

Forside

Eksamensinformation

S650000102 - S650000102: K08: Speciale, Malene Iskov
Skjold Mikkelsen

Besvarelsen afleveres af

Malene Iskov Skjold Mikkelsen
mamik18@student.sdu.dk

Eksamensadministratorer

Anne-Christina Nielsen
acnielsen@health.sdu.dk
☎ +4565502782

Bedømmere

Kirsten Kaya Roessler
Eksaminator
kroessler@health.sdu.dk
☎ +4565502742

Ulrik Bohnsen
Censor
ubohnsen@hotmail.com
☎ +4561657795

Besvarelsesinformationer

Titel: Den Værende Vandrer: En kvalitativ undersøgelse af langdistancevandring i relation til mening med livet og tilstedeværen

Titel, engelsk: Traveling by foot: A qualitative study of long-distance walking in relation to meaning of life and being-there

Antal tegn: 191106

Tro og love-erklæring: Ja

Indeholder besvarelsen fortroligt materiale: Nej

Må besvarelsen gøres til genstand for udlån: Ja

Må besvarelsen bruges til undervisning: Ja



Den Værende Vandrer

En kvalitativ undersøgelse af langdistancevandring
i relation til mening med livet og tilstedeværen

Traveling by foot

A qualitative study of long-distance walking
in relation to meaning of life and being-there

Malene Iskov Skjold Mikkelsen, 27.01.1990

Vejleder: Kirsten Kaya Roessler

Institut for Psykologi
Syddansk Universitet

Abstract

Introduction: Walking is a natural part of human movement and is known to elicit both physical and psychological benefits. Within the frame of existential psychology and phenomenology, the purpose of the present thesis is two-fold. Firstly, the aim is to examine how long-distance walking is experienced as meaningful for the individual undertaking the walk. Secondly, these experiences are the basis of an exploration of long-distance walking in relation to meaning of life and human existence. *Method:* Within a qualitative framework, six semi-structured interviews with long-distance walkers were conducted as walk'n'talks. This was done with the intent of generating in-depth descriptions of the walking experiences focusing on the meaningful aspects of the walk. Subsequently the interviews stood as point of departure for creating analytic themes by following the seven steps of Interpretative Phenomenological Analysis. *Analysis:* Four main themes are identified, illustrating convergence and divergence across respondents as to what makes long-distance walking meaningful. The main themes are 1) nature as a meaningful element of long-distance walking, 2) time as a meaningful element of long-distance walking, 3) long-distance walking as a holistic experience consisting of both physical, psychological, and social aspects, and 4) long-distance walking as a tool. *Discussion:* In discussing the analytic findings, theory of Irvin Yalom sheds light upon the relation between long-distance walking and the meaning of life, while theory of Martin Heidegger is applied to explore how long-distance walking influences an individual's being in the world. *Conclusion:* The present thesis indicates that long-distance walking can influence the meaning of life and human existence in general. First, long-distance walking can be seen as a means of connecting to oneself, others, and the world in a way that increases a sense of purpose in life. Secondly, long-distance walking can be seen as a space freed from obligations and expectations of everyday life enabling a psychological and bodily presence. Further studies need to be conducted with the aim of validating or re-evaluating the findings of the present thesis.

Indholdsfortegnelse

1 – Indledning	3
1.1 Læsevejledning	5
2 – Eksisterende viden og afgrænsning	6
2.1 Langdistancevandring gennem tiden	6
2.2 Divergerende forståelser af langdistancevandring	7
2.3 Langdistancevandringens elementer og eftervirkninger.....	8
2.4 Forståelsen af langdistancevandring i nærværende undersøgelse	10
3 – Teori.....	11
3.1 Mening i en eksistenspsykologisk kontekst	11
3.2 Meningssøgende i en meningsløs verden (Irvin Yalom).....	12
3.3 Tilstedeværen (Martin Heidegger)	14
4 – Videnskabsteori	16
4.1 Valg af analysestrategi	16
4.1.1 Formålet med IPA	16
4.1.2 IPA i en videnskabsteoretisk kontekst.....	17
4.2 Begrundelse for valg af kvalitativ metode.....	18
4.2.1 Forskerens rolle og egen forforståelse.....	19
4.3 Begrundelse for valg af teori	20
5 – Metodisk grundlag.....	21
5.1 Kvalitetskriterier.....	21
5.2 Struktureret litteratursøgning.....	22
5.3 Rekruttering, udvælgelse og præsentation af informanter	24
5.4 Interviewguide, interviewsituation og transskription	26
5.5 Ethiske overvejelser.....	28
5.5.1 Troværdighed	28
5.5.2 Samtykke og fortrolighed.....	29
5.5.3 Konsekvenser	29
5.6 Analytisk metode.....	30
5.6.1 Analysestrategi	30
5.6.2 Analysefund	33
6 – Analyse.....	35
6.1 Naturen som et meningsfuldt element ved vandringen	35
6.1.1 Vandring er forbundet med natur, og naturen er forbundet med mennesket	36
6.1.2 Det er givende at være udenfor og at være væk	38
6.2 Tiden som et meningsfuldt element ved vandringen.....	40
6.2.1 Vandring kræver tid og er en pause, man giver sig selv	41

6.2.2 <i>Vandring er en mulighed for at sænke tempoet og for bare at være</i>	43
6.3 Vandring opleves som mere end de enkelte dele	44
6.3.1 <i>Det kropslige aspekt: Den sansende, følede og aktive krop</i>	45
6.3.2 <i>Det psykologiske aspekt: Et rum for refleksion</i>	47
6.3.3 <i>Det sociale aspekt: At vandre alene eller sammen med andre</i>	50
6.4 Vandringen som et redskab	52
6.4.1 <i>En kontrast til hverdagen</i>	53
6.4.2 <i>Et psykologisk redskab til at finde ro og skabe balance</i>	54
6.4.3 <i>Et psykologisk redskab til at udfordre sig selv og finde styrke</i>	57
7 – Diskussion	58
7.1 Vandring som meningsfremmende.....	58
7.1.1 <i>Selvtranscendens eller selvaktualisering?</i>	59
7.1.2 <i>At tilfredsstille egne behov eller at være der for andre?</i>	62
7.2 Vandring som fremmede for en ontisk-ontologisk forbindelse.....	64
7.2.1 <i>En pause fra hverdagen eller en del af hverdagen?</i>	65
7.2.2 <i>Tilstedeværelse eller tilstedeværen?</i>	68
7.3 Metodiske refleksioner og begrænsninger.....	69
7.3.1 <i>Forståelsen af vandring</i>	69
7.3.2 <i>Positiv skævvridning af fund</i>	70
7.3.3 <i>Valg af analysestrategi og inddragelse af teori</i>	72
7.4 Kliniske implikationer og fremtidig forskning.....	72
8 – Konklusion	73
Referencer	75
Bilagsoversigt	79
Bilag 1 – PRISMA-diagram	80
Bilag 2 – Litteratur fundet gennem den strukturerede litteratursøgning	81
Bilag 3 – Rekruttering af informanter	83
Bilag 4 – Samtykkeerklæring	84
Bilag 5 – Interviewguide	87
Bilag 6 – Retningslinjer for transskription	91
Bilag 7 – Interviewspecifikke analysefund (PETs) for interview 1	92
Tak	99

