

*Nachhaltiger
Gesundheitstourismus in
ländlichen Gebieten für Senioren*



LEITLINIEN FÜR LOKALE LERNZENTREN



Co-funded by
the European Union



Nachhaltiger Gesundheitstourismus in ländlichen Gebieten für Senioren

2025-1-DE02-KA210-ADU-000354220

Projekt Partner:

Igor Vitale International srl 

Serenity solutions for education and development 

Berufsverband der Präventologen e.V. 



**Co-funded by
the European Union**

Gefördert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur für Bildung und Kultur der Europäischen Union (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA übernehmen dafür die Verantwortung.





INHALT

KAPITEL 1	5

KAPITEL 2	15

KAPITEL 3	25

KAPITEL 4	45

KAPITEL 5	56

KAPITEL 6	67



INHALT

KAPITEL 7	75
------------------	-----------

KAPITEL 8	83
------------------	-----------

KAPITEL 9	101
------------------	------------

KAPITEL 10	108
-------------------	------------

KAPITEL 11	127
-------------------	------------

KAPITEL 12	142
-------------------	------------



Kapitel 1

DIE MOTIVATION HINTER DEM PROJEKT „NACHHALTIGER ABENTEUERTOURISMUS FÜR SENIOREN“

Autoren:

Igor Vitale International srl

Berufsverband der Präventologen e.V.

Serenity solutions for education and development



MOTIVATION 1: BILDUNGS- UND NACHHALTIGER TOURISMUS FÜR AKTIVE SENIOREN

Tourismus gewinnt deutlich an Bedeutung, wenn er wertvolles Wissen vermittelt, statt passiven Konsum. Unser Projekt verfolgt daher das Ziel, Reisen als Bildungsinstrument zu nutzen, das aktives Altern, Umweltbewusstsein und einen gesünderen Lebensstil fördert. Anstelle typischer Kreuzfahrten, bei denen Senioren hauptsächlich passiv sind, gestalten wir Reisen, die aktives Mitwirken ermöglichen: Gemeinschaftsgärten, Naturschutzprojekte, geführte Öko-Wanderungen oder Kochkurse mit regionalen Bio-Produkten. Reisende sind nicht nur Besucher, sondern werden vorübergehend zu Bewahrern der Orte, die sie erkunden.

Dieser Ansatz entspricht den Prinzipien des aktiven Alterns, indem er Senioren als aktive Teilnehmende einbindet. Er wirkt zudem den hohen Umweltauswirkungen des Massentourismus entgegen. Kleingruppenreisen außerhalb der Hauptsaison tragen zum Schutz der Reiseziele bei und ermöglichen Reisenden gleichzeitig intensivere Erlebnisse. Aktivitäten wie geführte Wanderungen mit Erläuterungen zum Ökosystem, Aufräumaktionen auf Wanderwegen oder Baumpflanzungen vertiefen das Umweltbewusstsein und vermitteln ein spürbares Erfolgserlebnis. Studien belegen immer wieder, dass naturnahes Ehrenamt das körperliche und seelische Wohlbefinden älterer Erwachsener steigert.

Bildungsreisen fördern auch die kognitive Gesundheit. Das Kennenlernen von Pflanzenarten, das Üben einer Fremdsprache oder das Fotografieren fordern das Gehirn auf eine Weise, die dem kognitiven Abbau entgegenwirken kann. Sich in unbekannten Umgebungen zurechtzufinden, kleinere Reiseprobleme zu lösen und sich an neue Abläufe anzupassen, bietet ein natürliches geistiges Training, das Selbstvertrauen und Unabhängigkeit stärkt.



MOTIVATION 2: REISEN ALS THERAPIE FÜR DAS WOHLBEFINDEN

Reisen wird zunehmend als Therapieform anerkannt. Schwedens jüngste Initiative, die es Ärzten ermöglicht, Naturreisen zu verschreiben, unterstreicht einen breiteren europäischen Trend hin zur Nutzung von Reisen zur Verbesserung der psychischen und emotionalen Gesundheit. Für ältere Menschen, die mit Einsamkeit, Stress oder Trauer zu kämpfen haben, sind solche Vorteile von großer Bedeutung.

Reisen vereint auf natürliche Weise Elemente, die bekanntermaßen das psychische Wohlbefinden fördern: Bewegung, Neues erleben, Sinnesreize, soziale Interaktion und die Möglichkeit, Erinnerungen zu wecken. Einige Forscher argumentieren sogar, dass strukturierte Reiseprogramme als therapeutische Option für Menschen mit Demenz in Betracht gezogen werden sollten, da Urlaube die Stimmung, die kognitiven Fähigkeiten und die soziale Teilhabe verbessern können. Für Senioren ohne Demenz sind die erholsamen Effekte des Reisens – Stressabbau, Stimmungsverbesserung und neue Motivation – gut dokumentiert. Allein die Vorfreude auf eine bevorstehende Reise kann depressive Verstimmungen lindern, indem sie Sinn und Vorfreude vermittelt.

Unser Projekt integriert diese Aspekte bewusst. Die Programme können Achtsamkeitsübungen in der Natur, den Besuch von Thermalbädern, sanfte körperliche Aktivitäten und Raum für soziale Kontakte beinhalten. Die Teilnehmenden werden ermutigt, sich persönliche Ziele für ihr Wohlbefinden zu setzen, wie zum Beispiel mehr zu laufen, Entspannungstechniken zu üben oder neue Freundschaften zu knüpfen. Ziel ist es, dass Senioren nicht nur mit neuem Wissen, sondern auch geistig erfrischt und optimistischer nach Hause zurückkehren.



MOTIVATION 3: NATURNAHE ABENTEUER ALS LERN- UND ERFAHRUNGSRaum

Unser drittes Ziel ist es, naturnahe Abenteuer in den Mittelpunkt zu stellen, abgestimmt auf die Fähigkeiten von Reisenden zwischen 55 und über 90 Jahren. „Abenteuer“ bedeutet hier überschaubare Herausforderungen, die Lernen und persönliches Wachstum fördern. Zahlreiche aktuelle Studien belegen, dass Zeit in der Natur Angstzustände und Depressionen lindert und die allgemeine psychische Gesundheit verbessert. Schon einfache Spaziergänge in der Natur haben nachweislich positive Auswirkungen auf ältere Menschen.

Herausforderungen sind entscheidend: Ob geführte Wanderungen, Kanufahren auf ruhigem Wasser oder Vogelbeobachtung – Senioren erleben leichte körperliche und kognitive Herausforderungen gepaart mit neuen Entdeckungen. Dies entspricht den Prinzipien eines erfolgreichen Alterns: aktiv bleiben, sich engagieren und offen für neue Erfahrungen sein.

Die Reiseplanung konzentriert sich daher auf erreichbare und sinnvolle Herausforderungen. Ein 60-Jähriger könnte eine 5 km lange Wanderung unternehmen oder eine Seilrutsche bezwingen; ein 80-Jähriger einen barrierefreien Waldweg. Ausrüstung und unterstützende Guides gewährleisten die Inklusion von Teilnehmenden mit eingeschränkter Mobilität.

Gezielte Reflexion verstärkt diese Erfahrungen: Parallelen zwischen dem Schutz der Natur und der Selbstfürsorge zu ziehen, macht die Lektionen einprägsamer. Das Entfernen invasiver Pflanzen spiegelt das Ablegen ungesunder Gewohnheiten wider; die Pflege von Setzlingen symbolisiert Investitionen in die eigene Gesundheit oder in soziale Bindungen. Solche Metaphern vertiefen die Verbindung zwischen Umweltschutz und Selbstfürsorge.



FRANKREICH

Frankreich erlebt ebenso einen tiefgreifenden demografischen Wandel mit einem stetig wachsenden Anteil älterer Menschen. Zum 1. Januar 2024 waren mehr als ein Fünftel der Einwohner (21,5 %), das entspricht rund 14,7 Millionen Menschen, 65 Jahre oder älter (Nationales Institut für Statistik und Wirtschaftsstudien Frankreichs, 2024). Dieser Anteil steigt seit über drei Jahrzehnten kontinuierlich und hat sich beschleunigt, da die geburtenstarken Jahrgänge nun das 60. Lebensjahr erreichen. Diese demografische Entwicklung hat erhebliche Auswirkungen auf die Erwachsenenbildung, die Gesundheitsförderung und die Tourismusentwicklung, insbesondere in ländlichen Gebieten, wo die Bevölkerungsalterung oft stärker ausgeprägt und die Infrastruktur weniger flächendeckend ist.

Statistiken über die Relevanz für die französische Realität

Laut einer Studie von Alliance France Tourisme, durchgeführt von Ipsos (2025), leben in Frankreich rund 19 Millionen Menschen über 60 Jahre. 70 % von ihnen sind in den letzten zwei Jahren mindestens einmal verreist. Senioren unternehmen durchschnittlich 6,2 Reisen pro Jahr, davon sind 58 % Kurzaufenthalte und 53 % Langzeitaufenthalte. Frankreich bleibt ihr bevorzugtes Reiseziel und wird für 55 % der Kurzaufenthalte und 43 % der Langzeitaufenthalte gewählt.

Derselbe Bericht hebt jedoch hervor, dass der Senientourismusmarkt nach der Gesundheitskrise und angesichts der anhaltenden Inflation derzeit im Umbruch ist. Zwar reist die Mehrheit der Senioren weiterhin, doch 33 % geben an, seltener zu reisen, und 20 % haben das Reisen ganz aufgegeben. Neben mangelnder Motivation lässt sich dieser Rückgang vor allem durch Budgetbeschränkungen aufgrund der Inflation (44 %) und gesundheitlicher Probleme (31 %) erklären.

Trotz dieser Einschränkungen stellen Senioren weiterhin eine wirtschaftlich bedeutende Gruppe dar. Ihr durchschnittliches Jahresbudget für Urlaubsreisen beträgt rund 2.230 €, verglichen mit 1.776 € bei den 18- bis 34-Jährigen und 2.090 € bei den 35- bis 59-Jährigen (Alliance France Tourisme, 2025). Gleichzeitig ist Sicherheit zu einem zentralen Anliegen geworden: Laut dem Bericht von Europ Assistance und Ipsos (2025) halten 56 % der Franzosen Sicherheit für ein wesentliches Kriterium bei der Wahl ihres Reiseziels – ein Anstieg um 13% gegenüber 2024 und um 42% gegenüber 2023.

Hindernisse und Erwartungen

Trotz Frankreichs reichem kulturellen Erbe, ländlichen Landschaften und gut ausgebauter touristischer Infrastruktur ist die Beteiligung älterer Menschen am Tourismus uneinheitlich. Viele Senioren unternehmen kulturelle oder familiäre Reisen, doch ein erheblicher Anteil reist entweder selten oder meidet den Tourismus ganz – aus gesundheitlichen Gründen, mangelnder barrierefreier Angebote oder aus Angst vor Unsicherheit. Diese Hürden sind besonders bei Senioren in ländlichen sichtbar, wo der Zugang zu, inklusiven und gesundheitsorientierten Tourismusangeboten weiterhin begrenzt ist.

Laut Alliance France Tourisme (2025) legen Senioren eindeutig Wert auf Reiseziele, die sicher erreichbar sind. Zu den wichtigsten Auswahlkriterien gehören:

- Barrierefreiheit (86 %)
- Gute Fortbewegungsmöglichkeiten vor Ort (89 %)
- Gesamtreisebudget (85 %)
- Sicherheit am Zielort (84 %)
- Krankenversicherungsschutz (77 %)

Mit Blick auf die Zukunft planen 63 % der Senioren, innerhalb der nächsten fünf Jahre zu verreisen, vorausgesetzt, sie bleiben bei guter Gesundheit und verfügen über ausreichende finanzielle Mittel.

Die Reiseabsichten variieren deutlich je nach Alter und subjektivem Gesundheitszustand: 77 % der 60- bis 64-Jährigen planen, weiterhin zu reisen, verglichen mit nur 37 % der über 80-Jährigen. Ebenso planen 70 % der Senioren, die sich bei guter Gesundheit fühlen, zu reisen, im Vergleich zu 45 % derjenigen, die sich mehr Sorgen um ihre Gesundheit machen. Finanzielle Unsicherheit bleibt das zweitgrößte Hindernis; 40 % der Senioren erwarten daher, künftig weniger zu reisen.

Bei den anstehenden Reisen werden am häufigsten Ziele innerhalb Frankreichs in Betracht gezogen (77%), gefolgt von ausländischen Zielen (64%) und Überseegebieten (21%).

Besondere Merkmale französischer Senioren

Französische Senioren pflegen eine starke Bindung an ihr Land. Frankreich bleibt ihr bevorzugtes Reiseziel und wird für 55 % der Kurzaufenthalte und 43 % der Langzeitaufenthalte gewählt (Alliance France Tourisme, 2025). Im Vergleich zu Deutschland sind sie weniger auf strukturierte Gesundheitsvorsorgeprogramme ausgerichtet, während sie im Vergleich zu Italien häufiger von institutionalisierten öffentlichen Dienstleistungen profitieren.

Französische Senioren schätzen im Allgemeinen Geselligkeit und gemeinsame Aktivitäten, stehen touristischen Angeboten, die explizit als „medizinisch“ oder „therapeutisch“ gekennzeichnet sind, jedoch oft skeptisch gegenüber. Obwohl körperliche Aktivität durch Vereine, lokale Bildungszentren und Kampagnen des öffentlichen Gesundheitswesens stark gefördert wird, empfinden viele Senioren Sport- oder Abenteueraktivitäten immer noch als unzugänglich oder „nicht altersgerecht“. Wenn nachhaltiger Abenteuerismus als sanft, fortschrittlich und lehrreich statt leistungsorientiert dargestellt wird, bietet er eine effektive Möglichkeit, diese Vorurteile abzubauen.

Aktivitäten wie Naturwanderungen, Vogelbeobachtung, Radfahren oder Öko-Veranstaltungen können gleichzeitig das körperliche und das psychische Wohlbefinden fördern.

Frankreich profitiert zudem von einem dichten Netz an Vereinen und lokalen Lernzentren. Obwohl diese Strukturen in ländlichen Gebieten eine entscheidende Rolle spielen, fehlen ihnen häufig Rahmenbedingungen, um Tourismus und Prävention in kohärente Bildungsangebote für Senioren zu integrieren.

Ein Projekt zur Lösung der ermittelten Bedürfnisse

Im französischen Kontext trägt nachhaltiger Abenteuer-tourismus drei miteinander verbundenen Bedürfnissen Rechnung: der Förderung aktiven Alterns, der Stärkung der Gesundheitskompetenz und der Förderung ländlicher Gebiete. Anstatt Senioren als passive Nutznießer zu betrachten, erkennt der SATRAS-Ansatz sie als aktive Lernende und Mitwirkende an, die sich aktiv mit Natur, und gesundheitsbezogenem Wissen auseinandersetzen können.

Durch die Integration von Prävention in touristische Erlebnisse wird nachhaltiger Abenteuer-tourismus zu einem Lernumfeld. Sanfte Herausforderungen in der Natur helfen Senioren, ihr Körpergefühl wiederzuentdecken, altersbedingte Ängste abzubauen und ein neues Gefühl der Selbstbestimmung zu entwickeln. Gleichzeitig fördern Bildungsinhalte zu Umweltschutz, nachhaltigem Lebensstil und die persönliche Sinngebung.

In Frankreich ist dieser Ansatz besonders relevant, da er die Lücken zwischen traditionell getrennt agierenden Sektoren schließt: Tourismus, Erwachsenenbildung, öffentliches Gesundheitswesen und ländliche Entwicklung. Nachhaltiger Abenteuer-tourismus wird so nicht nur zu einer Freizeitaktivität, sondern auch zu einem Instrument für soziale Inklusion, lebenslanges Lernen und territorialen Zusammenhalt. Er ermöglicht es ländlichen Gebieten, ihr touristisches Angebot zu diversifizieren, stärkt gleichzeitig lokale Lernökosysteme und fördert das Wohlbefinden älterer Menschen.

DEUTSCHLAND

Deutschland durchläuft einen tiefgreifenden demografischen Wandel, der die Rolle älterer Menschen in Gesellschaft und Tourismus neu definiert. Da fast 22 % der Bevölkerung 65 Jahre oder älter sind, gewinnt gesundes, aktives und selbstbestimmtes Altern zunehmend an Bedeutung.

Die Studie „Gesundheitskompetenz in Deutschland 2024“, für die 2.000 Teilnehmer mithilfe des standardisierten Fragebogens HLS19-Q12 befragt wurden, bestätigte, dass die Gesundheitskompetenz in Deutschland weiterhin niedrig ist, insbesondere im Bereich Prävention. Bei den über 65-Jährigen weisen 30,6 % eine unzureichende und 41,8 % eine problematische Gesundheitskompetenz auf, während nur 16,3 % ein ausreichendes und 11,4 % ein ausgezeichnetes Niveau erreichen.

Gleichzeitig sind viele ältere Menschen in Deutschland mit Präventionskonzepten wie körperlicher Aktivität, gesunder Lebensweise und empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen vertraut. Die Herausforderung liegt weniger im Bewusstsein als in der Umsetzung, insbesondere im Umgang mit psychosozialen Belastungen.

Multimorbidität und körperliche Einschränkungen sind im höheren Lebensalter erwartungsgemäß weiterhin häufig. Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys (DEAS) zeigen jedoch, dass in den letzten zwölf Jahren ein Rückgang der gemeldeten Erkrankungen bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte zu beobachten ist, begleitet von einer Zunahme gesundheitsfördernder Verhaltensweisen. Gleichzeitig bestehen weiterhin starke soziale Ungleichheiten. Ältere Erwachsene mit niedrigerem Bildungsniveau haben deutlich häufiger gesundheitliche Einschränkungen, treiben seltener Sport und berichten über ein geringeres allgemeines Wohlbefinden.

Neben körperlicher Gesundheit und Funktionsfähigkeit betont eine wachsende Zahl interdisziplinärer Studien die Bedeutung von Sinn, Zweck und wahrgenommenem Nutzen für ein gesundes Altern. Ältere Erwachsene, die ihre Handlungen als sinnvoll und sozial relevant erleben, weisen tendenziell ein höheres psychisches Wohlbefinden, eine größere Motivation zur Selbstfürsorge und eine stärkere Resilienz gegenüber altersbedingten Herausforderungen auf.

Im Rahmen von SATRAS wird Tourismus als strukturiertes Lern- und Erfahrungsumfeld verstanden. Die Aktivitäten sind darauf ausgerichtet, Engagement, Beitrag und Verantwortungsbewusstsein zu fördern, beispielsweise durch naturnahes Lernen, gemeinschaftsorientierte Aufgaben, Umweltschutz oder generationsübergreifenden Austausch.

Durch die Anwendung der Kernprinzipien der Präventologie – Selbstbestimmung, Gesundheitskompetenz, Lebensfreude und Ressourcenaktivierung – ermöglicht nachhaltiger Abenteuer-tourismus Senioren nicht nur das Reisen, sondern stärkt auch ihre Autonomie, ihre soziale Teilhabe und ihre Resilienz. Tourismus wird so zu einem sinnvollen Weg zu einem aktiven und gesunden Altern innerhalb eines präventiven, nachhaltigen und menschenzentrierten Rahmens.

Ressourcen:

Kolpatzik, K., Bollweg, T., Fretian, A., Okan, O. (2025). Gesundheitskompetenz in Deutschland 2024. Ergebnisbericht. Überarbeitete Fassung, 14.04.2025. Technische Universität München. School of Medicine and Health. Department of Health and Sport Sciences. WHO Collaborating Center for Health Literacy. München. DOI: <https://doi.org/10.14459/2025md1779038>.

Altern im Wandel. Zentrale Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys (DEAS).



Kapitel 2

EUROPÄISCHE KARTIERUNG LOKALER LERNZENTREN – MÖGLICHKEITEN FÜR NACHHALTIGEN UND GESUNDHEITSTOURISMUS IN LÄNDLICHEN GEBIETEN

Autoren:

Igor Vitale International srl

Berufsverband der Präventologen e.V.

Serenity solutions for education and development



ITALIEN

Italien blickt auf eine lange Tradition des lebenslangen Lernens für Senioren zurück. Zu den wichtigsten nationalen Netzwerken gehören die Università della Terza Età und die Università Popolari, die ein umfassendes Kursangebot für ältere Erwachsene anbieten. Darüber hinaus bieten Vereine für aktives Altern Lernprogramme an, die häufig mit nachhaltigem Tourismus und ländlicher Entwicklung verknüpft sind.

- Universitäten des Dritten Lebensalters: Diese ehrenamtlich geführten Einrichtungen richten sich an Menschen über 50 (hauptsächlich Rentner), die sich persönlich weiterbilden möchten. Die lokalen Zentren, die es auch in kleineren Städten gibt, bieten vielfältige Kurse an – von Geschichte und Literatur bis hin zu Computerkenntnissen – ohne akademische Voraussetzungen.
- Università Popolari sind Einrichtungen der Erwachsenenbildung, teils staatlich, teils privat, die sich an Erwachsene richten. Diese Zentren sind in Städten und Gemeinden in ganz Italien, auch in ländlichen Regionen, vertreten und bieten Kurse in Fremdsprachen, Kunst, persönlichen Kompetenzen und vielem mehr an. Obwohl sie für alle Altersgruppen offen sind, ziehen sie viele Senioren an und beinhalten häufig Programme mit Bezug zu nachhaltigem Tourismus – wie italienische Regionalkultur und -küche, Umweltbildung, Lokalgeschichte und Garten- oder Weinbaukurse. Durch solche Programme erwerben Senioren Wissen, das ihre Reiseerlebnisse bereichert, und einige engagieren sich ehrenamtlich als Reiseleiter oder Kulturvermittler in ländlichen Tourismusprojekten.

- Umweltbildungszentren und ländliche NGOs: Italiens vielfältige Umweltorganisationen bieten informelle Lernangebote, die nachhaltigen Abenteuerismus für alle Altersgruppen, insbesondere für Senioren, fördern. In ganz Italien bieten von Parks oder NGOs betriebene Umweltbildungszentren Workshops zu Naturschutz, umweltfreundlichen Praktiken und Outdoor-Fähigkeiten an. So bietet beispielsweise das Umweltbildungszentrum an der Lagune von Nora auf Sardinien praxisorientierte Workshops zur Sensibilisierung für die Küstenökologie an. Auch Nationalparks wie Abruzzo oder Cilento veranstalten Programme, in denen Teilnehmer (oft auch ältere Erwachsene) etwas über Wildtierschutz, traditionelle Landwirtschaft und umweltfreundliche Tourismuspraktiken lernen können. Diese praxisnahen Workshops ermöglichen es Senioren, aktiv zu lernen und gleichzeitig ihren Urlaub zu genießen. Auf einem nachhaltigen Agriturismo in Apulien können ältere Reisende beispielsweise Koch- und Imkerkurse besuchen, Vögel beobachten, Rad fahren und sich im Rahmen ihres Aufenthalts mit Methoden des ökologischen Landbaus auseinandersetzen. Solche Initiativen veranschaulichen, wie Italiens ländliche Bildungszentren – von Seniorenschulen bis hin zu Freilandbauernhöfen – Senioren mit Wissen und Fähigkeiten ausstatten, die ihre Teilnahme am nachhaltigen Abenteuerismus fördern.

Bei der Entwicklung nachhaltiger Tourismusprojekte für Senioren ist die Zusammenarbeit mit lokalen Bildungseinrichtungen von entscheidender Bedeutung. Nachfolgend finden Sie operative Leitlinien für die effektive Einbindung und Integration von Einrichtungen der Erwachsenenbildung in seniorenorientierte Tourismusinitiativen:

- Frühzeitige Zusammenarbeit mit lokalen Bildungsnetzwerken: Beziehen Sie Erwachsenenbildungszentren, Seniorenuniversitäten und Bürgervereine in die Planung ein. Sie helfen dabei, die Interessen älterer Menschen zu ermitteln, Bildungsangebote zu entwickeln und Teilnehmer über bestehende Netzwerke zu gewinnen.
- Bestehende Kurse erweitern: Tourismus in bereits laufende Workshops der Lernzentren integrieren. Exkursionen, praktische Übungen verwandeln Standardkurse in Tourismuserlebnisse und bereichern gleichzeitig das Curriculum des Zentrums.
- Senioren als Mitgestalter und Reiseleiter ausbilden: Kurze Schulungsmodule anbieten – von Grundlagen der Reiseleitung über Erste-Hilfe-Auffrischkurse bis hin zu Sprachkursen. Kooperationen mit Seniorenakademien oder Sportverbänden fördern deren Entwicklung zu Kulturbotschaftern oder Assistenzreiseleitern und stärken so deren Eigenverantwortung und Engagement.
- Gewährleisten Sie Barrierefreiheit und Anpassungsfähigkeit: Passen Sie Tempo, Gelände und Format an die Bedürfnisse älterer Menschen an. Teilen Sie Wanderungen in Abschnitte mit informativen Zwischenstopps auf, nutzen Sie E-Bikes für Radtouren und arbeiten Sie mit Gesundheitsexperten zusammen, um Aufwärmübungen oder Gesundheitstipps anzubieten. Die Verknüpfung von Aktivitäten mit altersgerechter Gesundheitsbildung macht sie sicher, inklusiv und angenehm.

- Förderung des generationsübergreifenden Austauschs: Binden Sie Jugendgruppen oder Studierende in die Zusammenarbeit mit Senioren ein, beispielsweise beim digitalen Geschichtenerzählen, in gemeinsam geleiteten Workshops oder bei Naturschutzprojekten. Generationenübergreifende Teams schaffen dynamische und ansprechende Erlebnisse und stärken den Zusammenhalt in der Gemeinschaft.
- Lokale Kultur und Nachhaltigkeit in alle Inhalte einbinden: In Zusammenarbeit mit Pädagogen Umweltschutz, kultureller Respekt und das Prinzip „Keine Spuren hinterlassen“ in jede Aktivität integrieren. Vorbereitende Seminare zu lokalen Bräuchen und umweltfreundlichen Praktiken bereiten Senioren vor und stärken die Werte des nachhaltigen Tourismus.
- Gemeinsam beobachten, evaluieren und verbessern: Nutzen Sie Instrumente der Erwachsenenbildung wie Feedbackformulare, Fokusgruppen und Reflexionsrunden, um die Meinung älterer Menschen einzuholen und die Kursleiter in die Nachbereitung der Aktivitäten einzubeziehen. Kontinuierliche gemeinsame Evaluation sichert die Qualität, stärkt Partnerschaften und unterstützt die langfristige Programmentwicklung.

FRANKREICH

Frankreich verfügt über ein dichtes und vielfältiges Netz lokaler Lernzentren, die sich mit Erwachsenenbildung, sozialer Integration, Umweltbewusstsein und Raumentwicklung befassen. Diese Einrichtungen spielen eine Schlüsselrolle in ländlichen Gebieten, wo sie oft die Entfernung zu Hochschulen und zentralen Dienstleistungseinrichtungen ausgleichen. Ihr Potenzial zur Förderung eines nachhaltigen und gesundheitsorientierten Tourismus für Senioren bleibt jedoch weitgehend ungenutzt.

Lokale Lernzentren im ländlichen Frankreich

Die Erwachsenenbildung in Frankreich zeichnet sich durch eine Vielzahl von Akteuren und nicht durch ein einheitliches nationales Netzwerk aus:

- Vereine für Erwachsenenbildung und lebenslanges Lernen, die häufig auf kommunaler oder interkommunaler Ebene tätig sind (z. B. Barentin, Bois Guillaume, Roumare usw.).
- Lokale Gemeindezentren und soziokulturelle Zentren, die gemeinschaftliche Aktivitäten für Senioren organisieren, darunter körperliche Aktivitäten, kulturelle Ausflüge und Aktionen zur Sensibilisierung für Wohlbefinden und einen gesunden Lebensstil.
- Schulungszentren für Erwachsene, die mit der Zielgruppe unseres Projekts arbeiten.
- Umweltbildungszentren (Centres permanent d'initiatives pour l'environnement – CPIE, Naturparks, Waldbildungszentren), die insbesondere in ländlichen Gebieten und Schutzgebieten aktiv sind und erfahrungsorientiertes Lernen zu Biodiversität, nachhaltigen Praktiken und ökologischer Bürgerschaft anbieten.

- Territoriale Akteure, die mit der ländlichen Entwicklung verbunden sind, wie z. B. lokale Aktionsgruppen (LEADER), regionale Naturparks und lokale Tourismusbüros.

Diese Einrichtungen sind in ihren jeweiligen Gebieten in der Regel gut etabliert und genießen hohes Vertrauen bei älteren Menschen. Sie sind erfahren in der Arbeit mit älteren Erwachsenen, insbesondere in Situationen sozialer Isolation, eingeschränkter Mobilität oder begrenztem Zugang zu formaler Bildung.

Chancen für nachhaltigen Gesundheitstourismus für Senioren: Frankreichs ländliche Gebiete bieten starke Synergien zwischen lokalen Bildungszentren und nachhaltigem Tourismus. Viele Bildungsaktivitäten finden bereits in Natur- oder Kulturlandschaften statt, beispielsweise geführte Wanderungen, Erkundungen historischer Stätten, Gartenworkshops oder Freiwilligenarbeit im Umweltschutz. Diese Aktivitäten eignen sich hervorragend für Bildungstourismus, insbesondere wenn sie an die Bedürfnisse älterer Menschen angepasst werden.

- Die Interessen und Einschränkungen der Senioren können dank ihrer Nähe und langjährigen Beziehungen zu den Teilnehmenden ermittelt werden.
- Integrieren Sie Gesundheitskompetenz, Prävention und Wohlbefindensbildung in Outdoor- und Kulturaktivitäten.
- Förderung eines umweltschonenden, ortsbezogenen Tourismus, der mit ökologischer Nachhaltigkeit und barrierefreier Mobilität im Einklang steht.
- Als Vermittler zwischen Senioren, Tourismusbetreibern und regionalen Akteuren fungieren.

In ländlichen Gebieten, wo der Tourismus oft saisonabhängig ist und sich auf Kurzaufenthalte konzentriert, können diese Zentren zur Entwicklung von kleinteiligen, seniorenfreundlichen Tourismusangeboten außerhalb der Saison beitragen und so sowohl die lokale Wirtschaft als auch das aktive Altern unterstützen.



Strukturelle Grenzen und identifizierte Lücken

Trotz dieser Möglichkeiten behindern mehrere Einschränkungen die effektive Integration von nachhaltigem Tourismus und Gesundheitstourismus in die Erwachsenenbildung. Lokale Lernzentren in Frankreich arbeiten oft mit begrenzten finanziellen und personellen Ressourcen, und ihre Aktivitäten sind häufig projektbezogen und kurzfristig. Die Zusammenarbeit zwischen Erwachsenenbildung, Tourismus und Gesundheitswesen ist nach wie vor unzureichend strukturiert, und es mangelt an gemeinsamen Methoden.

Darüber hinaus fördern zwar viele Zentren körperliche Aktivität oder Umweltbewusstsein, integrieren aber selten explizite Bildungsziele in Bezug auf Gesundheitskompetenz, Prävention oder Salutogenese in touristische Aktivitäten. Tourismusangebote für Senioren bleiben daher meist eher Freizeitaktivitäten als transformative Lernerfahrungen.

