

Pfadfinder, Wandervögel und seelische Gesundheit

Plädoyer für eine (fast) vergessene Erlebnispädagogik

M. Spitzer, Ulm

Pfadfinder und Wandervögel gibt es seit über 100 Jahren. Kein Wunder also, dass sie „in die Jahre gekommen sind“, wie man so sagt, erscheinen sie doch heute Vielen als Relikt aus einer längst vergangenen Zeit.

Und in der Tat: Liest man das Buch des Begründers der Pfadfinderbewegung, des britischen Generals Robert Baden-Powell (1857–1941), so ist man über die – heute würden wir sagen – paramilitärische Diktion erstaunt, vielleicht sogar entsetzt (► Abb. 1). Aber es waren ja auch andere Zeiten und Baden-Powell war nicht nur ein erfolgreicher Militär, sondern auch ein sehr guter Diplomat, und viele seiner im Buch diskutierten „Fallbeispiele“ sind Zeugnisse von Weisheit und Menschenkenntnis (und nicht von aggressivem Waffengeklapper).

Von der Zahnbürste zur Hängebrücke, über Küche, Sport und Krankentransport, bis zur Geometrie und Astronomie.

Schon während seiner Militärzeit schrieb Baden-Powell Bücher über das Beobachten und Auskundschaften, zunächst für das Militär, dann auch für männliche Jugendliche. In einer ziemlich ausweglosen militärischen Situation der Belagerung hatte er diese für „Hilfsdienste“ eingesetzt und war von Können, Mut und Begeisterungsfähigkeit der jungen Menschen überrascht. Ausgehend von diesen Erfahrungen beim zweiten Burenkrieg, begann er über sinnvolle zivilen Aktivitäten von jungen Menschen nachzudenken, wobei mehr gemeint ist als nur die Spurensuche (daher der Na-

me „Pad-Finder“, engl.: „Boy Scout“), nämlich z. B. auch

- die genaue Beobachtung, Erkennung und Einordnung von Naturphänomenen (Pflanzen, Tiere, deren Spuren oder Laute; Vogelstimmen, praktische Geometrie, Meteorologie und Astronomie),
- das (Über-)Leben in der freien Natur,
- praktische Fähigkeiten und Fertigkeiten (vom Zähneputzen, dem Verknoten von Seilen oder Herstellen von Knöpfen aus Schnürsenkeln über den Umgang mit Tieren, das Bauen einer Hütte bis zum Errichten einer Hängebrücke),
- körperliche Ertüchtigung,
- Höflichkeit sowie vor allem
- das Helfen von Bedürftigen – bis zur ersten Hilfe, künstlicher Beatmung oder dem Lagern und Transportieren von Verletzten (► Abb. 2).

Ein Zufall wollte es, dass Baden-Powell im Jahr 1907 auf der kleinen britischen Insel

Brownsea (wenige Kilometer westlich vom Seebad Bournemouth gelegen) ein Lager mit 21 Jungen durchführte, um seine Ideen zur „naturnahen Erlebnispädagogik“ (und wieder: erst *heute* nennen wir das so!) in der Praxis einmal auszuprobieren. Der Morgen nach der ersten Nacht am Lagerfeuer, der 1. August 1907, gilt seither als Beginn der Pfadfinderbewegung. Diese breitete sich in der Folge weltweit sehr rasch aus, und hatte kurze Zeit später schon tausende Mitglieder in vielen europäischen Ländern, einschließlich Deutschlands.

Etwas früher als die Pfadfinder war in Deutschland bereits eine andere Bewegung von Schülern und Studenten entstanden, die den Namen *Wandervogel* trägt (► Abb. 3). Hierbei ging es um das Erleben von Natur und das Leben in der freien Natur. Diese hatte einerseits durch die Industrialisierung der Gesellschaft im 19. Jahrhundert als Lebensraum an Bedeutung verloren,

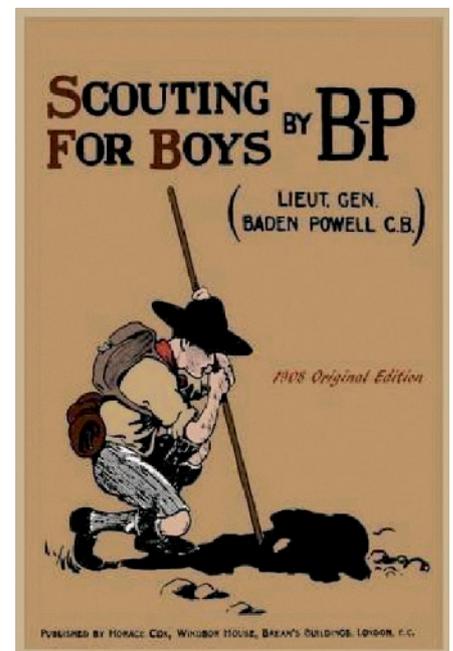


Abb. 1 Reproduktion eines Ausschnitts vom Cover der Biografie von Tim Jeal aus dem Jahr 1989 (links; 14); Cover eines Nachdrucks der 1908 erschienenen Originalausgabe seines Buchs *Scouting for Boys* (rechts)