1 – Indledning

”Sidde så lidt som muligt; ikke fæste lid til nogen tanke, der ikke er født i det fri og ved fri bevægelse – hvor ikke også musklerne holder fest” (Nietzsche, 1994, s. 37). Disse ord skriver filosofen Friedrich Nietzsche i slutningen af 1800-tallet i sit værk *Ecce Homo: Hvordan man bliver, hvad man er*. Emnet for nærværende speciale er i tråd hermed opstået af en nysgerrighed til forbindelsen mellem krop og sind, og formålet med specialet er at undersøge langdistancevandring i et eksistenspsykologisk og fænomenologisk perspektiv.

Det at gå er en naturlig del af menneskets måde at bevæge sig på og er en populær fritidsaktivitet verden over (Hall et al., 2018) med positive fysiske og psykologiske konsekvenser (Kelly et al., 2018). Samtidig er langdistancevandring mere specifikt, som følge af fænomenets indlejring i sin historiske og kulturelle kontekst, både en gammel tradition og en højaktuel aktivitet (Hall et al., 2018; Mau et al., 2023; Mau, Aaby et al., 2021). I takt med langdistancevandringens stigende popularitet, er også forskningsfeltet omhandlende fænomenet voksende (Mau et al., 2023; Mau, Aaby et al. 2021; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). Selvom forskning af langdistancevandring i et psykologisk perspektiv til stadighed er begrænset (Mau et al., 2023), er der mere nyligt opstået og efterfulgt en interesse i langdistancevandring i relation til mental sundhed (Jørgensen et al., 2020; Mau, Aaby et al., 2021; Mau, Nielsen et al., 2021; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). Studier indikerer i denne sammenhæng, at langdistancevandring kan have transformativt potentiale (Sørensen & Høgh-Olesen, 2023) og terapeutiske effekter (Jørgensen et al., 2020; Mau et al., 2023). Forskning af langdistancevandring i en psykologisk kontekst består både af studier, der beskriver fænomenet som pilgrimsvandring (eks. Jørgensen et al., 2020), moderne pilgrimsvandring (eks. Sørensen & Høgh-Olesen, 2023) og langdistancevandring (eks. Saunders et al., 2013). Dette handler om, at nutidens langdistancevandring ofte finder sted på etablerede pilgrimsruter, mens oplevelsen af den grund ikke nødvendigvis som tidligere er religiøst orienteret (Lopez, 2013). Mau et al. (2023) argumenterer for, at det fælles grundlag for pilgrimsvandring og langdistancevandring er et fokus på processen frem for destinationen. Forfatterne formulerer en ny konceptualisering af langdistancevandring, der består i, at den fysiske aktivitet må kombineres med en mental tilstand af åbenhed, hvormed fokus bliver vejen frem for målet (Mau et al., 2023). I forlængelse heraf anskues langdistancevandring som en aktivitet, der forbinder krop og sind, og som samtidigt inkluderer både en ydre og en indre rejse (Frey, 1998). Historisk set er den ydre rejse ifm. religiøs pilgrimsvandring opfattet som en rettet bevægelse, der fører til det hellige sted, hvormed endestationen udgør det egentlige mål (Mau et al., 2023). Derimod fremlægger antropologen Frey (1998) i sit

omfattende studie af pilgrimsrejsende på Camino de Santiago, at for den moderne pilgrimsvandrer handler den ydre rejse i høj grad om bevægelsen, som uanset destination forekommer givende i sig selv. Frey (1998) bruger betegnelsen *menneskedrevet indsats* om dem, der foretager rejsen gående, og som dermed bevæger sig i et *menneskeligt tempo*. Hun beskriver, hvordan den generelle opfattelse blandt disse pilgrimme er, at den menneskedrevne indsats grundet dens langsomhed er en essentiel del af rejsen, idet den opleves at fremme refleksivitet og autenticitet (Frey, 1998). Den indre rejse beskrives derimod som historisk forbundet med religiøse overbevisninger om pilgrimsvandring som eksempelvis en bodshandling (Schnell & Pali, 2013), mens den i dag ofte sættes parallelt med en bevægelse ind i sig selv uafhængigt af religion. Dog peger forskningen på, at der stadig knyttes spirituelle oplevelser og udfald til langdistancevandring i dag (Brumec, 2021; Brumec, 2022; Kim et al., 2016; Jørgensen et al., 2020). Eksempelvis kan den indre rejse rumme både selvudviklende elementer og samtidigt bestå i en søgen efter en mere subjektiv spiritualitet (Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). I forlængelse heraf kalder Mau et al. (2023) på, at eksistentielle emner tages op i forsøget på yderligere at forstå langdistancevandringens betydning for mental sundhed.

