

Rezension des Buches

„Norwegian Friluftsliv – A way of Living and Learning in Nature“

von Annette R. Hofmann, Carsten Gade Rolland, Kolbjørn Rafoss & Herbert Zoglowek (2018)



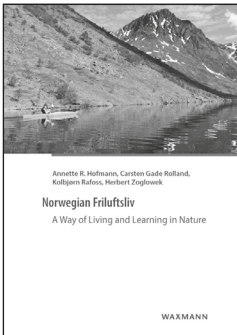
Katharina E. Kossmann

studierte Psychologie (M. Sc.) mit Schwerpunkt Umweltpsychologie in Magdeburg. Aktuell ist sie Psychologin an der Privatklinik Clenia in

Littenheid, CH. Arbeitsschwerpunkte: Klinische und Umweltpsychologie, Restorativer Effekt der Natur, Intervention, Evaluation und Gesundheitsförderung.

erlangen möchte, ist mit diesem Buch genau richtig. Auf rund 100 Seiten Einführung und theoretische Fundierung folgen rund 100 weitere Seiten mit Hinweisen für die Umsetzung des Lebensstilkonzepts in die Praxis.

Das erste Kapitel gibt durch blumige Beispiele, wie *Friluftsliv* auszusehen hat, eine Motivation sich weiter mit dem Buch zu beschäftigen. Ein Pluspunkt ist dabei die Leseführung mit einer Übersicht der Buchstruktur.



Das Leben der Kinder rund um Bullerbü und Co. von Astrid Lindgren beschreibt – grob gesagt – ziemlich genau das Konzept *Friluftsliv*, auch wenn es in Schweden stattfindet (statt in Norwegen, wie im vorliegenden Buch). Sich zu

allen Jahreszeiten in der Natur natürlich fortzubewegen, einen tieferen Sinn im Leben zu finden, mit der Natur in Harmonie leben und sie zu respektieren, all das vereinigt sich unter dem Begriff *Friluftsliv*. Wer ein tieferes Verständnis eines Lebensstilkonzepts einer ganzen Nation

1. Teil: Forschungsfeld + Definitionen (Kapitel 2 & 3)

Im **zweiten Kapitel** werden der Stand der Forschung, die Literatur und die große Bandbreite der Disziplin durch diverse Dissertationen, deren Zugänglichkeit fraglich ist, aufgezeigt. Es wäre wünschenswert, wenn zusätzlich noch andere Publikationsformate herangezogen werden würden. Ebenso stellt sich die Frage, wie und mit welchen Methoden *Friluftsliv* wissenschaftlich untersucht wird. Psychologische und physiologische Befunde bezüglich der positiven Wirkung von Naturaufenthalten (restorativer Effekt) sucht man vergeblich. Hier würde ich mir eine Abgrenzung zu verwandten Begrifflichkeiten wünschen.

Definitionen von *Friluftsliv* werden erst im **dritten Kapitel** gegeben (S. 21). Nebst diesen, die aus verschiedenen Strömungen herrühren und wenig wissenschaftlich fundiert sind, werden geschichtliche und philosophische Ansätze dargestellt. Anschließend stellen die Autor*innen z.B. die rechtliche Verankerung in Norwegen, politische Aktionen, Geschlechterunterschiede oder soziale Ungerechtigkeit in Zusammenhang mit *Friluftsliv* vor. Man merkt, dass die Autor*innen sich bestens mit der Thematik auskennen, jedoch sind die einzelnen Aspekte inkohärent aneinandergereiht.

2. Teil: Erziehungsansätze (Kapitel 4–6)

Im vierten Kapitel wird besprochen, wie man generell in und mit der Natur lernen kann. *Friluftsliv* in Schulen soll eine ganzheitliche Lernmethode mit allen Sinnen darstellen (S. 52); man spreche dabei auch von experimentellem Lernen. Mittels diesem erzieherischen Ansatz soll eine „grünere Gesellschaft“ heranwachsen, die mehr Umweltschutz betreibt. Auch der geschichtliche Verlauf und der Eingang des Lebensstilkonzepts in Schulen wird skizziert. Betont wird auch die Wichtigkeit des Einsatzes von *Friluftsliv* aufgrund moderner Mobilität, um so eine gesunde Lebenshaltung beizubehalten, deshalb sei *Friluftsliv* ein obligatorischer Bestandteil Norwegens Schulen. Im weiteren Verlauf des Buches wird auf *Friluftsliv*-Didaktik eingegangen. Wo es allerdings spannend wird und man nützliche Methoden erlernen könnte, wird lediglich auf Quellen verwiesen. Auch als didaktisch-versiert arbeitende Person fragt man sich, wie man diese graue Theorie in den Unterricht an der eigenen Hochschule implementieren soll. Die Autor*innen geben einen Überblick, über welche Qualitäten eine Lehrperson verfügen soll, nicht aber wie diese erlangt werden können. Es wird beschrieben, was intuitiv ist, dass z.B. ein hoher Wert auf Empathie und Gruppenzusammenhalt gelegt werden müsse,