Nervenheilkunde 2017; 36: 9–15

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer, Universitätsklinikum Ulm
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie III
Leimgrubenweg 12, 89075 Ulm

© Schattauer 2017

Nervenheilkunde 1–2/2017

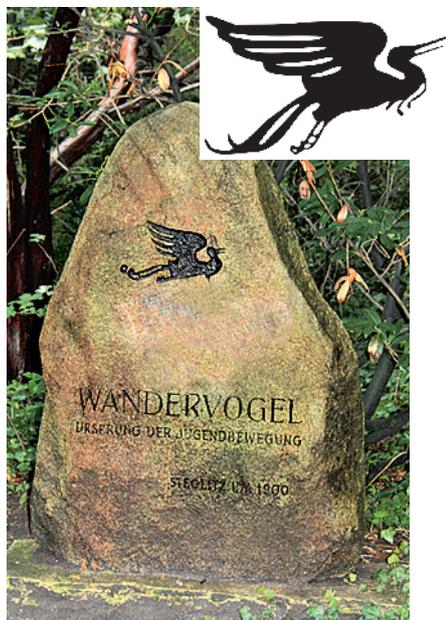


Abb. 3 Gedenkstein der Wandervogelbewegung im Stadtpark Steglitz, Berlin, im Parkteil zwischen der Sedan- und Klingsorstraße und Emblem der Wandervogelbewegung – der Wandervogelgreif (oben rechts, gemeinfrei).

Den motivationalen Hintergrund (so reden wir heute) der Bewegung beschrieb Ernst Buske im Jahr 1920 wie folgt (das längere Zitat sei erlaubt, werden doch die der Bewegung zugrunde liegenden Ideen und Gefühle sehr eindrücklich beschrieben) (6): „Wen es jahraus, jahrein, Sonntag für Sonntag und in den Ferien auch für mehrere Wochen aus Unnatur und Zwang, aus Hast und Gier des lebenstötenden Stadtgetriebes hinaus in die ewigjunge, spannungsauslösende Natur getrieben hat, wer durch das geheimnisvolle Weben eines Sommermorgens im steilen Walddom geschritten ist, wer über blühende Heide bei totenstillen Mittagszeit durch flimmernde Sonnenstäubchen wanderte, wer auf ragender Bergeshöhe oder am rauschenden Meer oder auf stiller Schneehalde die Sonne sinken sah, wer aus dumpfem Gemäuer verfallener Burgen zum sternensüßeren Nachthimmel aufschaute, wer, wenn das Sonnwendfeuer allmählich verglommen, über den Bergen das Frührot aufsteigen sah – wer so sich selbst als Teil der Natur und die Natur als Teil seines Selbst fühlt, der ist nicht mehr wurzellos wie der Städter, seine Wurzeln senken sich tief hinein in

das Land, das er durchwandert, und er umfasst die Heimat mit seiner ganzen Liebe.“

Interessant ist, dass der Autor dieses intensive Naturerleben – ganz im Sinne von Immanuel Kants *Kritik der Praktischen Vernunft*⁴ – mit der Ausbildung einer prosozialen moralischen Einstellung in Unmittelbarem Zusammenhang stellt, wenn er wie folgt fortfährt: „Aber nicht nur das Land, auch seine Bewohner und ihre Art werden dem Wanderer Leben und Erleben. Wer heut beim Bauer, morgen beim Dorfhandwerker, übermorgen beim Förster, Lehrer oder Pfarrer sein einfaches Nachtlager findet, wer heut hier am Herd sitzt und sich von der freundlichen Großmutter von alten Sagen und Gebräuchen und wunderbaren Menschenschicksalen erzählen lässt, wer morgen mit der Dorfjugend unter der weit ausladenden Dorflinde die alten Volkslieder singt oder in lustigen Reigen sich schwingt, wer übermorgen mit dem Bauern aufs Feld geht und bei dringlicher Arbeit fleißig mit Hand anlegt – wer so mit freundlichem Blick und mit helfender Hand den Menschen begegnet, dem bleiben sie nicht fremd. Und aus dem Verstehen der Menschen, ihrer Art und Arbeit kommt Achtung und Liebe, kommt das tiefe Gefühl des Teilseins, das Bewusstsein eines übernatürlichen Zusammenhangs, in dem wir alle umfassen sind“ (6, zit. nach 15, S. 198f).

Bei der Bewegung von Schülern und Studenten des Namens Wandervogel ging es um das Erleben von Natur und das Leben in der freien Natur.

Nach dem Ersten Weltkrieg kam es zu einer Annäherung von Pfadfinder- und Wandervogelbewegung, was zunächst einmal beiden gut tat, dem Wandervogel die Diszipliniertheit, Selbstkontrolle und Verantwortung (für andere), und den Pfadfin-

dern die Konzentration auf die Natur und deren Erleben.