Som et resultat af personlig interesse i og erfaring med langdistancevandring er nærværende speciale drevet af en nysgerrighed, der har ledt til følgende problemformulering: *“Hvordan opleves vandring som meningsfuldt for vandreren? Og hvordan påvirker vandring et menneskes måde at være i verden på?”* Dette behandles i en eksistenspsykologisk og fænomenologisk ramme med et todelt formål. For det første er hensigten at belyse, hvordan vandring opleves som en meningsfuld aktivitet for vandreren. For det andet har de analytiske temaer, der er opstået i denne proces, skabt basis for en diskussion af, hvordan vandring kan være sammenhængende med den større mening med livet og med vores måde at være i verden på. I diskussionen inddrages derfor den eksistentielle psykiater, Irvin Yalom, der taler om *verdslig personlig mening*, og den fænomenologisk-orienterede filosof, Martin Heidegger, der har formuleret og argumenteret for, hvad der er særligt karakteristisk ved at være menneske, nemlig *tilstedeværen*. Specialet indledes med et velkendt citat af eksistentialismens fader (Cooper, 2011), Søren Kierkegaard:

”Tab for Alt ikke Lysten til at gaae: jeg gaaer mig hver Dag det daglige Velbefindende til og gaaer fra enhver Sygdom; jeg har gaaet mig mine bedste Tanker til, og jeg kjender ingen Tanke saa tung, at man jo ikke [kan] gaae fra den. [...] Naar man saaledes bliver ved at gaae, saa gaaer det nok” (Søren Kierkegaard Forskningscenteret, 2023).

1.1 Læsevejledning

Specialet er inddelt i fire dele og opbygget efter en struktur, der, omend den ikke er kronologisk for arbejdsgangen, søger at guide læseren bedst muligt gennem undersøgelsen. Første del har til formål at præsentere fænomenet og består af specialets 1) *Indledning* og 2) *Eksisterende viden og afgrænsning*. Første afsnit indfører i emnet og dets relevans, foruden at klarlægge opgavens formål. Andet afsnit er en afdækning af relevant forskning om langdistancevandring i et psykologisk perspektiv, der er fundet gennem en struktureret litteratursøgning, og som fremlægger fænomenet i en videnskabelig kontekst. Slutteligt i dette afsnit præsenteres en afgrænsning, der klargør, hvordan langdistancevandring forstås og undersøges i nærværende undersøgelse.

Anden del udgør den overordnede ramme for specialet, der præsenteres gennem 3) *Teori*, 4) *Videnskabsteori* og 5) *Metodisk grundlag*. I afsnit tre redegøres for teori om *verdslig personlig mening*, som det er fremlagt af Yalom (1998) samt *tilstedeværen*, som det er formuleret af Heidegger (2017). Afsnit fire præsenterer specialets videnskabsteoretiske ståsted, der tager udgangspunkt i fænomenologi, hermeneutik og ideografi, hvilket er sammenhængende med den valgte analysestrategi, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) (Smith et al., 2022). Herpå argumenteres i samme afsnit for brug af kvalitativ metode, ligesom der fremlægges begrundelse for valg af teori i relation til det videnskabsteoretiske ståsted. Afsnit fem er en gennemgang af metodologiske refleksioner og valg, som indfører læseren i specialets kvalitetssikring; processen for den strukturerede litteratursøgning; processen for empirigenerering, der er sket gennem seks semistrukturerede interviews; samt etiske overvejelser ifm. sidstnævnte proces. Herefter beskrives den anvendte analysestrategi ved at indføre læseren i syv trin fremsat af Smith et al. (2022) som vejledende for en undersøgelse, der benytter sig af IPA. Endelig præsenteres specialets analytiske fund.

Tredje del består af afsnit 6) *Analyse*, hvor de analytiske fund udfoldes. Denne er på baggrund af analysestrategi foretaget udelukkende med udgangspunkt i den genererede empiri. På trods af en begrundet empiribaseret og empirinær analyse, der gør, at teori først inddrages i diskussionen, er redegørelsen af teorien for læsevenligheds skyld placeret forud for både metode og analyse. Dette begrundes med, at der er en naturlig opbygning af de metodiske afsnit, som ville brydes af en redegørelse af teori, mens det samtidigt bibringer læseren en større forståelse af analysen at have forudgående kendskab til den teori, der efterfølgende inddrages i diskussionen.

I fjerde og sidste del, der først og fremmest består af afsnit 7) *Diskussion* inddrages teori fra anden del til at diskutere analysens fund, ligesom disse sættes op mod den

eksisterende viden fra første del. Derudover diskuteres metodiske begrænsninger, ligesom kliniske implikationer fremlægges. Fjerde del vil afrunde specialet med en 8) *Konklusion*, der samler op på undersøgelsens fund i relation til den fremsatte problemformulering.

2 – Eksisterende viden og afgrænsning

Det følgende afsnit præsenterer eksisterende forskning om langdistancevandring i en psykologisk kontekst. Formålet med afsnittet er at indføre læseren i forskellige aspekter af langdistancevandring, herunder den historiske kontekst, divergerende forståelser af fænomenet samt relevante fund omhandlende langdistancevandringens elementer og eftervirkninger. Afdækning af den eksisterende viden baserer sig primært på litteratur fundet gennem den strukturerede litteratursøgning, der udfoldes i metodeafsnittet. Afsnittet afrundes med en præsentation af langdistancevandring, som fænomenet forstås og undersøges i nærværende speciale.

2.1 Langdistancevandring gennem tiden

I en historisk kontekst er langdistancevandring forbundet med pilgrimsvandring (Mau et al., 2023). Pilgrimsvandring beskrives oprindeligt at være præget af religiøsitet og anskues ofte som forbundet med renselse, afsoning og tilbedelse (Schnell & Pali, 2013) som en del af rejsen mod det hellige (Mau et al., 2023). På trods af den moderne tids sekularisering i vestlige lande er praktiseringen af langdistancevandring stigende i popularitet (Mau et al., 2023; Mau, Aaby et al., 2021; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). Langdistancevandring tiltrækker i dag mange forskellige mennesker i forskellige aldre med varierende motiver og formål (Frey, 1998; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). Overordnet har motivation for langdistancevandring bevæget sig fra tidligere hovedsageligt at tage afsæt i religiøse overbevisninger til i dag i højere grad at indbefatte sekulære motiver (Mau et al., 2023). De sekulære motiver kan stadig inkludere søgen efter en subjektiv spiritualitet (Lopez, 2013; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023), hvor det hellige anskues som relativt (Lopez, 2013), mens de i øvrigt kan bestå i eksempelvis ønsket om at komme nærmere sig selv (Jørgensen et al., 2020), ønsket om at være i naturen (Roberson & Babic, 2009) eller ønsket om at udfordre sig selv fysisk (den Breejen, 2007; Crust et al., 2011; Mau, Nielsen et al., 2021; Saunders et al., 2013; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023) eller psykisk (den Breejen, 2007; Mau, Nielsen et al., 2021). Motiver kan ydermere være præget af en opmærksomhed på fysisk og psykisk sundhed (Mau et al., 2023), hvorfor langdistancevandring i nogle tilfælde er en del af en bearbejdningsproces (Lopez, 2013; Mau et al., 2023; Mau, Nielsen et al., 2021; Sørensen &

