss der Erlebnispädagogik dargestellt werden. Weiters ein Projekt der NaturFreunde Deutschland vorgestellt, welches Parallelen zu der geplanten Wanderführer-Ausbildung aufweist.

#### **3.6.1 Das „neue Wandern“**

Das „neue Wandern“ ist ein von Gröber geprägter Begriff, den er durch 15 Thesen untermauerte (2017). Allgemein zeigt er Probleme dieser Fortbewegung auf und plädiert für eine entschleunigende und stressreduzierende Form des Wanderns. Sie

soll eine Gegenbewegung zu der vermehrten Digitalisierung des Sports darstellen und sich in den Reihen der Kategorie Natursport und nachhaltiger Tourismus einordnen. Folgend werden einige der Thesen beschrieben und auf den vorliegenden Kontext transferiert.

Die von Gröber geforderte Rückkehr zu den Wurzeln des Wanderns soll zugleich auch einer Weiterentwicklung in Richtung Stressreduktion und Alltagsentschleunigung dienen. Während einer Wanderung wird auf natürliche Weise die Zeit verlangsamt und auf das Individuum angepasst. Der bereits angesprochenen Digitalisierung gibt er die Schuld, dass keine natürlichen Bilder mehr an den Menschen gelangen, da man sich vermehrt auf die technischen Helfer fixiert. So kommt es zu einer „Entsinnlichung des Alltags“, da der Mensch verlernt hat mit allen Sinnen wahrzunehmen (2017).

Eine weitere These ist, dass die Bewegung durch die eigene individuelle Motorik Selbstheilungskräfte mobilisieren kann. Dies stellt wiederum einen Bezug zu Antonovskys Salutogenese-Modell her (2017).

Zum „neuen Wandern“ gehört auch ein Mindestmaß an körperlicher Aktivität, die es ermöglicht die Grenzen auszuloten. Grenzen sind laut Gröber bewegliche Konstrukte die, wenn man sie ausreizt, stets verschoben werden können. Diese Fähigkeit kann im Alltag genutzt werden, um stressresistenter zu werden. Außerdem sollte die Eigenbewegung als natürlichste Mobilität, anderen Formen vorgezogen werden (2017).

Globalisierung hat ihren Höhepunkt erreicht und wird von der Rückorientierung zur Regionalität abgelöst. Der Freiheitsdrang und das Erleben von Nähe vermittelt Werte der Geborgenheit. Um diese neuentdeckten Naherholungsgebiete möglichst wirksam zu vermarkten, fordert Gröber eine engere Zusammenarbeit von Touristikexperten und der Land- und Forstwirtschaft (2017).

Um der aufkommenden Grundeinstellung der Fremdheit entgegen zu wirken, kann das Wandern wiederum als Instrument dienen. „Das Neue Wandern trägt dazu bei, Vertrautheit und Verbundenheit mit den Nahräumen herzustellen oder wieder zu entdecken“ (Gröber, 2017). Hinzu kommt, dass es zu einer Förderung von Nebenzielen kommen sollte, die durch adäquate Broschüren oder regionale Wanderkarten gekennzeichnet werden sollten.



Neben den bereits vorhandenen Wegnetzen sollte das „neue Wandern“ auch eigene Infrastruktur initiieren. Alle Stakeholder sollten nach einer Natur- und Ressourcenschutz orientierter Philosophie agieren. Die Wertschöpfungskette sollte auf alle Generationen übertragen werden, denn „wer von Kindesbeinen an lustvoll gewandert ist, wird diese Gewohnheit lebenslang beibehalten oder früher oder später darauf zurückgreifen können“ (Gröber, 2017).

Das in diesem Kapitel vorgestellte „neue Wandern“ sollte eine Einführung geben in welche Richtung die angestrebte Ausbildung gehen soll. Hierbei stand nicht der inhaltliche Faktor eines konkreten Bildungsprogrammes in Fokus, sondern der Rahmen in welchen sich diese einfügen kann. Durch den Trend der Rückorientierung und Regionalität ist es durchaus diskussionswürdig die von Gröber aufgestellten Thesen als Stützen der neu zu gestaltenden Rahmenbedingungen der Ausbildung einzusetzen. Daher ist die Autorin der Meinung, dass es sich aus diesen Grund sehr wohl um ein Best-Practise-Beispiel handelt, da bei der Gestaltung von einem Ausbildungsprogramm zum mentalen Wanderführer, sowohl Bildungsinhalte als auch die Umwelt, in welche sich diese einfindet, dargestellt werden sollen. Folgend wird sich nun der Forschungsfrage gewidmet, welche Weiterbildungsangebote sich eigenen, um auf den Kontext des Wanderns zu transferieren.

### **3.6.2 Modellprojekt NaturFreunde Deutschland**

Dass es bereits Überlegungen zu einer „Reform“ der Wanderführerausbildung gab, zeigt ein Modellprojekt „Ausbildung von Wanderleitern unter dem Aspekt eines nachhaltigen Regionaltourismus“ der NaturFreunde Deutschland. Die Projektleiter bemerkten, dass die Ausbildung verabsäumte die Entwicklungen der Freizeitgewohnheiten zu bearbeiten. Heutzutage stößt man, wie auch bereits von der Autorin aufgezeigt, auf verschiedene Zielgruppen, deren Bedürfnisse sich veränderten. Diesen Entfremdeten sollte der Umgang mit dem körperlichen und seelischen Natursport erneut nähergebracht werden. Eine Wanderung bietet weit mehr als die Mehrheit denkt, denn mit den verschiedensten Möglichkeiten der Gestaltung können diese zu einer einprägenden Erinnerung werden. Durch die vorliegenden Parallelen zu der vorliegenden Arbeit sollen folgend Projektinhalte vorgestellt werden:

Die bestehende Wanderleiterausbildung soll um folgende Inhalte erweitert werden: Sportmedizin, Erlebnis- und Umweltpädagogik, Nachhaltigkeit im Tourismus, Wandern mit spezifischen Zielgruppen. Mit dem neu erarbeiteten Ausbildungskonzept soll ein Modellseminar zur Ausbildung von Wanderleitern durchgeführt werden. Das Modellseminar wird bundesweit ausgeschrieben und ist offen für alle, die an einer qualifizierten Ausbildung für ehrenamtliche Wanderleiter interessiert sind (DBU, 2009).

Aus den eben zitierten Inhalten kann eine Verbindung zu den bisher aufgebauten Kontext aufgebaut werden. Die sportmedizinischen Inhalte sind in der jetzigen Ausbildung unter Trainingslehre und Sportphysiologie zu finden und sollten weiterhin einen wichtigen und unverzichtbaren Teil einnehmen. Erlebnis- und Umweltpädagogik sind Teildisziplinen der Ökologie und finden in folgenden Kapitel der Bildungsangebote einen Platz. Als wichtiges Merkmal ist das Wandern nach Zielgruppen zu sehen, da so auf die unterschiedlichen Kundenbedürfnisse eingegangen und adäquat eingegangen werden kann. Folgend bestätigt sich die zu Beginn angenommene These, dass die Person des Wanderleiters modernisiert werden sollte und es durch eine fundamentale Ausbildung schaffen, den Reisenden Anleihen für eine Rückorientierung zu der Natur geben.