Entsprechend änderte sich das Erscheinungsbild der Beteiligten, „[...] die Jugendherberge hat Heulager und Zelt abgelöst, in der Kleidung ist man [...] zu sachlicher Schlichtheit gekommen [...]“ merkt der Pädagoge Erich Weniger hierzu im Jahr 1928 an, und beschreibt das Erscheinungsbild der Wanderer sehr schön wie folgt (27): „[...] die eigentümlich aufgelöste Form des Tuppelns – die weit auseinandergezogene Gruppe [...], von Ferne an den Zug von Wildvögeln erinnernd und ein merkwürdiges Ineinander von trotzigem Individualismus und von selbstverständlicher Gebundenheit – ist unter dem Einfluss der Pfadfinder [...] abgelöst durch die geschlossene, marschierende Gruppe [...]“ (15, S. 546).

Was nach 1933 sowohl mit der Pfadfinder- als auch mit der Wandervogelbewegung geschah, ist hinlänglich bekannt: Da es sich immer um einzelne kleine lokale Gruppen handelte, konnten sie entweder verboten bzw. unterdrückt werden oder sie wurden in die Hitlerjugend integriert bzw. gingen in ihr auf. Nicht zuletzt deshalb gelangten beide Bewegungen nach dem Zweiten Weltkrieg nie mehr zu der Bedeutung, die sie im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts hatten.

Damit könnte dieser Bericht enden, wären da nicht eine ganze Reihe neuer Daten und Erkenntnisse zur Bedeutung des Erlebens von Natur für die seelische Gesundheit ganz allgemein sowie das Funktionieren höherer geistiger Leistungen im Besonderen. In den USA untersuchten Jang und Mitarbeiter im Rahmen einer *Gallup*-Umfrage 1000 *Eagle Scouts*, also eine Untergruppe besonders herausragender Pfadfinder und verglichen sie mit normalen Pfadfindern (*Scouts*) sowie Personen, die nicht bei den Pfadfindern waren. Zwischen dem 12. Oktober und dem 20. November 2010 wurden 2489 – davon 134 *Eagle Scouts*, 853 (non-*Eagle*) *Scouts* und 1502 *non-Scouts* – männliche erwachsene Amerikaner telefonisch befragt.

Man erhob zunächst (*unabhängige Variable*), wie viele Jahre die Männer früher (d. h. vor ihrem 18. Lebensjahr) bei den Pfadfindern waren (von „0“ bis „5 und mehr“).

⁴ „Zwei Dinge erfüllen das Gemüt mit immer neuer und zunehmender Bewunderung und Ehrfurcht, je öfter und anhaltender sich das Nachdenken damit beschäftigt: der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir“, lautet das weithin bekannte Kant-Zitat zum Zusammenhang von Naturerleben und Moral, das heute im Lichte entsprechender empirischer Studien wieder stark diskutiert wird (25).

Tab. 1 Die sozialen Variablen wurden dadurch erfasst, dass man einerseits das soziale Netzwerk (links) erfragte und zum zweiten die Zeit bestimmte, die mit Gruppenaktivitäten (rechts) verbracht wurde (13).

Soziales Netzwerk	Gruppenaktivitäten
Wie oft sprechen Sie oder besuchen sie die Nachbarn in den zehn bis zwanzig ihnen am nächsten stehenden Haushalte? <ul style="list-style-type: none"> • nie • weniger als einmal im Jahr • mehrmals pro Jahr • einmal im Monat • mehrmals pro Monat • mehrmals pro Woche • etwa täglich 	Wie vielen formellen oder informellen Gruppen gehören sie an, die sich mindestens einmal im Monate treffen? <ul style="list-style-type: none"> • keine • eine • zwei • drei • vier • fünf • sechs • sieben und mehr

Die Volksliedersammlung *Zupfgeigenhansl* enthielt traditionelle Volkslieder, Studentenlieder und vieles mehr.

Danach wurden (als *abhängige Variablen*) die Fähigkeiten zu Zielorientierung und Vorausplanung erfasst sowie das soziale Netzwerk und das Eingebundensein in soziale Gruppen erfasst (► Tab. 1). Auch das Freizeit- und Gesundheitsverhalten sowie das subjektive Wohlbefinden wurden mittels standardisierter Verfahren erfasst. Man erfragte dazu einzeln 12 Freizeitaktivitäten, die man draußen ausführt (z. B. Wandern, Kanu fahren, Fischen, Camping, Wintersport) sowie 4 weitere Freizeitbeschäftigungen (z. B. Besuch von Veranstaltungen wie Theater, Konzerte, Besuch von Fort- und Weiterbildungsveranstaltungen, ein Instrument spielen, Bücher lesen). Sportliche Aktivitäten wurden dadurch erfragt, dass man die Anzahl der Tage/Woche (von

„0“ bis „7“) erhob, an denen der Proband mindestens eine halbe Stunde Sport trieb.