jedoch ist auch hier wieder der Aspekt des Transfers wenig berücksichtigt worden. Langsam werden Gruppenprozesse, -strukturen und Führungsverhalten beschrieben, die freilich ein Teil der Didaktik sind. Auf weitere didaktisch relevante Aspekte wird nicht eingegangen, ebenso wenig wie auf die Definition der Didaktik selbst.

Zusammengefasst: Ein didaktisches Konzept wird nicht formuliert, wie man es erwarten würde, auch wenn auf wichtige didaktische Elemente eingegangen wird. Ich hätte mir an dieser Stelle lebhaft Beispiele für den Praxistransfer gewünscht.

Im **fünften Kapitel** wird die Wichtigkeit des Natur-Führers oder des *Friluftsliv*-Supervisors betont und seine Funktion für den Tourismus beschrieben. Dabei wird wieder auf die zunehmende Risikobereitschaft von Outdoor-Personen eingegangen. Hinzu wird der zurzeit noch wenig gut belegte Zusammenhang, dass der Aufenthalt in der Natur eine positive Umweltschutzeinstellung fördert, dargelegt. Anschließend werden die Rollen des Supervisors mit seiner erzieherischen Rolle und der Natur-Guides mit ihrer freizeitgestalterischen Rolle, vertiefend erläutert. An dieser Stelle wünschte ich mir, diese Sachverhalte von Kapitel 4 und 5 komprimiert im Sinne der Leseeffizienz dar- oder gegenüberzustellen. In 5.4 wird beschrieben, dass man durch spezielle Naturerfahrungen Naturerleben intensivieren kann; die Frage des ‚Wie‘ bleibt leider weitestgehend offen. Auch in diesem Abschnitt finden sich eine Aneinanderreihung von sachlich richtigen Aussagen, die wenig in den Gesamtkontext eingebettet sind, wiederum gibt es Beispiele aus dem Schulalltag, wo dieser doch bereits in vorherigen Kapiteln behandelt wurde. So könnte auch an dieser Stelle effizient zusammengefasst werden, dass Schüler*innen und Tourist*innen gleichermaßen in und mit der Natur lernen und sich in ihr erholen können.

Im **sechsten Kapitel** wird *Friluftsliv* mit anderen frischluftbezogenen Aktivitäten, wie z.B. mit der Erlebnispädagogik, verglichen. Unterscheidungen was ‚indoor‘ und ‚outdoor‘, Wildnis- und Abenteuererlebnisse bezüglich Tourismus, Freizeit und Schulen bedeuten, werden ausgeführt. Geschichtliches wird ebenfalls berichtet. Aufgeführt wird auch das interessante *Outward Bound*-Programm, eine Art Erlebnistherapie nach Hahn. Dieses enthält physisches Training, eine selbstgeplante Expedition, eine Projektarbeit zur Selbstentfaltung und Dienst am Menschen. Ein weiteres Element des Programms – Selbstzucht (Verzicht auf legale und illegale Drogen) – bleibt im Buch unerwähnt. In einem weiteren Abschnitt wird kurz auf OAE – outdoor, adventure, education – eingegangen. Dieser Abschnitt stellt wieder einige weitere Begrifflichkeiten in den Raum, ohne näher darauf einzugehen, ebenso wird die Grafik nicht näher erläutert.

Daraufhin wird aufgezeigt, was *outdoor education* alles umfasst: Es sei ein Setting, in dem man vor allem experimentell lernen kann, aber bei dem auch der Eco-Tourismus mit hineinspielt. Wie der genaue Zusammenhang zwischen den einzelnen Elementen, z.B. zu Tourismus ist, ist fragwürdig.

Nichtsdestoweniger wird eine gute Definition des experimentellen Lernens gegeben. Eine saubere, klare Beschreibung eines spezifischen Kreises zu experimentellem Lernen inklusive einer kurzen Beschreibung der Grafik rundet diese inhaltliche Einheit ab. Zuletzt wird *Friluftsliv* mit experimentellem und *Outdoor*-Lernen verglichen.

3. Teil: Die häufigsten Sommer- & Winteraktivitäten + Planung und Konzeption (Kapitel 7–9)

Im **siebten Kapitel** werden Bedingungen, Erwartungen und Zielsetzungen besprochen, um den Lebensstilansatz zu praktizieren. Darunter fällt z.B., wie man Touren plant, welche Ausrüstung und Kleidung man braucht und wie man navigieren kann. Zudem gibt es Einblicke, wie das Lagerleben und die Nahrungsversorgung auszusehen haben.