Høgh-Olesen, 2023). Andre motiver kan handle om behovet for en pause fra hverdagen (Jørgensen et al., 2020) eller sågar en flugt fra hverdagen (Roberson & Babic, 2009). I forlængelse af sidstnævnte kan langdistancevandring anses som en livsstil eller et livssyn (Roberson & Babic, 2009; Svarstad, 2010) og opleves som en så essentiel del af livet, at det af vandreren selv opfattes som en alternativ måde at leve på. I sådanne tilfælde kan langdistancevandring stå som en direkte kritik af det moderne vestlige samfund (Svarstad, 2010), hvor den gående pilgrimsvandrer bruger sin krop og dens måde at bevæge sig på til at kommentere på sig selv og sit samfund (Frey, 1998).

Når langdistancevandring undersøges i en psykologisk kontekst, inddrages både oplevelser, der omtales som pilgrimsvandring og oplevelser, der omtales som langdistancevandring (Mau, Aaby et al., 2021). Dette viser sig ligeledes i den inkluderede litteratur, hvor otte referencer henviser til fænomenet som pilgrimsvandring (Brumec, 2021; Brumec, 2022; Jørgensen et al., 2020; Kim et al., 2016; Lopez, 2013; Løvoll & Torrissen, 2020; Schnell & Pali, 2013; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023), mens ti referencer henviser til fænomenet som vandring eller langdistancevandring (den Breejen, 2007; Crust et al., 2011; Ketterer, 2010; Maddrell, 2013; Mau et al., 2023; Mau, Aaby et al., 2021; Mau, Nielsen et al., 2021; Roberson & Babic, 2009; Saunders et al., 2013; Svarstad, 2010). Dette handler både om, at langdistancevandring tager historisk afsæt i pilgrimsvandringen og om, at studier ofte undersøger populationsgrupper, der vandrer på etablerede pilgrimsruter, eks. Camino de Santiago i Spanien (Brumec, 2021; Brumec, 2022; Kim et al., 2016; Lopez, 2013; Løvoll & Torrissen, 2020; Schnell & Pali, 2013; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023) eller Skt. Olav Vejen i Norge (Jørgensen et al., 2020). I de tilfælde, hvor der refereres til pilgrimsvandring, må dette opfattes som den moderne (Sørensen & Høgh-Olesen, 2023) eller den sekulariserede pilgrimsvandring (Mau, Aaby et al., 2021). Disse undersøgelser kan stadig inddrage både religiøse og sekulære motiver og oplevelser (Lopez, 2013), men udgangspunktet er at forstå fænomenet, som det opleves i dag. I litteraturen præsenteres pilgrimsvandring og langdistancevandring dermed som sammenfaldende og samtidigt forskellige begreber.

2.2 Divergerende forståelser af langdistancevandring

Langdistancevandring beskrives som et komplekst fænomen (Mau et al., 2023) og et komplekst forskningsfelt (Løvoll & Torrissen, 2020). Ligeledes tydeliggøres det, at det er undersøgt inden for adskillige videnskabelige retninger, heriblandt både i relation til antropologi, sociologi, religion, turisme og geografi (Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). Komplexiteten af fænomenet består i, at langdistancevandring er tilknyttet forskellige

betydninger i både et historisk, kulturelt og individuelt perspektiv (Mau et al., 2023).

Derudover ligger kompleksiteten i langdistancevandringens forskellige elementer, som ifølge Mau et al. (2023) ikke kan adskilles fra hinanden. Langdistancevandring kan derfor anskues som en helhedsoplevelse, hvor både krop, sind og omgivelserne er involveret.

Forskningsfeltet afspejler fænomenets kompleksitet ved at være præget af forskellige forståelser af langdistancevandring (Mau, Aaby et al., 2021), hvorfor feltet anskues aktuelt at stå uden egentlig enighed omkring noget så grundlæggende som definitionen af fænomenet (Mau et al., 2023).

Den eksisterende litteratur har i høj grad undersøgt langdistancevandring defineret ud fra objektive mål som eksempelvis afstand eller tid (Mau, Aaby et al., 2021). Når fænomenet undersøges på denne måde, er det generelle billede stadig præget af stor variation. Nogle studier tager udgangspunkt i vandring over flere dage eller uger (den Breejen, 2007; Crust et al., 2011; Ketterer, 2010; Kim et al., 2016; Saunders et al., 2013), men varigheden kan på tværs af studier strække sig fra et par timers vandring til månedlange vandreture, ligesom afstanden kan variere fra under 10 km til over 100 km (Mau et al., 2023). Mau et al. (2023) udfordrer opfattelsen af langdistancevandring som defineret ud fra objektive mål ved at præsentere en alternativ forståelse af fænomenet. Dette gøres med argumentet om, at det fælles på tværs af forskellig terminologi omhandlende langdistancevandring er en særlig mental tilstand. Ifølge Mau et al. (2023) karakteriseres langdistancevandring ved at være kombinationen af den fysiske handling, det er at gå, og en mental tilstand, der beskrives som en åbenhed. Den mentale tilstand af åbenhed argumenteres for at opstå i kraft af at være væk og at være afkoblet forpligtelser og udgøres af en subjektiv oplevelse af destinationen som psykologisk set fjern. Dermed handler langdistancevandring ud fra denne forståelse ikke om en bestemt varighed eller en bestemt afstand, men er subjektiv i sin essens (Mau et al., 2023). Denne forståelse ligger som udgangspunkt for nærværende speciale, hvilket begrundes efter en gennemgang af relevante fund.

2.3 Langdistancevandringens elementer og eftervirkninger

I en psykologisk kontekst søger forskningen at kaste lys på, hvilke psykologiske mekanismer der relateres til langdistancevandring, og hvordan disse spiller ind på oplevelsen. Fænomenet undersøges både kvantitativt (eks. Brumec, 2022) og kvalitativt (eks. Saunders et al., 2013) med en overvægt af sidstnævnte, hvor en fænomenologisk tilgang desuden er hyppigt anvendt (Crust et al., 2011; Ketterer, 2010; Lopez, 2013; Mau, Nielsen et al., 2021; Saunders et al., 2013; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). Flere studier undersøger fænomenet i

henhold til en tredelt kronologi bestående af hhv. det, der går forud for vandreturen, selve vandreturen, og det, der følger efter vandreturen (Crust et al., 2011; Lopez, 2013; Jørgensen et al., 2020; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023).