Das subjektive Wohlbefinden wurde in soziales, emotionales und körperliches Wohlbefinden eingeteilt und einzeln erfasst (► Tab. 2). Zudem wurde noch nach Alter, Familienstand, sozioökonomischem Status (SES), d. h. Einkommen (in tausend US\$/Jahr), Bildung (in Jahren der Ausbildung) und Arbeitslosigkeit (ja, nein) sowie nach Religiosität (Häufigkeit von Gottesdienstbesuchen), ethnischer Herkunft („white/non-white“) und Herkunft (Northeast, Midwest, South, West) gefragt. Die Erhebung dieser *Kontrollvariablen* war wichtig, da es hier viele bekannte Zusammenhänge gibt: Verheiratete sowie religiöse Männer sind gesünder und fühlen sich wohler als unverheiratete bzw. nicht religiöse. Gleiches gilt für die weiße Bevölkerung im Vergleich zu Menschen anderer Herkunft. Bildung und Einkommen sowie ein bestehendes Arbeitsverhältnis (sozio-

Tab. 2 Erfassung des subjektiven Wohlfindens im sozialen, emotionalen und körperlichen Bereich (13).

Soziales Wohlbefinden	Emotionales Wohlbefinden	Körperliches Wohlbefinden
Schätzen Sie die Nähe ihrer Beziehung (1 = gar nicht nahe; ... 5 = sehr nahe) im Hinblick auf die folgenden Personengruppen ein: <ul style="list-style-type: none"> • ihre Eltern • ihre Geschwister • ihre Kinder • ihre Nachbarn • ihre Religionsgemeinschaft • ihre Freunde • ihre Arbeitskollegen 	Erlebten Sie die folgenden Gefühle oft am gestrigen Tag (0 = nein; 1 = ja)? <ul style="list-style-type: none"> • Sorgen • Stress • Depression 	Wie schätzen Sie ihre Gesundheit ein? <ul style="list-style-type: none"> • schlecht • mäßig • gut • sehr gut • exzellent

ökonomischer Status) haben ebenfalls einen deutlichen Einfluss.

Umstritten waren Fragen der Mädchenbeteiligung und der Alkoholabstinenz.

Um den Grad der im Erwachsenenalter gelebten *Zielorientierung* zu erfassen, fragte man danach, ob die Personen sich im Vorjahr (also 2009) ein privates, berufliches oder finanzielles Ziel gesetzt hatten und wie sie dessen Erreichung einschätzen würden. Die Antworten wurden jeweils mit

- „kein Ziel gesetzt“,
- „Ziel gesetzt, aber nicht erreicht“ oder
- „Ziel gesetzt und erreicht“

kodiert, sodass ein Minimalwert von 3 und ein Maximalwert von 9 zu erreichen war.

Zur Erfassung der Fähigkeit zum vorausschauenden *Planen* für Notfälle wurde gefragt, ob und wie sie jetzt für Notfälle gerüstet sind. Hierzu wurde ein Index gebildet aus den positiven Antworten auf die Fragen nach einem Notfallkoffer (a) zuhause, (b) im Auto) oder (c) bei der Arbeit, sowie (d) die Frage nach einen bereits vereinbarten Treffpunkt für den Fall, dass ein Notfall oder eine Evakuierung erfolgt ist und man sich nicht mehr zuhause treffen kann. Zudem wurde noch erfragt, (e) ob die Person ein Zertifikat über den erfolgreichen Abschluss eines Kurses zu Herz-Kreislauf-Wiederbelebung vorweisen konnte.

Der ganze erhebliche Aufwand diente dazu, genaue Daten zu erheben, um statistische Modelle zu berechnen, wie die gemessenen Größen miteinander in Beziehung stehen. *Denken* kann man sich dazu sehr viel, die Frage ist jedoch, wie stark diese Zusammenhänge sich tatsächlich in den Daten nachweisen lassen.

Rein deskriptiv ergaben sich folgende Ergebnisse: Die Befragten waren im Mittel 48 Jahre alt, zu knapp drei Viertel handelte es sich um Menschen europäischer Herkunft, knapp 60% waren verheiratet und das Jahreseinkommen lag im Durchschnitt zwischen 45 und 55 tausend US\$.

Ältere Befragte waren weniger zielorientiert und planten weniger, verbrachten weniger Zeit mit Freizeitaktivitäten oder Sport und fühlten sich körperlich nicht so

wohl wie jüngere, wiesen aber ein höheres emotionales Wohlbefinden als jüngere Befragte auf. Auch zeigte sich (wie erwartet), dass verheiratete Männer und solche mit höherer Bildung, höherem Einkommen und vor allem Männer in Arbeit ein größeres Wohlbefinden aufwiesen. Religiosität war ebenfalls mit höherem sozialen, emotionalem und körperlichen Wohlbefinden assoziiert.