Eine weitere Herausforderung besteht im Mangel an übertragbaren Leitlinien. Bewährte Praktiken sind oft lokal erfolgreich, aber schlecht dokumentiert, was ihre Übertragung auf andere ländliche Gebiete erschwert. Diese Fragmentierung schränkt die strategische Rolle ein, die lokale Lernzentren bei der Gestaltung nachhaltiger Tourismusangebote für Senioren auf regionaler oder nationaler Ebene spielen könnten.

Mehrwert von SATRAS im französischen Kontext

Das Projekt SATRAS schließt diese Lücken, indem es Leitlinien bereitstellt, die Erwachsenenbildung, nachhaltigen Tourismus und Gesundheitsförderung miteinander verbinden. In Frankreich bietet SATRAS lokalen Lernzentren einen konkreten Rahmen, um bestehende Aktivitäten in kohärente Bildungsangebote für Senioren umzuwandeln, die auf erfahrungsorientiertem Lernen basieren und an die Gegebenheiten ländlicher Gebiete angepasst sind.



DEUTSCHLAND

Deutschland verfügt über eine der dezentralsten Landschaften der Erwachsenenbildung in Europa. Volkshochschulen, ländliche Bildungszentren, kirchliche Einrichtungen und Seniorenakademien sind über das ganze Land verteilt. Diese Infrastruktur bietet SATRAS ideale Voraussetzungen, um Lernerfahrungen in den ländlichen Tourismus zu integrieren. Trotz dieser hohen Dichte an Institutionen sind die meisten bestehenden Seniorenprogramme in Deutschland jedoch nach wie vor traditionell strukturiert: passiv, vorlesungslastig und oft konsumorientiert statt partizipativ.

Typische Angebote konzentrieren sich auf kulturelle Präsentationen, geführte Touren, leichte Bewegung oder Wellness-Aktivitäten – Formate, in denen Senioren zwar Informationen erhalten, sich aber selten mit selbstständiger Reflexion, der Nutzung von Ressourcen oder der Entwicklung von Gesundheitskompetenzen auseinandersetzen.

Lernzentren als Partner für ein neues Seniorentourismusmodell

Volkshochschulen, ländliche Netzwerke der Erwachsenenbildung, Seniorenakademien bieten verlässliche Organisationsstrukturen für die Integration interaktiver Lernelemente in den Tourismus. Obwohl sie zahlreiche Kurse anbieten, integrieren nur wenige derzeit Prinzipien der Selbstermächtigung und salutogenetischen Bildung. SATRAS bietet diesen Einrichtungen daher einen Rahmen für den Wandel von „Bildung für Senioren“ hin zu „Bildung, die Senioren mitgestalten“. Universitäten (z. B. ZAWiW Ulm) und Umweltbildungszentren können forschungsbasiertes Lernen und Naturerlebnisse beisteuern, doch auch diese setzen häufig auf didaktische, dozentengeleitete Formate. SATRAS stellt Methoden vor, die innere Orientierung, emotionale Beteiligung und aktives Handeln fördern.

Zu den weiteren potenziellen Partnern zählen Naturparkzentren, Bildungseinrichtungen in Biosphärenreservaten und Kurorte mit Seminarräumen – Orte, die umgestaltet werden können, um erlebnisorientierte, reflektierende und gesundheitsorientierte Lernreisen anstelle herkömmlicher Freizeitreisen zu ermöglichen. Während viele europäische Länder ein reichhaltiges Angebot an kultureller oder gemeinschaftsorientierter Bildung bieten, zeichnet sich Deutschland durch sein weitverzweigtes, institutionalisiertes Netzwerk der Erwachsenenbildung aus. Doch gerade diese Struktur verstärkt oft traditionelle Pädagogik. Im Vergleich zu Italien oder Frankreich, wo soziale und gemeinschaftliche Netzwerke mitunter eine informellere Teilhabe fördern, greifen deutsche Einrichtungen häufig auf das klassische Klassenzimmermodell zurück.

Das macht Deutschland sowohl zu einer Chance als auch zu einer Herausforderung:

- Eine Chance, da Infrastruktur und Professionalität bereits vorhanden sind.
- Eine Herausforderung, denn es ist ein Übergang erforderlich – von der Vermittlung von Inhalten hin zur Befähigung zur Kompetenzentwicklung.

Dieser Übergang steht in direktem Einklang mit der Präventologie.



Kapitel 3

WIE SICH BILDUNGSGEHALTE FÜR SENIOREN UND PRÄVENTIONSGEHALTE IN DEN NACHHALTIGEN TOURISMUS INTEGRIEREN LASSEN

Autoren:

Igor Vitale International srl

Berufsverband der Präventologen e.V.

Serenity solutions for education and development



ITALIEN

Reisen können zu gesünderem Verhalten anregen: Die körperliche Aktivität beim Sightseeing oder Wandern motiviert Reisende beispielsweise dazu, diese Gewohnheiten auch zu Hause beizubehalten. Ebenso kann das Probieren regionaler, frischer Lebensmittel auf einer Reise zu einer gesünderen Ernährung im Anschluss beitragen. Die eigentliche Schwierigkeit besteht darin, dass sich alte Gewohnheiten nach der Rückkehr in den gewohnten Alltag wieder durchsetzen. Ohne kontinuierliche Unterstützung oder ein Umfeld, das das neue Verhalten fördert, können selbst gut gemeinte Veränderungen mit der Zeit wieder verblassen.

Mehrere Faktoren erschweren es älteren Menschen, Gewohnheiten beizubehalten: mangelnde soziale Unterstützung und die Verlockung bequemer, aber ungesunder Routinen. Beispielsweise fällt es einem Senior, der während einer Abenteuerreise täglich wandert, möglicherweise schwer, zu Hause aktiv zu bleiben, wenn er keine Wandergruppe oder keinen sicheren Park in der Nähe hat. Ebenso ist es einfacher, Achtsamkeit oder gesunde Ernährung auf einem geführten Retreat zu praktizieren als allein zu Hause im Alltagsstress. Deshalb erfordert die mittel- bis langfristige Beibehaltung von Gewohnheiten mehr als eine einmalige Erfahrung; sie bedarf kontinuierlicher Motivation, intrinsischer Anstrengung und praktischer Strategien.

Die Forschung im Bereich des gesunden Alterns zeigt, dass Verhaltensänderungen am besten nachhaltig sind, wenn sie mit persönlichen Werten, Freude und sozialer Unterstützung verknüpft sind. Senioren lediglich darüber aufzuklären, was gut für sie ist, reicht nicht aus; die neuen Gewohnheiten müssen bedeutungsvoll und lohnend sein, damit sie diese beibehalten möchten.

Reiseführer können eine entscheidende Rolle dabei spielen, aus einem kurzen Abenteuer eine langfristige Lebensstiländerung zu machen. Hier sind einige praktische Richtlinien für Reiseführer:

- Vermitteln Sie Senioren leicht verständliches Wissen darüber, warum bestimmte Gewohnheiten vorteilhaft sind. Erklären Sie ihnen beispielsweise, wie regelmäßige, sanfte Bewegung die Beweglichkeit und die Stimmung verbessert oder wie Abfallvermeidung der Umwelt hilft.
- Ermutigen Sie Senioren, Gewohnheiten zu entwickeln, die auf innerer Motivation und nicht auf äußerem Druck beruhen. Die Verhaltensforschung betont, dass es für langfristig nachhaltige Gewohnheiten entscheidend ist, ein intrinsisches Verantwortungsgefühl und Fürsorge zu fördern, anstatt sich auf äußere Belohnungen zu verlassen. Gestalten Sie Aktivitäten so, dass Senioren als verantwortungsbewusste Akteure wahrgenommen werden: Behandeln Sie sie beispielsweise nicht nur als Touristen, sondern als „Einheimische auf Zeit“, die sich um die Gemeinschaft und die Umwelt kümmern, die sie besuchen. Besprechen Sie mit ihnen, wie ihre Entscheidungen (auf Reisen und zu Hause) etwas bewirken.
- Integrieren Sie gesunde Gewohnheiten ganz selbstverständlich in das Reiseerlebnis. Beginnen Sie beispielsweise jeden Morgen mit sanften Dehnübungen oder Tai-Chi, legen Sie während Wanderungen eine Atemübung ein oder planen Sie feste Zeiten für Trinken und Ruhe ein. Die tägliche Wiederholung dieser Handlungen während der Reise hilft, sie zu Gewohnheiten zu machen. Betonen Sie, dass diese Routinen auch zu Hause beibehalten werden können. Kontinuität und Wiederholung während der Reise sind entscheidend. Am Ende der Reise sollten sich die gesunden Verhaltensweisen natürlich und angenehm anfühlen.

- Reiseleiter sollten eine unterstützende Gruppenatmosphäre fördern, in der sich Senioren gegenseitig ermutigen. Sie sollten Gruppengespräche oder Nachbesprechungen anregen, in denen die Teilnehmer über ihre positiven Gewohnheiten sprechen und diese beibehalten möchten. Ein Patensystem oder ein Gruppenchat könnten hilfreich sein, damit sich die Teilnehmer nach ihrer Rückkehr über ihre Fortschritte austauschen können. Senioren, die Aktivitäten in der Natur mit sozialen Treffen verbinden, berichten von einem stärkeren Gefühl der Sinnhaftigkeit und besserer Gesundheit. Reiseleiter können dies fördern, indem sie die Gruppe dazu anregen, in Kontakt zu bleiben.
- Vor allem sollten Gewohnheiten mit Freude und Sinnhaftigkeit verbunden werden, nicht mit Pflichtgefühl. Mentale und umweltbezogene Gewohnheiten sollten Spaß machen, soziale Kontakte knüpfen oder zutiefst erfüllend sein. Ein nachhaltiges Abenteuer sollte sich wie eine bereichernde Erfahrung anfühlen, nicht wie ein anstrengendes Trainingslager. Betonen Sie sowohl die unmittelbaren Freuden als auch die langfristigen Vorteile. Viele ältere Menschen haben den starken Wunsch, etwas zurückzugeben und aktiv zu bleiben; dies zu nutzen, kann Gewohnheiten festigen. Beispielsweise entspricht die Einbindung in eine kleine Freiwilligentätigkeit diesem Bedürfnis. Insbesondere Umweltengagement bietet Senioren vielfältige Vorteile: Es hält sie aktiv, sozial vernetzt, lässt sie die Natur erleben und vermittelt ihnen ein Gefühl von Sinnhaftigkeit. Senioren berichten häufig, dass sie sich hoffnungsvoller und selbstbestimmter fühlen, wenn sie sich für den Umweltschutz engagieren.

Übung 1: Achtsamer Naturspaziergang

Lernergebnis: Senioren üben Achtsamkeit in der Natur und lernen so, Stress abzubauen und im Hier und Jetzt zu sein.

Zielgruppe: Senioren. Geeignet für die meisten Fitnesslevel.

Evaluierungsmethodik: Qualitativ: Die Teilnehmer teilen nach dem Spaziergang ihre Gefühle oder Beobachtungen mit.

Quantitativ: Es könnte eine einfache Selbsteinschätzung vor/nachher verwendet werden (z. B. Stresslevel 1-10)

Anleitung	
1	Teilnehmende begrüßen und Ziel des Spaziergangs erklären: Gesundheit und Achtsamkeit, nicht Leistung.
2	Kurze Atemübung im Stehen oder Sitzen.
3	Langsamer geführter Spaziergang. Auf Haltung, Atmung und Tempo achten.
4	An Ruhepunkten Empfindungen wie Müdigkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden besprechen.
5	Abschlussreflexion: „Was hat sich gut angefühlt? Was war leichter als erwartet?“

Übung 2: Gesundes lokales Kocherlebnis

Lernziel: Kenntnisse über gesunde, nachhaltige Ernährung

Zielgruppe: Seniorenreisende

Voraussetzungen: Küche/Demonstrationsbereich/Koch.

Materialien: Zutaten, Kochutensilien, Rezeptausdrucke.

Bewertungsmethodik: Qualitativ: Feedback. Quantitativ: Anzahl der Teilnehmenden, die mindestens einen gelernten Tipp oder ein Rezept zu Hause umsetzen werden.

	Anleitung	Dauer
1	Das Konzept „Ernährung als Prävention“ kurz erklären.	5 min
2	Lokale Produkte und ihren Nährwert vorstellen.	15min
3	Verkostung mit Fokus auf bewusstes Essen: Geschmack, Geruch und Konsistenz.	15 min
4	Gruppengespräch über Ernährung, Energie, Verdauung und Wohlbefinden.	10 min
5	Verteilen Sie eine einfache Rezeptkarte für das vorgestellte Gericht und vielleicht noch ein oder zwei weitere einfache, gesunde Rezepte. Gehen Sie die Karte gemeinsam durch und stellen Sie sicher, dass alle sie verstehen.	5 min
6	Fassen Sie die wichtigsten Punkte für eine langfristig gesunde Ernährung zusammen	10 min
7	Jede Person wählt eine kleine Ernährungsgewohnheit aus, die sie zu Hause ausprobieren möchte.	5 min

Übung 3: Gehirntraining

Lernziel: Senioren werden durch unterhaltsame kognitive Spiele rund um das Reiseerlebnis geistig angeregt.

Zielgruppe: Senioren.

Materialien: Quizfragen, oder Denksportaufgaben für jedes Team. Eine Glocke oder ein Buzzer für die Quizantworten.

Bewertungsmethoden: Qualitativ: Lachen, Engagement und Feedback. Quantitativ: Die Ergebnisse des Quiz können die Teilnahme aufzeigen.

	Anleitung	Dauer
1	Teilen Sie die Teilnehmenden in kleine Teams auf. Geben Sie den Teams lustige Namen, die einen Bezug zur Reise haben.	3 min
2	Führen Sie ein Quiz mit Fragen durch, die sich auf die Reise oder die lokale Kultur beziehen. Nehmen Sie leichtere und anspruchsvollere Fragen auf. Lesen Sie jede Frage vor; die Teams beraten sich und schreiben die Antworten auf, oder nutzen Sie einen Buzzer, bei dem das Team, das zuerst drückt, antworten darf. Tragen Sie die Punkte auf einer Tafel ein.	15 min
3	Verteilen Sie an jedes Team eine Denksportaufgabe. Möglichkeiten: ein Mini-Kreuzworträtsel oder ein Wortsuchrätsel mit Begriffen rund um die Reise, eine Reihe von Rätselfragen zum Richtig-Falsch-Entscheiden. Legen Sie für jede Aufgabe ein Zeitlimit fest. Das Team, das die Aufgabe als Erstes löst, oder das Team mit den meisten richtigen Antworten erhält Bonuspunkte.	15 min
4	Fragen Sie als letzte Quizfrage oder zur Gruppendiskussion: ‚Welche neue Fähigkeit oder welches neue Hobby würdet ihr nach dieser Reise ausprobieren, um euren Geist aktiv zu halten?‘ Das regt die Teilnehmer dazu an, in die Zukunft zu denken. Sie können einzeln antworten oder gemeinsam im Team Ideen sammeln.	10 min
5	Zählen Sie die Punkte aus Quiz und Rätseln zusammen. Applaus für das Gewinnerteam und alle Teilnehmer. Vergeben Sie optional einen kleinen Preis an die Gewinner und vielleicht einen lustigen Preis an jedes Team, damit jeder gewürdigt wird.	5 min

Übung 4: Gewohnheiten fürs Leben

Lernergebnis: Die Teilnehmer setzen sich konkrete Ziele, um mindestens einige davon zu Hause weiterzuführen.

Zielgruppe: Senioren.

Voraussetzungen: Ruhige Umgebung.

Material: Vorlage für einen Aktionsplan.

Evaluierungsmethode: Qualitativ: Die Teilnehmer hören sich die Pläne der einzelnen Personen an. Quantitativ: jede Person identifiziert mindestens eine Gewohnheit in jeder Kategorie .

	Anleitung	Dauer
1	Den bisherigen Weg gemeinsam noch einmal zusammenfassen. Tragen Sie die Punkte auf einem Flipchart ein. Diese visuelle Liste zeigt, wie viel die Teilnehmer bereits erreicht haben.	5 min
2	Lassen Sie für jede Gewohnheit auf der Liste einen Teilnehmer die Gruppe an einen Vorteil oder ein positives Gefühl erinnern, das er dadurch gewonnen hat.	10 min
3	Verteilen Sie die Vorlage für den Aktionsplan. Erklären Sie: „Das ist ein einfacher Plan, den ihr für euch selbst ausfüllt. Wählt ein paar Gewohnheiten aus der Liste aus, die ihr weiterhin beibehalten möchtet. Schreibt auf, was ihr tun werdet, wie oft und welche Unterstützung ihr dabei braucht.“	5 min
4	Gehen Sie durch die Runde, um allen zu helfen, die nicht weiterkommen oder Ideen brauchen. Ermutigen Sie sie, mindestens eine Gewohnheit für das psychische Wohlbefinden und eine Gewohnheit für Nachhaltigkeit auszuwählen, um einen ausgewogenen Plan zu erstellen.	20 min
5	Bitten Sie jeden Teilnehmer, mindestens einen Punkt aus seinem Plan der Gruppe vorzustellen. Achten Sie während der Vorträge darauf, dass die Atmosphäre unterstützend und nicht wertend ist	5 min
6	Betonen Sie, dass der wahre Erfolg des Abenteuers nicht nur an den geschaffenen Erinnerungen gemessen wird, sondern an den bleibenden positiven Veränderungen, zu denen es inspiriert hat	5 min

FRANKREICH

In Frankreich ist die Integration von Bildungsangeboten für Senioren in den Tourismus trotz starker nationaler Verpflichtungen zu Prävention, gesundem Altern und sozialer Inklusion nach wie vor uneinheitlich und unzureichend strukturiert. Während Prävention und Gesundheitserziehung im medizinischen, sozialen und vereinsnahen Bereich gut etabliert sind, ist ihre systematische Integration in touristische Angebote – insbesondere in ländlichen Gebieten – weiterhin begrenzt.

Französische Senioren werden zunehmend durch Strategien des öffentlichen Gesundheitswesens zu einem gesünderen Lebensstil ermutigt. Allerdings werden diese Strategien meist in institutionellen oder pflegeorientierten Einrichtungen umgesetzt, anstatt durch erlebnisorientierte und informelle Lernumgebungen wie den Tourismus.

Präventivmedizin und Erwachsenenbildung im französischen Kontext Die Präventivmedizin in Frankreich ist eng mit Präventionsmaßnahmen im Bereich der öffentlichen Gesundheit, Programmen zur Gesundheitserziehung und Initiativen von Verbänden verknüpft, die sich mit körperlicher Aktivität, Ernährung, Stressbewältigung und gesundem Altern befassen. Senioren kommen häufig über folgende Wege mit präventiver Bildung in Berührung:

- Gesundheitsworkshops, die von Verbänden oder lokalen Behörden organisiert werden
- Aktivitäten, die von Sozial- und Gesundheitsdiensten gefördert werden,
- Kampagnen zur Förderung von Mobilität, Autonomie und aktivem Altern.

Diese Initiativen stehen jedoch oft in keinem Zusammenhang mit den alltäglichen Freizeitaktivitäten älterer Menschen, einschließlich des Tourismus.



Diese Trennung schränkt das transformative Potenzial des Tourismus ein. Ohne explizite Bildungsangebote steigern Senioren zwar während ihrer Reise vorübergehend ihre körperliche Aktivität oder nehmen gesündere Gewohnheiten an, haben aber Schwierigkeiten, diese Verhaltensweisen nach ihrer Rückkehr beizubehalten.

Im französischen Kontext bietet nachhaltiger Tourismus – insbesondere in ländlichen Gebieten – ein starkes, aber noch wenig genutztes Potenzial für erlebnisorientiertes Lernen.

Die Integration von Prävention in den Tourismus erfordert einen Wandel von passiver zu aktiver Teilnahme. Anstatt einfach nur „zugängliche“ Aktivitäten anzubieten, müssen touristische Erlebnisse gezielt so gestaltet werden, dass sie:

- explizite Bildungsziele in Bezug auf Gesundheitskompetenz und Wohlbefinden einbeziehen
- Förderung des Selbstbewusstseins hinsichtlich der eigenen körperlichen Grenzen und Ressourcen
- zur Reflexion über Gewohnheiten, Lebensstilentscheidungen und Umweltverantwortung anregen.

Operative Integration im ländlichen Tourismus In der Praxis kann die Integration von Präventionsmaßnahmen in den nachhaltigen Tourismus in Frankreich vielfältige Formen annehmen:

- Geführte Naturwanderungen kombiniert mit einfachen Erklärungen zu Beweglichkeit, Gleichgewicht, Atmung und Stressabbau,
- Kurze Lernimpulse während Besuchen von Natur- oder Kulturstätten, um über gesundes Altern, Umweltschutz und persönliches Wohlbefinden zu sprechen.
- Gemeinsame Reflexionsmomente am Ende der Aktivitäten ermöglichen es den Senioren, Empfindungen, Grenzen und positive Effekte zu verbalisieren.

Förderung übertragbarer Gewohnheiten, die zu Hause wiederholt werden können (gewöhnheitsmäßige Spaziergänge, achtsame Beobachtung, soziale Kontakte).

Eine der größten Herausforderungen in Frankreich besteht darin, sicherzustellen, dass die Vorteile des präventologischen Ansatzes im Tourismus auch nach der Reise anhalten. Senioren berichten häufig, dass sie sich während ihrer Reisen aktiver, entspannter und sozial besser eingebunden fühlen, haben aber Schwierigkeiten, diese positiven Effekte im Alltag beizubehalten. Die Präventologie bietet Instrumente zur Bewältigung dieser Herausforderung durch die Stärkung folgender Aspekte:

- Selbstwirksamkeit, die älteren Menschen dabei hilft, sich selbst als fähig wahrzunehmen, ihre eigene Gesundheit zu beeinflussen,
- Sinnhaftigkeit, Verknüpfung von Aktivitäten mit persönlichen Werten und Lebenszielen,
- Kontinuität wird durch die Förderung kleiner, realistischer Verhaltensänderungen anstelle unrealistischer Transformationen gewährleistet.

ÜBUNG 1

Lernergebnis: Die Teilnehmer steigern ihr Bewusstsein für ihre körperlichen Fähigkeiten und ihre Stressregulation

Zielgruppe: Ältere Lernende (55+), einschließlich Senioren mit eingeschränkter Mobilität.

Anforderungen: Zugänglicher Naturpfad (Waldweg, Park, ländlicher Wanderweg)

Materialien: Wanderschuhe, optional Wanderstöcke

Bewertungsmethodik: Qualitativ: mündliche Feedbackrunde.

Quantitativ: Selbsteinschätzung vor/nach dem Spaziergang

	Anleitung	Dauer
1	Begrüßen Sie die Teilnehmenden und erläutern Sie den Zweck des Spaziergangs (Gesundheit, Sensibilisierung, nicht Leistung).	5 min
2	Kurze Atemübung (im Stehen oder Sitzen).	5 min
3	Beginnen Sie mit einem langsamen, angeleiteten Spaziergang und achten Sie dabei besonders auf Körperhaltung, Atmung und Tempo.	20 min
4	Halten Sie an den Ruhepunkten inne, um über Körperempfindungen (Müdigkeit, Gleichgewicht, Freude) zu sprechen.	10 min
5	Beenden Sie die Sitzung mit einer gemeinsamen Reflexion: „Was hat sich gut angefühlt? Was fiel leichter als erwartet?“	10 min

ÜBUNG 2

Lernergebnis: Die Teilnehmenden verstehen durch erfahrungsorientiertes Lernen den Zusammenhang zwischen Ernährung, nachhaltiger Lebensmittelauswahl und gesundem Altern.

Zielgruppe: Ältere Lernende

Anforderungen: Lokaler Markt, Bauernhof, Gemeinschaftsküche oder Verkostungsbereich.

Materialien: Lokale Lebensmittel, Rezeptheft.

Evaluierungsmethodik: Gruppendiskussion und persönliche Absichtserklärung sowie Benennung von mindestens einer Gewohnheit, die sie annehmen möchten.

	Anleitung	Dauer
1	Erläutern Sie das Konzept „Ernährung als Prävention“ in einfachen Worten.	5 min
2	Stellen Sie regionale Produkte vor und erläutern Sie deren Nährwert.	15 min
3	Verkostung mit Schwerpunkt auf achtsamem Essen (Geschmack, Geruch, Konsistenz).	15 min
4	Gruppendiskussion: Zusammenhang zwischen Ernährung, Energie, Verdauung und Wohlbefinden.	10 min
5	Jeder Teilnehmer wählt eine kleine Ernährungsgewohnheit aus, die er zu Hause ausprobieren möchte.	5 min

ÜBUNG 3

Lernergebnis: Die Teilnehmenden entwickeln Selbstwirksamkeit, indem sie realistische, präventive Gewohnheiten identifizieren, die mit ihren Tourismuserfahrungen verknüpft sind.

Zielgruppe: Ältere Lernende am Ende einer Tourismusaktivität

Anforderungen: Ruhiger Ort.

Materialien: Arbeitsblatt für einen „persönlichen Aktionsplan“.

Evaluierungsmethodik: individueller Austausch und Beobachtung durch den Moderator.

	Anleitung	Dauer
1	Fassen Sie die Aktivitäten zusammen, die Sie während der Reise oder des Workshops erlebt haben.	5 min
2	Erläutern Sie das Konzept kleiner, realistischer Gewohnheiten anstelle großer Veränderungen.	5 min
3	Verteilen Sie das Arbeitsblatt zum Aktionsplan und erklären Sie, wie es auszufüllen ist.	5 min
4	Zeit zum Nachdenken und Schreiben.	15 min
5	Freiwilliger Beitrag: „Eine Gewohnheit, die ich beibehalten möchte“.	10 min

DEUTSCHLAND

Wie in Italien und Frankreich bleiben viele Angebote eher passiv. Der Ansatz der Präventologie begegnet dieser Lücke, indem er Selbstwirksamkeit, Salutogenese und bedeutungsvolle, freudvolle Erlebnisse fördert und Reisen so zu einem ressourcenbildenden Prozess macht.

Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie (PNI) untermauern diese Perspektive. Die PNI zeigt, dass psychische Erfahrungen, Aktivität des Nervensystems, Hormonregulation und Immunreaktionen eng miteinander verknüpft sind. Stress, emotionale Ungleichgewichte oder soziale Isolation können die Immunaktivität so verändern, dass die Resilienz abnimmt, während positive Emotionen, Optimismus und unterstützende Interaktionen entzündungshemmende Prozesse fördern und die Gesundheit stärken können. Diese Erkenntnisse markieren einen Paradigmenwechsel von einer rein biomedizinischen Sichtweise hin zu einem biopsychosozialen Gesundheitsverständnis – ein Verständnis, das sich hervorragend mit der Präventivmedizin vereinbaren lässt und in allen Partnerländern Anwendung finden kann.

Reiseprogramme, die Senioren dabei unterstützen, Stress zu verstehen und zu bewältigen, soziale Kontakte zu pflegen oder positive Emotionen zu entwickeln, können daher nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern auch physiologische Prozesse beeinflussen. Schon kleine Interventionen – kurze Achtsamkeitspausen, emotional bereichernde Momente der Freude, gemeinsame Reflexion oder ein gestärktes Gefühl der Selbstwirksamkeit – können das Immunsystem durch Mechanismen unterstützen, die vom PNI beschrieben werden, wie beispielsweise die Reduzierung von Entzündungssignalen und die Verbesserung der Stressregulation.

Die Bildungslandschaft in Deutschland ist besonders geeignet, die Prinzipien in den Seniorentourismus zu integrieren. Traditionelle Programme in allen drei Ländern bieten Senioren nur selten echte Möglichkeiten zur Selbstbestimmung. Wenn Reiseleiter Senioren dazu anregen, persönliche Ziele zu setzen, kleine Entscheidungen zu treffen oder über ihre Erfahrungen zu reflektieren, stärken sie das Gefühl von Kohärenz. Das Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, SOC) umfasst drei Komponenten: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Dieses ist sowohl für das salutogenetische Modell als auch für den Schwerpunkt von PNI auf die aktive Interpretation von Lebensereignissen zentral.

Eine weitere Herausforderung in ganz Europa besteht darin, Verhaltensänderungen nach Reisen beizubehalten. Senioren bewegen sich im Urlaub oft mehr, ernähren sich gesünder und fühlen sich ausgeglichener, haben aber Schwierigkeiten, diese Gewohnheiten zu Hause beizubehalten. Präventologie und PNI betonen beide, dass nachhaltige Veränderungen dann entstehen, wenn Menschen sich als Akteure ihrer Gesundheit und nicht als passive Empfänger erleben. Einfache Strategien für die Zeit nach der Reise – etwa angeleitete Reflexion, konkrete Vorsätze für den Alltag und soziale Unterstützung – helfen, neue Routinen zu festigen und die wahrgenommene Autonomie zu stärken.

Präventologie und Psychoneuroimmunologie (PNI) lassen sich in nachhaltigen Tourismus integrieren: durch sinnvolle Interaktion, emotionale Erlebnisse, niedrigschwellige Stressbewältigung und Stärkung der Selbstbestimmung. In allen Partnerländern kann ein auf PNI und Präventologie basierendes Tourismusmodell das Wohlbefinden steigern, indem es psychologische Erlebnisse mit physiologischen Gesundheitsprozessen in Einklang bringt – und Reisen so zu einem Katalysator für langfristige Vitalität und Lebensfreude macht.



ÜBUNG 1

Lernergebnis: Die Teilnehmer erkennen sich als aktive „Kapitäne“

Voraussetzungen: Ruhiger Raum, mind. 45 Minuten.

Materialien: Farbiges A4-Papier, Stifte

Bewertungsmethode: Kurze Reflexion

	Anleitung	Dauer
1	Erklären Sie Antonovskys Flussmetapher Die Teilnehmenden werden eingeladen, sich nicht als passive Schwimmer zu sehen, sondern als Kapitäne ihres „Gesundheitsschiffs“ – fähig, ihr Wohlbefinden zu steuern und zu beeinflussen.	5 min
2	Die Teilnehmenden basteln ein einfaches Papierschiff. Sie schreiben ihren Namen auf das Schiff.	10 min
3	Bitten Sie sie, in das Schiff die Ressourcen einzutragen, über die sie bereits verfügen (z. B. Humor, Durchhaltevermögen, Menschen, die sie unterstützen, gesunde Gewohnheiten). Das sind die „Schätze“, die ihr Schiff stärken.	7 min
4	Erklären Sie, dass das Schiff im Laufe der Reise oder des Kurses nach und nach mit neuen Ressourcen, Erkenntnissen und „Momenten der Freude“ gefüllt wird, die unterwegs entdeckt werden.	3 min
5	Bitten Sie 2–3 Freiwillige, jeweils eine eine persönliche Ressource vorzustellen. Weisen Sie kurz darauf hin, dass positive Emotionen und soziale Bindungen die Resilienz stärken können, wie die Psychoneuroimmunologie zeigt.	10 min
6	Abschlussritual: Die Teilnehmer reichen ihr Schiff weiter; jeder darf eine positive Beobachtung hinzufügen	7–10 min

ÜBUNG 2

Lernergebnis: Die Teilnehmer erkunden ihre Stärken und Bedürfnisse aus einer externen, fürsorglichen Perspektive,

Zielgruppe: Seniorenreisende

Anforderungen: Ruhiger Raum, Stuhlkreis

Bewertungsmethode: 1–2 Sätze persönlicher Reflexion

	Anleitung	Dauer
1	Bitten Sie die Teilnehmenden, an eine Vertrauensperson zu denken, die sie gut kennt (z. B. einen Freund, Partner oder ein Geschwister). Bitten Sie sie, sich hinter ihren eigenen Stuhl zu stellen.	10 min
2	Erklären Sie, dass die Aufgabe darin besteht, sich kurz aus der Perspektive dieser Vertrauensperson vorzustellen. So fällt es leichter, Stärken anzuerkennen – und Bedürfnisse behutsam anzusprechen –, ohne sich dabei unbehaglich zu fühlen.	5 min
3	Beginnen Sie die Runde selbst als Trainer, um Ängste abzubauen und den Ton vorzugeben: „Ich bin die Schwester/Freundin von ... Wir kennen uns schon seit ... Ich schätze es sehr, dass er/sie ... Ich wünsche mir für ihn/sie, dass ...“	2 min
4	Jeder Teilnehmende tritt hinter seinen Stuhl und stellt sich kurz in der gewählten Rolle vor. Dabei kann er bestimmte Eigenschaften, gemeinsame Erinnerungen oder unterstützende Wünsche hervorheben. Fördern Sie Herzlichkeit und Authentizität, nicht eine geschriebene Darbietung.	25 min
5	Bitten Sie die Teilnehmenden nach der Runde um kurze Reflexionen: Wie hat es sich angefühlt, aus dieser Perspektive zu sprechen? Was hat sie überrascht? Damit wird die Übung mit einem positiven emotionalen Anker abgeschlossen.	10 min

ÜBUNG 3

Lernergebnis: Die Teilnehmenden erlangen ein erfahrungsbasiertes Verständnis von Antonovskys Kohärenzgefühl (Sense of Coherence, SOC) und erforschen, wie es sich in ihrem eigenen Leben manifestiert.