Når det, der går forud for vandreturen, undersøges, er det særligt mhp. at få større indsigt i førnævnte sekulære motiver, der gør sig gældende i dag (Mau et al., 2023). Når selve vandreturen undersøges, er det først og fremmest i et forsøg på at nå en nærmere forståelse af oplevelsen. Crust et al. (2011) søger at bidrage til forståelsen af fænomenet ved at indhente detaljerede beretninger om oplevelser med langdistancevandring gennem fænomenologiske interviews. Forfatterne finder, at positive følelser øges i løbet af vandringen, mens oplevelsen af stress reduceres (Crust et al., 2011). Samtidig forsøger forskningen i denne forbindelse at kaste lys på de dele af langdistancevandring, der har størst betydning for vandreren.

Litteraturen peger i denne sammenhæng på, at elementer som stilhed (Maddrell, 2013; Mau et al., 2023; Svarstad, 2010) og tid til at tænke (den Breejen, 2007; Crust et al., 2011; Mau, Nielsen et al., 2021) er væsentlige dele af vandreoplevelsen. Flere undersøgelser peger på, at det mentale er et centralt komponent for oplevelsen (Crust et al., 2011; Jørgensen et al., 2020; Maddrell, 2013; Mau, Nielsen et al., 2021; Saunders et al., 2013), hvilket understøtter forståelsen af langdistancevandring, som den fremsættes af Mau et al. (2023). Eksempelvis finder Crust et al. (2011), at ud af de både fysiske, psykologiske og sociale aspekter af vandringen ligger informanterne størst vægt på *”fornemmelsen af at have et klart og afslappet sind”* (s. 258). Andre gange er det fællesskabet, der fremhæves som det, der gør oplevelsen til noget særligt (Crust et al., 2011; Ketterer, 2010; Kim et al., 2016; Maddrell, 2013), mens der er stor enighed om naturen som et betydningsfuldt element af langdistancevandring (den Breejen, 2007; Crust et al., 2011; Ketterer, 2010; Kim et al., 2016; Jørgensen et al., 2020; Roberson & Babic, 2009; Saunders et al., 2013; Svarstad, 2010). Mau et al. (2023) konkluderer i overensstemmelse med dette, at der på tværs af studier eksisterer større enighed omkring naturen som relevant i relation til langdistancevandring, end der gør omkring selve definitionen af fænomenet. Dog varierer det igen, hvordan og i hvilken grad naturen relateres til langdistancevandring (Mau et al., 2023). Desuden konkluderer Jørgensen et al. (2020), der søger at belyse langdistancevandringens terapeutiske mekanismer, at disse består i den fysiske aktivitet, naturen og fællesskabet.

Når det, der følger vandreturen, undersøges, er der fokus på både forandring (Brumec, 2021; Brumec, 2022; Ketterer, 2010; Mau, Nielsen et al., 2021; Saunders et al., 2013; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023) og terapeutiske effekter mere specifikt (Jørgensen et al., 2020). Lopez (2013) finder i sit studie af pilgrimsvandring som en turistoplevelse, at essensen

af oplevelsen ikke forsvinder ved tilbagevenden til hverdagen, mens Jørgensen et al. (2020) konkluderer, at efterfølgende effekter af langdistancevandring inkluderer øget kvalitet af både mentale, fysiske, sociale og spirituelle aspekter. Flere studier finder, at langdistancevandring kan øge følelsen af formål med livet (Brumec, 2022; Frey, 1998; Saunders et al., 2013), ligesom livsværdier er fundet at kunne påvirkes af langdistancevandring (Brumec, 2021; Brumec, 2022; Kim et al., 2016). Gennem selvrapporterede ændringer i værdier finder Brumec (2021), at den største værdiændring efter pilgrimsvandring er en øgning i bekymring for velfærd og interesse i andre. I samme studie findes der et fald i vigtigheden af værdier knyttet til forfølgelse af interesse i selvet (Brumec, 2021). I tråd med dette indikerer fund af Ketterer (2010), at langdistancevandring kan fremme et mere positivt syn på menneskeheden, mens Brumec (2022) finder en øget omtanke for andre og reduceret bekymring om personlig succes foruden en større selvaccept og en dybere spiritualitet som følge af langdistancevandring.

2.4 Forståelsen af langdistancevandring i nærværende undersøgelse

Forståelsen af langdistancevandring læner sig i nærværende speciale op ad kriterierne fremsat af Mau et al. (2023) og stiller sig dermed enig i forfatterens holdning om, at der ikke er en *"one-size-fits-all forklaring til noget så kompliceret som langdistancevandring"* (s. 8, egen oversættelse). Der er flere grunde til, at det giver mening at lægge sig op ad den nyligt fremsatte konceptualisering.

For det første søges der i denne forståelse at tage aktivt stilling til langdistancevandring som både en kropslig og en psykologisk oplevelse (Mau et al., 2023). Denne forståelse rummer og vægtlægger således flere aspekter af, hvad det vil sige at være et menneske, og anses derfor som et relevant udgangspunkt for nærværende undersøgelse. Selvom anskuelsen af krop og sind umiddelbart stilles kategorisk op, fremhæves af Mau et al. (2023) forbindelsen mellem krop og sind, mens det samme gør sig gældende for forbindelsen mellem menneske og omverden. Sidstnævnte understøtter specialets ontologiske antagelse, der beskrives med Heideggers (2017) terminologi, og som udfoldes i teoriafsnittet.

For det andet giver denne forståelse plads til det subjektive, hvilket er fordelagtigt, når der arbejdes fænomenologisk og inden for det psykologiske forskningsfelt. Den fænomenologiske tilgang søger at forstå fænomenet ud fra et subjektivt standpunkt, og forståelsen af langdistancevandring er derfor i nærværende undersøgelse præget af informanternes egne opfattelser af, hvad vandring er for dem. Der er imidlertid søgt en form for konsensus gennem udvælgelsesprocessen af informanter, hvorfor alle informanter har

oplevelser med langdistancevandring, som stemmer overens med definitionen i relation til objektive mål. På trods heraf er informanternes definitioner forskellige, hvorfor de oplevelser, som analysen tager udgangspunkt i, ligeledes er forskellige. En fælles faktor er dog, at samtlige informanter vægter et psykologisk aspekt, der kan sidestilles med den mentale tilstand af åbenhed, som fremsættes af Mau et al. (2023).