### **3.6.3 Komplementäre Bildungsangebote**

Bei sämtlichen Naturerfahrungsausbildungen ist die Zielgruppe der Kunden meist auf Kinder beschränkt, da man in der Schule durch die Umweltbildung einen leichten Zugang hat. Jedoch wird stark kritisiert, dass sobald die Kinder heranwachsen die Bezüge zur Natur an Bedeutung verlieren (Krejcarek, zit. in Unterbruner, 2005, S.166). Hier setzen die von der Autorin ausgewählten Ausbildungen an und versuchen dies zu überbrücken, indem gezielt auf die Erwachsenenbildung eingegangen wird.

#### **3.6.3.1 Erlebnispädagogik**

Da wie bereits vorgestellt, die derzeitige Wanderführerausbildung eine sehr Führungs- und Sicherheitsorientierte ist, soll hier die Natur- und Erlebnispädagogik erwähnt sein. Erlebnispädagogik ist eine durch Kurt Hahn gekennzeichnete Form der Pädagogik, die vor allem für Kinder und Jugendliche in Schulen konzipiert wurde. Heute kommt sie jedoch auch in Bezug der Management- und Teamzusammenarbeit zum Einsatz. Hahn wollte mit seinen Vorschlägen eine Veränderung der

Erziehungslandschaft erreichen. „Seine von ihm gestaltete Erlebnistherapie beinhaltete vier Elemente: körperliches Training, mehrtägige Expeditionen, Projekte, die sowohl Kreativität, Intellekt und handwerkliches Geschick fördern und als vierten Punkt den Dienst am Nächsten“ (Muff, zit. in Gypser, 2008, S. 27).

Eine Form der aktiven Ausübung dieser Richtung ist beispielsweise das Outdoor-Training, welches auch in Unternehmen angeboten wird und im Zusammenhang mit dem Management-Training steht. Die Richtung hat ein sehr breit gefächertes Angebot und umfasst beispielsweise Hochseilgärten oder Camping in der Natur. Gerade weil es diese Herausforderung bietet, wird Outdoor-Training immer mehr auch zu Teambuildingmaßnahmen verwendet. Der Pionier auf diesem Gebiet Hahn gibt an, dass wenn Personen an solchen Programmen teilnehmen, sich das Erlebte mit größerer Präsenz im Gedächtnis verankert. Dem entgegengesetzt ist, dass sich bei Angeboten die nur passiv absolviert werden, dieser Effekt nicht einstellt. Hauptprämisse dieser Richtung sieht Gypser: „Die Grundintention des Outdoor-Trainings ist nach wie vor, durch das ungewöhnliche Umfeld und spezielle Problemstellungen, die Sichtweisen der Teilnehmer zu verändern und somit eine Verhaltensmodifikation zu erreichen“ (2008).

In Österreich gibt es auf diesem Gebiet eine Ausbildung auf der Fachhochschule Oberösterreich, die in Zusammenarbeit mit dem Österreichischen Alpenverein entstand. Dort wird Erlebnispädagogik gelehrt unter den Themenkomplexen Selbstreflexion, Projektmanagement und Gruppensysteme. „Die Ausbildung in einer Outdoor-Sportart ermöglicht es, Naturräume als Lernorte zu nutzen. Die AbsolventInnen entwickeln ebenso Kompetenzen für die Durchführung als auch für die Gesamtleitung von erlebnispädagogischen Maßnahmen“ (Alpenverein-Akademie, o.J.). Elemente, die in eine Ausbildung zum mentalen-gesundheitsfördernden Wanderführer aufgenommen werden können, wären beispielsweise die eben genannten Themenkomplexe. Vor allem jedoch durch den vorhergehenden aufgebauten Kontext, ist die Selbstreflexion nochmalig zu unterstreichen.

Ein weiteres Angebot der Natur- und Erlebnispädagogik bietet die Vitalakademie an. In einem Diplomalphabet werden Kernkompetenzen in der Erwachsenenbildung

vermittelt. Neben den klassischen erlebnispädagogischen Inhalten wird ein Hauptaugenmerk auf die landschaftlichen Besonderheiten der Natur gelegt, und wie diese als Energiequellen genutzt werden können. In der Beschreibung der Ausbildung steht: „Im Zentrum unseres Lehrganges stehen Projekt- und Eventmanagement sowie prozess- und lösungsorientierte Methoden und Gruppenerfahrungen mit Selbstreflexion“ (o.J.). Die Lehrinhalte gliedern sich in folgende fünf Module:

- Grundlagen der Erlebnispädagogik in Theorie und Praxis
- Erlebnis und Natur
- Vertiefung und Techniken der Erlebnispädagogik – Projektarbeiten
- Erlebnis und Gruppe
- Outdoor-Trainings mit Fahrrad und im urbanen Raum

Während der Ausbildung wird darauf geachtet, dass Teilnehmer eine psychische Eignung aufweisen und dass sich während des Kurses die eigene Persönlichkeit weiterentwickelt. Dies wird durch die Trainer von Beobachtungen, Handlungen und zu erledigenden Aufgaben der Auszubildenden geschlossen. Dafür wird die Selbstreflexion und –Wahrnehmung geschult. Nach positivem Abschluss dieses Lehrganges können sich Absolventen selbstständig machen und sind zusätzlich dazu befähigt Orientierungswanderungen zu planen und erlebnisreich umzusetzen, oder ein freies Gewerbe auf dem Gebiet der Trainingsplankonzeption für gesunde Menschen beantragen (Vitalakademie, o.J.). Kunden dieser Ausbildung sind bereits in einschlägigen pädagogischen Disziplinen tätig, die ihren Horizont erweitern möchten oder eine berufliche oder nebenberufliche Ausübung anstreben. Durch die Befähigung Orientierungswanderungen zu planen und auch umzusetzen sind sie als Konkurrenz zum Wanderführer anzusehen. Da der Abschluss dieses Kurses auch eine Trainerzertifizierung beinhaltet, sind Absolventen dieses Programmes in ihren Kompetenzen, Rechten und Befugnissen höher einzustufen als Übungsleiter und teilweise auch als Instruktoren auf dem Wanderführersektor.

### **3.6.3.2 Natur- und Wildnispädagogik**

Eine weitere in Frage kommende Ausbildung wurde in der Schweiz gefunden. Dort wird der mehrphasige Kurs „Natur- und Wildnispädagogik“ angeboten. Im Gegensatz zu rein erlebnispädagogischen Ausbildungen wird hier eine Verschränkung der Teildisziplinen der Ökologie praktiziert. Die Natur- und Wildnispädagogik beinhaltet

weit mehr als Überlebenstechniken und Campen im Freien. Die Entfaltung der persönlichen Kompetenzen, der persönliche Weg des Herzens und die Potentialentfaltung sind wichtige Ziele. Die Wahrnehmung wird hier mit intensiven auseinandersetzen mit Naturvölkern und dem Ursprung des Menschen sensibilisiert. Angeboten wird der Lehrgang in zwei aufeinander aufbauenden Modulen, die wiederum in mehrtägige themengebundene Veranstaltungen gesplittet sind. Hauptzielgruppe der Ausbildung sind Personen, die im wachsenden natur- und wildnispädagogischen Arbeitsfeld Fuß fassen möchten (Verein Naturschule Woniya, o.J.). Die Natur und ihre vielfältigen Ausprägungen stehen im Mittelpunkt der Ausbildung. Dazu zählen ganz selbstverständliche Umstände, wie die Nutzung der gebenden Strukturen in der Natur, beispielsweise Hindernisse, Gefälle, Bäche und Bäume. Weiters setzte die Natur Bedingungen, wie Wetter oder Klima, voraus. Diese stellen nicht veränderbare Konstanten dar und fördern bei Herausforderungen ein lösungsorientiertem Verhalten der Gruppe (Krejcarek, zit. in Unterbruner, 2005, S.170). Daher kann aus diesem Angebot die Vielfältigkeit der Nutzung und des Methodenreichtums in Naturräumen auf eine Wanderführer-Ausbildung transferiert werden.