Das wichtigste Ergebnis war jedoch, dass die Anzahl der als Pfadfinder in der Jugend verbrachten Jahre positiv mit allen drei Maßen des Wohlbefindens im Erwachsenenalter (sozial, emotional und körperlich) korrelierten. Die Teilnahme bei den Pfadfindern hat also 30 Jahre später (!) noch messbare positive Effekte auf das Leben der Menschen – ein bemerkenswertes Ergebnis. Im Einzelnen fassen die Autoren ihre Ergebnisse wie folgt zusammen: „Unsere Resultate ergaben, dass das ausgedehnte Eingebundensein bei den Pfadfindern positiv mit Human- und Sozialkapital sowie gesundem Freizeitverhalten im Erwachsenenalter verknüpft war, was wiederum eine positive Verknüpfung mit subjektivem Wohlbefinden zeigte“ (13)⁵. Vor allem der Befund, dass nicht nur gesundes Freizeitverhalten die körperliche Fitness positiv beeinflusst (das hatte man erwartet), sondern dass auch die – bei den Pfadfindern gelernte – Zielorientierung das körperliche Wohlergehen positiv beeinflusste, macht deutlich, dass bei den Pfadfindern das gelernt wird, was man heute unter exekutiven Funktionen versteht. Deren positiver Effekt auf Gesundheit und Lebensglück wiederum ist gut untersucht (20, 21, 24).

Anders formuliert: Die Auswirkungen der Pfadfinderzeit in der Jugend auf das Wohlbefinden 30 Jahre später waren nicht direkt, sondern verliefen indirekt über eine

bessere – glückendere (!) – Entwicklung von (Charakter-)Eigenschaften wie Planungsvermögen, Zielorientierung sowie gesundes Sozial- und Gesundheitsverhalten⁶.

Aus dem Verstehen der Menschen, ihrer Art und Arbeit kommt Achtung und Liebe, kommt das tiefe Gefühl des Teilseins, das Bewusstsein eines übernatürlichen Zusammenhangs.

Zwei kritische Einwände werden von den Autoren eingehend diskutiert: Könnten die positiven Auswirkungen nicht die Folge anderer Einflüsse sein (soziale Schicht, Religionszugehörigkeit)? – diesem Einwand ist relativ leicht zu begegnen, wurden doch diese Einflüsse als Kontrollvariablen erfasst, sodass sie sich aus den Daten herausrechnen ließen. Die beschriebenen Effekte blieben dennoch bestehen.

Ein zweiter Einwand – könnte es sich nicht um einen Selektionseffekt handeln? – wiegt schwerer. Wer als junger Mensch zu den Pfadfindern geht, könnte auch von vorne herein gesünder sein als jemand, der sich entscheidet, nicht Mitglied bei den Pfadfindern zu sein. Solche Selektionseffekte muss man von den Auswirkungen der unterschiedlichen „Behandlung“ (in der Jugend Pfadfinder gewesen sein oder nicht) klar trennen⁷. Man kann jedoch argumentieren, dass gerade die Religionszugehörigkeit und der sozioökonomische Status für einen nicht geringen an Selektion gesorgt haben dürften. Da deren „Herausrechnen“ an den Befunden nichts Wesentliches änderte, lässt sich das Gleiche auch zu Selektionseffekten, die man diesen Variablen zuschreiben könnte, sagen. Zweitens zeigt der „Dosisseffekt“ an, dass es hier

nicht um Selektion, sondern um Training geht: *Nicht* die Entscheidung, zu den Pfadfindern zu gehen, sondern die Länge der Mitgliedschaft bei den Pfadfindern macht die Wirkung aus. Diese war bei den Eagle Scouts am größten, deren Mitgliedschaft am längsten war.

Verheiratete sowie religiöse Männer sind gesünder und fühlen sich wohler als unverheiratete bzw. nicht religiöse.

Was die Autoren abschließend hervorheben, erscheint mir bemerkenswert: „Von Anfang an hat die Pfadfinderbewegung Kinder, Heranwachsende und junge Erwachsene dazu erzogen, gesunde und zur Gemeinschaft beitragende Mitglieder der amerikanischen Gesellschaft zu sein. Trotz ihrer langen Geschichte (Eintragung im Jahr 1910) und landesweiter Mitgliedschaft von mehr als 2,7 Millionen Jungen und jungen Erwachsenen (im Alter von 7 bis 21 Jahren) wurden jedoch wenig Anstrengungen unternommen, den Beitrag der Pfadfinderbewegung auf die amerikanische Jugend und Gesellschaft zu untersuchen. Die vorliegende Studie stellt einen ersten Schritt in diese Richtung dar [...]“ (13)⁸.

Das von den amerikanischen Autoren gegen Ende ihrer Diskussion genannte De-

5 „Our results showed that a youth's extended involvement in Scouting was positively associated with human capital, social capital, and recreational lifestyle in adulthood, which, in turn, were positively related to subjective well-being.“ Dann geht der Text wie folgt weiter: „First, human capital and social capital were both found to contribute to relational and, to a lesser extent, emotional well-being, which was also positively associated with physical exercise. Second, while the observed salutary influence of recreational lifestyle on physical well-being had been anticipated, we also found the human capital of goal orientation to enhance physical well-being“ (13).

6 Nochmals in den Worten der Autoren: „[...] our variables of human and social capital and recreational lifestyles in adulthood are likely to be a function of positive youth development in that the variables partly indicate what Scouting is expected to have helped a youth achieve: the acquisition of planning skills, goal orientation, personal networking, group membership, and recreational lifestyles. Thus, this study indicates how involvement in community youth programs, like Boy Scouts, is likely to contribute to wellbeing in adulthood by generating positive development in youth, which later increases human and social capital and recreational lifestyles (13).