Zielgruppe: Seniorenreisende

Anforderungen: Ruhiger Innenraum, 45 Minuten

Materialien: Kleine Kärtchen oder Zettel, Stifte.

Evaluierungsmethodik: Teilnehmer berichten, was Sie mitnehmen.

	Anleitung	Dauer
1	Stellen Sie Antonovskys Konzept des Kohärenzgefühls vor. Gesundheit hängt nicht nur von körperlichen Faktoren ab, sondern auch davon, wie wir unser Leben erleben. Menschen können besser mit Belastungen umgehen, wenn sie ihr Leben als verstehbar, handhabbar und sinnvoll erleben.	10 min
2	Geben Sie jedem Teilnehmenden drei kleine Kärtchen mit den Aufschriften ‚Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit‘. Bitten Sie die Teilnehmer, sich für jedes Kriterium ein kleines Beispiel aus dem Alltag zu überlegen.	5–7 min
3	Bitten Sie die Freiwilligen, ein Beispiel zu nennen. Weisen Sie darauf hin, dass Verhaltensweisen wie Achtsamkeit, Humor, Dankbarkeit und Freude diese positive Einstellung stärken können.	10 min
4	Bitten Sie die Teilnehmenden, während der Reise eines der drei SOC-Elemente – insbesondere Handhabbarkeit oder Sinnhaftigkeit – bewusster wahrzunehmen bzw. zu stärken.	10 min
5	Schließen Sie mit einer Reflexion ab: Wie fühlt es sich an, Alltagserfahrungen unter dem Gesichtspunkt von Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zu betrachten?	10 min

ÜBUNG 4

Lernergebnis: Die Teilnehmenden werden sich der Quellen der Freude bewusst, und lernen, bewusst „Momente der Freude“ zu kultivieren.

Zielgruppe: Seniorenreisende

Anforderungen: Ruhiger Raum, 45 Minuten

Materialien: Liste mit Dingen, die Freude bereiten, Stifte

Bewertungsmethode: Reflexion über das „aktuelle Freudeniveau“

	Anleitung	Dauer
1	Verteilen Sie die Liste mit den Momenten der Freude (z. B. Musik, Sonnenschein, das Erreichen eines Ziels, Naturerlebnisse, freundliche Gesten). Bitten Sie die Teilnehmenden, anzugeben, wie bedeutend jeder Punkt für ihr Glücksempfinden ist, auf einer Skala von 0 (keine Bedeutung) bis 5 (sehr hohe Bedeutung).	15 min
2	Bitten Sie die Teilnehmenden, die drei Punkte zu markieren, die ihnen am wichtigsten sind. Das sind ihre persönlichen „Freudenanker“. Ermutigen Sie sie, darauf zu achten, wann solche Momente während der Reise auftreten.	10 min
3	Bitten Sie einige Freiwillige, von einem Anker zu erzählen und zu erklären, warum dieser ihnen Freude bereitet. Betonen Sie, dass Freude nichts Triviales ist – kleine positive Emotionen summieren sich und stärken die Resilienz, die Motivation und die Gesundheit.	10 min
4	Die Teilnehmenden formulieren eine einfache Absicht: „Ich werde bewusst mehr Freude in mein Leben bringen, indem ich ...“, gefolgt von einer konkreten Handlung, die von ihren Ankerpunkten inspiriert ist (z. B. andere anlächeln, das Sonnenlicht genießen, sich Zeit für Musik nehmen, die Natur wertschätzen).	10 min
5	Abschließende Überlegung: Bitten Sie die Gruppe, in den nächsten 24 Stunden mindestens einen Moment der Freude wahrzunehmen und diesen bei der nächsten Sitzung mitzuteilen.“	2 min



Kapitel 4

STRATEGIEN UND TECHNIKEN FÜR BILDUNGSTOURISMUS FÜR SENIOREN IN LÄNDLICHEN GEBIETEN

Autor:
Berufsverband der Präventologen e.V.



1. Einleitung

Ländliche Regionen bieten besonders gute Bedingungen für Bildungsreisen mit Senioren. Ihr ruhiger Lebensrhythmus, unmittelbare Naturerfahrungen und enge Gemeinschaftsstrukturen schaffen ein Umfeld, in dem ältere Menschen entspannt lernen können. Viele Senioren suchen Erlebnisse, die Entdecken mit einem konkreten Ziel verbinden – etwa neue Fähigkeiten zu erwerben, persönliche Interessen wiederzuentdecken oder kulturelles Verständnis zu vertiefen. Ländliche Räume bieten dafür Authentizität, vielfältige Sinneserfahrungen und persönliche Begegnungen.

Für gesundes Altern sind solche Erfahrungen besonders wertvoll, da sie sanfte körperliche Aktivität, soziale Kontakte und emotionales Wohlbefinden miteinander verbinden. In Verbindung mit präventologischen Prinzipien wie Empowerment, Salutogenese, Selbstwirksamkeit, Ressourcenorientierung und Freude kann Bildungstourismus so nachhaltig zu Gesundheit und Lebensqualität beitragen.

2. Ältere Lernende im ländlichen Raum verstehen

Ältere Lernende bringen unterschiedliche Fähigkeiten und vielfältige Lebenserfahrungen mit. Sie profitieren von klaren Strukturen, Orientierung und einem angemessenen Lerntempo, schätzen aber ebenso die Möglichkeit, aktiv teilzunehmen und eigene Erfahrungen einzubringen. Besonders bedeutungsvoll wird Lernen, wenn neue Inhalte mit persönlichen Erinnerungen, Interessen, Werten oder Fähigkeiten verknüpft werden.

Ländliche Umgebungen unterstützen diese Form des Lernens. Landschaften können Zusammenhänge anschaulich vermitteln, lokale Traditionen regen zum Austausch an und das praktische Wissen der Bevölkerung ermöglicht authentisches Lernen. Senioren nehmen Informationen besonders gut auf, wenn diese überschaubar vermittelt, mit Sinneserfahrungen verbunden und emotional bedeutsam werden.

3. Leitprinzipien für die Programmgestaltung

Die Gestaltung von Bildungsreisen für Senioren beginnt mit der Schaffung emotionaler Sicherheit. Erlebnisorientiertes Lernen bildet die zweite Säule. Aktivitäten, die Sehen, Tasten, Schmecken, Riechen oder Bewegung beinhalten, steigern die Aufmerksamkeit und verbessern das Erinnerungsvermögen. Ländliche Gebiete bieten eine natürliche Sinnesvielfalt – Holzstrukturen, Gartendüfte, regionale Lebensmittel, Tiergeräusche –, die das Lernen greifbar macht.

Sinnfindung ist ein drittes Schlüsselprinzip. Senioren schätzen Gelegenheiten zur Reflexion, die Verknüpfung von Lernerfahrungen mit persönlichen Erlebnissen und den Austausch von Gedanken mit anderen. Strukturierte Reflexion hilft, Informationen in einen Kontext zu setzen und Erfahrungen in nachhaltige Erkenntnisse zu verwandeln.

Schließlich bringt die Stärkung der Eigenverantwortung das Lernen mit den Prinzipien der Präventologie in Einklang. Senioren sollten ermutigt werden, kleine Entscheidungen zu treffen, sich an gemeinsam gestalteten Lernprozessen zu beteiligen und ihre eigenen Kompetenzen zu erkennen. Dies fördert die Autonomie, stärkt das Zugehörigkeitsgefühl und erhöht die intrinsische Motivation.

4. Techniken zur Vermittlung von Bildungsinhalten

Interpretatives Lernen

Interpretatives Lernen verwandelt ländliche Gegenden in erzählerische Lernumgebungen. Reiseleiter erläutern die kulturelle, ökologische oder historische Bedeutung von Wegen, Feldern, Gebäuden. Senioren reagieren positiv auf klare, verständliche Erklärungen und Geschichten, die Verbindungen zwischen Vergangenheit und Gegenwart herstellen.

Mikro-Lernsitzungen

Kurze, konzentrierte Lerneinheiten – 10 bis 15 Minuten – beugen kognitiver Überlastung vor und ermöglichen Senioren, in einem angenehmen Tempo zu lernen.

Ländliche Umgebungen bieten ideale Bedingungen für sensorisches Lernen: Kräuter riechen, Vögel zwitschern hören. Sensorische Erfahrungen tragen dazu bei, Lerninhalte besser zu verankern, insbesondere bei älteren Erwachsenen.

Senioren werden zu Mitgestaltern des Lernprozesses, indem sie Geschichten, Fähigkeiten oder Interpretationen aus ihrem eigenen Umfeld einbringen. Dies stärkt ihr Selbstbewusstsein und bereichert das Gruppenerlebnis. Gemeinsam gestaltete Lernmomente zählen oft zu den Höhepunkten der Lernreise.

Bauern, Handwerker, Förster, Kräuterkundige, Fischer und Lokalhistoriker verkörpern authentisches ländliches Wissen. Ihre Beteiligung bereichert die Lernerfahrungen mit Tiefe, Emotionen und Gemeinschaftssinn und stärkt die regionale Identität und den Stolz.

Jean, 68, nahm an einem Dorfspaziergang mit einem ortsansässigen Historiker teil. Als er nach Ähnlichkeiten zwischen französischem und nordafrikanischem Mauerwerk gefragt wurde, erzählte Jean von seinen Erinnerungen an seine Jugend im Ausland. Der Guide bezog seine Geschichte in den Spaziergang ein und schuf so ein gemeinsames Lernerlebnis, das Jeans Zugehörigkeitsgefühl stärkte.

Dieses fiktive Beispiel zeigt, wie spontane gemeinsame Gestaltung die Sitzung bereichern und die Teilnahme fördern kann.

5. Gestaltung eines mehrtägigen Programms: Ein gut durchdachtes Programm hilft Senioren, Orientierung, Energie und Neugier zu bewahren. Die Tage können mit einem kurzen Erdungsritual beginnen – wie etwa einer achtsamen Beobachtung, oder einer einfachen naturnahen Reflexion.

Der Hauptlernblock sollte Aktivität und Ruhephasen kombinieren. Nachmittagsangebote ermöglichen es Senioren, Aktivitäten entsprechend ihrem Energielevel zu wählen und fördern so ihre Selbstständigkeit. Gemeinsame Abendveranstaltungen – wie Mahlzeiten, Geschichtenerzählen oder einfache kreative Aktivitäten – unterstützen den sozialen Zusammenhalt und das emotionale Wohlbefinden.

n.

6. Strategien für ländliche Lernzentren

Ländliche Bildungszentren können bestehende Angebote gezielt um Elemente des Bildungstourismus erweitern und dadurch neue Lern- und Begegnungsmöglichkeiten schaffen. Exkursionen oder praktische Übungen machen das Lernen lebendig und relevant.

Digitale Werkzeuge können das Lernen ergänzen, sollten es aber nicht dominieren. Einfache Audiobeschreibungen per QR-Code, digitale Fototagebücher oder kurze Videoeinführungen von Einheimischen können das Lernerlebnis bereichern, ohne die kognitiven Fähigkeiten zu überfordern.

Saisonale Programme sorgen für Abwechslung: Kräuter und Vögel im Frühling, Kunsthandwerk und Feste im Sommer, Wein und Farben im Herbst, Geschichtenerzählen und Workshops im Winter. Dieser zyklische Ansatz fördert wiederholte Besuche und verdeutlicht die Vielfalt des ländlichen Lebens.

7. Präventologie als integrativer Rahmen

Senioren können durch eigene Entscheidungen ihre Autonomie stärken – beispielsweise durch die Wahl zwischen verschiedenen Routen, die Auswahl von Themen für kurze Gespräche oder die Entscheidung, wie sie ihre Erlebnisse dokumentieren möchten. Die Aktivierung emotionaler Ressourcen erfolgt durch das bewusste Wahrnehmen kleiner Erfolge, freudiger Momente, Dankbarkeit oder unterstützender Interaktionen.

Sinnstiftende Rituale – wie Abschlussrunden, das Sammeln symbolischer Gegenstände bei Spaziergängen oder das Führen eines reflektierenden Tagebuchs – tragen dazu bei, das Gelernte zu festigen und das Gefühl der Kohärenz zu unterstützen.

Gesundheitskompetenz lässt sich situationsbezogen und unaufdringlich integrieren. Reiseleiter können beispielsweise kurz die Vorteile von sanfter Bewegung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr, Aufenthalt in der Natur oder Strategien zur Stressbewältigung im ländlichen Raum erläutern.



Bei einem Klangspaziergang im Wald erlebte die 74-jährige Ingrid einen Moment tiefer Ruhe, indem sie sich auf die Geräuschkulisse der Natur konzentrierte. Später beschrieb sie es als das erste Mal seit Jahren, dass sie sich „innerlich wirklich still“ gefühlt habe.

Dieses fiktive Beispiel veranschaulicht, wie einfache Techniken aus der Natur Stress regulieren stärken kann.

8. Beispiele: Ein Tag im ländlichen Garten könnte eine Einführung in die Pflanzenökologie, ein Essen mit regionalen Produkten, und eine Reflexionsrunde zur Verbindung von persönlichem und natürlichem Wachstum beinhalten. Ein Tag im Zeichen von Handwerk und Kultur kann Kunsthandwerkskurse mit lokaler Geschichte und Erzählungen verbinden und Senioren dazu anregen, selbst kleine Gegenstände herzustellen. Natur- und Kulturwanderungen bieten ein intensives Sinneserlebnis.

9. Empfehlungen für Anbieter: Anbieter im ländlichen Tourismus profitieren von starken lokalen Netzwerken, die die Zusammenarbeit mit Bauernhöfen, Museen, Naturparks, Kunsthandwerkern und Kommunen ermöglichen. Ausgebildete Präventologen als Reiseleiter verbessern die Programmqualität. Kleine Gruppen ermöglichen eine individuelle Betreuung. Kontinuierliche Evaluation trägt zur Optimierung von Tempo, Zugänglichkeit und Inhalten bei. Die Kooperation mit Gesundheits- und Kultureinrichtungen erweitert die Wirkung des Bildungstourismus.

10. Fazit: Bildungstourismus in ländlichen Regionen kann das Leben älterer Menschen tiefgreifend bereichern. Mit Feingefühl, Struktur und Kreativität gestaltet, verbindet er Entdeckungen mit persönlicher Weiterentwicklung, sozialen Kontakten und Wohlbefinden. Ausgebildete Präventologen als Reiseleiter verstärken diese Vorteile.

ÜBUNG 1

Lernergebnis: Die Teilnehmenden stärken ihr Kohärenzgefühl durch die Reflexion über ein Naturerlebnis.

Zielgruppe: Senioren

Voraussetzungen: Ruhige Umgebung im Innen- oder Außenbereich; 70 Minuten.

Materialien: Notizbuch- oder Tagebuchseiten, Stifte,

Evaluierungsmethodik: Kurze Gesprächsrunde

	Anleitung	Dauer
1	Bitten Sie die Teilnehmer, es sich an einem ruhigen Ort – drinnen oder in der Natur – bequem zu machen. Bitten Sie sie, sich an ihren letzten Spaziergang, Ausflug oder ihre letzte Begegnung mit der Natur zu erinnern. Ermutigen Sie sie, langsam zu atmen, um zur Ruhe zu kommen.	2–3 min
2	Leiten Sie die Gruppe durch eine kurze Reflexion: ‚Was ist Ihnen als Erstes aufgefallen? Was hat Sie überrascht? Was haben Ihre Sinne wahrgenommen – Geräusche, Texturen, Farben?‘ Die Teilnehmer machen sich kurze Notizen, während sie sich an Details erinnern.	15 min
3	Die Teilnehmer schreiben frei anhand von drei Anregungen, die sich am Kohärenzgefühl orientieren: Verstehbarkeit: Was wurde mir während dieses Naturerlebnisses klarer? Handhabbarkeit: Was hat mir geholfen, mich während des Spaziergangs kompetent, ruhig oder souverän zu fühlen? Sinnhaftigkeit: Welcher Teil dieser Erfahrung war für mich	30 min
4	Bitten Sie die Teilnehmer, einen abschließenden Satz zu formulieren, der mit folgenden Worten beginnt: „Eine Erkenntnis, die ich in meinen Alltag mitnehmen möchte, ist ...“ Dies fördert den Transfer und stärkt die innere Ausrichtung auf Kohärenz.	10 min
5	Freiwillige teilen jeweils eine Erkenntnis oder eine Beobachtung mit. Der Schwerpunkt liegt dabei auf Wertschätzung, nicht auf Bewertung.	15 min

ÜBUNG 2: KULTURERBE-RUNDGANG

Lernergebnis: Die Teilnehmer verstehen das ländliche Erbe durch Erzählungen und persönliche Sinngebung.

Zielgruppe: Senioren.

Anforderungen: Barrierefreier Dorfweg oder Landweg,
Sitzgelegenheiten.

Die Dauer hängt von der Route und der Anzahl der Haltestellen ab.

Materialien: Keine (optional: Fotos oder kleine Gegenstände).

Evaluierungsmethodik: Mündlicher Austausch der Reflexionen.

	Anleitung	Dauer
1	Der Trainer stellt den Spaziergang vor und erklärt, dass ländliche Orte Geschichten über Kultur, Geschichte und Nachhaltigkeit erzählen.	15 min
2	Gruppenwanderungen auf einem barrierefreien Weg durch das Dorf oder die Landschaft mit geplanten Stationen zur Erläuterung der Umgebung.	30-60 min
3	An jeder Station erzählt der Trainer eine kurze Geschichte oder gibt eine Erklärung, die mit dem Ort in Verbindung steht.	15 min
4	Die Teilnehmer sind eingeladen, Erinnerungen, Assoziationen oder Fragen zu dem, was sie beobachten, mitzuteilen.	10 min
5	Kurze Reflexionsrunde zu den Erkenntnissen und Eindrücken vom Spaziergang.	20 min

ÜBUNG 3: SENSORISCHE MIKROLERNSTATIONEN

Lernergebnis: Die Teilnehmer erleben sensorisches Eintauchen als eine effektive und angenehme Lernmethode.

Zielgruppe: Ältere Touristen

Anforderungen: Außenbereich

Materialien: Natürliche Materialien (Kräuter, Steine, Holz).

Evaluierungsmethodik: Einfache Selbsteinschätzung (1–5) des Vergnügens bzw. des Engagements.

	Anleitung	Dauer
1	Der Trainer erläutert das sensorische Lernen und lädt die Teilnehmer dazu ein, durch Geruch, Tastsinn, Hören und Geschmack zu lernen.	10 min
2	Die Teilnehmer durchlaufen nacheinander mehrere kurze Sinneslernstationen.	30 min
3	An jeder Station gibt ein Trainer oder ein Experte vor Ort eine kurze Erläuterung.	
4	An jeder Station gibt ein Trainer oder Experte vor Ort eine kurze Einführung.	10 min
5	Gruppendiskussion darüber, wie sensorisches Lernen das Gedächtnis und das Wohlbefinden fördert.	15 min

ÜBUNG 4: CO-CREATION CIRCLE

Lernergebnis: Die Teilnehmer erkennen ihr eigenes Wissen als wertvolle Lernressource.

Zielgruppe: Ältere Touristen

Anforderungen: Ruhiger Besprechungsraum.

Materialien: Flipchart oder Notizbuch

Bewertungsmethode: Aktive Teilnahme der Teilnehmer.

	Anleitung	Dauer
1	Der Trainer erklärt „Co-Creation“ als gemeinsames Lernen durch gemeinsame Lebenserfahrungen.	10 min
2	Die Teilnehmenden bilden kleine Gruppen und diskutieren eine Leitfrage zum Thema Landleben oder Traditionen.	30 min
3	Jede Gruppe wählt eine Geschichte oder eine Erkenntnis aus, die sie der gesamten Gruppe vorstellen möchte.	10 min
4	Der Trainer verknüpft die erzählten Geschichten mit den Themen Nachhaltigkeit, Gemeinschaft und Lernen.	15 min
5	Abschlussrunde, in der die Teilnehmer die Beiträge der anderen würdigen.	10 min

ÜBUNG 5: REFLEXION UND ERMÄCHTIGUNG

Lernergebnis: Die Teilnehmenden festigen das Gelernte und stärken ihr Selbstwirksamkeitsgefühl und ihr Sinngefühl.

Zielgruppe: Ältere Touristen

Anforderungen: Ruhige Umgebung, Sitzgelegenheiten.

Materialien: Natürliche Gegenstände, Papier und Stifte.

Bewertungsmethodik: Jeder Teilnehmende benennt mindestens eine persönliche Erkenntnis oder Absicht.

	Anleitung	Dauer
1	Der Trainer stellt die Reflexion als eine Möglichkeit vor, Erfahrungen in nachhaltiges Lernen umzuwandeln.	10 min
2	Die Teilnehmer wählen ein kleines Naturobjekt aus, das ihre Lernerfahrung symbolisiert.	15 min
3	Angeleitete Reflexion darüber, was gelernt wurde und inwiefern dies mit dem eigenen Leben zusammenhängt.	15min
4	Die Teilnehmer schreiben eine persönliche Erkenntnis oder Absicht auf oder merken sie sich im Kopf.	10 min
5	Freiwilliger Austausch und abschließende motivierende Botschaft des Trainers.	10 min



Kapitel 5

ABENTEUERTOURISMUS UND PRÄVENTION

Autor:
Berufsverband der Präventologen e.V.



Sinnvolle Teilhabe als präventive Maßnahme

Aus präventologischer Sicht wird die Gesundheit im Alter nicht nur durch körperliche Aktivität oder kognitive Anregung erhalten, sondern auch durch Erlebnisse, die als sinnstiftend, kohärent und sozial eingebunden wahrgenommen werden. Senientourismus entfaltet sein präventives Potenzial am besten, wenn die Aktivitäten nicht auf Konsum oder Freizeit beschränkt sind, sondern aktive Teilhabe und Mitwirkung im realen Leben ermöglichen. In solchen Kontexten wird Tourismus mehr als nur ein vorübergehender Ortswechsel; er wird zu einem Raum für Lernen, Engagement und präventive Erfahrungen.

Mitwirkungsorientierter Senientourismus positioniert ältere Erwachsene als aktive Akteure, deren Handeln einem gemeinsamen Ziel dient. Dieses Ziel kann die soziale Interaktion am Reiseziel, den Schutz der lokalen Umwelt oder das Erlernen nachhaltiger Lebensweisen betreffen. Entscheidend ist nicht der Umfang der Aktivität, sondern ihre wahrgenommene Relevanz und ihr stimmiges Gesamtbild. Wenn Senioren erleben, dass ihre Anwesenheit und ihr Handeln von Bedeutung sind, werden Motivation, Selbstwirksamkeit und emotionale Stabilität gestärkt. In diesem Sinne wirkt Tourismus präventiv und fördert Sinnhaftigkeit, Autonomie und soziale Teilhabe.

Von der Aktivität zum sinnvollen Beitrag

Im präventivorientierten Senientourismus werden Aktivitäten nicht nach Intensität, Neuheit oder Leistung bewertet, sondern nach ihrer präventiven Relevanz. Eine Aktivität wird präventiv, wenn sie den Teilnehmenden ermöglicht, sich innerhalb eines überschaubaren und sinnvollen Rahmens als kompetente Mitwirkende zu erleben. Die Mitwirkung erfordert keine besonderen Fähigkeiten oder hohe körperliche Anstrengung. Kleine Handlungen – wie Beobachten, Helfen, Instandhalten, Lernen, Erfahrungsaustausch oder gemeinsames Reflektieren – genügen, wenn sie in einen Kontext eingebettet sind, der ihre Relevanz sichtbar macht.



Diese Formate legen Wert auf Anwesenheit, Aufmerksamkeit und Kooperation statt auf Produktivität. Senioren werden ermutigt, sich entsprechend ihren Möglichkeiten einzubringen und gleichzeitig Teil eines gemeinsamen Prozesses zu sein. Solche Erfahrungen wirken der Passivität oder Ausgrenzung entgegen und stärken ein positives Selbstbild im Alter.

Sinn, Kohärenz und Selbstwirksamkeit

Sinnvolle Teilhabe aktiviert zentrale Präventionsmechanismen. Das Selbstwirksamkeitsgefühl entwickelt sich, wenn Senioren erleben, dass ihre Handlungen spürbare Auswirkungen haben und in einem gemeinsamen Kontext Anerkennung finden. Selbst bescheidene Beiträge können das Gefühl von Kompetenz und Nützlichkeit stärken, was insbesondere im höheren Alter wichtig ist, wenn sich soziale Rollen verändern oder abnehmen können. Das Kohärenzgefühl bildet den strukturellen Rahmen für präventive Tourismusaktivitäten. Diese müssen verständlich sein, mit klaren Erklärungen und transparenten Zielen. Sie müssen praktikabel sein und ein flexibles Tempo, Unterstützung und Anpassungsmöglichkeiten bieten. Vor allem aber müssen sie sinnstiftend sein und es den Teilnehmenden ermöglichen, die Aktivitäten mit persönlichen Werten wie Fürsorge, Verantwortung, Neugier oder Kontinuität zu verbinden. Sind diese Bedingungen erfüllt, werden Tourismusaktivitäten als unterstützend und nicht als belastend empfunden und tragen zu einer nachhaltigen gesundheitsbezogenen Motivation bei.

Gestaltung von Tourismusaktivitäten mit aktiver Mitwirkung

Präventive Tourismusaktivitäten benötigen ein respektvolles Gestaltungskonzept. Klare Orientierung, vorhersehbare Strukturen und transparente Kommunikation schaffen emotionale Sicherheit. Die Teilnehmenden müssen jederzeit autonom handeln können, einschließlich der Möglichkeit, die Intensität anzupassen oder die Teilnahme ohne negative Bewertung zu unterbrechen.

In diesem Rahmen verbinden Aktivitäten mit aktiver Mitwirkung Körpererfahrung, kognitive Auseinandersetzung und emotionale Achtsamkeit. Bewegung wird nicht als bloße Übung erlebt, sondern als zielgerichtete Handlung in einem bedeutungsvollen Kontext. Gehen, Tragen, Beobachten oder Handarbeit werden Teil einer umfassenderen Erzählung der Teilhabe. Lernen entsteht durch direkte Beteiligung und nicht allein durch Anleitung, während emotionale Reaktionen wie Zufriedenheit, gelassene Beteiligung oder stiller Stolz präventive Effekte verstärken.

Mitwirkungsorientierter Seniorentourismus eröffnet Möglichkeiten zur aktiven Teilnahme direkt am Reiseziel. Senioren können an sozial oder ökologisch förderlichen Aktivitäten teilnehmen, die in den lokalen Kontext eingebettet sind. Durch dieses Engagement erleben die Teilnehmenden das Reiseziel nicht nur als Besucher, sondern auch als temporäre Akteure in dessen sozialem oder ökologischem Gefüge. Im Mittelpunkt stehen respektvoller Umgang, gemeinsames Lernen und gegenseitige Anerkennung, nicht die Ersetzung beruflicher Arbeit.

Diese Formen der Teilhabe fördern präventive Maßnahmen durch die Kombination von moderater Bewegung, sozialer Interaktion und sinnvoller Zielsetzung. Sie stärken zudem die Verbundenheit mit Ort und Kultur und festigen so die emotionale Bindung und die Erinnerung. Wichtig ist, dass die Teilnahme zeitlich begrenzt, freiwillig und begleitet bleibt, damit der Tourismus seinen Charakter als erholsames und präventives Erlebnis bewahrt.

Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit

Das Erlernen gesunder Ernährung kann in Erlebnisse eingebettet werden, die sich auf lokale Esskulturen, saisonale Produkte oder nachhaltigen Konsum beziehen. Solche Lernerfahrungen bleiben erhalten.

Touristische Aktivitäten können das Bewegungsbewusstsein fördern. Bewegung wird dabei als alltägliche Ressource und nicht als Trainingsprogramm dargestellt, was das Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten stärkt. Bildungsangebote zum Thema psychische Gesundheit können Stressbewältigung, emotionale Achtsamkeit oder soziale Kontakte thematisieren und ergeben sich oft ganz natürlich durch gemeinsame Erlebnisse und angeleitete Reflexion.

Durch die Verknüpfung von Bildung mit gelebter Erfahrung unterstützt der Tourismus präventives Lernen, das sich nachhaltig in den Alltag integrieren lässt.

Soziale Teilhabe und kollektive Bedeutung

Dieser Tourismus ist von Natur aus sozial. Gemeinsame Teilnahme fördert, gegenseitige Anerkennung und ein Zugehörigkeitsgefühl. Das gemeinsame Arbeiten an einem Ziel unterstützt Kommunikation, Empathie und kooperative Problemlösung. Diese sozialen Prozesse sind zentral für die Gesundheitsprävention.

Gruppenkontexte ermöglichen es den Teilnehmenden außerdem, das Tempo abzustimmen, Bedürfnisse zu äußern und unterschiedliche Fähigkeiten zu respektieren. Die Beobachtung der Beiträge anderer kann das eigene Potenzial erweitern, während die gemeinsame Reflexion die Integration von Erfahrungen fördert. Diese sozialen Kompetenzen lassen sich direkt auf alltägliche gesundheitsbezogene Situationen und Beziehungen übertragen.

Sinnvolle Teilhabe weckt naturgemäß Emotionen, die präventives Lernen fördern. Leichte Unsicherheit beim Betreten ungewohnter Situationen kann, bei angemessener Unterstützung, die Emotionsregulation stärken.

Gefühle der Zufriedenheit und Wertschätzung entstehen, wenn der eigene Beitrag anerkannt und integriert wird. Ruhe, Dankbarkeit oder ein Gefühl der Verbundenheit entwickeln sich oft durch die Auseinandersetzung mit Menschen und der Natur. Diese emotionalen Zustände stabilisieren die Stimmung und reduzieren Stress.