Die angeführten Ausbildungsprogramme aus dem deutschsprachigen Raum fokussierten sich auf erlebnis-, natur- und wildnispädagogische Inhalte, die umgemünzt auf einen Wanderführer-Ausbildung komplimentierend wirken könnten.

### **3.6.4 Fazit**

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die vorgestellten Beiträge nur einen Ausschnitt des Angebotes darstellen. Der Markt der komplementären Bildungsangebote boomt und so gibt es unzählige Wahrnehmungstechniken, wie beispielsweise das erwähnte Achtsamkeitstraining. Neben den erwähnten seien noch weitere Bildungsangebote angeführt, denn es gibt jede Menge naturorientierte Projekte oder Ausbildungen. Stellvertretend seien Kurse wie der Naturführer Wildnistrainer oder Kräuterpädagogen erwähnt, für die das Wandern oder das „zu Fuß gehen“ als Medium der Fortbewegung eine Grundlage darstellt. Die wichtigste Kompetenz die bei all diesen Beispielen angeführt und vermittelt wird, ist die Achtsamkeit. Die Fähigkeiten sich aufs Hier und Jetzt zu fokussieren, sich selbst von der Umwelt abzugrenzen oder den Augenblick in der Natur zu genießen, sind allesamt

## Hauptteil

geprägt von einer spezialisierten gesteigerten Wahrnehmung. Dadurch wird auch das Bewusstsein der Natur und den Bedürfnissen ihrer Bewohner geschult und bildet dadurch einen Kreislauf mit der eigenen Bedürfnisbefriedigung.

Gröber schreibt in seinem Beitrag, vor allem über die Wichtigkeit der Entschleunigung und Rückorientierung zu den Wurzeln des Wanderns (2017). Dies ist vor allem in Anbetracht des bisher aufgebauten Kontexts wiederum eine Bestätigung der vorliegenden Probleme der modernen westlichen Gesellschaft. Darüber hinaus beinhaltet es Aspekte des nach Antonovsky begründeten Salutogenese-Modells und soll zu einer Erfüllung der Spitze der Bedürfnis-Pyramide nach Maslow beitragen. Das „neue Wandern“ fügt sich in das erstellte Bild der Natur- und Erlebnispädagogik ein und kann so als eine Anleihe genommen werden.

### **3.7 Verknüpfung der Einzelergebnisse: Diskussion**

Nach Darstellung des theoretischen und praktischen Hintergrundes, werden nun die einzelnen Kapitel und Aussagen bezüglich der in Österreich durchgeführten Wanderführerausbildung, der psychischen und mentalen Gesundheit der Zielgruppe und der gesundheitsfördernden Sportart Wandern verknüpft und reflektiert. Weiteres sollen die Vorbereitungen getroffen werden, um im Schluss dieser Arbeit die Forschungsfragen und Unterfragen beantworten zu können.

In Österreich wird die Ausbildung der Wanderführer oder Bergwanderführer von den gültigen Landesgesetzgebungen vorgegeben, die neben den Ausbildungsmodalitäten auch die zu vermittelnden Inhalte vorgeben und gesetzlich regeln. Diese stellen dabei Rahmenbedingungen und ein Mindestmaß an Ausbildungsinhalten dar und können beispielsweise durch Module erweitert werden. Im österreichischen Ausbildungskatalog werden weder die gestresste, entfremdete Zielgruppe, noch ihr Defizit in der mentalen Gesundheit behandelt. Diese im mittleren Lebensalter und berufstätigen Personen, sind tendenziell gut gebildet und haben ein überdurchschnittlich hohes Einkommen. Jedoch ist durch die angewachsenen Belastungen auch die Zahl der psychischen Erkrankungen im Steigen begriffen. Dies geht größtenteils von den im Unternehmen geforderten Arbeitsverpflichtungen aus.

Den neuerlichen Problemstellungen geht die Suche nach Orientierung voraus, die von Menschen mit mentalen Gesundheitseinschränkungen, beispielsweise durch Orte der Kraft voraus. Die mit diesen Plätzen verbundenen Fähigkeiten neu zu erlernenden Wahrnehmung und Achtsamkeit, setzt Prozesse der Entschleunigung und Selbstentfaltung frei und stärkt den Kohärenzsinn. Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsschulungen werden in verschiedensten Bildungsangeboten bereits vermittelt, jedoch schränken sich diese beispielsweise auf die Erlebnis-, Natur- und Wildnis- oder Kräuterpädagogik ein. Durch diese komplementären Bildungsangebote eröffnen sich einer Ausbildung zum Wanderleiter unendlich neue Ansätze um mit zielgruppenspezifischen Angeboten zu ergänzen. Auch durch die regionalgeographischen Besonderheiten Österreichs bildet dies eine adäquate Ergänzung und könnte in weiterer Folge zu einem Pilotprojekt mit einer Vorreiterrolle werden.

Wie sich in dieser Arbeit herausgestellt hat, eignet sich Wandern sehr gut als Präventionsmaßnahme und wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele. In Anbetracht der Tatsache, dass durch die Veränderungen im Lebens- und Arbeitsalltag und der Erhöhung des Stresslevels die Erkrankungswahrscheinlichkeit erhöht ist, sollten in Zukunft die positiven Effekte dieser sportlichen Aktivität in den Bergen verstärkt kommuniziert werden. Diese Information könnte durch die Alpen-/Wandervereinigungen oder durch die Sportdachverbände gestreut werden. Durch die im Kapitel 3.4. aufgezeigte und für diese Arbeit gültige Zielgruppe wurde geklärt, dass der Markt Wandern sich in den nächsten Jahren weiterentwickeln sollte, da sich die Zielgruppe und ihre Bedürfnisse ändern. Auch durch die gestiegenen Anforderungen im Berufs- und Alltagsleben wurde dargestellt, dass durch höhere Bildungsniveaus und in Zukunft ein anderer Markt bedient wird. Weiters muss daher die Wanderführer-Ausbildung auf die Ansprüche der Zielgruppe erweitert werden. Das Wandern soll als Sportart in der Gesundheitsförderung und Prävention von psychisch Erkrankten Anwendung finden, da die im Kapitel 3.5. aufgezeigte mentale Stärkung unweigerlich mit dem Wandersport zusammenhängt.