Sammenfattende defineres langdistancevandring som den fysiske aktivitet, det er at gå, kombineret med en subjektiv, psykologisk oplevelse af at være langt fra destinationen, der skaber mulighed for en mental tilstand af åbenhed, hvor fokus er på vejen frem for målet. Efterfølgende vil der refereres til langdistancevandring som vandring.

3 – Teori

Det følgende teoretiske afsnit vil indledende beskrive begrebet mening i en overordnet eksistenspsykologisk kontekst. Herefter uddybes mening, som det fremlægges af Yalom (1998), med vægt på *verdslig personlig mening*. Denne beskrivelse har til formål at klarlægge betydningen af mening, som det skal forstås i første del af diskussionen, der belyser, hvordan langdistancevandring kan relateres til mening med livet. Herefter præsenteres begrebet *tilstedeværen*, herunder *i-verden-væren*, som det er formuleret af Heidegger (2017). Der vil både refereres til den danske oversættelse af originallitteraturen (Heidegger, 2017) samt til Wentzer (2015) og Zahavi (2018), der begge fremlægger Heideggers terminologi og teori. Dette begreb er udvalgt mhp. at belyse og diskutere, hvordan et menneskes måde at være i verden på kan påvirkes af langdistancevandring, hvilket udgør anden del af diskussionen.

Yalom (1998) og Heidegger (2017) arbejder på forskellig vis med eksistensen. Mens Yalom (1998) behandler *verdslig personlig mening* i relation til meningsløshed som et af fire eksistentielle grundvilkår, fremlægger Heidegger gennem begrebet *tilstedeværen* en anskuelse af, hvad det vil sige at være menneske. Dette står samtidigt som det ontologiske udgangspunkt for undersøgelsen. I diskussionen kombineres de to begreber med formålet om at belyse specialets analytiske fund. Der vil fremlægges yderligere begrundelse for valg af teori som en del af specialets videnskabsteoretiske ståsted.

3.1 Mening i en eksistenspsykologisk kontekst

Den eksistentielle psykologi tager udgangspunkt i den eksistentielle filosofi (Cooper, 2011; Jacobsen, 2011; Yalom, 1998) og centrerer sig omkring det ”*at udforske, beskrive, afklare og forstå menneskets eksistens*” (Strøyer, 2011, s. 11). Denne del af psykologien

søger således at belyse livets store spørgsmål, men stiller samtidig spørgsmålstegn ved, hvad disse består af. Tilhængere af eksistenspsykologien vil mene, at det er gennem kontinuerlig dialog, hvor spørgsmål gentagne gange søges belyst nærmere end besvaret, at vi lærer os selv, andre og omverdenen at kende (Jacobsen, 2011). Der er dog generel konsensus om, at et af de største spørgsmål, er spørgsmålet om livets mening. Meningsbegrebet står centralt i både den eksistentielle filosofi og psykologi, mens det varierer, hvordan forskellige filosoffer, teoretikere og praktikere forholder sig til begrebet (Jacobsen, 2011). Mening kan, som det er tilfældet med de fleste forhold inden for eksistenspsykologien, anskues på et kontinuum med modsatrettede poler (Cooper, 2011). I den ene ende beskrives verden som et meningsfuldt sted med en forudbestemt mening. Denne opfattelse er eksempelvis at finde hos Viktor Frankl, der tror på, at vi skal søge og finde den mening, der allerede er tilknyttet vores eksistens (Jacobsen, 2011; Yalom, 1998). I den anden ende findes blandt andre Camus og Sartre, der begge anser verden for grundlæggende at være meningsløs, hvorfor mennesket selv må skabe sin mening (Cooper, 2011; Jacobsen, 2011; Yalom, 1998). Da Yalom (1998), der i høj grad er inspireret af Sartre (Jacobsen, 2011), også anskuer mening i dette perspektiv, lægger definitionen af mening sig i nærværende speciale op ad sidstnævnte. Der er således tale om en egen livsmening (Jacobsen, 2011); et eget livssyn (Danbolt, 2017) eller en verdslig personlig mening (Yalom, 1998), som mennesket selv har ansvaret for at skabe. Denne menings-skabelsesproces betragtes desuden ikke som værende lineær og af endegyldig karakter. Tværtimod forstås mening i nærværende undersøgelse som et dynamisk begreb, der løbende dannes i kraft af, at man forholder sig til andre og omverdenen (Danbolt, 2017). Specialet forholder sig derudover til mening som et individuelt fænomen, der er historisk og kulturelt betinget (Danbolt, 2017), hvorfor det må pointeres, at begrebet i nærværende undersøgelse placeres i en nutidig, dansk, sekulær sammenhæng.

3.2 Meningssøgende i en meningsløs verden

Yalom (1998) beskriver verdslig personlig mening under sin fremlæggelse af meningsløshed som et af de eksistentielle grundvilkår, han kalder ultimative anliggender. Disse er forudgående for et menneskes eksistens og beskrives som de betingelser, mennesket fødes ind i (Jacobsen, 2011). De ultimative anliggender bibringer såkaldte grundkonflikter eller dilemmaer, som er uundgåeligt forbundne med det at være menneske. Formålet med den eksistenspsykologiske tilgang er ifølge Yalom (1998) at udforske grundkonflikten, ”*der udspringer af menneskets konfrontation med tilværelsens grundvilkår*” (s. 16), da det er ved at se grundkonflikten i øjnene, at et menneske kan leve autentisk (Jacobsen, 2011). Ifølge

Yalom (1998) er der fire ultimative anliggender, hhv. døden, friheden, isolationen og meningsløsheden. Yalom (1998) beskriver, hvordan man metodisk nærmer sig disse ultimative anliggender gennem *"dyb refleksion"* (s. 14), der er betinget af *"ensomhed, stilhed, tid og frihed fra de daglige afledninger, som vi hver især fylder vores erfaringsverden med"* (s. 16). De fire ultimative anliggender er forbundet med hinanden på kryds og tværs, og meningsløsheden kan således sættes i relation til samtlige af de andre grundvilkår. For det første kan meningsskabelse forstås som et nødvendigt biprodukt af friheden, hvor vi er tvunget til at tage ansvar for vores eget liv, vores egen mening og vores egne værdier og handlinger. For det andet kan mening med livet være en måde at håndtere frygten for døden. Døden er samtidig en eksistentiel situation, som vi i sidste instans står alene i, og som dermed konfronterer os med det sidste ultimative anliggende, isolationen. Selvom de fire anliggender kan forstås sammenhængende, vurderes det tilstrækkeligt blot at beskrive meningsløsheden, da det udelukkende er dette grundvilkår, der indgår i diskussionen af specialets analytiske fund.