Prinzipien der Präventologie im Tourismus

Präventive Effekte werden verstärkt, wenn spezifische Techniken implizit in Aktivitäten integriert werden. Dazu gehören die Unterstützung von Autonomie, die die Wahl von Rolle, Tempo und Beteiligungsgrad ermöglicht; das Bewusstsein für den eigenen Beitrag, das die Relevanz und Wirkung von Handlungen sichtbar macht; wertorientierte Reflexion, die Erfahrungen mit persönlichen Werten und der eigenen Lebensgeschichte verknüpft; und die Schaffung von Kohärenzrahmen, die Zweck, Struktur und Bedeutung verdeutlicht. Diese Techniken bleiben erfahrungs- und situationsbezogen und vermeiden so eine zu hohe theoretische Komplexität bei gleichzeitiger Unterstützung der Integration.

Teilhabe und Mitwirkung bilden die zentrale präventive Ressource. Indem der Fokus vom Konsum auf die aktive Teilnahme verlagert wird, fördern touristische Aktivitäten Gesundheit, Autonomie, Lernen und soziale Teilhabe im Alter. Durch überschaubare Maßnahmen, Lernerfahrungen, angeleitete Reflexion und soziale Einbindung wird der Tourismus zu einem Ort für präventives Lernen und nachhaltiges Wohlbefinden.

ÜBUNG 1: SANFTER MIKRO-ABENTEUER-SPAZIERGANG

Lernergebnis: Die Teilnehmer erleben Selbstwirksamkeit durch eine bewältigbare körperliche Herausforderung.

Zielgruppe: Seniorentouristen Anforderungen: Outdoor-Route mit optionalen Schwierigkeitsgraden.

Materialien: Wanderstöcke (optional).

Evaluierungsmethodik: Selbsteinschätzung des Selbstvertrauens vor und nach der Anwendung (1-10).

	Anleitung	Dauer
1	Der Trainer beschreibt Abenteuer für Senioren als kleine, sichere Herausforderungen, die das Selbstvertrauen stärken.	10 min
2	Der Trainer stellt die Strecke, die Sicherheitsaspekte und optionale Schwierigkeitsvarianten vor.	10 min
3	Die Gruppe geht in gemächlichem Tempo, während die Teilnehmer auf ihre körperlichen Empfindungen achten.	30 min
4	An einem Punkt, an dem die Herausforderung noch zu bewältigen ist, entscheiden die Teilnehmer, wie sie weiter vorgehen möchten.	10 min
5	Gemeinsame Reflexion über das Gefühl von Selbstvertrauen und Erfolg.	10 min

ÜBUNG 2: ÜBUNG ZUR GRENZENWAHRNEHMUNG

Lernergebnis: Die Teilnehmenden stärken ihre Autonomie und ihren Respekt vor persönlichen Grenzen.

Zielgruppe: Ältere Touristen

Anforderungen: Zeitplan und unterstützende Begleitung.

Materialien: Keine.

	Anleitung	Dauer
1	Der Trainer vermittelt den Teilnehmern bei Abenteueraktivitäten ein Bewusstsein für persönliche Grenzen und Selbstbestimmung.	10 min
2	Während der Unternehmung werden die Teilnehmer dazu ermutigt, Tempo und Pausen individuell anzupassen.	30 min
3	Der Trainer betont, dass es eine berechtigte Entscheidung ist, aufzuhören, etwas anzupassen oder sich dagegen zu entscheiden.	
4	Kurze Selbstüberprüfung hinsichtlich Energiepegel, Wohlbefinden und Emotionen.	15 min
5	Gruppendiskussion darüber, wie das Bewusstsein für Grenzen die langfristige Gesundheit fördert.	20 min

ÜBUNG 3: EMOTIONALES LERNEN: PAUSE IN DER NATUR

Lernergebnis: Die Teilnehmenden entwickeln emotionale Achtsamkeit und Emotionsregulation im Kontext von Naturerlebnissen.

Zielgruppe: Ältere Touristen

Anforderungen: Ruhige, naturnahe Lage.

Materialien: Papier und Stifte.

Bewertungsmethodik: Die Teilnehmenden benennen mindestens eine Emotion.

	Anleitung	Dauer
1	Der Trainer erklärt, dass die Emotionen, die man während eines Abenteuers erlebt, Teil des Lernprozesses sind.	10 min
2	Die Gruppe erreicht einen landschaftlich reizvollen oder bedeutungsvollen Ort in der Natur.	—
3	Geführte Achtsamkeit mit Fokus auf die im Körper spürbaren Emotionen.	15 min
4	Die Teilnehmer nennen oder schreiben still für sich ein Gefühl auf.	15 min
5	Optional: Austausch über Gefühle und deren Auslöser.	10 min

ÜBUNG 4: FREUDE

Lernergebnis: Die Teilnehmenden stärken ihre positive emotionale Orientierung und ihre Resilienz.

Zielgruppe: Seniorentouristen

Anforderungen: Natürliche Umgebung.

Materialien: Natürliche Objekte.

Evaluierungsmethodik: Jeder Teilnehmende benennt mindestens einen freudigen Moment.

	Anleitung	Dauer
1	Der Trainer erklärt, dass es beim „Joy Tracking“ darum geht, positive Momente im Laufe des Tages wahrzunehmen.	10 min
2	Die Teilnehmer sammeln kleine Naturgegenstände, die freudige Momente symbolisieren.	20 min
3	Am Ende der Aktivität versammelt sich die Gruppe im Kreis.	–
4	Die Teilnehmer teilen ein Objekt und den Moment, den es verkörpert.	20 min
5	Der Trainer verbindet das Bewusstsein für Freude mit Resilienz und Gesundheitsvorsorge.	10 min

ÜBUNG 5: ABSCHLUSSKREIS

Lernergebnis: Die Teilnehmenden integrieren Abenteuererlebnisse in ihre persönliche Sinnfindung und Gesundheitsorientierung.

Zielgruppe: Ältere Touristen

Anforderungen: Ruhige Gruppenatmosphäre.

Materialien: Natürliche symbolische Objekte.

Bewertungsmethodik: Reflexionen.

	Anleitung	Dauer
1	Der Trainer regt dazu an, über das Abenteuer als Metapher für den Alltag nachzudenken.	10 min
2	Leitfrage: „Was hast du durch dieses Abenteuer über dich selbst gelernt?“	20 min
3	Die Teilnehmenden teilen freiwillig persönliche Erkenntnisse im Kreis mit.	15 min
4	Der Trainer stellt einen Zusammenhang zwischen Reflexionen, Selbstwirksamkeit und gesundem Altern her.	10 min
5	Abschlussritual mit einer symbolischen Geste oder einer Dankesrunde.	5 min



Kapitel 6

STRATEGIEN ZUR FÖRDERUNG LOKALER LERNZENTREN IM BEREICH BILDUNGS- UND NACHHALTIGER TOURISMUS FÜR SENIOREN

Autor:
Serenity solutions for education and development



In Frankreich spielen lokale Bildungszentren eine entscheidende Rolle, um ältere Menschen zu erreichen, insbesondere in ländlichen und halbländlichen Gebieten. Ihre Fähigkeit, Bildungs- und nachhaltigen Tourismus für Senioren zu fördern, hängt jedoch weniger von klassischem Tourismusmarketing ab, sondern vielmehr von vertrauensvollen, ortsbezogenen Kommunikationsstrategien. Senioren in Frankreich verlassen sich bei der Entscheidung für neue Aktivitäten eher auf vertraute Institutionen, lokale Netzwerke und Empfehlungen aus dem persönlichen Umfeld als auf kommerzielle Werbung.

Förderung, die auf lokalem Vertrauen und Nähe basiert

Lokale Lernzentren in Frankreich profitieren von einer starken regionalen Verankerung. Vereine, soziokulturelle Zentren, Einrichtungen der Umweltbildung und gemeindenahe Organisationen sind Senioren oft bereits bekannt und genießen deren Vertrauen. Effektive Öffentlichkeitsarbeit setzt daher bei bestehenden Beziehungen an und nutzt Kommunikationskanäle, die Senioren bereits verwenden:

- Informationsveranstaltungen finden direkt in Lernzentren oder Gemeindeeinrichtungen statt.
- Gedruckte Flyer und Plakate werden an bekannten Orten (Rathäusern, Bibliotheken, Gesundheitszentren) ausgehängt.
- Mundpropaganda durch Peer-Gruppen und Moderatoren
- Direkte Kommunikation über Newsletter oder Mailinglisten

Anstatt Tourismus als kommerzielles Produkt zu bewerben, gestalten Lernzentren die Aktivitäten als Bildungserfahrungen, die mit Wohlbefinden, sozialer Interaktion und Entdeckung verbunden sind, was den Erwartungen älterer Menschen viel besser entspricht.

Klare, beruhigende und inklusive Botschaften

Im französischen Kontext reagieren Senioren besonders sensibel darauf, wie Aktivitäten präsentiert werden. Werbestrategien müssen daher Folgendes betonen:

- Barrierefreiheit (Tempo, physische Anpassung, optionale Teilnahme)
- Sicherheit und Unterstützung (Anwesenheit von Begleitern, angepasste Routen, Rastplätze)
- Eine nicht-medizinische Sprache verwenden und Begriffe vermeiden, die klinisch oder stigmatisierend klingen könnten.
- Vergnügen und Geselligkeit, wobei gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund stehen und nicht die Leistung.

Bildungs- und Präventionsaspekte lassen sich am besten implizit, durch Beispiele und konkrete Aktivitäten, vermitteln, anstatt durch abstrakte Gesundheitsziele. Dieser Ansatz reduziert Ängste und fördert die Teilnahme älterer Menschen, die sich sonst möglicherweise ausgeschlossen fühlen.

Partnerschaftsbasierte Förderung auf territorialer Ebene (Beispiel Normandie)

Lokale Lernzentren in Frankreich arbeiten selten allein. Eine wirksame Förderung erfordert branchenübergreifende Partnerschaften mit folgenden Beteiligten:

- Gemeinden und interkommunale Gremien

Aber auch im Bereich der Sozial- und Gesundheitsdienste

- Umweltbildungszentren und Naturparks
- Lokale Tourismusbüros und Akteure der ländlichen Entwicklung (z. B. LEADER-Gruppen)

Durch die Koordination ihrer Kommunikationsmaßnahmen können diese Akteure Senioren über verschiedene, sich ergänzende Kanäle erreichen und gleichzeitig eine einheitliche Botschaft vermitteln. Gemeinsame Werbung stärkt zudem die Legitimität und Sichtbarkeit, insbesondere in ländlichen Gebieten mit begrenzten Ressourcen.

Erlebnisorientierte Erzählungen statt Marketingkampagnen: Für Senioren sind erlebnisbasierte Geschichten überzeugender als Werbeslogans. Lernzentren können nachhaltigen und Gesundheitstourismus fördern, indem sie:

- Weitergabe von Erfahrungsberichten ehemaliger Teilnehmer
- Anhand von Fotos und kurzen Erzählungen, die reale Aktivitäten veranschaulichen
- Hervorhebung konkreter Vorteile wie soziale Kontakte, Freude oder wiedergewonnenes Selbstvertrauen

Dieser narrative Ansatz hilft Senioren, sich in die Erfahrung hineinzusetzen und Unsicherheiten abzubauen. Er entspricht außerdem den Prinzipien des Erwachsenenlernens, bei denen Identifikation und Sinngebung eine zentrale Rolle für die aktive Teilnahme spielen.

Stufenweise Einbindung und niedrigschwellige Einstiegsmöglichkeiten In Frankreich sind viele Senioren bereit, neue Aktivitäten auszuprobieren, wenn der wahrgenommene Aufwand gering ist. Lernzentren profitieren daher von folgenden Angeboten:

- Kurze, lokale Pilotaktivitäten (halbtägige oder ganztägige Erlebnisse)
- Kostenlose oder kostengünstige Einführungsveranstaltungen
- Progressive Wege, die Senioren von lokalen Ausflügen zu längeren, bildungsorientierten Tourismuserfahrungen führen.

Lernzentren können:

- Nutzen Sie digitale Werkzeuge, um Transparenz und Dokumentation zu verbessern.
- Bieten Sie Unterstützung bei der Registrierung oder beim Informationszugang an.
- Kombinieren Sie Online-Inhalte mit persönlichen Erklärungen

Dieser hybride Ansatz gewährleistet Inklusivität und fördert gleichzeitig schrittweise das digitale Selbstvertrauen älterer Menschen.

Beitrag von SATRAS zu Werbestrategien: SATRAS unterstützt französische lokale Bildungszentren durch die Bereitstellung strukturierter, übertragbarer und auf die Lebensrealität älterer Menschen zugeschnittener Werbestrategien. Das Projekt ermutigt die Zentren, über isolierte Kommunikationsmaßnahmen hinauszugehen und kohärente regionale Strategien zu entwickeln, die Bildung, Nachhaltigkeit, Gesundheitsförderung und Tourismus miteinander verbinden.

Indem SATRAS den Tourismus als Lernmöglichkeit und nicht als kommerzielles Produkt darstellt, stärkt es die Rolle lokaler Lernzentren als vertrauenswürdige Vermittler zwischen Senioren, Regionen und nachhaltigen Tourismuspraktiken.

ÜBUNG 1

Lernergebnis: Die Teilnehmer verstehen, wie man eine Werbestrategie für seniorenorientierten Bildungstourismus entwirft, die auf Vertrauen, Nähe und bestehenden lokalen Netzwerken anstatt auf kommerziellem Marketing basiert.

Zielgruppe: Mitarbeiter und Kursleiter lokaler Lernzentren, Verbände und gemeinnütziger Organisationen, die mit Senioren arbeiten.

Anforderungen: Besprechungsraum oder Gemeinschaftsraum;

Materialien: Whiteboard, Stifte, Lageplan; **Bewertungsmethode:** Gruppendiskussion und Präsentation

	Anleitung	Dauer
1	Stellen Sie das Konzept der vertrauensbasierten Werbung vor und erläutern Sie, warum es für Senioren wichtig ist.	5 min
2	Bitten Sie die Teilnehmer, bestehende vertrauenswürdige lokale Akteure (Vereine, Gemeinden, Gesundheitszentren) aufzulisten.	10 min
3	Erfassen Sie die derzeit von Senioren genutzten Kommunikationskanäle (Flyer, Treffen, Mundpropaganda).	10 min
4	Entwickelt in kleinen Gruppen einen einfachen Werbekonzept, bei dem ausschließlich lokale, nicht-kommerzielle Kanäle zum Einsatz kommen.	20 min
5	Jede Gruppe stellt ihre Strategie vor und erhält Feedback.	15 min

ÜBUNG 2

Lernergebnis: Die Teilnehmenden lernen, wie sie klare und inklusive Werbebotschaften formulieren können, die den Erwartungen älterer Menschen gerecht werden.

Zielgruppe: Pädagogen, Koordinatoren lokaler Lernzentren.

Anforderungen: Ruhiger Arbeitsplatz.

Materialien: Gedruckte Vorlagen, Stifte, Beispielflyer.

Bewertungsmethode: Feedback der Teilnehmenden zu Verständlichkeit und Tonfall der Nachricht; jede/r Teilnehmende erstellt mindestens eine seniorengerechte Nachricht.

	Anleitung	Dauer
1	Stellen Sie die gängigen Hindernisse dar, mit denen Senioren beim Lesen von Werbeinhalten konfrontiert sind.	5 min
2	Zeigen Sie Beispiele für „medizinische“ Sprache im Vergleich zu einer freundlichen Ausdrucksweise auf und erörtern Sie die Unterschiede.	10 min
3	„Die Teilnehmer formulieren einen Text zur Tourismuswerbung neu und verwenden dabei eine inklusive, vertrauenerweckende Sprache.“	20 min
4	Peer-Review: Tauschen Sie Texte aus und geben Sie konstruktives Feedback.	10 min
5	Gruppendiskussion darüber, wie Sprache die Teilhabe beeinflusst.	10 min

ÜBUNG 3

Lernergebnis: Die Teilnehmenden lernen, wie sie mithilfe von Erfahrungsberichten einen bildungsorientierten und nachhaltigen Tourismus für Senioren fördern können.

Zielgruppe: Mitarbeiter, Kursleiter und Freiwillige lokaler Lernzentren, die in den Bereichen Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation tätig sind.

Voraussetzungen: Zugang zu vergangenen Aktivitäten oder hypothetischen Szenarien.

Materialien: Papier, Stifte, Smartphone oder Kamera (optional).

Evaluiierungsmethodik: Storytelling-Präsentation und Feedback.

	Anleitung	Dauer
1	Erläutern Sie, warum Storytelling bei Senioren wirkungsvoller ist als klassische Werbung.	5 min
2	Bitten Sie die Teilnehmer, sich an eine positive Lernerfahrung im Alter zu erinnern oder sich eine solche vorzustellen.	10 min
3	Erarbeiten Sie in kleinen Gruppen eine kurze Erzählung (Erfahrungsbericht, Geschichte, Bildunterschrift).	20 min
4	Tauschen Sie sich mit der Gruppe über die Geschichten aus und diskutieren Sie deren emotionale Wirkung.	15 min
5	Überlegen Sie, wie diese Geschichten in lokalen Werbekanälen genutzt werden können.	10 min



Kapitel 7

SICHERHEITSMASSNAHMEN FÜR SENIOREN, EINSCHLIESSLICH SENIOREN MIT BESONDEREN BEDÜRFNISSEN, SOWOHL KOGNITIVEN ALS AUCH PHYSISCHEN

Autor:
Serenity solutions for education and development



In Frankreich und generell in Europa ist Sicherheit ein zentrales Anliegen für Senioren, die touristische Aktivitäten unternehmen, insbesondere im Freien oder bei Abenteueraktivitäten. Nationale Umfragen zeigen übereinstimmend, dass Sicherheit, Barrierefreiheit und gesundheitliche Beruhigung zu den wichtigsten Kriterien für die Reisebereitschaft von Senioren zählen. Für lokale Bildungszentren und Akteure im Tourismus ist die Gewährleistung von Sicherheit daher nicht nur eine rechtliche und ethische Verpflichtung, sondern auch eine zentrale Voraussetzung für Teilhabe und Inklusion.

Sicherheit im Abenteuerurlaub für Senioren muss umfassend und präventiv verstanden werden und physische Sicherheit, psychologische Unterstützung, kognitive Zugänglichkeit und soziale Betreuung miteinander verbinden. Anstatt jegliche Herausforderung auszuschließen, besteht das Ziel darin, angepasste, progressive und gut betreute Erlebnisse zu gestalten, die Senioren stärken und gleichzeitig Risiken minimieren.

Allgemeine Sicherheitsgrundsätze im französischen Kontext In Frankreich findet der Abenteuerurlaub für Senioren im Rahmen hoher öffentlicher Erwartungen hinsichtlich Schutz und Verantwortung statt. Lokale Bildungszentren und Partnerorganisationen orientieren sich im Allgemeinen an folgenden Grundsätzen:

- Vorausschauendes Handeln und Prävention statt Reaktion,
- Transparenz hinsichtlich Bedingungen, Grenzen und Verantwortlichkeiten,
- Anpassung der Aktivitäten an die Fähigkeiten der Teilnehmer anstatt an die Leistungsziele,
- Gemeinsame Aufsicht und gegenseitige Unterstützung.

Diese Grundsätze sind besonders wichtig in ländlichen Gebieten, wo der Zugang zu Rettungsdiensten langsamer sein kann und wo die Umweltbedingungen (Gelände, Wetter, Isolation) eine sorgfältige Vorbereitung erfordern.

Physische Sicherheits- und Zugänglichkeitsmaßnahmen

Für Senioren mit körperlichen Einschränkungen beginnt Sicherheit mit der geeigneten Auswahl von Aktivitäten und Umgebungen. Nachhaltiger Abenteuer Tourismus legt Wert auf:

- zugängliche und gut gepflegte Wege,
- begrenzte Entfernungen und Höhenunterschiede,
- häufige Ruhepausen und flexibles Tempo,
- Verfügbarkeit von Alternativrouten.

Angepasste Ausrüstung (Gehstöcke, Sitzmöglichkeiten, E-Bikes) spielt eine wichtige Rolle bei der Reduzierung der körperlichen Belastung und der Vermeidung von Stürzen. Kursleiter werden angehalten, vor jeder Aktivität systematische Einweisungen durchzuführen.

Die kontinuierliche Beobachtung während der Aktivitäten ermöglicht es den Kursleitern, frühzeitig Anzeichen von Ermüdung oder Gleichgewichtsstörungen zu erkennen und rechtzeitig Anpassungen vorzunehmen. Senioren werden ermutigt, ihre Grenzen frei zu äußern.

Kognitive Zugänglichkeit und psychologische Sicherheit

Sicherheitsmaßnahmen müssen auch kognitive Unterschiede berücksichtigen, darunter leichte kognitive Beeinträchtigungen, Gedächtnisprobleme, Angstzustände oder Konzentrationschwächen.

Zu den wichtigsten Maßnahmen gehören:

- einfache, wiederholte Erklärungen der Anweisungen,
- klare visuelle Orientierungspunkte und markante Punkte entlang der Routen,
- vorhersehbare Zeitpläne und klare Zeitrahmen,
- Ruhige Gruppengrößen zur Reduzierung von Reizüberflutung.

Psychologische Sicherheit wird durch eine beruhigende und entspannte Atmosphäre gefördert, in der die Teilnahme freiwillig und flexibel gestaltet werden kann. Die Kursleiter vermeiden Formulierungen, die Aktivitäten als Prüfungen oder Herausforderungen darstellen, und betonen stattdessen Erkundung, Freude und gemeinsames Erleben.

Inklusion von Senioren mit besonderen Bedürfnissen

Die Inklusion älterer Menschen mit körperlichen oder kognitiven Beeinträchtigungen erfordert flexible Konzepte anstelle von Segregation. In Frankreich zielen inklusive Ansätze darauf ab, die Teilnehmenden in gemischte Gruppen zu integrieren und gleichzeitig bei Bedarf individuelle Anpassungen anzubieten.

Lokale Lernzentren arbeiten häufig mit Akteuren aus dem Sozial- oder Gesundheitswesen zusammen, um:

- Bedarf vor Aktivitäten ermitteln
- Formate und Erzähltempo anpassen,
- für angemessene Betreuungsverhältnisse sorgen.

Dieser kooperative Ansatz ermöglicht es Senioren mit eingeschränkter Mobilität, chronischen Erkrankungen oder leichten kognitiven Beeinträchtigungen, sicher teilzunehmen und stärkt so ihre soziale Integration und ihr Selbstwertgefühl.

Risikomanagement und Notfallvorsorge: Das Risikomanagement im Abenteuer-tourismus für Senioren basiert nicht auf komplexen Verfahren, sondern auf klaren, gemeinsam genutzten Protokollen. In Frankreich gewährleisten lokale Schulungszentren in der Regel Folgendes:

- Angabe von Notfallkontakten und medizinischen Informationen (auf freiwilliger Basis),
- Anwesenheit von mindestens einem geschulten Ausbilder mit Kenntnissen in grundlegender Erster Hilfe,
- klare Kommunikationswege während der Aktivitäten,
- vordefinierte Verfahren für den Fall eines Zwischenfalls oder eines Rücktritts.

Wichtig ist, dass die Sicherheitsplanung den Teilnehmenden transparent kommuniziert wird, um Vertrauen zu stärken und Ängste abzubauen.

Von Sicherheit zu Selbstbestimmung

Gut integrierte Sicherheitsmaßnahmen schränken die Erfahrungen nicht ein, sondern ermöglichen die Teilhabe. Senioren, die sich sicher fühlen, sind eher bereit, sich zu engagieren, Neues zu entdecken und zu lernen. In diesem Sinne wird Sicherheit zu einem Hebel für Selbstbestimmung, Autonomie und Selbstvertrauen, anstatt zu einem einschränkenden Faktor.

Durch die Kombination von physischer Anpassung, kognitiver Zugänglichkeit und emotionaler Geborgenheit kann nachhaltiger Abenteuerismus in Frankreich Senioren – auch solchen mit besonderen Bedürfnissen – sinnvolle, sichere und integrative Lernerfahrungen bieten.

Beitrag von SATRAS

Das Projekt SATRAS unterstützt französische lokale Bildungszentren durch praktische Leitlinien zur Integration von Sicherheit in den Bildungstourismus, ohne dabei Menschen zu medizinisieren oder auszugrenzen. Indem SATRAS Sicherheitsmaßnahmen mit den Prinzipien der Präventivmedizin, der Salutogenese und der Erwachsenenbildung verknüpft, fördert es ein Modell des Abenteuerismus, in dem Sicherheit, Würde und Lernen Hand in Hand gehen und so zu einem aktiven Altern und zur gesellschaftlichen Teilhabe im ländlichen Raum beitragen.

ÜBUNG 1

Lernergebnis: Die Teilnehmenden lernen, wie man eine Route im Freien beurteilt und anpasst, um die physische Sicherheit und Zugänglichkeit zu gewährleisten.

Zielgruppe: Mitarbeiter lokaler Lernzentren, Kursleiter, Reiseleiter und Freiwillige, die mit Senioren arbeiten.

Anforderungen: Route im Freien

Materialien: Checkliste zur Routenbewertung, Karte der Route, Stifte.

Evaluierungsmethodik: Gruppendiskussion über identifizierte Risiken und Anpassungen.

	Anleitung	Dauer
1	Führen Sie wichtige Sicherheitskriterien für seniorengerechte Routen ein (Gelände, Entfernung, Rastplätze).	5 min
2	Gehen Sie die Strecke gemeinsam ab oder schaut euch gemeinsam die Streckenkarte an.	20 min
3	Ermitteln Sie potenzielle Risiken (Hänge, unebener Boden, Abgeschiedenheit).	10 min
4	Schlagen Sie Anpassungen vor (alternative Routen, Rastpausen, Tempoanpassungen).	15 min
5	Ergebnisse austauschen und sich auf eine sichere endgültige Streckenführung einigen.	10 min

ÜBUNG 2

Lernergebnis: Die Teilnehmer entwickeln Fähigkeiten, um Anweisungen zu vermitteln und Gruppen auf eine Weise zu leiten, die für ältere Menschen mit kognitiven Einschränkungen beruhigend und zugänglich ist.

Zielgruppe: Moderatoren, Pädagogen und Begleiter, die mit Seniorengruppen unterschiedlicher Fähigkeiten arbeiten.

Anforderungen: Ruhiger Innen- oder Außenbereich.

Materialien: Anweisungskarten, visuelle Symbole oder Piktogramme (optional).

Evaluierungsmethodik: Feedback zu Kommunikationsklarheit während des Rollenspiels.

	Anleitung	Dauer
1	„Erläutern Sie häufige kognitive Herausforderungen (Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Angst).“	5 min
2	Veranschaulichen Sie den Unterschied zwischen unklaren und klaren Anleitungsstilen.	10 min
3	„Spielen Sie eine Sicherheitseinweisung mit einfachen, wiederholt vorgetragenen Anweisungen nach.“	15 min
4	Gruppenfeedback zu Verständlichkeit und Beruhigung.	10 min
5	Ermitteln Sie die wichtigsten Grundsätze, die bei konkreten Aktivitäten anzuwenden sind.	5 min

ÜBUNG 3

Lernergebnis: Die Teilnehmer verstehen, wie sie sich auf kleinere Zwischenfälle vorbereiten und dabei die psychologische Sicherheit und Ruhe unter Senioren aufrechterhalten können.

Zielgruppe: Koordinatoren, Kursleiter und Tourismusmitarbeiter lokaler Lernzentren.

Anforderungen: Schulungsraum oder Treffpunkt im Freien.

Materialien: Notfallkarten, Erste-Hilfe-Set (zur Demonstration).

Evaluierungsmethodik: Nachbesprechung der Reaktionen und der Kommunikation.

	Anleitung	Dauer
1	Häufig auftretende leichte Beschwerden (Müdigkeit, Schwindel, Angstgefühle).	5 min
2	Rollen zuweisen (Moderator, erfahrener Teilnehmer, Beobachter).	5 min
3	Simulieren Sie einen Vorfall und üben Sie, ruhig darauf zu reagieren.	15 min
4	Nachbesprechung: Besprechen Sie, was zur körperlichen und emotionalen Sicherheit beigetragen hat.	10 min
5	Fassen Sie die wichtigsten Grundsätze für Notfälle und zur Beruhigung zusammen.	5 min



Kapitel 8

PSYCHOLOGISCHE STRATEGIEN ZUR FÖRDERUNG DER SOZIALEN INTEGRATION UND DES GRUPPENZUSAMMENHALTS BEI ÄLTEREN TOURISTEN

Autor:
Igor Vitale International srl



VERSTÄNDNIS FÜR ÄLTERE TOURISTEN IN GRUPPEN

Gruppenreisen bieten älteren Reisenden wertvolle soziale und emotionale Vorteile, insbesondere bei sanften Abenteueraktivitäten wie Wandern oder Naturspaziergängen. Ältere Erwachsene, die solche „sanften Abenteuer“ erleben, suchen oft nicht nur nach Entdeckungen und Spaß, sondern auch nach Kontakt mit Gleichaltrigen. Viele Senioren sind jedoch von Ängsten vor neuen Gruppen betroffen. Diese Ängste können durch Lebensübergänge (Ruhestand, Verwitwung) oder altersdiskriminierende Stereotype bedingt sein, die ihr Selbstvertrauen untergraben. Damit Seniorengruppen erfolgreich reisen können, müssen Erwachsenenbildner gezielt soziale Inklusion (das Gefühl, wertgeschätzt und eingebunden zu sein) und Gruppenzusammenhalt fördern. Studien belegen, dass touristische Aktivitäten ein gesundes Altern fördern können, indem sie älteren Erwachsenen soziale Teilhabe und positive Emotionen ermöglichen. Diese positiven Effekte werden maximiert, wenn sich die Gruppenmitglieder einbezogen und verbunden fühlen.

Dieses Kapitel stellt evidenzbasierte psychologische Strategien vor, die Erwachsenenbildnern helfen, ein inklusives und harmonisches Gruppenklima für ältere Abenteuerreisende zu schaffen. Praktische Techniken, die auf die Bedürfnisse und Merkmale älterer Erwachsener in sanften Gruppenabenteuern zugeschnitten sind, werden hervorgehoben. Sowohl die Vorbereitung im Seminarraum (z. B. Workshops oder Schulungen vor der Reise) als auch erlebnisorientierte Strategien vor Ort werden besprochen. Durch den Aufbau von Vertrauen, die Förderung eines gemeinsamen Identitätsgefühls und Engagements sowie die Reduzierung sozialer Ängste können Kursleiter den Zusammenhalt der Gruppe stärken und allen älteren Teilnehmenden bedeutungsvolle und unterstützende Reiseerlebnisse ermöglichen.

Ältere Touristen bringen einen reichen Erfahrungsschatz, unterschiedliche Hintergründe und häufig den Wunsch nach bedeutungsvollen Erlebnissen statt passivem Sightseeing mit. Sie werden durch Neugier, Wohlbefinden, Nostalgie oder den Wunsch nach neuen Erfahrungen, Freundschaften und Abenteuern motiviert. Bei sanften Abenteuerreisen legen sie besonderen Wert auf Komfort, Sicherheit, soziale Kontakte und moderate körperliche Aktivität. Viele bevorzugen gut geplante Reiserouten, kleinere Gruppen sowie Möglichkeiten, Kultur und Gemeinschaft vor Ort intensiv kennenzulernen.