Die theoretischen Inhalte dieser Arbeit konnten aufzeigen, dass die moderne Welt geprägt ist durch wachsende Komplexität. Hinzu kommt die Individualisierung unserer Zeit, und die Multioptionsgesellschaft. Diese Faktoren lösen bei vielen Personen mentale Erschöpfungssymptome aus, die wenn sie nicht frühzeitig adäquat behandelt werden zu psychischen Krankheitsbildern werden. Damit verbunden ist ein wachsendes Bedürfnis nach Sinnfindung im Leben. Aus diesem Grund werden vermehrt Antworten auf diese Frage nach dem Sinn im Leben gesucht, die mit einem Angebot auf dem Gebiet der Wanderführer-Ausbildung zu einem touristischen Produkt entwickelt werden könnten.

Zusammenfassend wäre es wünschenswert, dass die in Österreich gegenwärtig angebotene Ausbildung zum Bergwanderführer, um die aufgezählten komplementären Ausbildungsangebote erweitert werden würde, da durch die Forschung der Bedarf und die Defizite aufgezeigt wurden. Die Etablierung eines neuen Wanderleiterprogrammes soll durch die Integration der vorgestellten Elemente, zu welchen die Intensivierung der Erfahrung durch Wahrnehmung,



Achtsamkeit, erlebnis-, natur-, und wildnispädagogischen Kompetenzen erreicht werden. Wichtig ist, dass sich Kunden nicht belehrt oder gar bevormundet fühlen, da dies zu einer Minimierung des Erfolges und der mentalen Gesundheit der Kunden führt. Die größte Herausforderung stellt sich für die Wanderführer dar. Dieser sollte neben fachlichen Kompetenzen ebenso soziale Kompetenzen, wie Einfühlvermögen, mitbringen. Dafür eignet sich das dargelegte Coaching-Konzept, da dies im Wesentlichen aus sozialen Kompetenzen besteht. Jedoch ist die Autorin der Ansicht, dass erst die Kombination aus Fachwissen und sozialer Kompetenz ein erfolgreiches Coaching ermöglicht.

## 4 Schluss

### 4.1 Zusammenfassung

Anhand des bisherigen Stands dieser Arbeit kann davon ausgegangen werden, dass aufgrund der wachsenden Belastungen im Alltag und Arbeit ein intensiver Handlungsbedarf besteht, der Bedürfnisse und Wünsche der überreizten Zielgruppe gerecht zu werden. Um diese Gesundheit bewahren zu können, sollte Wandern als Gesundheitsförderung eingesetzt werden, da die positiven Effekte auf eine ganzheitliche Weise auf Körper, Geist und Seele wirken. Regelmäßiges Wandern fördert darüber hinaus auch die mentale Gesundheit der Menschen und kann so als eine präventive Maßnahme zur Verhütung psychischer Ausreizung und Krankheitsbildern eingesetzt werden. Durch die Effekte der Digitalisierung und die einhergehende Steigerung der Entfremdung und Individualisierung der jungen Erwachsenen wird in Zukunft der Markt stärker gefragt sein als zuvor. Der Trend zur Orientierung des eigenen Lebens, der Wünsche und Bedürfnisse könnten mit dem Medium einer psychosozialen Gesundheitswanderung, durch das Schärfen der fünf Sinne und einer Schulung der Wahrnehmung gefunden werden. Um dies muss auch die Ausbildung in Österreich revolutioniert werden und den Individuen eine Plattform bereit zu stellen bei der diese Fähigkeiten erlangt werden können. Allen voran die Ausbildungsanbieter- und Stätten sollten sich dieses Wissen zu nutzen machen um optimale Ausbildungen für Interessierte und Angebote zu entwickeln. Einher gehend müssen Wandertourismus und Wandervereine diese unterstützen um die immense Gesundheitsförderung durch eine Wanderung zu kommunizieren.

## 4.2 Beantwortung der Forschungsfrage und begründeten Thesen

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Literaturrecherche den Forschungsfragen und Thesen gegenübergestellt und soweit wie möglich beantwortet.

Unterfragen:

**U1:** Welche rechtlichen Rahmenbedingungen gelten für eine Ausbildung zum Wanderführer in Österreich?

**T1:** Die in den Landesgesetzen vorgegebene österreichische Rechtslage verhindert eine Vermittlung von Lehrinhalten über mentale und psychische Gesundheitsdefizite.

Die angenommene These stellte sich als falsch dar, denn die Gesetze in Österreich sind nicht als limitierende Faktoren zu verstehen. Sie stellen ein Mindestmaß an Ausbildungsinhalten dar, die absolviert werden müssen um die fachliche Befähigung zu erlangen. Die angebotenen Ausbildungen bauen auf dieser Gesetzesgrundlage auf, jedoch können weitere Inhalte durch Module transportiert werden. Derzeit ist dies bei den österreichischen Bergwanderführerausbildungen nur mit saisonalen Winter- und Sommerkursen der Fall. Zu bemängeln ist allerdings, dass die zielgruppenspezifischen Bedürfnisse und die mentale oder psychische Gesundheit der Kunden in keiner der Ausbildungen unterrichtet wird, was angesichts der Entwicklungen der westlichen Gesellschaft zu ergänzen wäre. Näheres nachzulesen in den Kapiteln 3.2. und 3.3.

**U2:** Welche Zielgruppe würde einer Führung von einem „mental Gesundheits-Wanderführer“ in Anspruch nehmen?

**T2:** Eine geführte Wanderung mit Förderung der mentalen Gesundheit wird von Menschen in Anspruch genommen, die besonders unter arbeitsbedingtem Druck leiden.

Die These wurde in Laufe der Arbeit durch die Forschung als wahr dargestellt. Durch die Untersuchung der Wanderprofilstudien, der Maslow Bedürfnis-Pyramide und den Sinus-Milieus wurde festgestellt, dass die berufstätigen sich im mittleren Alter befinden und tendenziell gut gebildet und verdienen. Weiters wurde festgehalten,

## Schluss

dass die meisten an Burnout oder anderen stressbedingten Erkrankungen Leidenden im mittleren Management tätig sind. Weite Indizien dieser Entfremdung der Menschen sind durch die Individualisierung, Digitalisierung und die Multioptionsgesellschaft zurückzuführen. Die detaillierte Untersuchung der These ist im Abschnitt 3.4.2 nachzulesen.

**U3:** Welche Defizite der mentalen Gesundheit treten zunehmend bei urbanen Kunden auf?

**T3:** Defizite der mentalen Gesundheit äußern sich vor allem durch erhöhten Stress und können Krankheitsbilder, wie beispielsweise Burnout entstehen lassen.

Auch diese These verifizierte sich durch die unternommene Forschung. Die vor allem durch das Berufsleben zurückzuführenden Erkrankungen, die zu einer seelischen Erschöpfung mit körperlichen Symptomen führen können, sind im Steigen begriffen. Um dem entgegenzuwirken sollten Betroffenen durch Achtsamkeitstrainings ihre eigene Wahrnehmung schulen und so frühzeitig zu erkennen das sie ihre Bedürfnisse, Ziel und Wünsche aus den Augen verloren haben. Die Antwort zu dieser Forschungsfrage wurde in den Kapiteln 3.4.3 (Psychische Überbelastung und resultierende Krankheitsbilder) und im Abschnitt 3.5. (Mentale Stärkung im Rahmen der Multioptionalität) im Detail ausgearbeitet.