7 Man bedenke: Basketballspieler sind eher groß gewachsen. Dies liegt jedoch nicht daran, dass man durch Basketballspielen wächst, sondern daran, dass große Menschen beim Spiel einen Vorteil haben. Daher erfolgt eine Selektion von größeren Menschen beim Spielen von Basketball automatisch. Eher anders ist es beim Gewichtheben: Hier kann man davon ausgehen, dass die dicken Muskeln eine Folge des Trainings sind (sich also unter Gewichthebern nicht einfach nur diejenigen befinden, die ohnehin dicke Muskeln haben). Das beste Verfahren zur Unterscheidung von Selektions- von Behandlungseffekten ist die Randomisierung, also die *zufällige* Zuteilung der Personen in die Behandlungs- und Kontrollgruppe.

8 „From its inception, the Boy Scouts has educated children, adolescents, and young adults to prepare them to become healthy and contributing members of American society. However, despite the organization's long history (incorporated in 1910) and nationwide membership of more than 2.7 million boys and young adults (ages seven through 21), there has been little attempt to systematically study the presumed contributions of Scouting to American youth and society. The current study represents a first step in that direction [...]“.

siderat einer prospektiven kontrollierten Langzeitstudie, die zudem ein Augenmerk auf Risikogruppen wie sozial benachteiligte Schichten richtet⁹, wurde nur zwei Jahre später realisiert. Eine britische Arbeitsgruppe um Chris Dribben berichtete im Herbst 2016 im *Journal of Epidemiology and Community Health* über eine prospektive Studie der Geburtskohorte des Jahres 1958. Diese stammte aus der *National Child Development Study* und untersuchte den Zusammenhang zwischen der Mitgliedschaft bei den Pfadfindern in der Jugend und der seelischen Gesundheit im Alter von 50 Jahren. In dieser Studie waren alle in einer Woche des Jahres 1958 Geborenen – etwa 17 500 Personen – erfasst worden, und im Jahr 2008 wurde mit 9 790 dieser Personen (sie waren nun 50 Jahre alt) ein Interview geführt, um ihre seelische Gesundheit (mental health) mittels eines standardisierten Erhebungsinstruments, des *Mental Health Index 5* (MHS-5) zu erfassen.

Von allen befragten Personen waren tatsächlich etwa 28% bei den Pfadfindern, und diese Mitgliedschaft war unabhängig von der sozialen Stellung. Sie hing jedoch von der Gegend ab: In Wales war der Prozentsatz der Pfadfinder vergleichsweise geringer, in Schottland dagegen höher.

Das wichtigste Ergebnis der Studie lautete wie folgt: Wer in jungen Jahren (bei Geburt im Jahr 1958 bedeutet dies, in den 1970er-Jahren) Mitglied einer Pfadfinder-Gruppe war, wies im Alter von 50 Jahren – nahezu 40 Jahre später! – eine höhere geistige Gesundheit auf. Die Effekte wurden für Mädchen („Guides“) gleichermaßen gefunden wie für Jungen („Scouts“).

Durch die Mitgliedschaft bei den Pfadfindern war beispielsweise die Wahrscheinlichkeit, an einer Angsterkrankung zu leiden, um 18% vermindert. Auch wenn man

wesentliche die Kindheit bestimmende Variablen kontrollierte (soziale Schichtenzugehörigkeit), blieb der Zusammenhang bestehen. Wie die Autoren vorrechnen, bedeutete dies ganz praktisch, dass bei den ehemaligen Pfadfindern 210 von 1 000, bei den Nicht-Pfadfindern hingegen 250 von 1 000 von einer Angsterkrankung betroffen waren.

Die Teilnahme bei den Pfadfindern hat also 30 Jahre später (!) noch messbare positive Effekte auf das Leben der Menschen.

Von besonderer Bedeutung erscheint zudem der Befund, dass die Mitgliedschaft bei den Pfadfindern auf sozioökonomische Unterschiede ausgleichend wirkte: Die Gruppe derer, die nicht bei den Pfadfindern waren, wies eine starke Abhängigkeit der Wahrscheinlichkeit, als erwachsener an einer psychischen Störung zu leiden vom sozioökonomischen Status ihrer Eltern während ihrer Jugend auf, der sich in der Gruppe der Pfadfinder nicht bzw. nur in geringer Ausprägung fand!

Nun könnte es sich bei diesem Befund um einen Selektionseffekt handeln, wie schon bei der Diskussion der US-amerikanischen Studie diskutiert. Um hier größtmögliche Klarheit zu schaffen, wurden andere Aktivitäten im Alter von 11 Jahren (Jugendfreizeitgruppe, kirchliche Gruppe, freiwillige regelmäßige Teilnahme an einer sozialen Aktivität) ebenfalls im Hinblick auf ihren Einfluss auf die seelische Gesundheit untersucht. Für die Mitgliedschaft in einer der genannten sozialen Gruppe ließ sich hingegen kein dosisabhängiger Effekt auf die Geistesgesundheit nachweisen.