Gleichzeitig können unterschiedliche Fitnessniveaus, gesundheitliche Einschränkungen, Sinnesbeeinträchtigungen oder die Sorge, nicht mit der Gruppe mithalten zu können, Herausforderungen darstellen. Inklusion ist daher besonders wichtig: Aktivitäten und Kommunikation sollten so gestaltet sein, dass sich alle Teilnehmenden sicher, willkommen und respektiert fühlen und entsprechend ihren Möglichkeiten teilnehmen können.

Eine sozial inklusive Gruppe stärkt das Gefühl von Zugehörigkeit und gegenseitiger Unterstützung und trägt wesentlich zum Erfolg eines Programms bei. Vertrauen, freundschaftliche Beziehungen und gemeinsame Ziele fördern Motivation, Beteiligung und Wohlbefinden. Ein guter Gruppenzusammenhalt hilft zudem, Herausforderungen – etwa anspruchsvollere Wanderwege oder unvorhersehbares Wetter – gemeinsam und mit einer positiven Haltung zu bewältigen. Besonders für allein reisende Senioren kann eine gut geführte Gruppe Ängste und Unsicherheiten abbauen, neue Kontakte ermöglichen und gegenseitige Unterstützung fördern. So können aus zunächst fremden Mitreisenden schnell vertraute Weggefährten und neue Freunde werden.

Erwachsenenbildner, die Seniorengruppen auf Abenteuerreisen vorbereiten, arbeiten in zwei Hauptkontexten: (1) Präsenz- oder Online-Veranstaltungen vor/während einer Tour und (2) Erlebnispädagogik in der Natur (bei Wanderungen, Paddeltouren, Lagerfeuerabenden usw.). Beide bieten die Möglichkeit, psychologische Strategien anzuwenden. In einem Vorbereitungsworkshop kann ein Trainer beispielsweise Kennenlernspiele oder Gruppendiskussionen durchführen, um vor Reisebeginn eine einladende Atmosphäre zu schaffen. Während des Abenteuers selbst kann der Trainer fortlaufende Teambuilding-Aktivitäten fördern.

Ältere Reisende, wie jede Gruppe, fühlen sich in einer Umgebung wohl, in der sie sich sicher, respektiert und emotional unterstützt fühlen. Das Gruppenklima wird maßgeblich durch das Verhalten der Kursleitung geprägt. Studien in Sportgruppen zeigen, dass ein fürsorgliches und harmonisches Führungsverhalten die Teilnahme und das Engagement älterer Erwachsener deutlich steigern kann. Kursleiter sollten daher von Anfang an Wärme, Empathie und Inklusion vorleben. Begrüßen Sie jeden Teilnehmer herzlich und verwenden Sie seinen Namen (beispielsweise durch Namensschilder bei den ersten Treffen). Legen Sie Regeln fest, die Respekt betonen – zum Beispiel aufmerksam zuhören, sich gegenseitig ermutigen und bei persönlichen Gesprächen Vertraulichkeit wahren. Indem der Kursleiter offen anerkennt, dass jeder beim Beitritt zu einer neuen Gruppe etwas nervös sein kann, normalisiert er diese Gefühle und lädt zu einem vertrauensvollen Dialog über etwaige Bedenken ein.

Einfache Bestätigungen wie „Super gemacht, alle zusammen, wir haben es geschafft!“ nach einer Wanderung oder Lob für einen Teilnehmer, der etwas Neues ausprobiert, können die Gruppenstimmung deutlich verbessern.

In der Praxis bedeutet dies, Erfolge der Gruppe hervorzuheben und Herausforderungen als etwas zu formulieren, das die Gruppe gemeinsam bewältigen wird. Wenn beispielsweise einige Teilnehmer Schwierigkeiten mit der Kajaktechnik haben, könnte der Kursleiter sagen: „Wir lernen alle zusammen – lasst uns einander helfen und unsere Fortschritte feiern“, anstatt die Schwierigkeiten Einzelner hervorzuheben. Diese Art der Stärkung des kollektiven Selbstwirksamkeitsgefühls, die das Vertrauen in die Fähigkeit der Gruppe zum gemeinsamen Erfolg zum Ausdruck bringt, fördert das Vertrauen. Mit der Zeit sehen die Teilnehmer den Kursleiter und einander als ein verlässliches Unterstützungssystem, was soziale Ängste reduziert und eine offene Teilnahme fördert.

Ein vertrauensvolles Klima zu schaffen, bedeutet auch, auf emotionale Sicherheit zu achten. Trainer sollten wachsam sein und jegliche Form von Altersdiskriminierung, Herablassung oder Grüppchenbildung innerhalb der Gruppe vermeiden. Greifen Sie umgehend ein, wenn beispielsweise ein fitterer Teilnehmer Ungeduld gegenüber langsameren äußert – betonen Sie, dass die Gruppe zusammenhält und das Tempo und Wohlbefinden jedes Einzelnen wertschätzt. Manchmal vergleichen ältere Erwachsene unabsichtlich Gesundheitsprobleme oder vergangene Erfolge so, dass andere abgewertet werden; der Trainer kann die Gespräche behutsam lenken, um Überheblichkeit zu vermeiden und gegenseitigen Respekt zu betonen. Indem er Geduld, Humor und Akzeptanz für jeden Einzelnen vorlebt, gibt der Trainer den Ton an. In einer Schulung kann der Vertrauensaufbau durch Gruppenvereinbarungen (gemeinsam erarbeitete Verhaltensregeln) und vielleicht eine kurze Übung gefördert werden, in der die Teilnehmer mitteilen, was sie von der Gruppe benötigen, um sich wohlfühlen.

Im Erlebnisbereich entsteht Vertrauen durch beständige positive Interaktionen – beispielsweise, wenn ein Trainer sicherstellt, dass niemand auf einem Wanderweg zurückbleibt, oder wenn er regelmäßige Partnerchecks durchführt (jeder Teilnehmer bildet ein Paar, um sich nach dem Wohlbefinden des anderen zu erkundigen).

Der erste Eindruck ist bei der Gruppenbildung entscheidend. Zu Beginn eines Seniorenprogramms ist es daher unerlässlich, Zeit für Kennenlernspiele und persönliche Vorstellungen einzuplanen. Für ältere Erwachsene eignen sich besonders solche Kennenlernspiele, die an ihren reichen Lebenserfahrungsschatz anknüpfen anstatt oberflächliche Spiele zu veranstalten. Anstatt beispielsweise eine allgemeine Namensrunde zu veranstalten, könnte ein Kursleiter die Teilnehmenden bitten, „den schönsten Ort, den Sie je besucht haben“ oder „ein Hobby oder Interesse, das Sie begeistert“ zu nennen. Solche Fragen ermöglichen es Senioren, in Erinnerungen zu schwelgen und etwas über sich preiszugeben. Das frühzeitige Erinnern und Erzählen von Geschichten ist besonders wirkungsvoll. Studien zur Gruppentherapie mit Erinnerungen haben gezeigt, dass das Teilen persönlicher Erinnerungen in einer unterstützenden Gruppe bei Senioren deutlich schneller zu einem stärkeren Zusammenhalt und mehr Interaktion führt als in Gruppen, die keine Geschichten teilen. Erinnerungen nutzen eine Stärke älterer Menschen – ihren reichen Erinnerungsschatz – und wirken so als soziales Bindeglied. Konkret könnte ein Trainer beispielsweise einen „Erinnerungskreis“ als Kennenlernspiel anleiten: Kleine Gruppen von zwei bis drei Senioren tauschen eine schöne Reiseerinnerung oder ein Erlebnis aus der Kindheit in der Natur aus und stellen sich anschließend der größeren Gruppe vor.

Dies trägt nicht nur dazu bei, dass sich die Teilnehmenden gehört und wertgeschätzt fühlen, sondern deckt auch gemeinsame Identitätsmerkmale auf („Wir haben beide als Kinder mit unseren Familien gezeltet“ usw.) und legt so den Grundstein für Freundschaften. Strukturierte Erzählaktivitäten wie „Meine Lebensgeschichte in 5 Minuten“ oder gezielte Fragen („Welches Abenteuer aus deiner Jugendzeit ist dir bis heute in Erinnerung geblieben?“) können im Unterricht eingesetzt werden, um das Verständnis innerhalb der Gruppe zu fördern. Indem die Teilnehmenden einander zuhören, wachsen Empathie und gegenseitiger Respekt.

Neben dem Geschichtenerzählen eignen sich auch lockere Kennenlernspiele für Senioren. Beispielsweise kann ein Quiz, bei dem jeder eine wenig bekannte Tatsache über sich preisgibt und die anderen raten, zu wem sie gehört, oder eine Gruppenaufgabe wie das Zusammensetzen eines Landkartenpuzzles von Anfang an für Humor und Teamgeist sorgen. Die Kursleitung sollte sicherstellen, dass diese Aktivitäten barrierefrei sind – schriftliche Materialien in Großdruck, ein ruhiger Raum für Hörgeschädigte und genügend Zeit für alle, sich einzubringen (Senioren bevorzugen möglicherweise ein etwas langsames Gesprächstempo als jüngere Gruppen). Ziel der ersten Treffen ist es, die anfängliche Unsicherheit zu überwinden, indem ein Gefühl von Vertrautheit und Willkommen geschaffen wird. Gelingt dies, können Kennenlernspiele und Vorstellungsrunden aus einer zunächst zurückhaltenden Gruppe eine Gemeinschaft formen, die gemeinsam lacht und sich in der Gegenwart der anderen wohlfühlt. Diese frühe Einbindung zahlt sich während der gesamten Reise aus: Teilnehmer, die das Eis gebrochen haben, kommunizieren eher offen, helfen einander und begegnen den bevorstehenden Abenteuern mit einem Gefühl der Zusammengehörigkeit statt der Isolation.

Ein Kennzeichen starker Gruppen ist, dass Unterstützung nicht nur von der Leitung, sondern auch von den Mitgliedern selbst ausgeht. Gerade bei Seniorengruppen ist gegenseitige Unterstützung wichtig: Sie stärkt Empathie, soziale Kompetenzen und das Gefühl, füreinander da zu sein. Eine wirksame Methode ist ein Patensystem. Zweier- oder Dreiergruppen sorgen dafür, dass sich niemand allein fühlt und die Teilnehmenden sich bei Aktivitäten gegenseitig unterstützen. Bei einer Naturwanderung können Paare beispielsweise gemeinsam Beobachtungen sammeln oder an Reisetagen zusammensitzen und ins Gespräch kommen. Solche Partnerschaften entwickeln sich oft zu Freundschaften und geben besonders ruhigeren oder unsicheren Personen Sicherheit.

In längeren Programmen kann zusätzlich eine geteilte Führung gefördert werden. Dabei übernehmen Teilnehmende schrittweise kleine Führungs- oder Moderationsaufgaben, was Engagement und Zugehörigkeitsgefühl stärkt. So kann jemand die morgendlichen Aufwärmübungen anleiten oder eigene Kenntnisse, etwa über Vögel oder Pflanzen, mit der Gruppe teilen. Studien mit Wandergruppen zeigen, dass die Übernahme von Verantwortung durch Gruppenmitglieder Zusammenhalt und Engagement fördern kann.

Indem ältere Menschen Verantwortung übernehmen, werden sie nicht nur als Gäste, sondern als aktive Mitgestalter des Gruppenerlebnisses wahrgenommen. Viele verfügen über wertvolle Kompetenzen und Führungserfahrungen aus Beruf oder gesellschaftlichem Engagement. Dieses Wissen einzubeziehen bereichert das Programm, stärkt das Selbstvertrauen und fördert das Gefühl, einen wichtigen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten.

Ebenso wichtig ist es, eine Kultur zu schaffen, in der Grenzen akzeptiert und um Hilfe gebeten werden darf. Der Trainer sollte die Teilnehmenden offen dazu ermutigen, ihre Bedürfnisse zu äußern und dies selbst vorleben (z. B.: „Ich brauche Insektenspray, braucht sonst noch jemand welches? Es ist okay, wenn es euch zu heiß ist, suchen wir euch ein schattiges Plätzchen.“). Es sollte normalisiert werden, dass jeder Mensch Stärken und Schwächen hat: Jemand, dem Anstiege schwerfallen, ist vielleicht ein Experte im Navigieren oder im Bestimmen von Pflanzen. Indem der Trainer regelmäßig die Beiträge der einzelnen Teilnehmenden hervorhebt stellt er sicher, dass sich niemand minderwertig fühlt, beispielsweise weiler eine steile Passage im Begleitfahrzeug mitfährt. In einer wertschätzenden Gruppenatmosphäre verringert sich die soziale Angst, da die Teilnehmenden darauf vertrauen, nicht verspottet oder abgelehnt zu werden.

Zeigt eine Person Anzeichen von Angst oder Rückzug, kann der Trainer sanfte Integrationstechniken anwenden. Dazu gehört beispielsweise, sie mit einem besonders freundlichen oder geduldigen Partner zusammenzubringen, ihr eine unauffällige Aufgabe zuzuweisen, die sie zum Mitmachen animiert, oder ein Einzelgespräch zu führen, um ihr Wohlbefinden zu fördern. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze, wie sie in der Therapie von sozialer Angst eingesetzt werden, können subtil angewendet werden: Sie helfen der Person, negative Gedanken umzuformulieren. Das Erlernen von Bewältigungsstrategien, wie tiefes Atmen oder Visualisierung, vor einer angstausslösenden Aktivität kann Senioren ebenfalls helfen, ihre Nervosität zu kontrollieren. Beispielsweise kann vor einer Gruppenpräsentation oder einer körperlichen Herausforderung eine kurze Achtsamkeits- oder Atemübung in der Gruppe die Nervosität aller Teilnehmer lindern.

Trainer sollten zudem Drucksituationen minimieren. Der Wettbewerbsgedanke sollte zugunsten gemeinsamer Ziele in den Hintergrund treten. Falls Ranglisten oder Vergleiche im Spiel sind (z. B. wer einen Trail als Erster bewältigt hat), sollten diese anders formuliert werden – z. B. indem man den letzten Finisher genauso würdigt („derjenige, der den Trail am längsten genossen hat!“). Bewertungsangst lässt sich reduzieren, indem man verdeutlicht, dass es bei der Reise um Freude und persönliche Weiterentwicklung geht, nicht um Leistung. Wenn man beispielsweise eine neue Fertigkeit vermittelt, sollte man es so formulieren: „Lasst uns gemeinsam experimentieren und lernen.“ Man sollte vermeiden, jemanden für Fehler hervorzuheben, sondern diese gemeinsam korrigieren, indem man allgemeine Tipps zu häufig beobachteten Fehlern austauscht.

Inklusion bedeutet, dass jedes Gruppenmitglied unabhängig von seinen Fähigkeiten oder seiner Herkunft sinnvoll teilnehmen kann. Dies erfordert eine sorgfältige Planung und eine flexible Begleitung. Erwachsenenbildner sollten die körperlichen Anforderungen jeder Aktivität kennen und Alternativen bereithalten. Beispielsweise sollten für eine geplante Wanderung Trekkingstöcke zur Verfügung gestellt werden (sie bieten Stabilität für Menschen mit Gelenkproblemen). Für diejenigen, die frühzeitig ermüden könnten, kann eine kürzere Rundwanderung mit einem Begleitperson organisiert werden. Wichtig ist zu vermitteln, dass die Wahl einer Alternative kein Versagen ist, sondern eine sinnvolle Möglichkeit, das Erlebnis individuell zu gestalten. Betonen Sie, dass das gemeinsame Erlebnis zählt: Jemand wandert vielleicht 5 km, ein anderer 8 km, aber beide können am Ende ihre Beobachtungen und Gefühle teilen und so zur Geschichte der Gruppe beitragen.

Übung 1: Erinnerungen erzählen als Eisbrecher

Lernziel: Die Trainer lernen, wie sie ein auf Erinnerungen basierendes Kennenlernspiel durchführen können, das älteren Teilnehmenden hilft, über gemeinsame Erinnerungen eine Verbindung zueinander aufzubauen.

Zielgruppe: Pädagogen und Reiseleiter, die mit Seniorengruppen arbeiten.

Voraussetzungen: Ein ruhiger Raum für Gruppengespräche.

	Anleitung	Dauer
1	Der Moderator erklärt der Gruppe: „Wir werden eine Kennenlernübung durchführen, die sich besonders gut für Senioren eignet. Dabei geht es darum, eine schöne Erinnerung an eine Reise oder an die Kindheit zu teilen, um mit den anderen in Kontakt zu kommen.“	5 min
2	Geben Sie der Gruppe eine Aufgabestellung, z. B.: ‚Denken Sie an ein schönes Erlebnis in der Natur aus Ihrer Jugend oder an eine Reise, die Sie besonders beeindruckt hat.‘ Der Moderator gibt zunächst ein Beispiel, indem er kurz von einer eigenen Erinnerung berichtet, und schafft so eine positive und offene Atmosphäre.	5 min
3	Teilen Sie die Trainer in kleine Gruppen von 3–4 Personen auf. In diesen Gruppen erzählt jede Person der Reihe nach ihre Erinnerungsgeschichte (jeweils etwa 2 Minuten). Ermutigen Sie die Zuhörer, aktiv zuzuhören und gemeinsame Themen oder Gefühle zu erkennen.	10 min
4	Nach dem Austausch in den Kleingruppen versammelt sich die gesamte Gruppe wieder. Nun stellt jede Kleingruppe ihre Mitglieder den anderen vor, wobei eine Person aus jeder Gruppe eine interessante oder bewegende Geschichte zusammenfasst, die sie gehört hat (mit Zustimmung der betreffenden Person). Achten Sie darauf, dass jeder ursprüngliche Erzähler namentlich erwähnt wird.	10 min
5	Leiten Sie eine Diskussion ein: „Wie hat sich das angefühlt? Was haben Sie hinsichtlich der Gruppenstimmung vor und nach dem Austausch beobachtet?“	5 min

Übung 2: Vertrauensspaziergang

Lernziel: Vertrauensbildungsübung und Verständnis dafür, wie die Paarung von Teilnehmern als Buddies das Vertrauen und die Sicherheit verbessern kann.

Zielgruppe: Reiseleiter und Moderatoren.

Voraussetzungen: Ein sicherer, hindernisfreier Bereich

Materialien: Augenbinden oder geschlossene Augen.

Evaluierungsmethodik: anhand der beobachteten sorgfältigen Kommunikation

	Anleitung	Dauer
1	Der Moderator stellt die Übung vor. Die Teilnehmer werden zu Zweiergruppen zusammengestellt. Bei einer ungeraden Teilnehmerzahl kann der Moderator mitmachen oder eine Gruppe besteht aus drei Personen, wobei zwei Teilnehmer eine Person begleiten.	5 min
2	Bestimmen Sie Person A als den „Blindgänger“ und Person B als den „sehenden Begleiter“. Geben Sie klare Anweisungen: Die Aufgabe des Begleiters besteht darin, für die Sicherheit seines Partners zu sorgen, indem er die Umgebung beschreibt und ihn behutsam führt; die Aufgabe der Person mit verbundenen Augen besteht darin, Unbehagen mitzuteilen und dem Begleiter zu vertrauen. Legen Sie besonderen Wert auf Sicherheit!	5 min
3	Person A jedes Paares setzt die Augenbinde auf (oder schließt die Augen). Person B nimmt ihre Hand oder reicht ihr den Arm. Der Moderator weist alle Begleiter an, sich langsam durch den Raum zu bewegen und dabei verbal zu beschreiben, was vor ihnen liegt. Lassen Sie sie eine vorgegebene Strecke durch den Raum oder den Bereich zurücklegen (ca. 2–3 Minuten Gehzeit pro Runde). Der Moderator beobachtet den Ablauf, sorgt für Sicherheit und greift ein, wenn ein Paar unsicher wirkt.	5 min
5	Wenn die Übung beendet ist, lassen Sie alle die Augenbinden abnehmen und versammeln Sie sich zu einer Nachbesprechung. Besprechen Sie, wie wichtig klare Kommunikation und Empathie waren. Weisen Sie darauf hin, dass Vertrauensübungen wie diese den Zusammenhalt schnell stärken können, da sie Verletzlichkeit und gegenseitige Unterstützung erfordern.	10 min

Übung 3: Gruppenidentität

Lernziel: Die Trainer lernen Techniken zur Entwicklung einer gemeinsamen Gruppenidentität unter den Teilnehmenden.
Zielgruppe: Pädagogen.

Voraussetzungen: Besprechungsraum mit Flipchart

Materialien: Stifte, Flipchart/Whiteboard. Optional: Haftnotizen.

Evaluationsmethode: Feedback ob sich die Teilnehmenden nach der Namens- und Mottofindung stärker als Team gefühlt haben.

	Anleitung	Dauer
1	Weisen Sie kurz darauf hin, dass Gruppen mit einer starken Identität in Forschung und Praxis oft einen stärkeren Zusammenhalt und eine größere Loyalität zeigen.	5 min
2	Brainstorming-Runde zur Suche nach einem Teamnamen. Schreiben Sie alle Vorschläge gut sichtbar an die Tafel. Wenn die Gruppe zurückhaltend ist, verwenden Sie Haftnotizen: Jede Person schreibt eine Namensidee auf und klebt sie an die Tafel; anschließend werden die Vorschläge vorgelesen.	5-7 min
3	Einen Namen aus der Liste auswählen. Vorgehensweisen: offene Diskussion und Konsensfindung. Achten Sie als Moderator darauf, dass auch leisere Stimmen Gehör finden. Hinweis: Sollte es schwierig sein, einen Konsens zu erzielen, kombinieren Sie Ideen (z. B. indem Sie zwei Namen zusammenführen), um die Inklusivität zu wahren.	5 min
4	Fordern Sie die Gruppe nun auf, sich ein kurzes Motto oder einen Slogan auszudenken, der ihren Geist widerspiegelt. Schreiben Sie das endgültige Motto unter den Teamnamen.	5 min
5	Besprechen Sie dies mit der Gruppe. Diese Übung löst üblicherweise Begeisterung oder ein Gefühl der Zusammengehörigkeit aus. Betonen Sie, dass diese Identitätssymbole dazu beitragen, aus einer Gruppe von Einzelpersonen ein Team zu formen und so Zusammengehörigkeit und Teamgeist zu stärken.	5 min

Übung 4: Empathie-Mapping

Lernziel: Vertieftes Verständnis der Perspektiven älterer Touristen durch die Erstellung einer „Empathiekarte“.

Zielgruppe: Trainer oder ältere Reiseleiter.

Materialien: Große Papierbögen oder Flipchart-Seiten, Stifte und Haftnotizen.

Evaluationsmethode: Gruppendiskussion

	Anleitung	Dauer
1	Erklären Sie den Teilnehmenden, dass sie sich in die Lage eines älteren Reisenden versetzen sollen, um dessen Erfahrungen nachzuvollziehen. Zeichnen Sie eine große, leere Empathie-Karte auf ein Flipchart, unterteilt in vier Quadranten: Denken, Fühlen, Handeln, Ängste.	5 min
2	Beginnen Sie mit „Denken“: Bitten Sie die Gruppe, Ideen zu sammeln, was ein Senior sagen oder denken könnte, und notieren Sie die Gedanken auf Haftnotizen. Gehen Sie dann zu den anderen Quadranten über.	10 min
	Führen Sie nun eine Diskussion. Wenn beispielsweise unter „Angst“ viele die „Angst, eine Last zu sein“ angegeben haben, besprechen Sie, wie ein Trainer dem entgegenwirken kann, indem er Fragen und die Inanspruchnahme von Hilfe fördert. Im Wesentlichen geht es darum, Erkenntnisse in konkrete Maßnahmen umzusetzen: Jede Kategorie sollte eine Strategie anstoßen. Notieren Sie einige Pfeile oder Hinweise, die einen Punkt mit einer Lösung verknüpfen.	10 min
4	Fassen Sie die wichtigsten Ergebnisse zusammen. Betonen Sie, dass Trainer durch das Verständnis der Gedanken, Gefühle und Handlungen älterer Menschen ihren Ansatz präventiv anpassen können. Diese Übung unterstreicht, dass Empathie die Grundlage für Inklusion bildet. Ermutigen Sie Trainer, Empathie-Maps bei der Planung von Schulungen oder der Lösung von Gruppenproblemen erneut zu Rate zu ziehen.	5 min

Übung 5: Rollenspiel zu aktivem Zuhören und Kommunikation

Lernziel: Die Teilnehmenden lernen, wertschätzend und einbeziehend auf die Teilnehmenden zu reagieren und üben dabei Techniken wie Paraphrasieren, Blickkontakt und sanftes Anregen.

Zielgruppe: Pädagogen und Senioren.

Voraussetzungen: Platz für Paare oder Dreiergruppen

Materialien: Szenariokarten

Bewertungsmethodik: Beobachtung und Feedback

	Anleitung	Dauer
1	Beginnen Sie damit, die wichtigsten Fähigkeiten des aktiven Zuhörens hervorzuheben: aufmerksame Körpersprache, das Wiedergeben von Inhalten, das Wiedergeben von Gefühlen, das Stellen offener Fragen und das Nicht-Unterbrechen.	5 min
2	Teilen Sie die Teilnehmer in Dreiergruppen ein: Einer ist der „erfahrene Teilnehmer“, der den größten Teil des Gesprächs übernimmt, einer ist der „Freund“, der das Zuhören übt, und einer ist der „Beobachter“, der zusieht und Feedback gibt.	2 min
3	Geben Sie jedem Gruppenmitglied – insbesondere dem erfahrensten Teilnehmer – eine Szenariokarte. Auf jeder Karte werden kurz eine Figur und eine Situation beschrieben. Diese Szenarien sorgen für abwechslungsreiche Kontexte. Der erfahrene Teilnehmer liest die Karte dann für sich selbst vor.	5 min
4	Das Rollenspiel: Der ‚Senior‘ leitet ein Gespräch gemäß dem Szenario ein, und der ‚Freund‘ muss mit Techniken des aktiven Zuhörens darauf reagieren. Der Beobachter notiert sich still für sich, was der Freund gut macht und was er verbessern könnte.	10 min
5	Kommt wieder zusammen oder lässt die Beobachter in Dreiergruppen Feedback geben. Die Beobachter und der „Erfahrene“ sagen dem „Freund“, was er gut gemacht hat und was verbessert werden könnte. Bespricht anschließend in der gesamten Gruppe die gewonnenen Erkenntnisse.	10 min

Übung 6: Konfliktlösung in einem unterstützenden Klima

Lernziel: Erfahrung im Umgang mit Konflikten

Zielgruppe: Senior- und Erwachsenentrainer.

Materialien: Szenario-Handouts; Papier

Evaluierungsmethodik: Qualität der vorgeschlagenen Strategien und wie gut die rollenspielbasierte Lösungsfindung die Gruppenharmonie aufrechterhält.

	Anleitung	Dauer
1	Geben Sie der Gruppe ein schriftliches oder mündliches Szenario und stellen Sie sicher, dass alle das Szenario und die damit verbundenen Risiken verstehen.	5 min
2	Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen zu je 3–4 Personen ein. Weisen Sie sie an, zu besprechen, wie man den Konflikt angehen könnte, und einen Plan auszuarbeiten.	7 min
3	Lassen Sie jede Gruppe ihren vorgeschlagenen Ansatz vorstellen. Tragen Sie die verschiedenen Strategien während der Vorträge auf einer zentralen Tafel ein. Besprechen Sie die Vor- und Nachteile der einzelnen Strategien.	10 min
4	Besprechen Sie, was passiert ist. Betonen Sie bewährte Vorgehensweisen. Weisen Sie darauf hin, wie wichtig es ist, Konflikte in Seniorengruppen frühzeitig anzusprechen, da kleine Irritationen, wenn sie ignoriert werden, den Zusammenhalt untergraben können. Beachten Sie außerdem, dass Senioren oft einen diplomatischen, respektvollen Umgang schätzen und positiv auf Appelle an den Gruppenzusammenhalt reagieren.	5 min
5	„Fassen Sie ein kurzes ‚Protokoll‘ zur Konfliktlösung zusammen: 1) Aktives Zuhören, 2) Gefühle anerkennen, 3) Gemeinsame Ziele oder Normen betonen, 4) Wenn möglich, eine Lösung aushandeln, die kleine Verhaltensänderungen auf beiden Seiten beinhaltet, 5) Später nachfragen, um sicherzustellen, dass alles in Ordnung ist. Weisen Sie darauf hin, dass Inklusion manchmal bedeutet, zu vermitteln und die Gruppenmitglieder darin zu schulen, die Unterschiede der anderen zu verstehen und zu respektieren.“	5 min

Übung 7: Gestaltung eines inklusiven Aktivitätsplans

Lernziel: Die Teilnehmer lernen, die unterschiedlichen Fähigkeiten und Interessen der älteren Teilnehmer zu antizipieren und Anpassungen zu planen.

Zielgruppe: Trainer, Wanderführer

Anforderungen: Beispielhafte Teilnehmerprofile

Materialien: Aktivitätsplanungsvorlage und Stifte

Evaluierungsmethodik: Überprüfung der Pläne der einzelnen Gruppen.

	Anleitung	Dauer
1	Stellen Sie ein Szenario vor. Die Aufgabe besteht darin, einen Tagesplan zu erstellen, der eine Hauptaktivität und ergänzende Aktivitäten umfasst, wobei auf Inklusion geachtet werden soll.	5 min
2	Teilen Sie in kleine Gruppen von 2 bis 4 Personen ein. Geben Sie jeder Gruppe eine Vorlage für einen Aktivitätsplan, der mögliche Herausforderungen und Strategien zur Inklusion enthält. Weisen Sie die Gruppen an, die Vorlage für den jeweiligen Tag auszufüllen.	15 min
3	Lassen Sie jede Gruppe ihren Plan kurz vorstellen. Dabei sollten die Gruppen hervorheben, an welchen Stellen sie Maßnahmen zur Förderung des Zusammenhalts integriert haben. Geben Sie nach jeder Präsentation eine Minute Zeit, damit die anderen Fragen stellen oder Vorschläge einbringen können, um so eine gemeinsame Weiterentwicklung zu fördern.	10 min
4	Leiten Sie eine Diskussion über die sich abzeichnenden gemeinsamen Strategien. Loben Sie gute Ideen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Ermutigen Sie die Trainer, Ideen voneinander zu übernehmen.	5 min
5	„Beachten Sie, dass manchmal proaktive Kommunikation die beste Strategie ist: Informieren Sie Senioren im Voraus über die Einzelheiten einer Aktivität, damit sie Bedenken äußern können und Sie entsprechend Anpassungen vornehmen können. Weisen Sie außerdem darauf hin, dass Pläne im Laufe des Tages bei Bedarf spontan angepasst werden können.“	5 min

Übung 8: Angstbewältigungsübung

Lernziel: Die Teilnehmenden üben spezifische Techniken zur Reduzierung und zum Umgang mit sozialer Angst.

Zielgruppe: Reiseleiter, Moderatoren, erfahrene Ausbilder

Evaluierungsmethodik: Bewertung anhand der vom Trainer angewandten Strategien.