**U4:** Welcher Kompetenz bedarf ein Wanderführer, um die Gesundheit seiner Kunden fördern zu können?

**T4:** Der Wanderführer schafft das notwendige Umfeld (Rahmenbedingungen) für die aktive Entwicklung des Kunden und hilft bei der Entscheidungs- und Selbstfindung.

Diese These stellte sich wiederum als wahr heraus, da durch die verschiedenen natur- und erlebnispädagogischen Ausbildungen die Möglichkeiten der Gestaltung aufgezeigt wurden. Vor allem jedoch ist es die Schulung der Wahrnehmung, die Menschen ermöglicht sich erneut auf ihre fünf Sinnesorgane zu verlassen. Laut dem F.A.L.A.F.E.L-Modell sind die Fach- und Führungskompetenzen wichtig in Bezug auf die Qualität eines Coaches. Bei all den vorgestellten Kompetenzerwerben muss der

## Schluss

Coach oder Wanderleiter selbst die Fähigkeiten besitzen, die er an seine Klienten weitergeben will. Erst wenn er diese ständige Steigerung und die damit verbundene Abgrenzung schafft, gilt er als ein „guter“ Coach. Anhand der C.L.E.E.R.-I.T.-Technik wurde eine Methode des Umganges und in Kontakt treten des Klienten aufgezeigt, welche detaillierte Ausbreitung und Darstellung der Modelle im Abschnitt 3.5.1. (Coaching in Rahmen der mentalen Gesundheit) nachzulesen ist.

Aus der Sammlung der Ergebnisse und der Beantwortung der Unterfragen kann nun die Forschungsfrage beantwortet werden und die Hautthese verifiziert oder falsifiziert wird.

**Forschungsfrage:** Welche Best-Practise-Beispiele von deutschsprachigen Programmen zur Vermittlung von Kompetenz für den Umgang mit mentalen Bedürfnissen von Wanderkunden eignen sich für ein zukünftiges ASKÖ-Ausbildungsprogramm von Wanderführern?

**Hauptthese T0:** Derzeit gibt es noch **keine deutschsprachigen Wanderführerausbildungsprogramme** zur Vermittlung von Kompetenz für den Umgang mit mentalen Bedürfnissen von Wanderkunden.

These wurde teilweise verifiziert bzw. falsifiziert, da die in Österreich praktizierten Ausbildungen zumeist über verschiedene Verbände, jedoch immer in Kooperation mit der Bundessportakademie durchgeführt werden, gibt es kaum Unterschiede der Inhalte bei Wanderführer-Ausbildungen. Daher gibt es speziell für den Wanderführer kein solches Angebot. Neben den bereits vorgefertigten Lehrinhalten, werden diese durch die Gesetzgebungen wiederum von höherer Stelle vorgegeben. Die These ist jedoch falsifizierbar, da es sehr wohl Ausbildungsangebote im deutschsprachigen Raum in anderen Disziplinen gibt, die diese Kompetenzen der mentalen Gesundheit an seine Wanderführer vermittelt. Es gibt ein sehr vielfältiges Angebot an natur- und erlebnispädagogischen Lehrgängen, die diese Ansätze bereits verfolgen. Dort wird ein Hauptaugenmerk auf die Schulung der Wahrnehmung durch Achtsamkeitstrainings gelegt und vor allem die Kombination von Wandern und der gesteigerten Natur- und Selbstwahrnehmung als besonders psychisch-gesundheitsfördernd angesehen

### 4.3 Kritik an der Arbeit

Für die vorliegende Arbeit wurde eine sehr intensive Literaturrecherche nach wissenschaftlichen Artikeln und Büchern durchgeführt. Die größte Herausforderung war, die relevanten Informationen herauszufiltern und richtig zu verwenden. Im Nachhinein betrachtet, hätten möglicherweise die Suchbegriffe näher eingeschränkt werden müssen um die Fülle an Literatur, welche nicht immer bedeutsam für diese Arbeit war, zu vermeiden. Daher muss die Autorin den Schluss ziehen, dass der Mangel an qualitativen Auswahlkriterien dazu führte, was durch eine detaillierte Ausarbeitung nicht hätte passieren können. Weiters führte die ausbaufähige Abgrenzungskompetenz der Autorin zu einer unübersichtlichen Breite des Themas, was zu Problemen mit den verfügbaren Zeitressourcen führte.

Eine große Herausforderung lag darin, österreichische Wanderstudien wie auch Zahlen bezogen auf den Wandertourismus in Österreich zu finden. Da die Arbeit jedoch auf den deutschsprachigen Raum bezogen war, führte dies zwangsläufig zu keinen großen Verzerrungen. Die meisten dieser Studien sind vom Deutschen Wanderinstitut beauftragt und sind daher auf diesen Markt ausgerichtet. Da aber keine großen Unterschiede zwischen den beiden deutschsprachigen Ländern bestehen, wurden in dieser Arbeit die Wanderstudien aus Deutschland herangezogen. Einzige Ausnahme bildete der Tagungsband des Österreichischen Alpenvereins, der auch speziell Beiträge unter dem Aspekt der psychischen Gesundheit beinhaltete. Daher würde sich das Ergebnis in seiner Grundausrichtung nicht ändern.

Da die Autorin durch einen familiär-geführten gastronomischen Betrieb mitten in einem Wandergebiet beheimatet ist, könnte dadurch eine Affinität zu der Sportart wandern die Ergebnisse unbewusst verfälscht haben. Jedoch kann dies auch zu einer der Stärken dieser Arbeit zählen, da so der Blick geschärft und mit Liebe zum Detail gearbeitet wurde. Die Verzerrungen in Grenzen halten, da auf wissenschaftliche Artikel, Wanderstudien, Literatur und Untersuchungen verwiesen wurde. Diese wissenschaftlichen Literaturen wurden versucht kritisch zu reflektieren, da der Autorin klar ist, dass Studien, Bücher und Artikel, welche, obwohl sie von anerkannten Autoren verfasst wurden, unter Umständen Fehler und Mängel aufweisen können. Es ist der Autorin jedoch klar, dass sich die Quellenkritik sehr sparsam gestaltet hat.

Durch den nahen Realitätsbezug sieht die Autorin die Umsetzbarkeit der Ergebnisse auf die Praxis als gewährleistet.

### **4.4 Offene Forschungsfragen**

Im Rahmen der Limitationen der Arbeit kamen weitere Themen und vertiefende Forschungsansätze in Frage, die wegen zu großen Umfang aus dieser Arbeit gestrichen wurden. Daher wären für weiterführende Forschungsarbeiten folgende Themen interessant:

Zu Beginn wurde ausschließlich auf das Kärntner Landesgesetz verwiesen, da es aber noch weiter vier Landesgesetzgebungen zu den Bergwanderführern in Österreich gibt, könnte die Forschung im Vergleichen dieser weitergeführt werden. Dazu würde sich empfehlen auf Hindernisse, die solche Gesetze mit sich bringen und die Entstehung solcher zu bearbeiten.

In dieser Arbeit wurde wesentlich auf die psychische gesundheitsfördernde Wirkung durch Wandern aufgezeigt, und dass sich Wandern als Instrument in der Prävention, der durch Stress resultierenden Krankheitsbilder anwenden ließe. Auch auf diesem Gebiet, der mentalen und psychischen Gesundheitsdefizite, könnte man Dissertationen schreiben.