Zweitens wurde nach einem „Dosiseffekt“ gefahndet: Da eine längere Mitgliedschaft bei den Pfadfindern (wie schon in der US-Studie) einen größeren Effekt hatte, liegt eher kein Selektionseffekt vor.

Drittens wurde noch untersucht, ob das Ausmaß des Effekts abhängig davon war, ob in der Region relativ viele oder wenige jungen Menschen bei den Pfadfindern waren. Eine solche Abhängigkeit von der Region würde nach Meinung der Autoren eher gegen einen Behandlungseffekt und eher für einen Selektionseffekt sprechen, wurde jedoch nicht gefunden.

Insgesamt liefert die Studie damit aufgrund ihrer methodischen Qualität und der Anzahl der untersuchten Personen den bis heute stärksten Nachweis der positiven Auswirkungen des Pfadfindertums auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen hin zu gesunden Erwachsenen. Ihre Ergebnisse bestätigen und ergänzen die der amerikanischen Studie. Es ist also durchaus verständlich, dass man die Arbeit in den Gruppen von Baden-Powell auch als „Charakter-Fabrik“ (Character factory; 14) bezeichnet hat.

Die Mitgliedschaft bei den Pfadfindern wirkte auf sozioökonomische Unterschiede ausgleichend.

Im Hinblick auf die Wandervögel mag man ergänzen, dass durch eine größere Zahl von Studien Folgendes belegt ist:

- Musik, insbesondere das aktive Musizieren (Singen, Instrumentalspiel), hat einen positiven Einfluss auf die geistige Entwicklung junger Menschen (11, 23).
- Das gleiche gilt für den Aufenthalt in der freien Natur, der nicht nur Denken und Kreativität fördert, sondern insbesondere auch prosoziale Motive und Verhaltensweisen (25).
- Zudem reduziert Naturerleben die Auftretenswahrscheinlichkeit psychischer Erkrankungen (10) und insbesondere
- den Einfluss der sozialen Schichtenzugehörigkeit auf die Auftretenswahrscheinlichkeit.
- Die körperliche Ertüchtigung durch das Bewegen (in der freien Natur) hat ihrerseits einen vielfach nachgewiesenen positiven Effekt auf die Gesundheit im späteren Erwachsenenalter.
- Durch erwachsene strukturierte gemeinsame Aktivitäten in kleinen Gruppen – Sport, Musik, Theater, (Hand-)Arbeit – lernen junge Menschen Kenntnisse, Haltungen und Handlungen, die es ihnen ermöglichen, ihr Leben besser im Griff zu haben; sie lernen das, was man „Selbstkontrolle“ bzw. „exekutive Funktionen“ nennt.
- Dies wirkt sich positiv auf die geistige Gesundheit im Erwachsenenalter aus, die sich – dies sei hier angemerkt – ihrerseits bekanntermaßen positiv auf die körperliche Gesundheit auswirkt.

⁹ „Future research on Boy Scouts [...] would benefit from an accelerated longitudinal design-based data collection. Particularly, we believe that a [...] study of “at-risk” children and adolescents has great potential to contribute not only to research but also policy on positive youth development. For example, such a study would be able to examine whether those young people living in disadvantaged communities of poverty, disorder, and crime are more likely to flourish over time when they participate in Boy Scouts [...] compared to those not involved in any at all“ (13)..

- Wer mehr Zeit als Kind und junger Mensch in der Natur verbringt, der tut dies auch als Erwachsener (26).

Gäbe es nicht schon Wandervögel und Pfadfinder, dann müsste man sie schleunigst erfinden.

Es ist nur konsequent wenn Dibben und Mitarbeiter (8) aus ihrer Studie klare Handlungsanweisungen für die Politik ableiten: „Angesichts der Kosten psychischer Störungen des Erwachsenenalters für das Gesundheitssystem, könnten Interventionen im Jugendalter, insbesondere sofern sie von Freiwilligen getragen werden, eine kostengünstige Interventionsstrategie darstellen.“¹⁰ Man kann es auch noch einfacher und klarer sagen: Gäbe es nicht schon Wandervögel und Pfadfinder, dann müsste man sie schleunigst erfinden. Da es sie gibt, sollten wir mehr in diese Strukturen investieren – es braucht ja gar nicht viel! – um Vorhandenes zu fördern und dort, wo es nicht mehr vorhanden ist, wieder aufzubauen. Sozialarbeiter, die in Jugendzentren reparieren, was erst gar nicht kaputt gehen, sondern durch aktives Handeln in Gruppen mit der Unterstützung freiwillig mitwirkender Erwachsener nachhaltig gefördert werden sollte, sind teurer. Zweifellos brauchen wir sie dringend. Aber es ist mit sozialer Arbeit wie mit der Medizin: Am billigsten, effektivsten und für die Betroffenen am wenigsten schmerzhaft ist die Prophylaxe, nicht die Therapie. Wie gut Erlebnispädagogik auf die Entwicklung junger Menschen zu gesunden, glücklichen und an der Gemeinschaft aktiv teilhabenden

Erwachsenen wirkt, hat die medizinische Wissenschaft eindrucksvoll gezeigt. Nun kommt es darauf an, dass Entscheidungsträger entsprechend handeln.