Meningsløsheden er som ultimativt anliggende knyttet til dilemmaet om *"at være et meningssøgende væsen, der er kastet ind i et univers uden mening"* (Yalom, 1998, s. 17). Dette dilemma eller denne konflikt forstørres af den moderne sekulariserede verden, der ikke på samme måde som tidligere tilbyder en såkaldt kosmisk mening gennem religion og dermed *"en plan udenfor og over den enkelte"* (s. 447) med en dertilhørende verdslig personlig mening. Mens den kosmiske mening må forstås som meningen med livet i et overordnet perspektiv, defineres verdslig personlig mening som det unikke menneskes livsmening (Jacobsen, 2011) og søger dermed at besvare spørgsmålet for den enkelte: *"Hvad er meningen med mit liv?"* (Yalom, 1998, s. 447). Fraværet af kosmisk mening leder således mennesket til at søge en verdslig personlig mening, som kan frigøres fra den kosmiske mening, netop fordi den bunder i verdsligt grundlag. Yalom (1998) skriver: *"Moderne vestlige mennesker står over for den opgave at skulle afstikke en kurs i livet uden nogen ydre ledestjerne"* (s. 451). Dette refererer tilbage til mening som noget, mennesket selv kan skabe og til Sartres forståelse af meningsskabelse som en af *"frihedens byrder"* (Yalom, 1998, s. 489).

Yalom (1998) taler i denne forbindelse om *"spektret af meningsgivende livsaktiviteter"* (s. 487), når han beskriver seks former for *"verdslig virke, der kan give mennesket en følelse af formål med livet"* (s. 455). Disse udgøres af hhv. altruisme, virke for en sag, skabende virksomhed, den hedonistiske løsning, selvaktualisering og selvoverskridelse. Altruismen fremlægges som en af de vigtigste kilder til mening og handler

om det grundlæggende meningsgivende i at gøre noget godt for andre og at gøre verden til et bedre sted. Uddybet beskriver Yalom (1998) altruisme som det ”*at gøre verden bedre, at tjene andre, at praktisere næstekærlighed*” (s. 456). Det at virke for en sag omhandler ”*hengivelsen til en sag*” (s. 458). Det er i denne sammenhæng sekundært, hvad hengivelsen er rettet mod, som kan være eksempelvis familien, arbejdet, fritiden eller en politisk overbevisning, mens det primære udgøres af dedikationen og dermed grundlaget for en såkaldt hengivelse. Skabende virksomhed sidestilles med kreativitet og handler i bund og grund om at skabe, uanset om det er i form af en kunsthæftelse, en videnskabelig artikel eller en velsmagende aftenanretning til familien. Den hedonistiske løsning handler derimod om at leve fuldt ud gennem lystbetonet og nydelsesfokuseret adfærd, mens selvaktualiseringen angår bestræbelsen efter selvrealisering med målet om at ”*udfolde sit iboende potentiale*” (Yalom, 1998, s. 462). Mens den hedonistiske løsning og selvaktualisering centrerer sig omkring *selvet*, har de tre førstnævnte livsaktiviteter, hhv. altruisme, virke for en sag og skabende virksomhed, et fælles grundlag i at have en selvoverskridende karakter. Selvoverskridelse beskrives desuden som det sidste verdslige virke, der indebærer ”*en dybtliggende trang til selvtranscendens*” (s. 463). Fælles for samtlige livsaktiviteter er, at der ikke kræves nogen underliggende begrundelse for, hvorfor de er meningsgivende (Yalom, 1998). Det er disse, der inddrages i diskussionen som et muligt blik på, hvordan vandring kan forstås i relation til personlig verdslig mening, dvs. meningen med livet for den enkelte. Mhp. yderligere at forstå, hvorfor mennesket har brug for mening i livet, er det relevant at inddrage en forklaringsmodel, der kan tilbyde indsigt i, hvad mennesket er for en størrelse.

3.3 Tilstedeværen

Heidegger formulerer det tyske begreb *Dasein* om den type værende, mennesket er (Zahavi, 2018). Han er kendt for at benytte sig af idiosynkrasier og neologismer, hvorfor der på flere sprog opstår udfordringer med oversættelserne af filosofiens begrebsapparat (Wentzer, 2015). Wentzer (2015) og Zahavi (2018) benytter begge udtrykket *tilstedeværen* som oversættelse af *Dasein*, hvilket er i overensstemmelse med den danske oversættelse af originalværket fra 1927 (Heidegger, 2017). Oversættelsen er sket mhp. at undgå at kategorisere mennesket ”*som en form for tingslig objektivitet*” (Wentzer, 2015, s. 57), da dette ville bryde med Heideggers ontologiske anskuelse af mennesket som en del af verden. Heidegger argumenterer netop for, at mennesket ikke kan anskues som isoleret fra verden, men at det må forstås som allerede i-verden, hvorfor verden betegnes som ”*den fortrolige*

menings- og betydningskontekst, som tilstedeværen dvæler i” (Zahavi, 2018, s. 87).

