

# Die Wildnis ruft

**Der gewählte Titel könnte durchaus mit dem berühmten, Oskargekrönten Film aus dem Jahre 1946 in Verbindung gebracht werden. Die Geschichte handelt von der Suche nach Einsamkeit und den herzberührenden Erlebnissen zwischen Menschen und Tieren in den kaum besiedelten Sümpfen von Florida. Auch noch 80 Jahre nach seiner Veröffentlichung genießt dieser Film viel Beachtung und wird wiederkehrend in vielen Ländern im Fernsehen ausgestrahlt. Aber eigentlich möchte ich das Thema Wildnis in unserer heutigen bewegten, stressigen und oft reizüberfluteten Zeit etwas einordnen.**

Der Begriff «Wildnis» zu erklären, lässt viel Interpretationsspielraum offen. Eine wissenschaftliche Grundlage dafür gibt es nicht. Dies gilt übrigens im gleichen Sinne auch für die Begriffe «Natur» und «Landschaft». Weitläufig wird unter Wildnis eine von Menschen weitgehend unbeeinflusste Naturlandschaft bezeichnet. Aus meiner Sicht zählt schlussendlich das subjektive Empfinden jedes Einzelnen, was er als «Wildnis» empfindet – und dies ist auch gut so. Als professioneller Wanderleiter ist es mir ein wichtiges Bedürfnis, meinen Gästen, wenn immer möglich, die Natur mit ihren vielfältigen Ausprägungen näherzubringen und die Zusammenhänge der vielen beteiligten Faktoren aufzuzeigen. Stichworte sind Biodiversität oder der Einfluss des Menschen auf die Natur.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Aufenthalte in der Natur unsere Psyche und das körperliche Wohlbefinden positiv beeinflussen. Alltagsstress kann abgebaut werden und lässt Platz für neue Gedanken. Unser Immunsystem wird deutlich aktiviert und die natürlichen Killerzellen werden dadurch angeregt, der Blutdruck beginnt zu sinken, und Entzündungen nehmen tendenziell ab. Schlussendlich regenerieren wir viel schneller in der Natur, wir sind geistig fitter, gelassener und besser gelaunt.

Dabei spielt die Wahl des Ortes für ein Naturerlebnis eine gewisse Rolle. Je weniger Störfaktoren wie z. B. Industrie- und Verkehrslärm oder Menschenansammlungen vorhanden sind, desto besser wird das Erlebnis. Eine Steigerung des positiven Nutzens haben insbesondere wilde und unstrukturierte Naturgebiete, welche unser Gehirn positiv stimulieren. Dazu gehören das Blätterrauschen, diffuse Farb- und Lichtspiele, Vogelstimmen sowie natürliche Düfte. In verbauten Landschaften oder geschlossenen Räumen mangelt es an diesen natürlichen Reizen. Schon ein bedächtiger Spaziergang im Wald hat unmittelbar einen positiven Effekt. In Japan wird schon seit über 30 Jahren das Waldbaden «Shinrin Yoku» als Therapieform zur Stressregulierung anerkannt. Die Bäume produzieren Botenstoffe (sogenannte Terpene), um sich gegenseitig über Krankheiten (z. B. Parasiten) zu informieren. Diese Terpene haben unmittelbar auch auf den Menschen eine positive Wirkung und stärken das Immunsystem.

Der Aufenthalt in der Natur kann, wie bereits erwähnt, unglaublich

bereichernd sein. Viele Leute müssen sich jedoch damit wieder neu anfreunden und den Umgang mit der «Wildnis» wieder lernen. Schon das bewusste Beobachten der Flora oder der Bodenfauna (wie Käfer, Würmer, Insekten oder Mäuse) ist ein hochspannendes Erlebnis – welches bei einer sportlichen Wanderung meist unbeachtet bleibt. Ein entschleunigter Aufenthalt in der Natur kann daher Wunder bewirken. Sehr hilfreich sind dabei auch Inputs von Fachleuten, die den Zugang zu dieser «neuen», noch intakten Welt öffnen.

Mit der zunehmenden Bevölkerungsdichte geraten die naturnahen Gebiete immer mehr unter Druck. Die Artenvielfalt der Pflanzen und Tiere ist fast durchwegs rückläufig. Umso wertvoller können auch kleine «Wildnis-Zonen» im eigenen Garten oder auf dem Balkon für Tiere und Insekten sein. Anstelle der Geranien, welche von Insekten gänzlich gemieden werden, kann eine Wildblumenmischung in die Gartenkübel gesät werden und dient damit den Honig- und insbesondere auch den fast 600 Wildbienenarten als Nahrungsquelle. Das Beobachten der wunderschönen Blumen und der vielen Fluginsekten und Schmetterlinge kann auch auf dem Balkon ein Moment des Abtauchens in die kleine selbstgeschaffene «Wildnis» sein.

In der Region Ganttrisch haben wir das grosse Glück, dass noch relativ viele schöne und wilde Naturgebiete zu finden sind. Ein Beispiel ist die Sense, welche als natürlichster Fluss der nördlichen Alpen gilt – ein Paradies für Flora und Fauna.

Weiter finden wir auch verschiedene geschützte Flach- und Hochmoore mit ihren spezialisierten Pflanzen- und Insektenarten.

Eine ganz interessante Besonderheit ist auch das südliche Gebiet des Naturparks Ganttrisch, welches als sogenannte Dark-Sky-Zone zertifiziert wurde. Diese internationale Auszeichnung attestiert, dass in diesem Gebiet in der Nacht kaum Lichtverschmutzung vorhanden ist. Dies wiederum ermöglicht eine einmalige Beobachtung des Sternenhimmels, wie dies im ganzen Mittelland kaum mehr möglich ist.

Seit vielen Jahren darf ich auf meinen angebotenen Wanderungen und Schneeschuhtouren mit den unterschiedlichsten Leuten unerwartet schöne Erlebnisse beim Durchstreifen der Natur erleben. Meist äussert sich dies in einer offensichtlichen Zufriedenheit der Gäste, etwas Aussergewöhnliches erlebt zu haben. Dies ist nicht mein alleiniger Verdienst, sondern auch die Bestätigung, dass sich das Aufhalten in der Natur in den meisten Fällen positiv auf die Seele auswirkt. Dafür bin ich der «wilden» Natur unendlich dankbar und hoffe, dass ich dem Ruf der Wildnis noch lange folgen kann.

*Markus Tanner ist Wanderleiter mit eidg. Fachausweis und bietet Wanderungen und Schneeschuhtouren in der Schweiz und in Norditalien an. Er arbeitet zudem als Exkursionsleiter für den Naturpark Ganttrisch.*

[dusmitmarkus.ch](mailto:dusmitmarkus.ch)