Dies sind in der Tat alles wichtige und richtige Aspekte, um in der Natur gut zu überleben, allerdings ist das Kapitel für Outdoor-Begeisterte zu überspringen. Unerfahrene Beginner können sich mit dem Kapitel zwar einen Überblick über die wichtigsten Grundlagen verschaffen, weitere einschlägige Literatur ist jedoch heranzuziehen; zudem ist die praktische Ausbildung unerlässlich. Dieser Aspekt der Kritik bezieht sich ebenfalls auf das **achte und neunte Kapitel**. Diese befassen sich mit sommerlichen, herbstlichen sowie winterlichen Aktivitäten. Bei der Auflistung der Aktivitäten merkt man zwar den Eifer und die Leidenschaft der Autor*innen für das Thema, doch kommen sie dabei etwas vom Fokus ab.

Wer sich erst über die geografischen Gegebenheiten von Norwegen informieren mag, beginnt auf der ersten Seite des **achten Kapitels**. In Reiseführer-Sprache kann man in diesem Kapitel einiges über Norwegen und die dazu passenden Freizeitaktivitäten in der Natur lesen.

Die beiden Kapitel sind gespickt mit Details, z.B. mit der Ausstattung von Wanderheimen in Norwegen. Als nicht in Norwegen lebende Leserin empfinde ich dies, aufgrund der Herkunft, als redundant. Ebenso banal sind Sachverhalte, wie z.B., dass man auf das Wetter achten muss, oder dass man sich im Zwiebelprinzip kleiden soll. Die Beschreibungen sind meiner Einschät-

zung nach für Beginner solcher Aktivitäten zu wenig informativ, für alle anderen, die z.B. schon einmal Kanu- oder Kajakfahren waren, trivial. Meines Erachtens verfügen Personen, die an Friluftsliv interessiert sind, über das nötige Basiswissen, wie man sich draußen zu verhalten hat. Ich fände es gut, wenn bei einer weiteren Auflage des Buches Vorwissen der intendierten Leserschaft berücksichtigt werden könnte.

Im **zehnten Kapitel** ziehen die Autor*innen ein Resümee aus den anfänglich gesetzten Zielen und geht nochmals auf die wichtigsten Aspekte des Lebensstilkonzepts *Friluftsliv* ein – dem wertvollen Ansatz, um von und mit der Natur zu lernen. So beantworten sie auf philosophische Art und Weise die wichtigsten Fragen rund um *Friluftsliv*. Dies lädt ein, sich bei eigenen Projekten besser hinsichtlich der Thematik zu reflektieren.

Fazit

Die Autor*innen schreiben eingangs im Buch, dass sie Personen außerhalb Norwegens den Ansatz *Friluftsliv* näherbringen möchten. Auf theoretischer Basis ist dies geglückt. Dennoch würde ich mir einen Überblick mit Tipps und anwendungsorientierten Konzepten wünschen, wie man *Friluftsliv* effizient umsetzen kann.

Die Autor*innen verfügen über ein enormes Wissen über *Friluftsliv*, welches sie in dem Buch, wie es scheint, vollumfänglich zur Verfügung stellen möchten. Eine Fokussierung findet hingegen nicht statt und der Schreibstil scheint somit inkohärent zu sein. Dies hat für mich die Auswirkung gehabt, dass meine Lesebereitschaft abnahm. Trotz Kritik ist das Buch lesenswert, wenn man sich für die Thematik interessiert.

Bibliografische Angaben zum rezensierten Buch
Hofmann, A. R., Rølland, C. G., Rafoss, K. & Zoglowek H. (2018). *Norwegian Friluftsliv. A way of living and learning in nature*. Münster: Waxmann. 214 Seiten, Preis: 34,90€ (Druckausgabe) 30,99€ (E-Book). ISBN: 978-3-8309-3851-4 (Druckausgabe), ISBN: 978-3-8309-8851-9 (E-Book).

(Beim vorliegenden Titel handelt es sich offenbar nicht eine um 100%ige Übersetzung des 2015 beim selben Verlag erschienenen Titels „Friluftsliv – ein norwegisches Phänomen“ derselben Autor*innen. Der Verlag teilte auf Nachfrage von *Umweltpsychologie* mit, dass „auch einige kleine Änderungen und Aktualisierungen umgesetzt und Abschnitte ergänzt“ wurden.)

Kontakt

Katharina E. Kossmann

Privatklinik Clenia Littenheid AG
Hauptstrasse 130
CH-9573 Littenheid
katharina.kossmann@clenia.ch