	Anleitung	Dauer
1	Viele ältere Erwachsene können Ängste haben. Trainer sollten darauf vorbereitet sein, freundlich und effektiv darauf zu reagieren. Stellen Sie ein kurzes Schema zum Umgang mit Angstzuständen vor: Anerkennen, Unterstützen, Beruhigen.	5 min
2	Stellen Sie ein konkretes Szenario für die Übung vor. Dieses Szenario thematisiert soziale Ängste und Leistungsangst.	2 min
3	Ein Trainer übernimmt die Rolle des ängstlichen Teilnehmers. Ein anderer Trainer spielt sich selbst. Wenn die Gruppe groß ist, können Sie dies von mehreren Paaren parallel durchführen lassen.	3 min
4	Der Trainer, der die Rolle des „Moderators“ einnimmt, geht auf den ängstlichen Teilnehmer zu. Der Trainer sollte zeigen, dass er den Teilnehmer wahrnimmt, ihn unterstützt und ihm ein Gefühl der Sicherheit vermittelt. Er kann auch eine kurze Atemübung anleiten. Diese Interaktion sollte etwa 3–4 Minuten dauern. Der „Teilnehmer“ kann während dieser Zeit kurz antworten, während der „Moderator“ ihn weiterhin beruhigt und nach Lösungen sucht.	5 min
5	Beenden Sie das Rollenspiel und besprechen Sie es. Vertiefen Sie dabei die behandelten Techniken.	5 min
6	Heben Sie für die Trainer die wichtigsten Techniken zum Abbau von Ängsten hervor: Anleiten zu einigen tiefen Atemzügen, Erzählen einer persönlichen Anekdote, um die Situation zu entkrampfen, die Person von einem Partner oder sich selbst begleiten lassen, Aufteilen der Aufgabe in kleine Schritte, Ablenkung durch Gespräche oder Humor, sofern angebracht, sowie das Gespür dafür, wann man sanft ermutigen und wann man ein Aussteigen akzeptieren sollte.	5 min



Kapitel 9

TRANSFER VON PRÄVENTION FÜR DEN SENIORENTOURISMUS IN VERSCHIEDENEN LÄNDLICHEN GEBIETEN DER EU

Autor:
Berufsverband der Präventologen e.V.



Während das vorherige Kapitel Programmformate und Lernaktivitäten veranschaulichte, konzentriert sich dieses Kapitel auf die strukturellen, organisatorischen und kontextuellen Bedingungen, die erforderlich sind, um solche Formate in verschiedene ländliche Kontexte zu übertragen.

Dieses Kapitel zeigt praxisnah, wie ein präventologischer Ansatz im Senientourismus in ländlichen Regionen Europas umgesetzt werden kann. Es baut auf den in den vorangegangenen Kapiteln dargelegten konzeptionellen Grundlagen auf und übersetzt diese in operative Empfehlungen für Erwachsenenbildner, Lernzentren und Tourismusanbieter. Der Fokus liegt auf mitwirkungsorientierten Formaten, bei denen Senioren während ihres Aufenthalts in ländlichen Gebieten aktiv an Nachhaltigkeitsaktivitäten teilnehmen. Diese Aktivitäten können körperliche Betätigung, lernorientierte Teilnahme und Reflexion miteinander verbinden und sind darauf ausgerichtet, Gesundheit, Selbstständigkeit und soziale Teilhabe zu fördern.

Im Zentrum dieses Ansatzes steht die aktive Teilhabe. Senioren werden nicht als passive Empfänger von touristischen Angeboten gesehen, sondern als engagierte Teilnehmer, deren Handlungen einen konkreten Beitrag zur lokalen Nachhaltigkeit leisten. Die Teilnahme ist freiwillig und selbstbestimmt. Die Teilnehmer bestimmen selbst über ihren Grad der Beteiligung, ihr Tempo und ihren körperlichen oder geistigen Aufwand. Die Möglichkeit, Aktivitäten anzupassen oder zu pausieren, ist eine wesentliche Voraussetzung für psychische Sicherheit und anhaltende Motivation.

Die Programmgestaltung folgt dem Kohärenzprinzip. Die Aktivitäten sind so strukturiert, dass sie verständlich und für Senioren realistisch umsetzbar sind und als sinnvoll erlebt werden. Ein präventologischer Ansatz setzt daher auf kleine, zielgerichtete Beiträge statt auf leistungsorientierte Herausforderungen.

Diese Beiträge sind in erlebnisorientierte und sensorische Lernformate eingebettet, die den Bedürfnissen älterer Erwachsener entsprechen. Strukturierte Reflexion hilft den Teilnehmenden, praktische Erfahrungen mit persönlichen Werten und Lebenserfahrungen zu verbinden. Barrierefreiheit, Sicherheit und ein angepasstes Lerntempo sind dabei grundlegende Voraussetzungen für Inklusion. So wird beitragsorientierter Tourismus als präventives, ressourcenorientiertes Erlebnis und nicht als Arbeit verstanden.

Während diese Kernelemente regionsübergreifend bestehen bleiben, muss die Umsetzung an lokale Bedingungen angepasst werden. Ländliche Regionen unterscheiden sich hinsichtlich Landschaft, Klima, Jahreszeiten, ökologischer Herausforderungen und kultureller Traditionen. Wald-, Agrar-, Feucht-, Küsten- oder Gebirgsregionen erfordern unterschiedliche Formen der Beteiligung, des Tempos und des Sicherheitsmanagements. Auch saisonale Bedingungen müssen berücksichtigt werden, um körperliche Überlastung und ökologische Belastungen zu vermeiden. Ein erfolgreicher Transfer sollte daher an bestehende lokale Strukturen, Erfahrungen und Partnerschaften anknüpfen.

Partnerschaftsbildung und Qualifizierung von Reiseleitern

Der Aufbau von Partnerschaften ist ein zentraler Bestandteil des Transferprozesses. Beitragsbasierter Seniorentourismus erfordert die Zusammenarbeit mit etablierten Organisationen aus Umweltschutz, Landschaftspflege, nachhaltiger Landwirtschaft oder Umweltbildung. Diese können professionelle Betreuung und verlässliche Sicherheitsstandards gewährleisten. In diesem Zusammenhang könnte die Zusammenarbeit mit **Bergwaldprojekt e.V.** einen bewährten Rahmen bieten.



Diese Organisation führt professionell betreute Naturschutz- und Wiederherstellungsmaßnahmen in Wald- und Bergökosystemen in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Spanien durch. Zeitlich begrenzte Projekte zu Waldverjüngung, Lebensraumschutz und Klimaanpassung bieten klare Aufgaben und professionelle Betreuung.

In Deutschland ermöglicht außerdem die Zusammenarbeit mit z.B. dem **NABU** die Beteiligung an regionalen Projekten zum Schutz von Biodiversität und Lebensräumen.

Im Bereich nachhaltiger Landwirtschaft bietet **WWOOF.net** Zugang zu Bio-Bauernhöfen u.a. in Deutschland, Italien und Frankreich. Die Teilnahme an landwirtschaftlichen Tätigkeiten vermittelt Wissen über ökologische Produktion, Bodenschutz, regenerative Landwirtschaft und gesunde Ernährung. Dabei werden die Beiträge älterer Menschen als Bildungs- und Präventionserfahrung und nicht als Arbeitsleistung verstanden.

Eng mit den Partnerschaften verbunden ist die Lokalisierung des Lernens. Präventologische Konzepte wie Verantwortung, Resilienz, Fürsorge und Kontinuität werden verständlich, wenn sie mit konkreten lokalen Erfahrungen verknüpft werden. Waldpflege, Biodiversitätsschutz, regenerative Landwirtschaft oder nachhaltige Lebensmittelproduktion machen abstrakte Prinzipien unmittelbar erlebbar. Reflexionsimpulse aus dem jeweiligen Umfeld helfen älteren Menschen, ihre Erfahrungen mit persönlichen Werten und ihrer eigenen Lebensgeschichte zu verbinden. Dieser ortsbezogene Ansatz erhöht die Relevanz und schafft einen persönlichen Bezug.

Für den Tourismus gilt: Reiseleiter und Präventologen spielen eine Schlüsselrolle bei der Verbindung von Engagement, Lernen und Gesundheit. Sie müssen nachhaltigkeitsbezogene Aktivitäten mit einem gesundheitsbewussten Tempo, emotionaler Unterstützung und gezielter Reflexion verbinden. Ihre Qualifikation geht daher deutlich über organisatorische und technische Kompetenzen hinaus.

DZur fachlichen Kompetenz gehört eine präventologisch ausgerichtete Kommunikation, das Bewusstsein für altersbedingte Gesundheitsaspekte, adaptive Risikobewertung und die Moderation von Gruppen- und Reflexionsprozessen. Qualifizierte Reiseleiter gewährleisten, dass die mitwirkungsorientierten Aktivitäten unterstützend wirken und nicht erschöpfend oder bewertend werden.

Armut und Gesundheit im Seniorentourismus

Soziale Ungleichheit und Armut müssen im Seniorentourismus ausdrücklich berücksichtigt werden. Sozioökonomische Benachteiligung im Alter ist häufig mit schlechterer Gesundheit, eingeschränkter Mobilität und sozialer Isolation verbunden. Gleichzeitig sind finanziell benachteiligte ältere Menschen in Tourismusangeboten trotz deren präventiven Potenzials unterrepräsentiert. Ohne gezielte Maßnahmen besteht die Gefahr, dass Seniorentourismus vor allem finanziell besser gestellten Gruppen offensteht. Barrieren sind insbesondere Reise- und Unterkunftskosten, Teilnahmegebühren, gesundheitliche Unsicherheiten und fehlendes Selbstvertrauen.

Soziale Zugänglichkeit sollte daher ein grundlegendes Gestaltungskriterium sein. Kooperationen mit Kommunen, sozialen Diensten, zivilgesellschaftlichen Organisationen und Bildungseinrichtungen können reduzierte Gebühren oder geförderte Plätze ermöglichen. Wichtig ist auch die klare Kommunikation, dass nicht Leistung, sondern gemeinsames Erleben und Mitwirken im Mittelpunkt stehen und unterschiedliche Fähigkeiten gleichermaßen wertgeschätzt werden.

Aus präventologischer Sicht spielt die angeleitete Reflexion eine wichtige Rolle, um gesundheitliche Folgen sozialer Benachteiligung abzumildern. Dabei sollten insbesondere, persönliche Ressourcen und Lebenserfahrungen der Teilnehmenden berücksichtigt werden.

Der Fokus liegt auf bestehenden Bewältigungsstrategien statt auf Defiziten. Sich selbst als sinnvollen Akteur im Umweltschutz, der Klimaanpassung oder nachhaltigen Ernährungssystemen zu erleben, stärkt das Selbstwirksamkeitsgefühl und wirkt sozialer Ausgrenzung entgegen. So fungiert Seniorentourismus nicht nur als umwelt- und bildungsfördernde Maßnahme, sondern auch als sozial inklusive Präventionsmaßnahme.

Zahlreiche Studien belegen, dass ehrenamtliches Engagement im höheren Alter mit einer verbesserten subjektiven Gesundheit, gesteigertem psychischen Wohlbefinden, weniger funktionellen Einschränkungen und einem geringeren Sterberisiko einhergeht. Umweltbezogenes Ehrenamt kann durch den Kontakt mit der Natur und die Beteiligung an sinnvollen Naturschutzprojekten zusätzliche Vorteile bieten. Gleichzeitig zeigen Forschungsergebnisse, dass ältere Erwachsene aufgrund von Barrieren wie eingeschränktem Informationszugang, wahrgenommenem Mangel an Fachkompetenz, unzureichender sozialer Integration und Organisationsmodellen, die die Fähigkeiten älterer Menschen nicht ausreichend nutzen, im umweltbezogenen Ehrenamt unterrepräsentiert sind. Programme, die Wissensvermittlung, angeleitete Übungen, soziale Interaktion und praktische Anwendung kombinieren – wie beispielsweise das Programm „Rentner im Dienste der Umwelt“ (RISE) der Deutschen Rentenversicherung – zeigen, wie diese Barrieren abgebaut werden können.

Im folgenden Kapitel werden diese praktischen Überlegungen in den breiteren empirischen Kontext von Freiwilligenarbeit, Umweltengagement und Gesundheit im höheren Lebensalter eingebettet.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Übertragung eines auf Präventionsforschung basierenden Seniorentourismus konzeptionelle Klarheit, kontextuelle Flexibilität und starke Partnerschaften erfordert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Übertragung eines auf Prävention basierenden Senientourismuskonzepts in ländliche Gebiete konzeptionelle Klarheit, kontextuelle Flexibilität und starke Partnerschaften erfordert. Indem Tourismuserlebnisse in konkrete Nachhaltigkeitsprojekte eingebunden, Lernen und Reflexion integriert und soziale Zugänglichkeit gewährleistet werden, können Senioren von der Beobachtung zur aktiven Teilnahme übergehen. Dies stärkt Gesundheit, Autonomie und soziale Kontakte und stellt sicher, dass der Senientourismus in verschiedenen ländlichen Regionen einen sinnvollen Beitrag zu Nachhaltigkeit, Bildung und Gesundheitsprävention leistet.

Quellen:

The Gerontologist, 2016; 57(2): 367–375.

<https://doi.org/10.1093/geront/gnv693>

www.woof.net

www.bergwaldprojekt.de

[www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschuere
n/national/freiwilligendienst_und_rente.pdf?
__blob=publicationFile&v=7](http://www.deutsche-rentenversicherung.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschuere/n/national/freiwilligendienst_und_rente.pdf?__blob=publicationFile&v=7)



Kapitel 10

GARGANO-ERFAHRUNG. ERPROBUNG DES MODELLS.

Autor:
Igor Vitale International srl



EINFÜHRUNG

Das Meeting der SATRAS Partner in Foggia diene als praktische Testphase der Methodik für nachhaltigen Abenteuer Tourismus für Senioren. Die Schulung fand in der Region Foggia in Apulien statt und konzentrierte sich auf den Zusammenhang zwischen ländlichem Tourismus, lokalem Agrarerbe, traditioneller Küche, erlebnisorientiertem Lernen und gesundem Altern – alles im Rahmen unseres Konsortiumstreffens. Der erste Tag stand im Zeichen des Oliventourismus und der Agrarlandschaft des Gargano-Gebiets. Die Teilnehmenden besuchten einen Familienbetrieb in der Nähe von Mattinata, erkundeten den Olivenanbau und die lokalen Sorten, bestaunten uralte und monumentale Olivenbäume und lernten etwas über Pflanzenschutz, klimabedingte Herausforderungen und die Verbindung zwischen landwirtschaftlicher Produktion und Tourismus. Am zweiten Tag stand die traditionelle Brotherstellung im Mittelpunkt, von der Teigzubereitung über die Gärung und Mehlauswahl bis hin zum Formen und Backen. Das folgte den zentralen Prinzipien des Projekts: Lernen durch direkte Erfahrung, aktive Teilnahme, Verbindung mit der lokalen Kultur und Reflexion über einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil. Der Besuch auf der Olivenfarm verdeutlichte, wie landwirtschaftliche Flächen als multifunktionale Umgebungen dienen können. Tourismus, Bildung, Verkostung können im selben ländlichen Umfeld stattfinden. Dies entspricht weitgehend dem Projektverständnis von nachhaltigem Tourismus. Die Brotbackaktivität bot eine andere Form des erfahrungsorientierten Lernens. Die Teilnehmenden arbeiteten direkt mit Teig und lernten etwas über Zutaten, Hydratation, Gärung, Glutenentwicklung und Backen. Die Aktivität verdeutlichte zudem, wie traditionelle Lebensmittelpraktiken haptisches Erleben, Kreativität und soziale Interaktion fördern können.

ERLEBNIS RUND UM DEN OLIVENANBAU

Der erste Schultag fand auf einem familiengeführten Landwirtschaftsbetrieb in Mattinata statt, der seit Generationen besteht und vor allem einheimische Olivensorten anbaut. Die Teilnehmenden lernten Sorten wie Olivastra Garganica, eine alte regionale Sorte, und Frantoiana kennen. Besonderes Augenmerk galt den jahrhundertealten, monumentalen Olivenbäumen, die bei der Regionalregierung von Apulien registriert sind und individuelle Identifikationsnummern tragen.

Die Schulung vermittelte Wissen über die Entwicklung der Olive und die Anpassungsfähigkeit der Bäume an geringe Wasserverfügbarkeit. Auch die Anpassung des Betriebs an veränderte Bedingungen wurde thematisiert: Ehemalige Mandelanbauflächen wurden in Olivenhaine umgewandelt. Dies zeigt, wie landwirtschaftliche Betriebe auf territoriale und wirtschaftliche Veränderungen reagieren. In einem Zitrusgarten mit Orangen-, Zitronen- und Zedernbäumen beobachteten die Teilnehmenden zudem eine ungewöhnliche zweite Blüte einiger Orangenbäume, die mit klimatischen Veränderungen in Verbindung gebracht wurde. Vorgestellt wurden außerdem konventionelle und biologische Methoden des Pflanzenschutzes, darunter Fallen zur Reduzierung von Insektenpopulationen.

Abschließend wurde die Verbindung von Landwirtschaft und Tourismus verdeutlicht. Der Betrieb bietet Führungen und Verkostungen an, vermittelt Wissen über die Olivenhaine und fördert gleichzeitig lokale Produkte. Damit ist er ein anschauliches Beispiel für multifunktionale Landwirtschaft und Oliventourismus.

TRADITIONELLES BROTBACKEN

Der zweite Schulungstag war dem Brotbacken gewidmet und wurde von Ausbilder Pascal Barbato geleitet. Die Schulung begann mit den Grundzutaten für Brot: Mehl, Wasser, Backhefe und Salz. Die Teilnehmer lernten, dass Brot, Pizza und Focaccia aus einem ähnlichen Grundteig hergestellt werden können, Unterschiede in Formgebung, Zubereitung, Gärung, Belag und Backweise jedoch zu unterschiedlichen Endprodukten führen. Der Ausbilder erklärte, dass die benötigte Wassermenge von der Mehlsorte abhängt, da verschiedene Getreidesorten unterschiedlich viel Wasser aufnehmen. Der Koch erläuterte außerdem die Unterschiede zwischen Hartweizen und Weichweizen und stellte einen Zusammenhang zwischen der Getreidewahl und dem Klima sowie den landwirtschaftlichen Gegebenheiten verschiedener Regionen her. So wurde das Brotbacken zu einer Gelegenheit, die Beziehung zwischen Landwirtschaft, Region, kulinarischen Traditionen zu erkunden. Die Teilnehmer erfuhren, dass Vollkornteig schwieriger zu verarbeiten sein kann, da die Kleie die Glutenstruktur beeinträchtigen kann. Längere Ruhezeiten können daher erforderlich sein. Da die Schulung in einem begrenzten Zeitraum stattfand, wurden auch Techniken zur Beschleunigung der Gärung besprochen.

Die Teilnehmer hatten die Möglichkeit, direkt mit dem Teig zu arbeiten und das Falten und Formen zu üben.

Das Erlebnis des Brotbackens verband somit praktische Fertigkeiten, Sinneswahrnehmungen, kulturelles Lernen und soziale Interaktion. Es veranschaulicht das Projektprinzip, dass ländlicher Tourismus zu einem Lernumfeld werden kann, in dem die Teilnehmenden durch Sehen, Anfassen, Schmecken, Riechen und aktives Handeln lernen.

WELCHE IMPLIKATIONEN GIBT ES?

Zur Überprüfung des Verständnisses der im Training behandelten Themen durch die Teilnehmer wurde ein Qualitätsfragebogen eingesetzt. Der Fragebogen umfasste insgesamt 10 Themenbereiche.

Für neun Fragen wurden jeweils vier Antworten erfasst, die Frage zur Übung „Backe dein Brot“ erhielt drei Antworten. Die Analyse berücksichtigt daher die tatsächliche Anzahl der für jede Frage verfügbaren Antworten.

Die Gesamtergebnisse zeigen eine sehr hohe Übereinstimmung. Acht Fragen wurden von allen Befragten gleich beantwortet, während bei zwei Fragen Abweichungen zu verzeichnen waren.

Die Frage zur Coratina-Olive ergab eine Mehrheit von 75 % und eine Minderheit von 25 %. Der Unterschied betraf die Eigenschaften der Olive, insbesondere ihren Geschmack und ihren Polyphenolgehalt.

Die Frage zur Focaccia-Zubereitung ergab ebenfalls eine Verteilung von 75 % zu 25 %. Die Mehrheit brachte die Tätigkeit mit Feinmotorik und Tastsinn bei Senioren in Verbindung, während ein Teilnehmer die Frage eher aus ernährungswissenschaftlicher Sicht interpretierte.

Acht von zehn Fragen wurden einstimmig beantwortet. Bei den beiden Fragen, die unterschiedliche Antworten zeigten, lag die Mehrheit jeweils bei deutlich 75 %. Dies deutet auf ein hohes Maß an Übereinstimmung im Verständnis der Schulungsinhalte durch die Teilnehmenden hin.

WOHLBEFINDEN, SELBSTREGULATION UND AUTONOMIE FÜR SENIOREN

Eine weitere SATRAS-Schulung fand statt, die sich speziell mit Wohlbefinden, Selbstregulation und Autonomie im Alter befasste. Die Schulung wurde von Dorothee Remmler-Bellen und Astrit Rehberg organisiert und durchgeführt. Sie ergänzte die Erfahrungen in Gargano, indem sie den präventiven Aspekt des SATRAS-Ansatzes stärker betonte. Während die Aktivitäten in Gargano zeigten, wie ländliche Umgebungen, Landwirtschaft, kulinarische Traditionen und Erlebnistourismus aktives und sinnvolles Lernen fördern können, konzentrierte sich diese Schulung auf die persönlichen Ressourcen, die Senioren entwickeln und im Alltag nutzen können.

Die Vormittagssitzung führte in das Konzept der Präventologie ein und stellte Prävention als mehr als nur die Vermeidung von Krankheiten dar. Im Mittelpunkt standen die Stärkung persönlicher Ressourcen, die Erhaltung der Lebensqualität und die Förderung eines gesunden Lebensstils über die gesamte Lebensspanne. Körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden wurden als miteinander verbundene Elemente des gesunden Alterns betrachtet. Ein zentrales Konzept war die Selbstwirksamkeit, verstanden als Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen. Die Referenten betonten die Bedeutung positiver Erfahrungen, erreichbarer Ziele und eines unterstützenden sozialen Umfelds für die Stärkung der Selbstwirksamkeit. Dies ist insbesondere für den Seniorentourismus relevant, wo Aktivitäten den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten sollten, Kompetenz und Autonomie zu erleben, anstatt sich primär auf Einschränkungen zu konzentrieren.

Die theoretischen Inhalte wurden fortlaufend mit praktischen Übungen kombiniert. „Ich packe meinen Bewegungskoffer“ diente als bewegungsbasierte Aktivierungsübung, die körperliche Aktivität, Konzentration und Gedächtnis verband. Die Übung „1, 2, 3“ förderte Kommunikation, Konzentration und kognitive Flexibilität, indem gesprochene Zahlen schrittweise durch Körperbewegungen ersetzt wurden.

Die naturnahen Aktivitäten fanden im Freien statt. Bei „Steh wie ein Baum“ übten die Teilnehmenden Erdung und Stabilität, indem sie sich vorstellten, fest verwurzelt wie ein Baum zu sein. „Der Finde-Bären“ förderte Beobachtungsgabe, Achtsamkeit und die bewusste Wahrnehmung der umgebenden Natur. Diese Aktivitäten zeigten, wie Naturräume zu aktiven Lernumgebungen werden können, anstatt nur als Kulisse für touristische Aktivitäten zu dienen. Weitere Aktivitäten thematisierten Dankbarkeit, persönliche Ziele und soziale Kontakte. Die Dankbarkeitsübung, bei der es darum ging, fünf Dinge zu identifizieren, die nichts oder nur sehr wenig kosten, regte die Teilnehmenden dazu an, leicht zugängliche Quellen positiver Erfahrungen zu erkennen. Die Übung mit kleinen Zielen verdeutlichte, wie realistische und erreichbare Ziele Selbstwirksamkeit und Verhaltensänderungen unterstützen können. Die Aktivität „Pizza-Massage“ führte spielerisch in das Thema Einsamkeit ein und zeigte, wie einfache Gruppenaktivitäten Verbundenheit und Zugehörigkeit fördern können.

Stressbewältigung wurde anhand praktischer Strategien untersucht, die Entspannung, Bewegung, Achtsamkeit und soziale Interaktion umfassten. Die Übung „Ball und Flasche“ veranschaulichte, wie erhöhte kognitive Anforderungen Konzentration, Kommunikation und Stressreaktionen beeinflussen können und gleichzeitig Kooperation und adaptive Problemlösung fördern.

Das „Hitzeschutz-Alphabet“ vermittelte das Thema klimabedingter Gesundheitsschutz auf interaktive Weise. Die Teilnehmenden erarbeiteten praktische Ideen zu Flüssigkeitszufuhr, geeigneter Kleidung, der Anpassung von Aktivitäten an kühlere Tageszeiten, dem Erkennen von Hitzesymptomen und dem Schutz gefährdeter Personen. Dieses Thema ist für SATRAS besonders relevant, da viele Aktivitäten im Freien stattfinden und daher wechselnde Wetterbedingungen sowie extreme Hitzeperioden berücksichtigt werden müssen.

Das Training umfasste auch Qi-Gong-Übungen, eine Sinnesübung mit dem Riechen und Schmecken von Orangen sowie die Entspannungsgeschichte „Sommersonne und das Meer“. Diese Aktivitäten zeigten, wie Bewegung, Sinneswahrnehmung und Entspannung in ein Tourismusprogramm integriert werden können, ohne dass komplexe Ausrüstung oder spezielle Einrichtungen erforderlich sind.

Im Anschluss an die Schulung absolvierten alle Teilnehmenden einen kurzen Kompetenztest. Die Fragen bezogen sich auf die während der Schulung behandelten Hauptthemen. Die Ergebnisse waren äußerst positiv. Alle Teilnehmenden bestanden den Kompetenztest mit Bravour und erreichten 100 %. Dies belegt, dass die im Test erfassten Kernlernziele von den Teilnehmenden vollständig verstanden wurden.

Das Ergebnis ist im Kontext des Bewertungszwecks zu verstehen: Der Test war als kurzes Lern- und Festigungsinstrument und nicht als formale Prüfung konzipiert. Dennoch liefert das einstimmige Ergebnis von 100 % einen klaren quantitativen Beleg dafür, dass die im Training vermittelten Kernkonzepte und -botschaften erfolgreich kommuniziert und verstanden wurden.

ÜBUNG 1: SPAZIERGANG DURCH EINEN OLIVENHAIN

Lernziel: Bewusstsein für das lokale landwirtschaftliche Erbe

Zielgruppe: Ältere Touristen und erwachsene Lernende

Voraussetzungen: Olivenhain oder landwirtschaftliches Gebiet.

Materialien: Informationskarten, optionale Reflexionskarten.

Evaluierungsmethodik: Qualitative Gruppenreflexion und kurze Selbsteinschätzung des Wissensstands der Teilnehmenden über den lokalen Olivenanbau vor und nach der Auswertung.

	Anleitung	Dauer
1	Stellen Sie den Olivenhain vor und erläutern Sie die Bedeutung des Olivenanbaus in der Region.	10 min
2	Spazieren Sie gemächlich durch den Olivenhain und entdecken Sie verschiedene Olivenbäume und lokale Sorten.	20 min
3	Halten Sie an einem uralten oder monumentalen Olivenbaum an und sprechen Sie über sein Alter, seine kulturelle Bedeutung und seine Verbindung zur örtlichen Landschaft.	10 min
4	Bitten Sie die Teilnehmer, die Bäume mit allen Sinnen zu betrachten: Aussehen, Beschaffenheit, Geruch, Geräusche und die umgebende Landschaft.	10 min
5	Fragen Sie die Teilnehmer, was sie über den Zusammenhang zwischen Landwirtschaft, Natur und lokaler Kultur gelernt haben.	10 min

ÜBUNG 2: OLIVEN UND SENSORISCHE VERKOSTUNG

Lernziel: Die Beziehung zwischen lokalen Agrarprodukten, sensorischem Lernen und nachhaltigem ländlichem Tourismus verstehen.

Zielgruppe: Ältere Touristen und erwachsene Lernende

Voraussetzungen: Bauernhof, Olivenfarm, Verkostungsbereich.

Materialien: Lokales Olivenöl, Verkostungsbecher, Brot und Informationskarten.

Bewertungsmethode: Mündliches Feedback und Identifizierung von mindestens einer neuen Erkenntnis durch jeden Teilnehmer.

	Anleitung	Dauer	Material
1	Stellen Sie den Olivenöltourismus vor und erläutern Sie, wie landwirtschaftliche Betriebe Landwirtschaft, Bildung, Tourismus und Verkostungen miteinander verbinden können.	10 min	None
2	Stellen Sie lokale Olivensorten vor und erläutern Sie deren wichtigste Merkmale.	10 min	Olive samples
3	Führen Sie eine geführte Verkostung durch und regen Sie die Teilnehmer dazu an, auf Geruch, Geschmack und Konsistenz zu achten.	15 min	Olive oil, tasting cups, bread
4	Erörtern Sie, inwiefern lokale landwirtschaftliche Erzeugnisse zur regionalen Identität und zum ländlichen Tourismus beitragen.	10 min	Info sheet
5	Bitten Sie jeden Teilnehmer, eine Sache zu nennen, die er über Olivenöl oder die lokale Landwirtschaft gelernt hat.	5 min	Reflection card

ÜBUNG 3: LANDWIRTSCHAFTLICHER BETRIEB

Lernziel: Wie sich landwirtschaftliche Flächen mit Tourismus, Bildung und lokaler Wirtschaftstätigkeit verbinden lassen.

Zielgruppe: Erwachsenenbildner, Tourismusfachleute und ältere Lernende.

Voraussetzungen: Besuch eines Bauernhofs oder Beschreibung eines landwirtschaftlichen Standorts.

Materialien: Papier, Stifte und Fotografien oder Karten des Bauernhofs.

Evaluierungsmethodik: Auswertung der Gruppenkarten und der Erläuterungen der Teilnehmer zu den verschiedenen Funktionen des landwirtschaftlichen Betriebs.

	Anleitung	Dauer
1	Erläutern Sie das Konzept der multifunktionalen Landwirtschaft und nennen Sie Beispiele für Aktivitäten in den Bereichen Landwirtschaft, Bildung, Freizeit und Tourismus.	10 min
2	Bitten Sie die Teilnehmer, in kleinen Gruppen die verschiedenen Aufgaben zu benennen, die sie während des Betriebsbesuchs beobachtet haben.	15 min
3	Die Gruppen erstellen eine einfache Karte, auf der landwirtschaftliche Produktion, Tourismus, Bildung, Verkostungen und Umweltaspekte dargestellt sind.	20 min
4	Jede Gruppe stellt ihre Karte vor und erläutert, wie die verschiedenen Funktionen zusammenwirken können.	10 min
5	Erörtern Sie, wie ein ähnliches Modell in einer anderen ländlichen Region entwickelt werden könnte.	10 min

ÜBUNG 4: BACKE DEIN BROT

Lernziel: Kenntnisse über die Brotherstellung durch haptisches Erleben, Kreativität, lokale Esskultur und soziale Interaktion

Zielgruppe: Ältere Touristen und erwachsene Lernende.

Voraussetzungen: Gemeinschaftsküche, Bauernhofküche, Bäckerei oder geeigneter Demonstrationsbereich.

Materialien: Mehl, Wasser, Backhefe, Salz, Schüsseln und Arbeitsflächen.

Bewertungsmethode: Beobachtung der Teilnahme und des praktischen Engagements, gefolgt von einer kurzen Reflexion.

