

Inhalt

Vorwort	7
1	Ursprung und Anfänge des Wanderns 9
1.1	Vom Sinn des Unterwegsseins 9
1.2	Philosophische Betrachtungen mit Henry David Thoreau 11
1.3	Die skandinavischen Wurzeln des Unterwegsseins in der Natur 13
1.4	Die Wandervogelbewegung 15
1.5	Die Entstehung des Vereins- und Verbandswesens 16
1.6	Wandern – archaische Sehnsucht oder Volkssport? 18
2	Vorbereitung und Planung 20
2.1	Physische Voraussetzungen 20
2.2	Ausrüstung und Material 24
2.3	Tourenplanung 30
2.4	Abenteuerpotenziale und Risikoanalyse 33
2.5	Analyse des akzeptablen Restrisikos 33
2.6	Gesundheits- und resilienzfördernde Faktoren 40
3	Formen des Unterwegsseins 43
3.1	Meditatives Wandern 43
3.2	Unternehmungen ohne Übernachtung 48
3.3	Mehrtagestouren 49
3.4	Pilgern und Weitwandern 53
3.5	Überquerung der Alpen 55
3.6	Alleine oder in der Gruppe? 58
3.7	Wandern im Winter 62
4	Wandern als erlebnispädagogisches Medium 66
4.1	Potenziale und Lernchancen 66
4.2	Führung und Verantwortung 73
4.3	Vorbereitende Übungen 82
4.4	Während des Unterwegsseins 89
4.5	Reflexion und Transfer in den Alltag 96
5	Fallbeispiele und pädagogische Interventionen 103
5.1	Motivationsförderung 103
5.2	Das Feuer in einer Gruppe entfachen 109
5.3	Wie die Gruppe laufen lernt 112
5.4	Wenn es einfach anders kommt 118

6 INHALT

6	Weitere Anwendungsformen	124
6.1	Orientierungstour	124
6.2	Abseits der gewohnten Wege	129
7	Hilfreiche Tipps für die Leitung	133
7.1	Erforderliche Qualifikationen	133
7.2	Haftung und Versicherung	134
7.3	Hinweise auf Ausbildungsinstitute	135
Anhang		138
	Literatur	138
	Weitere Informationsquellen	140
	Bildnachweis	141
	Sachregister	142