Weiters könnte man intensiver darauf eingehen, wie sich gesundheitsorientierte Wanderungen konkret in der Praxis umsetzen lassen und wie sich die Zusammenarbeit der verschiedenen Stakeholder, wie Gesundheitsförderern und Tourismusanbietern und Kunden am besten gestalten ließe. Leider wurde dieser Inhalt wegen einer Sprengung des Umfanges aus der Arbeit genommen, so wäre es beispielsweise ein Konzept für eine neue Ausbildung, die direkt in die Praxis umgesetzt werden könnte, interessant gewesen. Dies wäre aufbauend auf diese Arbeit in einer fortführenden Bakkalaureats- oder Masterarbeit möglich.

Auch könnten und sollten sich weitere Arbeiten vertiefend auf Schulung der Wahrnehmung und die Rückorientierung, entgegen den Trends der

Individualisierung, Digitalisierung und Multioptionsgesellschaft beziehen. Eine erhöhte Nachfrage beziehungsweise eine Steigerung des Wanderaufkommens könnte bedeuten, dass überreizte Menschen möglicherweise ihre Freizeitaktivitäten zurück in der Natur verbringen möchten. Dazu zählt auch die Wirkung von Kraftplätzen, die im Zusammenhang der Wellness-Gesellschaft eine spannende Arbeit ergeben könnte.

Daher kommt es zu folgenden offenen Forschungsfragen:

- Welche Zielgruppe ist an einer Wanderführer-Ausbildung interessiert?
- Auf welche Weise kann eine Gesetzesänderung der Bergwanderführer-Ausbildung in Österreich von statten gehen?
- Auf welche Weise könnten Wanderungen einen Teil der CSR in einem touristischen Unternehmen einnehmen?
- Wie könnte eine mentale Gesundheitswanderung zu einem regionaltypischen Merkmal werden?

### **4.5 Empfehlungen für die Praxis**

Die Ergebnisse der Forschung zeigen, dass Wandern ein gesundheitsförderliches Instrument darstellt. Durch gezielte Vermarktung kann eine Bewusstseinsbildung bei den Menschen herbeigeführt werden, die den mentalen und psychischen Nutzen einer Wanderung dargestellt.

Zusätzlich wäre es sinnvoll, in Zusammenarbeit mit der Bundessportakademie, dem Alpenverein und weiteren Ausbildungsstätten, Maßnahmen und Strategien für eine „Wanderführer-Ausbildung NEU“ zu entwickeln. Gegebenenfalls sollten die Landesgesetzgebungen novelliert werden. Weiters wäre es wünschenswert, wenn die Ausbildungsanstalten sich den Trend annehmen und ihre Ausbildungsprogramme dahingehend erweitern. Diese sollte eine Vernetzung der bisherigen vermittelten fachlichen Lehrinhalte, mentale Gesundheitsbildung und Wahrnehmungsschulung ergeben. Darüber hinaus sollten vermehrt Wanderangebote offerieren werden, die ihren Fokus vermehrt auf Bewusstseinsbildung im Bereich mentale Gesundheit legen. Dies stellt eine Weiterentwicklung im Wandertourismus dar, obwohl man sich eher auf die alten Werte zurück besinnt.



## Schluss

Eine weitere Empfehlung für die Praxis lautet, dass es zu einer Förderung des psychosozialen Gesundheitswanderns kommt, die Kraftplätze und Orte der Macht mit geführten Wanderungen verbinden. Von den Ergebnissen dieser Arbeit können vor allem die Sportdachverbände, allen voran der ASKÖ Klagenfurt profitieren. Weiters kann so die angestrebte Ausbildung in Zusammenarbeit mit der FH Joanneum geplant werden.

## 5 Literaturverzeichnis

Alpenverein Akademie. (o.J.). *Führen und Leiten*. Download vom 10. August 2017, von <http://www.alpenverein-akademie.at/akademie/fuehren-und-leiten/index.php>

Alpenverein-Akademie. (o.J.). *Fachhochschullehrgang Erlebnispädagogik*. Download vom 5. September 2017, von <http://www.alpenverein-akademie.at/akademie/fuehren-und-leiten/lehrgaenge/erlebnispaedagogik/index.php>

Altenberger, S. (o.J.). *Wandern oder Bergsteigen?* Download vom 30. Juli 2017, von <https://www.bergwelten.com/a/wandern-oder-bergsteigen>

Antonovsky, A. (1987) *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Francisco: Jossey-Bass.

Arbeiterkammer. (o.J.). *Stress am Arbeitsplatz*. Download vom 13. August 2017, von [https://www.arbeiterkammer.at/beratung/ArbeitundGesundheit/psychischebelastungen/Stress\\_am\\_Arbeitsplatz\\_.html](https://www.arbeiterkammer.at/beratung/ArbeitundGesundheit/psychischebelastungen/Stress_am_Arbeitsplatz_.html)

Austrian Coaching Council. (o.J.). *Ziel eines Coachings*. Download vom 23. November 2017, von [http://www.coachingdachverband.at/index\\_html?sc=285993843](http://www.coachingdachverband.at/index_html?sc=285993843)

Bauer, H., Brater, M., Büchele, U., Duffer-Weis, A., Maurus, A. & Munz, C. (2010). *Lernprozessbegleitung in der Ausbildung. Wie man Lernende begleiten und Lernprozesse gestalten kann*. (3.Aufl.). Bielefeld: Bertelsmannverlag.

Barton, J. & Pretty J. (2010). *What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis*. *Environ. Sci. Technol.*, 2010, 44 (10), S. 3947–3955. doi: 10.1021/es903183r. Download vom 1. August 2017, von <http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es903183>

Bewernick, B. (2004). *Medizinische Psychologie*. (Powerpointpräsentation der Uni Bonn). Download vom 14. August 2017, von [www.meb.uni-bonn.de/psychiatrie/medpsy/.../KursMedPsy5-31.10.Stress.ppt](http://www.meb.uni-bonn.de/psychiatrie/medpsy/.../KursMedPsy5-31.10.Stress.ppt)

Bianchi, R., Schonfeld, I. & Laurent, E. (2017). *Biological research on burnout-depression overlap: Long-standing limitations and on-going reflections*.