Literatur

1. Anonymus. Wandervogel. Wikipedia 2016.
2. Baden-Powell RSS. Scouting for Boys. Mansfield Centre, CT: Martino Publishing 1908/2010.
3. Balsano AB, Phelps E, Theokas C et al. Patterns of early adolescents' participation in youth development programs having positive youth development goals. *J Res Adolesc* 2009; 19: 249–259.
4. Bernard P, Charafeddine R, Frohlich KL et al. Health inequalities and place: A theoretical conception of neighbourhood. *Soc Sci Med* 2007; 65: 1839–1852.
5. Blüher H. Geschichte des Wandervogels. Auszugsweise Widergabe aus dem ersten Band. In: Kindt W (Hrsg.). Grundschriften der Deutschen Jugendbewegung. Düsseldorf: Eugen Diederichs 1913/1963.
6. Buske E. Jugend und Volk. Aus der Schrift: Ursprung und Aufgaben der freideutschen Jugend von Adolf Grabowsky und Walther Koch. In: Kindt W (Hrsg.). Grundschriften der Deutschen Jugendbewegung. Düsseldorf: Eugen Diederichs 1920.
7. Damon W. What is positive youth development? *Ann Am Acad Pol Soc Sci* 2004; 591: 13–24.
8. Dibben C, Playford C, Mitchell R. Be(ing) prepared: Guide and Scout participation, childhood social position and mental health at age 50 – a prospective birth cohort study. *Epidemiol Community Health* 2016; 1–7.
9. Gilman SE, Kawachi I, Fitzmaurice GM et al. Socioeconomic status in childhood and the lifetime risk of major depression. *Int J Epidemiol* 2002; 31: 359–367.
10. Hartig T, Mitchell R, de Vries S, Frumkin H. Nature and health. *Annual Review of Public Health* 2014; 35: 207–228.
11. Hille K, Gust K, Bitz U, Kammer T. Associations between music education, intelligence, and spelling ability in elementary school. *Advances in Cognitive Psychology* 2011; 7: 1–6.
12. Huxhold O, Mische M, Schüz B. Benefits of having friends in older ages: differential effects of informal social activities on well-being in middle-aged and older adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2014; 69: 366–375.
13. Jang SJ, Johnson BR, Kim Y-I, Polson EC, Smith BG. Structured voluntary youth activities and positive outcomes in adulthood: An exploratory study of involvement in scouting and subjective well-being. *Sociological Focus* 2014; 47: 238–267.
14. Jeal T. Baden-Powell. London: Hutchinson 1989.
15. Kindt W (Hrsg.). Grundschriften der Deutschen Jugendbewegung. Düsseldorf: Eugen Diederichs 1963.
16. Korpela K, Borodulin K, Neuvonen M et al. Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *J Environ Psychol* 2014; 37: 1–7.
17. Larson RW. Toward a psychology of positive youth development. *Am Psychol* 2000; 55: 170–183.
18. Lerner RM, Lerner JV, Almerigi JB et al. Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *J Early Adolesc* 2005; 25: 17–71.
19. Mitchell RJ, Richardson EA, Shortt NK et al. Neighborhood environments and socioeconomic inequalities in mental well-being. *Am J Prev Med* 2015; 49: 80–84.
20. Mischel W, Shoda Y, Rodriguez MI. Delay of gratification in children. *Science* 1989; 244: 933–938.
21. Moffitt TE et al. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *PNAS* 2011; 108: 2693–2698.
22. Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Curr Opin Psychiatry* 2005; 18: 189–193.
23. Schellenberg EG. Music lessons enhance IQ. *Psychological Science* 2004; 15: 511–514.
24. Spitzer M. Geld und Glück, Karies und Kriminalität. *Nervenheilkunde* 2011; 30: 649–655.
25. Spitzer M. Der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir. Ehrfurcht, Naturerleben und Sozialverhalten. *Nervenheilkunde* 2015; 34: 955–963.
26. Ward Thompson C, Aspinall P, Montarzino A. The childhood factor: adult visits to green places and the significance of childhood experience. *Environ Behav* 2008; 40: 111–143.
27. Weniger E. Die Jugendbewegung und ihre kulturelle Auswirkung. In: Kindt W (Hrsg.) Grundschriften der Deutschen Jugendbewegung. Düsseldorf: Eugen Diederichs 1928.
28. Wetzel LG. Die schlichte, schöne Art des Volkes. Das wichtigste deutsche Liederbuch des 20. Jahrhunderts: Der „Zupfgeigenhansl“ der Wandervogel wird 100. Die Welt, 24.3.2009 www.welt.de/welt_print/article3432320/Die-schlichte-schoene-Art-des-Volkes.html

10 „Given the cost to health systems and individuals of poor mental health in adult life, interventions in youth, in particular those provided by volunteers, could be a cost-effective policy option.“