	Anleitung	Dauer	Material
1	Stellen Sie die Grundzutaten für die Brotherstellung vor: Mehl, Wasser, Hefe und Salz.	10 min	Zutaten
2	Erläutern Sie die Unterschiede zwischen Hartweizen und Weichweizen sowie deren Zusammenhang mit den lokalen landwirtschaftlichen Traditionen.	10 min	Beispiele von Mehlsorten
3	Die Teilnehmer bereiten unter Anleitung des Kursleiters einen Grundteig zu.	20 min	Mehl, Wasser, Salz
4	Demonstrieren Sie das Falten, Formen und Ruhenlassen des Teigs. Die Teilnehmer üben die Techniken.	20 min	
5	Erörtern Sie den Zusammenhang zwischen Brot, lokaler Kultur und regionalen Esskulturen.	10 min	
6	Fragen Sie die Teilnehmer am Ende der Aktivität, was sie am interessantesten oder unterhaltsamsten fanden.	5 min	Reflexionskarten

ÜBUNG 5: REFLEXION

Lernziel: Die Erfahrungen im ländlichen Tourismus in die persönliche Reflexion einbeziehen und mögliche Verbindungen zwischen Tourismus, gesunden Gewohnheiten, lokaler Kultur und nachhaltigen Lebensstilen identifizieren.

Zielgruppe: Ältere Touristen und erwachsene Lernende.

Anforderungen: Ruhige Gruppenatmosphäre. Materialien: Flipchart, Reflexionskarten und Stifte.

Evaluierungsmethodik: Qualitative Analyse der Reflexionen der Teilnehmer und quantitative Erfassung der Anzahl der Teilnehmer, die mindestens einen persönlichen Lerneffekt oder eine übertragbare Handlung identifizieren.

	Anleitung	Dauer
1	Bitten Sie die Teilnehmer, sich an die wichtigsten Aktivitäten der Erlebnisse rund um den Oliventourismus und das Brotbacken zu erinnern.	10 min
2	Bitten Sie die Teilnehmer, eine neue Erkenntnis zu nennen, die sie über Landwirtschaft, Ernährung, Kultur oder nachhaltigen Tourismus gewonnen haben.	10 min
3	Fragen Sie: „Bei welcher Aktivität haben Sie sich am meisten einbezogen gefühlt?“ und lassen Sie die Teilnehmer freiwillig darüber berichten.	10 min
4	Erörtern Sie, wie diese Erfahrung die Einstellung der Teilnehmer zu einer gesunden Lebensweise, zu regionalen Lebensmitteln und zum ländlichen Raum beeinflussen könnte.	10 min
5	Bitten Sie jeden Teilnehmer, eine kleine Maßnahme oder Gewohnheit zu nennen, die er aus dieser Erfahrung mit nach Hause nehmen möchte.	10 min
6	Beenden Sie die Sitzung, indem Sie den Zusammenhang zwischen Lernen, Teilhabe, lokaler Kultur und gesundem Altern hervorheben.	5 min

ÜBUNG 6: ICH PACKE MEINEN BEWEGUNGSKOFFER

Lernziel: Die Übung fördert spielerisch die körperliche Aktivität und regt gleichzeitig Konzentration und Aufmerksamkeit an. Sie fördert die Interaktion in der Gruppe, schafft eine positive Atmosphäre und zeigt, dass Bewegung Spaß machen und für jeden zugänglich sein kann.

Zielgruppe: Senioren Dauer: 15 Minuten

Diese Übung basiert auf dem bekannten Spiel „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“, allerdings mit dem Fokus auf Bewegung.

Der erste Teilnehmende sagt:

„Ich bin [Name] und packe diese Bewegung in meinen Bewegungskoffer.“ Anschließend demonstrieren sie eine einfache Bewegung ihrer Wahl. Alle in der Gruppe wiederholen die Bewegung gemeinsam.

Der nächste Teilnehmende stellt sich vor, fügt eine neue Bewegung hinzu und demonstriert sie. Wieder macht die ganze Gruppe mit. Das Spiel geht reihum weiter, bis jeder eine Bewegung beigetragen hat.

Im Vordergrund steht nicht das perfekte Auswendiglernen einer langen Bewegungsabfolge. Stattdessen führen alle Teilnehmenden die Bewegungen jedes Mal gemeinsam aus. Dies schafft eine unterstützende Atmosphäre und stellt sicher, dass sich niemand unwohl fühlt oder ausgeschlossen wird, wenn er oder sie sich nicht an alle Bewegungen erinnern kann.

ÜBUNG 7: 1, 2, 3

Lernziel: Die Übung fördert Konzentration, Koordination, Reaktionsvermögen und geistige Flexibilität. Gleichzeitig regt sie Interaktion und Zusammenarbeit zwischen den Partnern an. Die spielerische Herausforderung sorgt für Lachen und Freude und zeigt, dass sich kognitive und körperliche Aktivität problemlos verbinden lassen.

Zielgruppe: Senioren Dauer: 15 Minuten

Dies ist eine Partnerübung, die Konzentration, Koordination und Bewegung auf spielerische Weise miteinander verbindet.

Die Partner stehen sich gegenüber und sagen abwechselnd die Zahlen 1, 2 und 3 der Reihe nach: Eine Person sagt „1“, die andere „2“, die erste „3“ und wieder von 1 beginnend.

Sobald der Rhythmus gefunden ist, wird die Übung allmählich anspruchsvoller:

Zuerst wird die Zahl 1 durch eine einfache Bewegung oder Handlung ersetzt, während 2 und 3 weiterhin ausgesprochen werden. Dann wird auch die Zahl 2 durch eine andere Bewegung ersetzt. Schließlich wird die 3 durch eine dritte Bewegung ersetzt.

Am Ende werden keine Zahlen mehr genannt – die Partner kommunizieren nur noch durch die drei Bewegungen, die in derselben Reihenfolge ausgeführt werden.

Es ist wichtig, jeden Schritt langsam und deutlich einzuführen und den Teilnehmern genügend Zeit zu geben, sich mit jedem neuen Level vertraut zu machen. Fehler gehören zum Übungsprozess und tragen oft zum Spaß bei.

ÜBUNG 8: TIEF VERWURZELT

Lernziel: Die Übung fördert Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und ein Gefühl körperlicher Stabilität. Durch die Kombination von sanften Bewegungen, bewusster Atmung und Visualisierung kann sie den Teilnehmenden helfen, sich zu entspannen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Sie ermutigt die Teilnehmenden außerdem, ihre eigenen Ressourcen zur Stabilität in stressigen Situationen zu erkennen.

Zielgruppe: Senioren Dauer: 15 Minuten

Stehen Sie mit etwa hüftbreit auseinander stehenden Füßen und halten Sie die Knie entspannt. Lassen Sie die Arme locker an den Seiten hängen. Wenn es sich angenehm anfühlt, können Sie die Augen schließen.

Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorn auf die Fußballen und dann nach hinten auf die Fersen. Verlagern Sie anschließend Ihr Gewicht sanft von einer Seite zur anderen. Achten Sie darauf, wie Ihr Körper reagiert und wie sich Ihr Gleichgewichtsgefühl verändert.

Kehren Sie allmählich zur Mitte zurück und finden Sie eine Position, in der Sie sich stabil und sicher fühlen.

Stellen Sie sich nun vor, wie starke Wurzeln aus den Fußsohlen tief in die Erde wachsen. Mit jedem Atemzug werden diese Wurzeln kräftiger und dringen tiefer in den Boden ein. Wie ein starker Baum, der selbst bei starkem Wind fest verwurzelt bleibt. Verweile einen Moment bei diesem Gefühl der Ruhe, Stärke und Ausgeglichenheit.

Nehmen Sie sich zum Schluss einen Moment Zeit zum Nachdenken: Wie hat sich die Übung angefühlt? Haben Sie eine Veränderung Ihres Stabilitäts- oder Ruhegefühls bemerkt? In welchen Alltagssituationen könnte es hilfreich sein, sich geerdeter und sicherer zu fühlen?

ÜBUNG 9: FINDE DEN BÄREN

Lernziel: Diese Übung fördert Achtsamkeit und bewusstes Wahrnehmen der Umgebung. Sie hilft den Teilnehmenden, zur Ruhe zu kommen, aufmerksamer auf Details zu achten und interessante oder schöne Dinge zu entdecken, die sonst unbemerkt blieben. Der Austausch der Erkenntnisse in der Gruppe fördert zudem Neugier, Kommunikation und die Wertschätzung unterschiedlicher Perspektiven. Zielgruppe: Senioren. Dauer: 45 Minuten.

Für diese Übung benötigen Sie ein Set „Finde den Bären“-Karten oder ähnliche Karten mit einfachen Suchanweisungen. Sie können auch ganz einfach Ihre eigenen Karten erstellen.

Jeder Teilnehmer erhält eine Karte, auf der etwas beschrieben wird, wonach er in seiner Umgebung Ausschau halten soll, zum Beispiel: etwas Glattes, etwas Leichtes, etwas Rundes, etwas Farbenfrohes, etwas Ungewöhnliches oder etwas Schönes.

Anschließend erkunden die Teilnehmer die Umgebung – beispielsweise einen Park, einen Garten oder eine andere Freifläche – und suchen nach einem Gegenstand, der der Beschreibung auf ihrer Karte entspricht. Je nach Umgebung können sie den Gegenstand entweder mitnehmen oder ihn fotografieren.

Anschließend kehrt jeder zur Gruppe zurück und präsentiert seine Funde. Die Teilnehmer können kurz erläutern, warum sie sich für diesen speziellen Gegenstand entschieden haben und was ihre Aufmerksamkeit erregt hat.

Beim Sammeln von Gegenständen in der Natur sollten die Teilnehmer darauf achten, Pflanzen nicht zu beschädigen oder die Umwelt zu stören. In solchen Fällen ist es ratsam, ein Foto zu machen.

ÜBUNG 10: BALL UND FLASCHE

Lernziel: Die Übung ermöglicht es den Teilnehmenden, zunehmenden Stress auf spielerische und sichere Weise zu erleben. Sie hilft ihnen, ihre eigenen Stressreaktionen zu erkennen und über hilfreiche Bewältigungsstrategien nachzudenken, wie z. B. konzentriert bleiben, entschleunigen, kommunizieren und Unterstützung suchen.

Zielgruppe: Senioren Dauer: 20 Minuten

Die Teilnehmenden stehen im Kreis. Der/Die Kursleiter/in beginnt mit einem blauen Ball, ruft den Namen eines Teilnehmers/einer Teilnehmerin und wirft ihm/ihr den Ball zu. Jeder gibt den Ball an den/die Nächste/n weiter und ruft dabei immer zuerst seinen/ihren Namen. Jeder erhält den Ball einmal und merkt sich, wem er ihn zugespielt hat. Die gleiche Abfolge wird dann wiederholt.

Anschließend wird ein roter Ball eingeführt und eine andere Passequenz erstellt. Beide Bälle werden dann gleichzeitig verwendet.

Nach und nach werden weitere Gegenstände wie eine Flasche, eine Karte oder ein Stück Schokolade hinzugefügt und auf unterschiedliche Weise weitergegeben. Die Teilnehmenden können auch die Plätze tauschen. Dadurch wird die Übung zunehmend komplexer und erzeugt ein spielerisches Stresserlebnis.

Anschließend reflektieren die Teilnehmer kurz darüber, wann sie sich gestresst gefühlt haben und was ihnen geholfen hat, mit der Situation umzugehen.

ABSCHLUSS

Diese 3 Tage demonstrierten eindrucksvoll, wie nachhaltiger Abenteuerismus für Senioren auf der Grundlage authentischer ländlicher Ressourcen gestaltet werden kann. Die Aktivitäten rund um Oliven und Brotbacken verbanden Bildung, Sinneserfahrungen, lokale Kultur, soziale Teilhabe und praktisches Lernen. Die Auswertung der Fragebögen zeigte eine hohe Übereinstimmung der Antworten. Acht der zehn Fragen wurden einstimmig beantwortet, und auch bei den beiden Fragen mit abweichenden Antworten ergab sich eine deutliche Mehrheit von 75 %.

Der Olivenhof wurde zu einem Ort, an dem man etwas über Natur, Landwirtschaft, Klima und die lokale Kultur lernen konnte, während das Brotbacken eine traditionelle Essgewohnheit in eine praktische Lernerfahrung verwandelte.

Das Projekt unterstützt somit das übergeordnete Ziel, touristische Erlebnisse zu entwickeln, in denen Senioren aktiv lernen und teilnehmen können. Es zeigt, dass ländlicher Tourismus nicht zwangsläufig auf passivem Sightseeing basieren muss. Wenn Aktivitäten sorgfältig strukturiert, angepasst und anschließend reflektiert werden, können ein Bauernhof, ein Olivenhain oder eine traditionelle Küche zu einem Lernumfeld für gesundes und nachhaltiges Altern werden.



Kapitel 11

**WISSENSCHAFTLICHE BELEGE FÜR DIE
WIRKSAMKEIT VON
ABENTEUERTOURISMUS IM
LÄNDLICHEN RAUM FÜR DAS
KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE
WOHLBEFINDEN ÄLTERER MENSCHEN**

Autor:
Igor Vitale International srl



EINFÜHRUNG

Dieses Kapitel fasst die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Abenteuer- und ländlichem Tourismus hinsichtlich der Verbesserung der körperlichen Gesundheit und des psychischen Wohlbefindens älterer Erwachsener zusammen. Es werden sowohl quantitative Ergebnisse (z. B. Herz-Kreislauf-Funktion, Fitness, Stimmungslage) als auch qualitative Erkenntnisse betrachtet.

Mithilfe einer Metaanalyse wurden weltweit Studien identifiziert, darunter experimentelle Studien, Beobachtungsstudien und qualitative Untersuchungen, die die gesundheitlichen Auswirkungen von Abenteuer- oder ländlichem Tourismus auf Senioren untersuchten. Einschlusskriterium war die Teilnahme von Senioren ab 55 Jahren an Outdoor-, Natur- oder ländlichem Tourismus mit dokumentierten körperlichen oder psychischen Gesundheitsdaten.

Mehr als zwanzig Studien wurden analysiert. Die Teilnahme an Abenteuerreisen im ländlichen Raum war durchweg mit verbesserten körperlichen Gesundheitsindikatoren verbunden, darunter bessere kardiovaskuläre Parameter (z. B. niedrigerer Ruhepuls und Blutdruck) und eine gesteigerte Fitness und Mobilität (verbessertes Gleichgewicht, höhere Gehgeschwindigkeit und gesteigerte aerobe Kapazität). Auch positive psychologische Auswirkungen wie weniger Stress, bessere Stimmung, höhere Lebenszufriedenheit und ein stärkeres Gefühl der Sinnhaftigkeit wurden beobachtet. So führten beispielsweise geführte Wanderungen zu deutlichen Verbesserungen der Herz-Kreislauf-Fitness und der Lebensqualität, während Naturerlebnisse (Waldbaden) Depressions- und Angstsymptome linderten. Qualitative Studien hoben zudem hervor, dass Abenteuerreisen im späteren Lebensabschnitt persönliches Wachstum, soziale Kontakte und mentale Erholung fördern.

Angesichts der weltweiten Alterung der Bevölkerung gewinnt die Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens im Alter zunehmend an Bedeutung. Bis 2030 wird weltweit jeder sechste Mensch 60 Jahre oder älter sein (Mueller & Thomas, 2024). Während traditionelle Ansätze der öffentlichen Gesundheit vor allem medizinische Versorgung und strukturierte Bewegung betonen, werden heute auch Freizeitaktivitäten wie Tourismus als Möglichkeit zur Förderung eines gesunden Alterns anerkannt (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Abenteuerlicher ländlicher Tourismus verbindet dabei Erholung, Aktivität, Naturerfahrung und Wohlbefinden.

Abenteuertourismus umfasst mindestens zwei der drei Elemente körperliche Aktivität, Naturerfahrung und kulturelles Eintauchen (Silver Travel Advisor, 2023). Im Gegensatz zu klassischen Urlaubsreisen beinhaltet er meist ein gewisses Maß an Herausforderung, Neuheit und aktiver Teilnahme. Das Spektrum reicht von „sanften“ Aktivitäten wie Naturwanderungen oder Vogelbeobachtung bis hin zu anspruchsvolleren Abenteuern wie Bergsteigen oder Wildwasser-Rafting. Im Mittelpunkt stehen Erkundung und intensive, interaktive Erfahrungen statt passivem Sightseeing.

Für ältere Erwachsene sind vor allem sanfte Abenteueraktivitäten wie geführte Wanderungen, Kajakfahren oder Radtouren geeignet, da sie Herausforderung und neue Erfahrungen mit den individuellen Fähigkeiten verbinden können (Weir, 2025). Abenteuertourismus muss daher keineswegs extrem sein. Aktivitäten können an Fitness, Mobilität und persönliche Bedürfnisse angepasst werden und älteren Menschen Freude, körperliche Bewegung, Naturerlebnisse und geistige Anregung bieten, ohne sie unnötigen Risiken auszusetzen.

Ländlicher Tourismus bezeichnet Reisen in nicht-städtische Gebiete mit geringer Bevölkerungsdichte und vielfältigen Natur- oder Agrarlandschaften (Šajn & Finer, 2023). Ursprünglich aus Agrotourismus und Bauernhofurlauben entstanden, umfasst er heute zahlreiche Aktivitäten, die ländliches Leben, Kultur und Natur unmittelbar erlebbar machen (Rosalina et al., 2021). Die Angebote sind meist kleinräumig und werden von lokalen Gemeinschaften oder kleinen Unternehmen organisiert. Dazu gehören Aufenthalte auf Bauernhöfen, Spaziergänge durch Dörfer, Vogelbeobachtungen oder die Beteiligung an Naturschutzprojekten. Häufig sind diese Erlebnisse mit körperlichen Aktivitäten in der Natur verbunden, etwa Wandern, Radfahren oder Angeln (Šajn & Finer, 2023).

Für Senioren bieten ländliche Reiseziele besondere Vorteile: eine ruhige Umgebung, frische Luft, unmittelbare Naturerfahrungen und vielfältige Möglichkeiten für leichte körperliche Bewegung. Gleichzeitig ermöglichen sie eine Auszeit vom städtischen Alltag. Begegnungen mit Gastgebern, Einheimischen und Mitreisenden sowie die Beschäftigung mit lokalen Traditionen und dem kulturellen Erbe fördern soziale Kontakte und können das Reiseerlebnis zusätzlich psychosozial bereichern.

Ältere Menschen sind hinsichtlich Gesundheit, Fitness und Mobilität sehr unterschiedlich – manche bleiben bis ins hohe Alter körperlich aktiv, während andere Einschränkungen erfahren. Gleichzeitig stellen Senioren ein wachsendes Segment des Tourismusmarktes dar und nutzen ihre Zeit im Ruhestand zunehmend für Reisen (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Wichtige Reisemotive sind Erholung, Naturerlebnisse, soziale Kontakte, lebenslanges Lernen und der Wunsch, neue Erfahrungen und Abenteuer nachzuholen. Besondere Bedürfnisse wie der Zugang zu medizinischer Versorgung, Mobilitätshilfen oder weniger intensive Freizeitangebote sollten deshalb bei der Planung ländlicher und abenteuerorientierter Tourismusangebote berücksichtigt werden.



Abenteuertourismus und ländlicher Tourismus überschneiden sich häufig, da viele Abenteueraktivitäten wie Wandern, Naturerlebnisse oder Tierbeobachtungen in ländlichen Regionen stattfinden. In diesem Kapitel bezeichnet „ländlicher Abenteuertourismus“ naturnahe und körperlich aktive Tourismuserlebnisse in ländlichen oder unberührten Gebieten, die sich an ältere Erwachsene richten. Beispiele sind mehrtägige Wanderungen, Freiwilligenprogramme in Naturschutzprojekten, Wildnisangebote oder Wellness-Retreats in der Natur.

Diese Angebote verbinden Bewegung mit Erholung, sozialen Kontakten und Naturerlebnissen – Faktoren, die gesundes Altern unterstützen. Körperliche Aktivität trägt zur Herz-Kreislauf- und Muskel-Skelett-Gesundheit bei (Mueller & Thomas, 2024), soziale Kontakte können Einsamkeit entgegenwirken und die psychische Gesundheit stärken (Kim et al., 2020), während Naturerfahrungen Stress reduzieren und die Stimmung verbessern können (Piva et al., 2022). Ländlicher Abenteuertourismus kann somit verschiedene Bereiche des körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens miteinander verbinden.

Erste Forschungsergebnisse bestätigen das gesundheitliche Potenzial touristischer Aktivitäten. Eine Übersichtsarbeit zeigt positive Zusammenhänge mit subjektivem Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Lebensqualität älterer Menschen (Güçlü Nergiz & Toker, 2025). Eine japanische Studie stellte zudem fest, dass häufiges Reisen im Alter mit höherem subjektivem Wohlbefinden verbunden ist, unter anderem weil es Neugier und den Wunsch nach neuen Erfahrungen unterstützt (Totsune et al., 2021). Systematische Erkenntnisse speziell zu erlebnisorientiertem Tourismus und messbaren gesundheitlichen Auswirkungen sind allerdings noch relativ neu.

ERGEBNISSE

Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit: Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass Abenteuer- und ländliche Tourismusaktivitäten die körperliche Gesundheit älterer Menschen unterstützen können. Wichtige Bereiche sind die Herz-Kreislauf-Funktion, Muskelkraft und Gleichgewicht sowie der allgemeine Gesundheitszustand.

Kardiovaskuläre und metabolische Reaktionen: Mehrere Studien weisen darauf hin, dass aktiver ländlicher Tourismus kardiovaskuläre Werte verbessern und physiologischen Stress reduzieren kann. Li und Xu (2024) untersuchten ältere Touristen vor und nach einem ländlichen Reiseerlebnis. Dabei zeigten sich niedrigere Herzfrequenzen: Die mittlere Ruheherzfrequenz sank um etwa 0,65 Schläge pro Minute, die maximale Herzfrequenz um durchschnittlich 7,5 Schläge. Auch das Atemminutenvolumen verringerte sich um etwa 1,11 Liter pro Minute, was auf bessere aerobe Kondition oder Entspannung hindeuten kann (Li & Xu, 2024).

Ähnliche Ergebnisse berichten Piva et al. (2024) in einer systematischen Übersichtsarbeit zu waldbezogenen Interventionen für Senioren. Mehrere Studien zeigten nach geführten Waldspaziergängen eine signifikante Senkung des systolischen und diastolischen Blutdrucks. Zudem wurden eine niedrigere Herzfrequenz und eine verbesserte Herzfrequenzvariabilität beobachtet, was auf eine stärkere parasympathische und damit beruhigende Aktivität während des Naturaufenthalts hindeutet. Insgesamt unterstützen diese Ergebnisse die Annahme, dass körperliche Aktivität in der Natur positive Effekte auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit älterer Menschen haben kann.

Eine japanische Studie zum „Waldbaden“ (langsame Spaziergänge im Wald) zeigte bei älteren Teilnehmern eine Senkung des Cortisol- und Blutdruckspiegels sowie eine Verlangsamung des Pulses. Dies unterstreicht, wie Naturtourismus Stressreaktionen abmildern kann. Diese Daten zeigen, dass Abenteueraktivitäten in der Natur häufig zu einer Verbesserung der Herz-Kreislauf-Funktion und zur Entspannung beitragen.

Aerobe Fitness und Ausdauer: Abenteuerreisen beinhalten oft körperliche Aktivität (Wandern, Paddeln), die die aerobe Ausdauer älterer Erwachsener verbessern kann. Eine bemerkenswerte Studie von Lesser und Thomson (2024) umfasste Erwachsene im Alter von 55 bis 75 Jahren, die an einem achtwöchigen Gruppenwanderprogramm teilnahmen (zweimal wöchentlich geführte Wanderungen in der Natur). Sie stellten signifikante Verbesserungen der kardiorespiratorischen Fitness i fest: Die Leistung der Teilnehmenden bei einem 1,6-Kilometer-Gehtest verbesserte sich, was einer Verbesserung der aeroben Kapazität mit einer mittleren Effektstärke ($d \approx 0,77$) entspricht. Dies deutet darauf hin, dass selbst im höheren Alter ein relativ kurzes Abenteueraktivitätsprogramm die Ausdauer messbar steigern kann. Besonders bemerkenswert ist, dass die größten Verbesserungen bei denjenigen beobachtet wurden, die zuvor relativ inaktiv waren: Die Untergruppe der sitzenden älteren Erwachsenen verbesserte nicht nur ihre Fitness, sondern zeigte auch eine Steigerung des SF-36-Scores zur körperlichen Lebensqualität um 0,71 Standardabweichungen. In dieser Studie trainierten Wanderer sowohl in der aktiven als auch in der zuvor inaktiven Gruppe mit einer ähnlichen relativen Intensität und erreichten eine hohe Teilnahmequote (ca. 80 % der Sitzungen), was bestätigt, dass geführte Abenteuer für ältere Erwachsene durchführbar und sicher sind (Lesser & Thomson, 2024).

Gleichgewicht, Kraft und Mobilität: Gleichgewicht und Mobilität sind für Senioren besonders wichtig, um Stürzen vorzubeugen und die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten. Studien zu Wandern und anderen Outdoor-Aktivitäten zeigen positive Auswirkungen auf das statische Gleichgewicht, die Gehfähigkeit und die Kraft der unteren Extremitäten.

In einer randomisierten kontrollierten Studie untersuchten Prossegger et al. (2019) Erwachsene zwischen 65 und 85 Jahren. Eine Gruppe verbrachte eine Woche mit Bergwandern und Wellness (Balneotherapie), während die Kontrollgruppe eine klassische Besichtigungstour unternahm. Nach der Woche zeigte die Wandergruppe signifikante Verbesserungen der statischen Gleichgewichtsfähigkeit ($p=0,02$), während dies in der Kontrollgruppe nicht beobachtet wurde. Auch die Gehgeschwindigkeit als wichtiger Indikator für funktionelle Mobilität verbesserte sich signifikant ($p=0,03$).

Darüber hinaus zeigten sich positive Veränderungen der Körperzusammensetzung. Die Teilnehmenden der Wandergruppe bauten fettfreie Muskelmasse auf und verbesserten ihren fettfreien Masseindex, was vermutlich auf die regelmäßige körperliche Aktivität während der Bergwanderungen zurückzuführen ist. Interessant waren auch die längerfristigen Auswirkungen: Die Lebensqualität verbesserte sich unmittelbar nach dem Urlaub zwar in beiden Gruppen, doch nur die Wandergruppe konnte diese Verbesserungen auch zwei Monate später aufrechterhalten (Prossegger et al., 2019).

Die Ergebnisse zeigen, dass bereits ein kurzer, altersgerecht gestalteter Aktivurlaub funktionelle Verbesserungen bewirken und gleichzeitig das Wohlbefinden fördern kann. Auch Mueller und Thomas (2024) identifizierten in ihrer Übersichtsarbeit mehrere Studien, in denen Outdoor-Aktivitätsprogramme für Senioren zu Verbesserungen von Kraft und Gleichgewicht führten.

Krankheitsrisikofaktoren und allgemeine Gesundheit: Ländlicher Abenteuerismus kann möglicherweise auch umfassendere Gesundheitsfaktoren wie chronische Erkrankungen, körperliche Funktionsfähigkeit oder sogar die Lebenserwartung beeinflussen, auch wenn direkte Forschungsergebnisse hierzu bislang begrenzt sind. Hinweise liefert die Forschung zu aktivem Ehrenamt und zielgerichteten Aktivitäten. Kim et al. (2020) analysierten Daten von fast 13.000 älteren Amerikanern und stellten fest, dass Personen, die sich mindestens 100 Stunden pro Jahr ehrenamtlich engagierten, über vier Jahre ein um 44 % geringeres Sterberisiko aufwiesen als Nicht-Freiwillige. Zudem hatten sie weniger körperliche Einschränkungen und waren im höheren Alter körperlich aktiver.

Dies deutet darauf hin, dass ein aktiver und sinnstiftender Lebensstil – zu dem auch Formen des Abenteuerismus gehören können – mit besserer körperlicher Gesundheit verbunden sein kann. Besonders interessant ist dabei der Freiwilligentourismus („Voluntourismus“), bei dem Senioren reisen und sich beispielsweise im Wegebau oder in Naturschutzprojekten engagieren. Solche Reisen verbinden körperliche Aktivität, soziale Teilhabe und das Gefühl, einen sinnvollen Beitrag zu leisten. Auch wenn spezifische Studien dazu noch fehlen, könnten sie ähnliche gesundheitliche Vorteile bieten wie ehrenamtliches Engagement im Alltag (Kim et al., 2020).

In den untersuchten Studien wurden keine wesentlichen negativen Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit festgestellt; auch ältere Teilnehmende zeigten meist stabile oder verbesserte Gesundheitswerte. Allerdings waren viele Studienteilnehmende bereits zu Beginn relativ gesund. Eine sorgfältige Anpassung der Aktivitäten an Fitness und Gesundheitszustand bleibt daher wichtig, insbesondere bei bestehenden chronischen Erkrankungen.

Neben den körperlichen Vorteilen bieten Abenteuer- und Naturreisen älteren Menschen zahlreiche psychologische Vorteile. Studien untersuchen sowohl unmittelbare Verbesserungen von Stimmung und Stressniveau als auch längerfristige Auswirkungen auf psychische Gesundheit, kognitive Funktionen und emotionales Wohlbefinden.

Stimmungsverbesserung und Stressabbau: Häufig berichten Senioren während und nach naturbezogenen Tourismusaktivitäten von besserer Stimmung, größerer Zufriedenheit und weniger Stress. Quantitative Untersuchungen mit Stimmungsskalen wie dem „Profile of Mood States“ (POMS) bestätigen diese Effekte. In der Studie von Li und Xu (2024) verbesserte sich der emotionale Zustand mit zunehmender Dauer des Aufenthalts in der Natur. Teilnehmende, die mehr als vier Stunden auf dem Land verbrachten, zeigten die deutlichsten Verbesserungen, während sehr kurze Aufenthalte nur geringe Effekte hatten. Dies deutet darauf hin, dass längere und intensive Naturerfahrungen einen größeren psychologischen Nutzen bieten können.

Auch Waldaufenthalte zeigen positive Wirkungen. Die Übersichtsarbeit von Piva et al. (2024) berichtet über niedrigere Stresshormonwerte sowie weniger wahrgenommenen Stress, Angst und Anspannung nach geführten Natur- und Waldwanderungen. In einer der untersuchten Studien sanken bei Männern in ihren 60ern nach einem Tagesausflug in einen Waldpark sowohl der Cortisolspiegel als auch die Angstwerte stärker als nach einer Stadtführung. Die Kombination aus grüner Umgebung, Naturerleben und sanfter körperlicher Aktivität scheint somit eine beruhigende Wirkung zu entfalten – ein Ansatz, der häufig auch als „Waldtherapie“ bezeichnet wird.

Abenteuerreisen können durch neue Erfahrungen und spannende Herausforderungen die Stimmung älterer Menschen deutlich verbessern. Qualitative Studien zeigen, dass Senioren nach dem Bewältigen einer Wanderung oder dem Ausprobieren einer neuen Aktivität häufig neue Lebensfreude, Stolz und Begeisterung erleben. Nach Freizeitreisen berichten ältere Menschen zudem von weniger Alltagsstress, besserem Schlaf und einer insgesamt positiveren Stimmung. Dazu tragen sowohl die psychische Erholung während der Reise als auch die Vorfriede und die positiven Erinnerungen im Anschluss bei. Diese subjektiven Erfahrungen stimmen mit Untersuchungen überein, die nach Reisen geringere Depressions- und Stresswerte feststellen. Abenteuerismus kann somit durch körperliche und psychologische Mechanismen negative Stimmungen reduzieren und positive Emotionen fördern.

Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden: Über die unmittelbare Verbesserung der Stimmung hinaus können Abenteuerreisen in ländliche Regionen auch zur allgemeinen Lebenszufriedenheit älterer Menschen beitragen. Reisen bietet bereichernde Erfahrungen, eröffnet neue Perspektiven und kann insbesondere im Ruhestand Sinn, Freude und Abwechslung vermitteln. Totsune et al. (2021) zeigten, dass japanische Erwachsene ab 65 Jahren, die häufiger reisten, signifikant höhere Werte beim subjektiven Wohlbefinden aufwiesen – auch unter Berücksichtigung von Einkommen und Gesundheitszustand.

Eine besondere Rolle spielte dabei die Neugier. Senioren mit vielfältigen Interessen und einer stärkeren Offenheit für neue Erfahrungen reisten häufiger, was wiederum mit einem höheren Wohlbefinden verbunden war. Dies deutet darauf hin, dass die Förderung von Neugier und des Wunsches, Neues zu entdecken, zu lernen und auszuprobieren, das psychische Wohlbefinden im Alter stärken kann. Abenteuerreisen bieten hierfür besonders vielfältige Möglichkeiten.

Einige Studien betonen die Bedeutung des Lebenssinns für das Wohlbefinden im Alter. Eine Untersuchung älterer Menschen, die regelmäßig Waldbaden in Taiwan praktizierten, zeigte, dass besonders diejenigen von einem stärkeren Lebenssinn und einer positiveren Zukunftsorientierung berichteten, die ihre Naturerfahrungen anschließend mit anderen teilten (Wagner, 2023).

Auch Abenteuerreisen können älteren Menschen Sinn und neue Ziele vermitteln. Die Vorfreude auf eine Wanderung, das Erreichen eines Gipfels oder die Mitarbeit an einem gemeinschaftlichen Projekt schafft Motivation und das Gefühl, etwas Bedeutungsvolles zu tun. Gerade nach dem Eintritt in den Ruhestand können solche Erfahrungen helfen, einem Gefühl von Stillstand entgegenzuwirken. Teilnehmende berichten beispielsweise davon, sich wieder gebraucht und nützlich zu fühlen. Studien zeigen zudem, dass reisende Senioren häufig höhere Werte bei der Lebenszufriedenheit erreichen als ältere Menschen, die nicht reisen (Wagner, 2023).

Auch psychische Belastungen wie Depressionen und Ängste können durch naturbezogene Aktivitäten positiv beeinflusst werden. In den von Piva et al. untersuchten Waldtherapie-Studien zeigten sich niedrigere Werte auf der Geriatriischen Depressionsskala nach mehreren Aufenthalten in der Natur. Eine koreanische Studie mit älteren Menschen mit leichter Depression stellte nach einem vierwöchigen Waldspaziergangprogramm eine klinisch relevante Verringerung der depressiven Symptome fest (Oh et al., 2017).

Diese Wirkungen ähneln teilweise den positiven Effekten strukturierter Bewegungsprogramme. Natur- und Abenteuerreisen können jedoch Bewegung mit Erholung, Naturerfahrung, sozialen Kontakten und geistiger Anregung verbinden. Gerade diese Kombination verschiedener gesundheitsfördernder Faktoren kann dazu beitragen, psychisches Wohlbefinden zu stärken und depressiven Symptomen im Alter entgegenzuwirken.

Qualitative Studien zeigen, dass ältere Reisende häufig von , weniger Einsamkeit und der Vorfreude auf neue Erlebnisse berichten – Faktoren, die depressiven Gefühlen entgegenwirken können. Eine dänische Studie stellte fest, dass ältere Erwachsene nach Auslandsreisen ein Jahr später seltener depressive Symptome zeigten als Personen, die ihren Urlaub im Inland verbrachten. Allerdings ist ein Bias möglich, da aktivere und gesündere Menschen häufiger solche Reisen unternehmen. Dennoch sprechen die Ergebnisse dafür, Abenteuer- und Naturreisen als Teil einer ganzheitlichen Strategie zur Förderung der psychischen Gesundheit im Alter zu betrachten. Sie verbinden mehrere stimmungsfördernde Faktoren: körperliche Aktivität, Sonnenlicht, Naturerlebnisse und soziale Kontakte. Diese Kombination kann Stress und Einsamkeit reduzieren, positive Emotionen fördern und möglicherweise leichten depressiven Symptomen vorbeugen oder diese lindern.

Kognitive Funktion: Die direkten Auswirkungen des Tourismus auf die kognitive Gesundheit sind bislang weniger erforscht. Positive Effekte können jedoch entstehen. Abenteuerprogramme beinhalten häufig das Erlernen neuer Fähigkeiten, beispielsweise Navigation, die Bestimmung von Pflanzen und Tieren oder die Beschäftigung mit der lokalen Kultur. Solche Erfahrungen können das Gedächtnis anregen.

In einer Fallstudie verbesserten ältere Abenteuerreisende, die Orientierungslauf mit Karten betrieben, ihre Leistungen bei Tests des räumlichen Gedächtnisses (Richards et al., 2019). Auch die mit Reisen verbundenen positiven Emotionen könnten zur kognitiven Gesundheit beitragen. Murata et al. (2016) fanden einen Zusammenhang zwischen stärkeren positiven Emotionen und einem geringeren Demenzrisiko im Alter. Angenehme und anregende Reiseerfahrungen könnten daher neben körperlicher und sozialer Aktivität auch die kognitive Resilienz unterstützen (Totsune et al., 2021).

Eine qualitative Studie von Berger (2009) zeigte, dass geführte Naturwanderungen für Senioren in Verbindung mit reflektierenden Gesprächen zu einem klareren Kopf und einer größeren Akzeptanz des eigenen Alterungsprozesses beitragen können. Dies weist auf psychologisches Wachstum und mögliche positive Effekte auf die kognitive Wahrnehmung hin (Mueller & Thomas, 2024). Auch Chang stellte fest, dass ältere Menschen, die Naturerlebnisse mit sozialen Kontakten verbanden, Vorteile für ihre körperliche Funktionsfähigkeit und kognitive Gesundheit wahrnahmen (Wagner, 2023).

Obwohl ein direkter kausaler Zusammenhang bisher nicht belegt ist, erscheint es plausibel, dass Naturerfahrungen, neue Eindrücke und die Abwechslung des Reisens dazu beitragen, das alternde Gehirn aktiv zu halten. Weitere Forschung sollte beispielsweise Veränderungen von Aufmerksamkeit und Gedächtnis vor und nach Abenteuerreisen oder langfristige Unterschiede zwischen reisenden und nicht reisenden Senioren untersuchen. Bisherige Ergebnisse deuten darauf hin, dass abenteuerliche Freizeitaktivitäten geistige Wachheit, Neugier und kognitives Wohlbefinden im Alter unterstützen können.

Soziale und emotionale Verbundenheit: Die soziale Dimension des ländlichen Abenteuerismus spielt ebenfalls eine wichtige Rolle für das psychische Wohlbefinden. Viele Senioren reisen in organisierten Gruppen, Vereinen oder gemeinsam mit Freunden. Die dabei entstehenden sozialen Kontakte können Einsamkeit reduzieren und ein Gefühl der Zugehörigkeit fördern. Boyes et al. (2013) berichteten, dass ältere Erwachsene bei gemeinsamen Abenteuerflügen ein starkes Gemeinschaftsgefühl und Kameradschaft entwickelten. Dies war mit einem verbesserten sozialen Wohlbefinden und zusätzlicher kognitiver Anregung verbunden, etwa durch gemeinsame Gespräche, das Erzählen von Geschichten und gemeinsames Problemlösen (Mueller & Thomas, 2024).

Gemeinsame Herausforderungen und Erlebnisse, etwa eine Wanderung oder Kajaktour, fördern häufig den Zusammenhalt und erweitern das soziale Netzwerk. In den meisten untersuchten Programmen waren Gruppenaktivitäten und soziale Interaktion wichtige Bestandteile und wurden als wesentliche Faktoren für die positiven Ergebnisse betrachtet. In qualitativen Interviews nennen Senioren das Kennenlernen neuer Menschen und die Vertiefung von Freundschaften häufig als Höhepunkte ihrer Reisen. Diese Kontakte bieten Freude, emotionale Unterstützung und ein Gefühl der Zugehörigkeit.

Da soziale Isolation ein Risikofaktor für Depressionen und kognitiven Abbau ist, kann Abenteuerismus auch indirekt zur psychischen Gesundheit beitragen. Selbst allein reisende Senioren kommen häufig mit Einheimischen oder anderen Reisenden in Kontakt und erleben soziale Begegnungen, die ihnen im Alltag möglicherweise fehlen.

Bei der Interpretation der Ergebnisse ist zu berücksichtigen, dass ländlicher Abenteuerismus ein breites Spektrum umfasst – von körperlich anspruchsvollen Expeditionen bis zu entspannten Naturerlebnissen. Entsprechend unterscheiden sich auch die gesundheitlichen Vorteile. Intensive Aktivitäten wie Bergwanderungen oder Multisportreisen fördern besonders Ausdauer und Kraft, setzen jedoch eine gute Fitness voraus und können höhere Risiken mit sich bringen. Weniger intensive Angebote wie Naturwanderungen oder Bauernhofbesuche sind für eine größere Zielgruppe zugänglich und eignen sich besonders für Erholung und Wohlbefinden.

Besonders vielversprechend sind daher moderate Abenteuer, beispielsweise leichte bis mittelschwere Wanderungen, E-Bike-Touren oder die Mitarbeit auf einem Biobauernhof. Sie bieten ausreichend körperliche Herausforderung, bleiben aber für viele aktive Senioren sicher und angenehm. In Verbindung mit sozialen und kulturellen Erfahrungen können solche Aktivitäten körperliche, psychische, emotionale und soziale Gesundheit gleichermaßen fördern.





Kapitel 12

STRATEGIEN ZUR FÖRDERUNG DES UMWELTBEWUSSTSEINS BEI SENIOREN DURCH TOURISMUS

Autor:
Serenity solutions for education and development



In Frankreich ist das Umweltbewusstsein älterer Menschen durch eine Tradition der Umwelterziehung, des regionalen Engagements und der Vereinsarbeit geprägt. Viele Senioren haben große ökologische Veränderungen – Intensivierung der Landwirtschaft, Klimaveränderungen – miterlebt und verfügen oft über fundierte Erfahrungskennntnisse ihrer lokalen Umwelt.

Der Tourismus, insbesondere in ländlichen und naturnahen Gebieten, bietet ein ideales Umfeld, um Umweltbewusstsein in nachhaltiges Umweltbewusstsein umzuwandeln und Wissen, Werte und praktisches Handeln miteinander zu verbinden. Für Senioren ist dieser Ansatz am wirksamsten, wenn er erlebnisorientiert, kontextbezogen und alltagsnah gestaltet ist und nicht abstrakt oder technisch.

Umweltbildung und Senioren im französischen Kontext

In Frankreich wurde Umwelterziehung traditionell über Schulen, Umweltvereine und Schutzgebiete vermittelt, während die Erwachsenenbildung und Seniorenbildung sich stärker auf soziale Teilhabe und Wohlbefinden konzentrierte. Daher ist Umweltbewusstsein bei älteren Menschen oft nur implizit vorhanden: Sie haben eine starke Verbundenheit mit der Landschaft, Besorgnis über Umweltzerstörung und Interesse am lokalen Erbe, aber nur wenig Zugang zu zeitgemäßen Nachhaltigkeitskonzepten oder praktischen Handlungsrahmen. Senioren reagieren im Allgemeinen positiv auf Umweltthemen, wenn sie:

- verbunden mit vertrauten Orten und gelebter Erfahrung,
- präsentiert ohne Schuldgefühle erzeugende oder alarmistische Erzählungen,
- Bezug zu konkreten Praktiken statt zu abstrakten globalen Herausforderungen.

Der Tourismus bildet eine natürliche Brücke zwischen diesen Dimensionen und ermöglicht es, durch Beobachtung, Dialog und gemeinsame Erfahrungen vor Ort zu lernen.

Tourismus als Erlebnis von ökologischer Nachhaltigkeit

Im ländlichen Frankreich findet Tourismus häufig in ökologisch sensiblen Gebieten statt: Wäldern, Küstenregionen, Feuchtgebieten, Agrarlandschaften und Naturschutzgebieten. Diese Orte fungieren als lebendige Klassenzimmer, in denen ökologische Nachhaltigkeit durch direkte Interaktion statt durch formalen Unterricht erkundet werden kann.

Lokale Lernzentren und Akteure im Tourismus können Tourismuserlebnisse nutzen, um:

- Ökosysteme, Biodiversität und Landschaftsmanagement durch geführte Beobachtung erklären,
- die Auswirkungen menschlicher Aktivitäten auf die natürliche Umwelt hervorheben
- Nachhaltige Praktiken wie umweltschonende Mobilität, Abfallvermeidung oder verantwortungsvoller Konsum demonstrieren.

Für Senioren wird das Lernen gefördert, wenn Aktivitäten in einem langsamen Tempo, sinnlich anregend und erzählerisch gestaltet sind. Spaziergehen, Zuhören, Beobachten und das Teilen von Erinnerungen werden zu Lernmitteln, die sowohl die kognitive Auseinandersetzung als auch die emotionale Verbundenheit mit einem Ort fördern.

Territoriale Verankerung und lokales Wissen

Umweltbewusstsein entfaltet seine größte Wirkung, wenn es in lokalen Gegebenheiten verankert ist. In Frankreich sind viele Senioren eng mit ländlichen Gebieten, der Landwirtschaft, dem Handwerk oder der lokalen Industrie verbunden. Tourismusangebote, die dieses Wissen anerkennen und wertschätzen, fördern gegenseitigen Respekt und Engagement. Zu den Strategien gehören:

- Einbeziehung der Erinnerungen und Erfahrungen von Senioren in geführte Touren
- Vergleich vergangener und gegenwärtiger Umweltpraktiken,
- Diskussion über lokale Reaktionen auf den Klimawandel, den Verlust der Artenvielfalt oder Landnutzungsänderungen.

Dieser Ansatz positioniert Senioren nicht nur als Lernende, sondern auch als Wissensträger und stärkt so ihr Selbstwertgefühl und die Weitergabe von Wissen zwischen den Generationen.

Verknüpfung von Umweltbildung mit Prävention und Wohlbefinden

Umweltbildung für Senioren in Frankreich ist besonders wirksam, wenn sie mit Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität verknüpft wird. Saubere Umgebungen, zugängliche Naturräume und nachhaltige Praktiken stehen in direktem Zusammenhang mit körperlicher Aktivität, seelischem Gleichgewicht und sozialen Kontakten.

Tourismusaktivitäten können explizit miteinander verbunden sein:

- Spaziergänge in der Natur mit Fokus auf Mobilität, Gleichgewicht und Stressabbau
- Umweltschutz durch kollektive Verantwortung und sozialen Zusammenhalt
- Nachhaltige Lebensstile mit Autonomie und aktivem Altern.

Die Rolle der lokalen Lernzentren in Frankreich

Lokale Lernzentren, Umweltverbände und regionale Akteure spielen eine zentrale Vermittlerrolle bei der Umsetzung von Nachhaltigkeitskonzepten in zugängliche Lernerfahrungen. Ihre Nähe zu Senioren ermöglicht es ihnen, Sprache, Lerntempo und Inhalte anzupassen und so Inklusion und Verständlichkeit zu gewährleisten.

Zu den wirksamen Werbestrategien gehören:

- Aktivitäten in kleinen Gruppen statt großer geführter Touren
- dialogbasiertes Lernen statt Vorlesungen,
- Visuelle und sensorische Hilfsmittel anstelle technischer Dokumentation.

Indem diese Zentren Nachhaltigkeitsbildung in den Tourismus einbetten, helfen sie Senioren, ein kritisches Verständnis, praktisches Bewusstsein und die Motivation zum Handeln zu entwickeln, ohne dabei normative oder moralisierende Diskurse aufzuzwingen.

Beitrag von SATRAS im französischen Kontext

SATRAS fördert die Entwicklung von Umweltbewusstsein bei Senioren durch strukturierte, übertragbare Strategien, die auf erfahrungsorientiertem Lernen und den Gegebenheiten vor Ort basieren. In Frankreich stärkt das Projekt die lokalen Bildungszentren darin, Tourismus als pädagogisches Instrument zu nutzen, das Umweltverantwortung, Wohlbefinden und aktives Bürgerengagement fördert.

Durch die Kombination von nachhaltigem Tourismus, Erwachsenenbildung und den gelebten Erfahrungen älterer Menschen trägt SATRAS zu einem Modell der Umweltbildung bei, das inklusiv, befähigend und ortsbezogen ist und sowohl den ökologischen Wandel als auch ein gesundes Altern in ländlichen Gebieten unterstützt.

ÜBUNG 1

Lernergebnis: Die Teilnehmer entwickeln die Fähigkeit, lokale Umweltveränderungen und Herausforderungen im Bereich der Nachhaltigkeit durch den direkten Kontakt mit Landschaften zu beobachten und zu verstehen.

Zielgruppe: Ältere Lernende (60+)

Anforderungen: Zugängliches Außengelände.

Materialien: Beobachtungsbogen, Stifte, optional Fotos oder alte Postkarten aus der Gegend.

Evaluierungsmethodik: Gruppendiskussion über Beobachtungen und Interpretationen.

	Anleitung	Dauer
1	Stellen Sie das Konzept „Landschaft als Quelle des Wissens“ vor.	5 min
2	Bitten Sie die Teilnehmer, langsam zu gehen und natürliche sowie von Menschenhand geschaffene Elemente zu beobachten.	20 min
3	Bitten Sie die Teilnehmer, sichtbare Veränderungen oder Anzeichen von Umweltbelastungen zu notieren.	10 min
4	Gruppendiskussion, bei der Beobachtungen mit Fragen der Nachhaltigkeit in Verbindung gebracht werden.	15 min
5	Fassen Sie die wichtigsten Lerninhalte und deren lokale Relevanz zusammen.	10 min

ÜBUNG 2

Lernergebnis: Die Teilnehmer verstehen, wie einfache Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Tourismus zur ökologischen Nachhaltigkeit beitragen und in den Alltag übertragen werden können.

Zielgruppe: Ältere Lernende

Anforderungen: Touristisches Umfeld (Unterkunft, Sehenswürdigkeit, Wanderroute).

Materialien: Checkliste für nachhaltige Praktiken, Stifte.

Evaluierungsmethodik: moderierte Reflexion und Austausch.

	Anleitung	Dauer	Material
1	Stellen Sie Nachhaltigkeit als eine Reihe kleiner, realistischer Maßnahmen dar.	5 min	None
2	Beobachten Sie tourismusbezogene Praktiken (Abfall, Wasser, Mobilität).	15 min	Checklist
3	Ermitteln Sie, welche Vorgehensweisen sich positiv auf die Umwelt auswirken.	10 min	Pens
4	Gruppendiskussion über die Umsetzbarkeit zu Hause.	15 min	None
5	Jeder Teilnehmer wählt zwei Maßnahmen aus, die er im Alltag umsetzen möchte.	5 min	Checklist

ÜBUNG 3

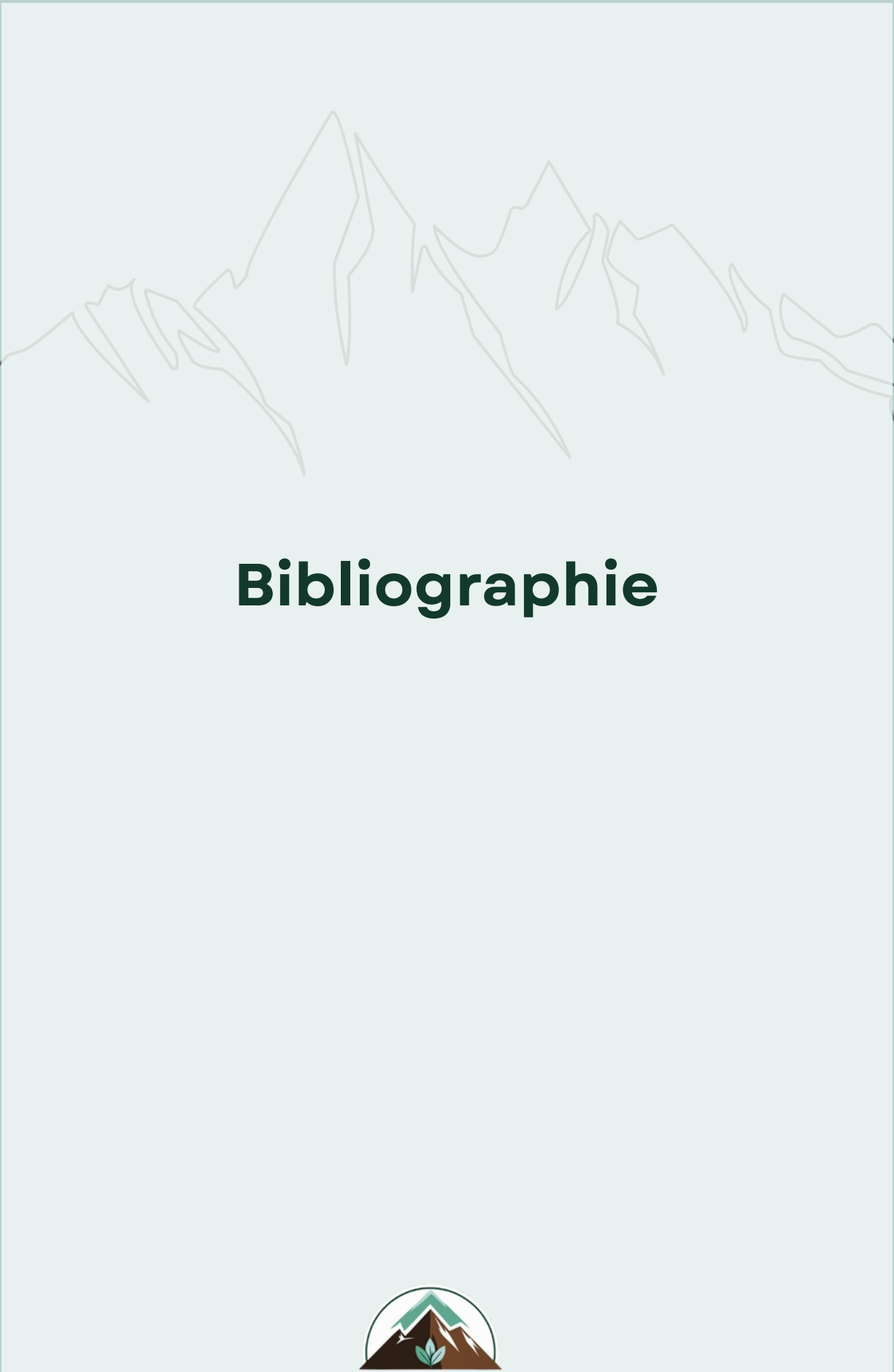
Lernergebnis: Die Teilnehmer stärken ihr Umweltbewusstsein, indem sie persönliche Erinnerungen mit aktuellen Herausforderungen im Bereich der Nachhaltigkeit verknüpfen.

Zielgruppe: Ältere Lernende, die an Gruppenreisen oder Lernaktivitäten teilnehmen.

Anforderungen: Ruhiger Ort (drinnen oder draußen) Materialien: Speicherkarten oder leeres Papier, Stifte.

Evaluierungsmethodik: Beobachtung durch den Moderator und Gruppeninteraktion.

	Anleitung	Dauer
1	Erläutern Sie, welchen Wert persönliche Erfahrungen für das Verständnis der Umwelt haben.	5 min
2	Bitten Sie die Teilnehmer, sich daran zu erinnern, wie die Umgebung vor Ort früher aussah.	10 min
3	Erinnerungen austauschen und mit der heutigen Situation vergleichen.	20 min
4	Erörtern Sie, wie sich Verhaltensweisen und Praktiken im Laufe der Zeit verändert haben.	10 min
5	Schließen Sie mit gemeinsamen Überlegungen zum Schutz der lokalen Umwelt ab.	10 min



Bibliographie





Gagliardi, C., Pillemer, K., Gambella, E., Piccinini, F., & Fabbietti, P. (2020). Benefits for Older People Engaged in Environmental Volunteering and Socializing Activities in City Parks: Preliminary Results of a Program in Italy. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3772. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113772>

Smith, E. S., & Dalmer, N. K. (2025). Understanding older adults' participation in outdoor adventure activities: A scoping review. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 25(2), 493–514. <https://doi.org/10.1080/14729679.2023.2295842>

Jessen, N. H., Løvschall, C., Skejød, S. D., Madsen, L. S. S., Corazon, S. S., Maribo, T., & Poulsen, D. V. (2025). Effect of nature-based health interventions for individuals diagnosed with anxiety, depression and/or experiencing stress-a systematic review and meta-analysis. *BMJ open*, 15(7), e098598. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-098598>

Kaye, J. E. (2025). Fancy a sauna on prescription? Sweden becomes the first country doctors can recommend for your health. <https://the-european.eu/story-51483/fancy-a-sauna-on-prescription-sweden-becomes-the-first-country-doctors-can-recommend-for-your-health>

Przybysz, K., & Stanimir, A. (2022). Tourism-Related Needs in the Context of Seniors' Living and Social Conditions. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15325. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215325>





Sun, S., Wang, Y., Wang, L., Lu, J., Li, H., Zhu, J., Qian, S., Zhu, L., & Xu, H. (2024). Social anxiety and loneliness among older adults: a moderated mediation model. *BMC public health*, 24(1), 483.
<https://doi.org/10.1186/s12889-024-17795-5>

Olson, J. L., Papathomas, A., Kritz, M., Ntoumanis, N., Quested, E., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2022). Challenges to Engaging Older Adults in a Group-Based Walking Intervention: Lessons From the Residents in Action Trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, 30(5), 788-798. Retrieved Dec 6, 2025, from
<https://doi.org/10.1123/japa.2021-0009>

Izumi, B. T., Schulz, A. J., Mentz, G., Israel, B. A., Sand, S. L., Reyes, A. G., Hoston, B., Richardson, D., Gamboa, C., Rowe, Z., & Diaz, G. (2015). Leader Behaviors, Group Cohesion, and Participation in a Walking Group Program. *American journal of preventive medicine*, 49(1), 41-49.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2015.01.019>

Creighton, R. M., Paradis, K. F., Blackburn, N. E., & Tully, M. A. (2022). Group-Based Physical Activity Interventions Targeting Enjoyment in Older Adults: A Systematic Review. *Journal of Ageing and Longevity*, 2(2), 113-129.
<https://doi.org/10.3390/jal2020011>

Estabrooks, P. A., & Carron, A. V. (1999). Group cohesion in older adult exercisers: prediction and intervention effects. *Journal of behavioral medicine*, 22(6), 575-588.
<https://doi.org/10.1023/a:1018741712755>





Hu, F., Wen, J., Phau, I., Ying, T., Aston, J., & Wang, W. (2023). The role of tourism in healthy aging: An interdisciplinary literature review and conceptual model. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 56, 356–366.
<https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2023.07.013>

Bruner, M. W., & Spink, K. S. (2010). Evaluating a team building intervention in a youth exercise setting. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 14(4), 304–317.
<https://doi.org/10.1037/a0018296>

Bhalla, P. V. (2025, luglio 14). The growing tribe of silver travellers changing the travel game. *Travel Trade Journal*.
<https://traveltradejournal.com/the-growing-tribe-of-silver-travellers-changing-the-travel-game/>

admin. (2021, agosto 9). The value of storytelling. Senior Care Partners P.A.C.E. <https://seniorcarepartnersmi.org/the-value-of-storytelling/>

The supportive care. (2025, settembre 10). Group therapy techniques for reducing senior isolation–Supportive care.
<https://www.thesupportivecare.com/blog/group-therapy-techniques-for-reducing-senior-isolation>

Mueller, K.E., Thomas, A. Successful aging and older adults' health outcomes through outdoor-based interventions like adventure therapy: A scoping review. *Journal of Outdoor and Environmental Education* (2024).
<https://doi.org/10.1007/s42322-024-00177-1>





Güçlü Nergiz, H., & Toker, F. (2025). Healthy Aging in the Tourism Industry: A Systematic Literature Review. Sage Open, 15(3).
<https://doi.org/10.1177/21582440251379664> (Original work published 2025)

Silver Travel Advisor. (2024, settembre 25). What is adventure tourism? Silver Travel Advisor.
<https://silvertraveladvisor.com/articles/what-is-adventure-tourism/>

Weir, T. (2025, January 24). What is Adventure Tourism?.
<https://hospitalitylabs.io/blog/what-is-adventure-tourism>

Šajn, N. & Finer, K. (2023). Rural tourism.
[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751464/EPRS_BRI\(2023\)751464_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2023/751464/EPRS_BRI(2023)751464_EN.pdf). European Union.

Rosalina, P. D., Dupre, K., & Wang, Y. (2021). Rural tourism: A systematic literature review on definitions and challenges. Journal of Hospitality and Tourism Management, 47, 134–149.
<https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2021.03.001>

Kim, E. S., Whillans, A. V., Lee, M. T., Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2020). Volunteering and subsequent health and well-being in older adults: An outcome-wide longitudinal approach. American Journal of Preventive Medicine, 59(2), 176–186.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004>

Piva, G., Caruso, L., Gómez, A. C., Calzolari, M., Visintin, E. P., Davoli, P., Manfredini, F., Storari, A., Spinozzi, P., & Lamberti, N. (2022). Effects of forest walking on physical and mental health in elderly populations: a systematic review. Reviews on environmental health, 39(1), 121–136.
<https://doi.org/10.1515/reveh-2022-0093>





Totsune, T., Matsudaira, I. & Taki, Y. Curiosity-tourism interaction promotes subjective wellbeing among older adults in Japan. *Humanit Soc Sci Commun* 8, 69 (2021).

<https://doi.org/10.1057/s41599-021-00748-3>

Li, Y. & Xu, B. (2024). A meta-analysis-based study of the effects of rural tourism activities on tourists' physical and mental health. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 9(1), 2024.

<https://doi.org/10.2478/amns-2024-1600>

Lesser, I. A., & Thomson, C. J. (2024). A Pre-Post Study Design Exploring the Potential Benefits of a Hiking Intervention for Active and Inactive Older Adults. *Journal of aging and physical activity*, 33(1), 17–26. <https://doi.org/10.1123/japa.2023-0347>

Prosegger, J., Huber, D., Grafetstätter, C., Pichler, C., Weisböck-Erdheim, R., Iglseder, B., Wewerka, G., & Hartl, A. (2019). Effects of moderate mountain hiking and balneotherapy on community-dwelling older people: A randomized controlled trial. *Experimental gerontology*, 122, 74–84.

<https://doi.org/10.1016/j.exger.2019.04.006>

Wagner, A. (2023). Time in nature may help older adults with improved health, purpose in life

. <https://www.psu.edu/news/health-and-human-development/story/time-nature-may-help-older-adults-improved-health-purpose-life>





Sustainable Adventure Tourism in Rural Areas for Prevention, Health and Salutogenesis of Seniors

2025-1-DE02-KA210-ADU-000354220



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the authors) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