- Download vom 21. November 2017, von <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763417300246>
- Brämer, R. (2006). *Wandertouristische Zielgruppen*. Download vom 10. August 2017, von [http://www.wanderinstitut.de/download/DWI\\_Profilstudie-Wandern\\_05\\_06.pdf](http://www.wanderinstitut.de/download/DWI_Profilstudie-Wandern_05_06.pdf)
- Brämer, R. (2007). *Natur und Bewegung*. Download vom 10. August 2017, von <http://www.wanderinstitut.de/forschung/profilstudie-wandern/>
- Bundesministerium für Gesundheit (2009). *Gesundheit und Krankheit in Österreich*. Download vom 4. August 2017, von [https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/9/8/0/CH1066/CMS1288362276132/qboe\\_09.pdf](https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/9/8/0/CH1066/CMS1288362276132/qboe_09.pdf)
- DBU. (2009). *Ausbildung von Wanderleitern unter dem Aspekt eines nachhaltigen Regionaltourismus*. Download vom 23. Juli 2017 [https://www.dbu.de/projekt\\_18989/01\\_db\\_2409.html](https://www.dbu.de/projekt_18989/01_db_2409.html)
- Der Standard. (2017). *Jeder Dritte fühlt sich Burnout-gefährdet*. Download vom 10. August 2017, von <http://derstandard.at/2000058071914/Ueberlastung-im-Job-Jeder-Dritte-fuehlt-sich-Burnout-gefaehrdet>
- Deutscher Wanderverband. (2010). Grundlagenuntersuchung Freizeit- und Urlaubsmarkt Wandern. Download vom 3. Juli 2017 [http://www.wanderverband.de/conpresso/data/Forschungsbericht\\_web.pdf](http://www.wanderverband.de/conpresso/data/Forschungsbericht_web.pdf)
- Dreyer, A., Menzel, A., Endreß, M. & Antz, C. (2010). *Wandertourismus : Kundengruppen, Destinationsmarketing, Gesundheitsaspekte*. München: Oldenbourg.
- Ebner, A. & Kärntner Bergwacht. (2002). *Lehrbehelf für die Alpin- und Wanderführer-Ausbildung*. Klagenfurt: Kärntner Bergwacht.
- Fond Geundes Österreich. (o.J.). *Kohärenzgefühl*. Download vom 15. August 2017, von <http://www.fgoe.org/gesundheitsfoerderung/begriffe-und-theorien/koharenzgefuehl>
- Freidl, C. (2003). *Wellness in der Multioptionsgesellschaft*. (Diplomarbeit, Karl-Franzens-Universität, Graz).

- Friedl, H. (2013). *Recht auf Erlösung? Der Anspruch aufs Paradies als postmoderne Paradoxie*, erschienen in Russ, G. et al. (Hg.) (2013): *Steiermark: Innovation: 2013. Recht haben*. Graz: Leykam, S. 19-23.
- Friedl, H. (2016a). Bessere Curricula oder bessere Lehre? Download vom 11.10.2017 von [https://www.academia.edu/34703820/Braucht\\_der\\_Tourismus\\_von\\_morgen\\_bessere\\_Curricula\\_oder\\_bessere\\_Lehre\\_Pl%C3%A4doyer\\_f%C3%BCr\\_eine\\_probem-statt\\_wissensorientierte\\_Hochschuldidaktik\\_als\\_Grundlage\\_jeder\\_zukunftsfohigen\\_Tourismusbildung](https://www.academia.edu/34703820/Braucht_der_Tourismus_von_morgen_bessere_Curricula_oder_bessere_Lehre_Pl%C3%A4doyer_f%C3%BCr_eine_probem-statt_wissensorientierte_Hochschuldidaktik_als_Grundlage_jeder_zukunftsfohigen_Tourismusbildung)
- Friedl, H. (2016b). *Places of Power: Can individual "sacred space" help regain orientation in a confusing world?* erschienen in Smith, M. & Puczkó, L. (Hg.) (2016), *Health Tourism Handbook*. New York: Routledge, S. 347-364.
- Geochaching. (2012). *Über Geochaching*. Download vom 21. August 2017, von <http://www.geocaching.de/>
- GKK Niederösterreich. (2017). *Mentale Gesundheit*. Download vom 10. August 2017, von <https://www.noegkk.at/portal27/noegkkportal/content?contentid=10007.701829&viewmode=content>
- Gröber, U. (2015). *Vom Wandern. Neue Wege zu einer alten Kunst*. (4. Aufl.). Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Gröber, U. (2017). Ein Plädoyer für das Neue Wandern. *NaturfreundIn*, 2017(2). Download vom 4. August 2017, von <https://www.naturfreunde.de/ein-plaedoyer-fuer-das-neue-wandern-von-ulrich-grober>
- Gudjons, H. (2012). *Pädagogisches Grundwissen*. (11. Aufl.). Bad Heilbrunn: Julius Klinkhard Verlag.
- Gypser, B. (2008). *Das Outdoor-Erlebnis für das Gehirn: Entwicklung von Richtlinien für Outdoor-Trainings gemäß der Kriterien der ÖNORM D 4000 unter Berücksichtigung der Hirnforschung*. (Diplomarbeit, FH-JOANNEUM, Bad Gleichenberg).
- Hänni, P. (2006). *Wege zu Orten der Kraft. Plätze der Erholung, Inspiration und Heilung selbst finden*. (2. Aufl.). Baden: AT
- Heimsoeth, A. (2015). *Chefsache Kopf: Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz*. Wiesbaden: Springer Verlag

- Hlade, C. (2016). *Wandern wirkt. Den eigenen Weg gehen & Lebensträume verwirklichen.* (1. Aufl.). Wien: Braumüller.
- Höhne, M. (2014). *Tourismus und Naturerleben: Eine empirische Untersuchung in Hawaii und im englischen Garten.* München: Springer Verlag. (Diplomarbeit, Ludwig-Maximilians-Universität, München). Download vom 30. Juli 2017, von [https://books.google.at/books?id=6XTZBQAAQBAJ&dq=touristisches+gazing&hl=de&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.at/books?id=6XTZBQAAQBAJ&dq=touristisches+gazing&hl=de&source=gbs_navlinks_s)
- International Coach Federation. (o.J.). Aktuelle Nachrichten aus der Internationale Coach Federation. Download vom 23. November 2017 von <http://www.coachfederation.org/deutsch/>
- Kärntner Bergwanderführer. (o.J.) *Wanderland Kärnten.* Download vom 23. Juli 2017, von <http://www.bergwanderfuehrer-kaernten.at/wandern-in-kaernten/wanderland-kaernten/>
- Kärntner Bergwanderführer. (o.J.). *Ausbildung und fachliche Befähigung.* Download vom 13. Juli 2017, von <http://www.bergwanderfuehrer-kaernten.at/ausbildung/>
- Kärntner Landesregierung. (2009). *Erläuterungen zum Entwurf eines Gesetzes, mit dem das Kärntner Berg- und Schiführergesetz geändert wird.* Klagenfurt.
- Kaur, A. (2013). Maslow´s Need Hierarchy Theory: Applications and Criticism. *Global Journal of Management and Business Studies.* 2017(10). S. 1061-1064. Download vom 10. August 2017, von [https://www.ripublication.com/gjmbs\\_spl/gjmbsv3n10\\_03.pdf](https://www.ripublication.com/gjmbs_spl/gjmbsv3n10_03.pdf)
- K-BSFG. Österreich. (2013). Kärntner Berg- und Schiführergesetz 1998 idF LGBl. Nr.85/2013.
- Knoll, G. (2016). *Handbuch Wandertourismus.* Konstanz: UVK Verlagsgemeinschaft.
- Kottbauer, C. (2011). *Kohärenzempfinden (SOC) und Burnout Problematik im Mittleren Management.* (Masterarbeit, Interuniversität, Graz). Download vom 15. August 2017, von [https://www.inter-uni.net/static/download/publication/masterthesen/VT\\_Kottbauer\\_Ch\\_SOC\\_Burnout\\_mittleres\\_Management\\_2011.pdf](https://www.inter-uni.net/static/download/publication/masterthesen/VT_Kottbauer_Ch_SOC_Burnout_mittleres_Management_2011.pdf)
- Kraft, E. (2015). *Kraftplätze als emotionale Aneignung von Orten. Gesundheitstourismus am Weg vom Erlebniskonsum in Wellnessstempeln zur mentalen Selbststärkung in Naturräumen,* erschienen in Egger R. & Luger K.

- (Hg.). *Tourismus und mobile Freizeit. Lebensformen, Trends, Herausforderungen*, Norderstedt: BoD, S. 235-245.
- Krejcarek, M. (2005). *Natur erleben*. In Unterbruner, U. (Hg.). (S. 165-178). Innsbruck: Studienverlag.
- Kriz, J. (2000). *Humanistische Psychologie*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag. Download vom 4. August 2017, von <http://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/humanistische-psychologie/6752>
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*, New York: Harper and Row.
- Maurer, F. & Rupp, H. (1974). *Deutsche Wortgeschichte*: Bd. 2. (3. Aufl.). Download vom 30. Juli 2017, von [https://books.google.at/books?id=dc3y5OI1NNoC&hl=de&source=gbs\\_navlink\\_s\\_s](https://books.google.at/books?id=dc3y5OI1NNoC&hl=de&source=gbs_navlink_s_s)
- Metzler, M. (2016). *Automatisierung wird die ganze Arbeitswelt erfassen*. Download vom 21. August 2017, von <https://nzzas.nzz.ch/wirtschaft/martin-ford-automatisierung-wird-die-ganze-arbeitswelt-erfassen-ld.145015?reduced=true>
- Naturfreunde Bundesorganisation. (o.J.). *Geschichte der Naturfreunde*. Download vom 10. August 2017, von <http://www.naturfreunde.at/ueberuns/naturfreunde/geschichte/>
- Naturfreunde Deutschland. (o.J.). *Ausbildung zum Wanderleiter*. Download vom 1. August 2017, von <https://www.naturfreunde.de/ausbildung/wanderleiter>
- Naturschule Woniya. (o.J.). *Ausbildung Natur- und Wildnispädagogik*. Download vom 21. November 2017, von <http://www.naturschule-woniya.ch/ausbildung-naturschulewildnispaedagogik.html>
- Öffentliches Gesundheitsportal Österreich. (o.J.). *Einflussfaktoren auf die Psyche*. Download vom 4. August 2017, von <https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/gesundheit/einflussfaktoren-psyche>
- Online Lexikon Stangl. (o.J.). *Selbstwirksamkeit*. Download vom 30. Oktober 2017, von <http://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung/>

- Österreichischer Alpenverein. (2016). *Bergsport & Gesundheit: Tagungsband zum Fachsymposium*. Innsbruck.
- Riegler, S. (2014). *Sustainable Leadership lernen? Kompetenzförderung in der Bildung als Vorgesetzter für CSR-orientierte Führungskräfte*. (Diplomarbeit, FH-JOANNEUM, Bad Gleichenberg).
- Rühl, B. (o.J.). *Die Aufgaben eines Wanderwartes*. Download vom 1. August 2017, von <http://www.htv-wandern.de/Kap-05-1-1.pdf>
- Schieferer, N. (2008). *Reiseleiter als Coach: Die Rolle des Reiseleiters im Hinblick auf die (Selbst-) Entfaltung eines Touristen*. (Diplomarbeit, FH-JOANNEUM, Bad Gleichenberg).
- Schobersberger, W. (2003). Austrian Moderate Altitude Study 2000 (AMAS 2000). The effects of moderate altitude (1,700 m) on cardiovascular and metabolic variables in patients with metabolic syndrome. Abstract download von Pubmed. Download vom 11. November 2017, von <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12560948>.
- Schmidt-Tanger, M. (2004). *Gekonnt Coachen. Präzision und Pro-vocation im Coaching*. Paderborn: Jungfern Verlag.
- Schuster, A. (2016). *Förderung des Führungsstils in der Hotellerie in Richtung CSR-orientierte Unternehmenskultur als Strategie gegen den Fachkräftemangel*. (Diplomarbeit, FH-JOANNEUM, Bad Gleichenberg).
- Schweizer Wanderwege. (o.J.). *Wanderleiterausbildung*. Download vom 1. August 2017, von <https://www.wandern.ch/de/mitwirken/wanderleiterausbildung>
- Schwertfeger, B. (2009). Coaching: Problemlösung und Entertainment? In Ernst, H. in *Psychologie heute*. (11. Ausgabe, S. 34-37). Weinheim: Beltz Verlag
- Sinus-Institut. (2016). Sinusmilieus in Österreich. Download vom 10. August 2017, von <http://www.sinus-institut.de/sinus-loesungen/sinus-milieus-oesterreich/>
- Sport-Österreich. (o.J.). *Alpin und Bergsport in Österreich*. Download vom 10. August 2017, von <https://www.sport-oesterreich.at/bergsport>
- Springer Gabler Verlag. (o.J.). *Digitalisierung*. Download vom 21. August 2017, von <http://wirtschaftslexikon.gabler.de/Archiv/-2046143105/digitalisierung-v3.html>

- Verein alpiner Vereine Österreichs. (o. J.). *Ausbildung Instruktor*. Download vom 23. Juli 2017 <https://ausbildung.vavoe.at/ausbildung/instruktor/>
- Verein alpiner Vereine Österreichs. (o. J.). *Instruktor. Lehrplan*. Download vom 1. August 2017, von [https://vavoe.at/wp-content/uploads/2011/08/Instruktorenausbildung\\_fuer\\_Wandern.pdf](https://vavoe.at/wp-content/uploads/2011/08/Instruktorenausbildung_fuer_Wandern.pdf)
- Verein alpiner Vereine Österreichs. (o. J.). *Wanderführer*. Download vom 23. Juli 2017, von <https://vavoe.at/ausbildung/wanderfuhrer/>
- Verein der Kärntner Bergwanderführer. (o. J.). *Ausbildung*. Download vom 23. Juli 2017, von <http://www.bergwanderfuehrer-kaernten.at/ausbildung/>
- Vitalakademie. (o.J.). Dipl. Natur- und Erlebnispädagoge. Gemeinsam Natur erfahren. Download vom 5. September 2017, von <https://www.vitalakademie.at/ausbildung/dipl-natur-und-erlebnisp%C3%A4dagoqe-p%C3%A4dagoqin>
- Wanderakademie. (o.J.). *Ausbildungsinhalte*. Download vom 30. Juli 2017, von <http://www.wanderakademie.de/ausbildung/ausbildungsinhalte/kommunikation.html>
- Weiterbildung Natur- und Wildnispädagogik*. (o.J.). Download vom 5. September 2017, von <http://www.wildniswandern.com/ausbildung/ausbildung-natur-und-wildnispaedagogik.html>
- Wendezeit*. (o.J.). Download vom 30. Oktober 2017, von <http://wendezeit.ch/was-ist-selbstbestimmung-selbstbestimmungsrecht>
- WHO. (2006). *Psychische Gesundheit: Herausforderungen annehmen, Lösungen schaffen*. Download vom 4. August 2017, von [http://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0009/96453/E87301G.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0009/96453/E87301G.pdf?ua=1)
- Wippermann, C. (o.J.). *Lebensstile und Milieus*. Download vom 10. August 2017, von [http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten\\_wippermann.pdf](http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Volkskrankheiten/Volkskrankheiten_wippermann.pdf)
- Wirtschaftskammer Österreich. (2017). *Tourismus und Freizeitwirtschaft in Zahlen*. Wien.