Heidegger definerer dette som en *i-verden-væren*, der anskues som et fundamentalt træk ved tilstedeværen (Zahavi, 2018). Det er bl.a. i kraft af *i-verden-væren*, at mennesket adskiller sig fra andre former for værende, herunder redskaber og ting, der karakteriseres som hhv. vedhåndenværende og forhåndenværende (Zahavi, 2018). Mens menneskets tilstedeværen forstås som en *eksistential i-væren*, betegnes objekter derimod som *kategorialt væren-i* (Zahavi, 2018, s. 87). Dette kan eksempelvis beskrives med et bord, der hører til i verden, men hvor verden omvendt ikke er der for bordet (Zahavi, 2018). *I-verden-væren* handler således om, at bevidsthed og verden ikke kan adskilles, men at disse eksisterer i et reciprok forhold. Vores engagement i verden er på den måde en del af vores særegne måde at være på som mennesker. Heidegger (2017) formulerer tilstedeværen som følgende:

”Tilstedeværen er et værende, som ikke blot forekommer blandt andre værender. Den udmærker sig snarere ontisk derved, at det for dette værende i dets væren drejer sig om denne væren selv [...] Selve den væren, som tilstedeværen kan forholde sig sådan eller sådan til og altid forholder sig til på den ene eller den anden måde, kalder vi for eksistens” (s. 31-32).

Heidegger differentierer mellem væren og det værende ift. både mennesket, redskabet og tingen (Wentzer, 2015). Væren er det, som er, mens værende er, hvordan dette væren er. Han hævder, at menneskets værende er tilstedeværen, mens vores væren er eksistens, og fremsætter samtidigt, at det værende forudsætter væren som præmis for sit erkendelsesgrundlag (Wentzer, 2015). Det er i kraft af vores tilstedeværen, at vi kan forholde os til vores eksistens, og samtidig kræves det, at vi eksisterer forud for, at vi kan forholde os til os selv. I forlængelse heraf beskriver Heidegger to eksistensformer bestående af *det ontiske niveau* og *det ontologiske niveau*. Når vi bevæger os på det ontiske niveau, vil vi være optagede af de materielle ting, der omgiver os. Vi bruger gafflen til at spise med og bordet til at sidde ved. Vi eksisterer, mens tilstedeværen forholder sig til vores eksistens på en praktisk og konkret måde. Når vi bevæger os på det ontologiske niveau, vil vi derimod være optagede af verden i sig selv. Vi funderer over, at gafflen og bordet er til i verden, hvorved vi gennem vores tilstedeværen aktivt og reflektivt tager stilling til, *at* vi eksisterer (Wentzer, 2015).

Mens Yalom (1998) praktiserer en eksistential psykoterapi, der søger at belyse hverdagen i perspektivet af det store hele, taler Heidegger ind i dette på et teoretisk plan i sin formulering af de to eksistensformer, hhv. det ontiske og det ontologiske niveau. Der kan således argumenteres for, at når Yalom (1998) forsøger at forbinde hverdagssituationer med et af de fire dilemmaer, er dette med sigte på at etablere en ontisk-ontologisk forbindelse.

Denne beskrives af Jacobsen (2011) som ”en forbindelse mellem det ontiske hverdagsniveau og det ontologiske værensniveau” (s. 136). Dette er ift. meningsgivende livsaktiviteter med forhåbningen om at håndtere den grundkonflikt, der består i ”at være et meningssøgende væsen, der er kastet ind i et univers uden mening” (Yalom, 1998, s. 17). Yalom (1998) refererer i dette dilemma desuden til kastetheden, der er Heideggers terminologi. Kastetheden er ifølge Heidegger (2017) ligeledes en del af tilstedeværen, og denne understreger, at vi fra fødslen er kastet ind i et liv og en verden, vi ikke selv har valgt (Zahavi, 2018). Kastetheden er således udgangspunktet for vores frihed, hvorfor vi kan siges at søge en mening med det liv og den verden, vi er kastet ind i (Zahavi, 2018).

4 – Videnskabsteori

Indeværende afsnit præsenterer specialets videnskabsteoretiske ståsted ved først og fremmest at indføre læseren i den anvendte analysestrategi. Derefter argumenteres for valg af kvalitativ metode og slutteligt fremlægges en uddybet begrundelse for valg af teori i lyset af det videnskabsteoretiske fundament.

4.1 Valg af analysestrategi

Specialets videnskabsteoretiske ståsted er i høj grad sammenhængende med valget om at bruge Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) som metode til at analysere empirien. Dette består i, at de videnskabsteoretiske præmisser, som den anvendte analysestrategi fremsætter, er i tråd med specialets udgangspunkt. Mens den beskrevne teori om Yaloms (1998) ultimative anliggender og Heideggers (2017) tilstedeværen forklarer undersøgelsens ontologiske udgangspunkt, vil læseren i dette afsnit indføres i epistemologi gennem en præsentation af formålet med og det videnskabsteoretiske fundament for IPA. Sidstnævnte gøres gennem en beskrivelse af, hvordan metoden forholder sig til de tre aspekter, den beror på, hhv. fænomenologi, hermeneutik og ideografi. Der argumenteres løbende i specialet for, hvordan disse tre vinkler har vejledt og påvirket undersøgelsen.

4.1.1 Formålet med IPA

IPA er en kvalitativ forskningsstrategi, der oprindeligt er opstået i psykologisk kontekst, og som er udsprunget af et behov for at kunne undersøge oplevelser på egne betingelser (Smith et al., 2022). Det epistemologiske grundlag for metoden ligger i mennesket som et aktivt fortolkende væsen, der søger at skabe mening i sin tilværelse ved fortløbende at fortolke egne oplevelser (Eatough & Smith, 2017). I en undersøgelse med

anvendelse af IPA er det derfor fænomenet, som det opleves, forstås og fortolkes af den enkelte, der sættes i centrum. Dette understreger metodens antagelse af subjektiv viden som værdifuld for psykologisk indsigt (Eatough & Smith, 2017). I forlængelse heraf giver metoden mulighed for en empiridrevet analyse, hvor analytiske fund fremkommer på baggrund af en struktureret gennemarbejdning af empirien uden inddragelse af teori. Ved at sætte empirien frem for det valgte teoretiske perspektiv i fokus understreges speciallets induktive tilgang. IPA søger mere specifikt at belyse såkaldte betydningsfulde livsbegivenheder (Smith et al., 2022), og metoden er på den måde sammenfattet dedikeret til at fremskaffe viden om, hvordan mennesket opfatter og skaber mening af egne betydningsfulde livsbegivenheder som en del af sin livsverden.

4.1.2 IPA i en videnskabsteoretisk kontekst

IPA står på et trebenet videnskabsteoretisk fundament bestående af fænomenologien, hermeneutikken og ideografien (Smith et al., 2022). Det følgende præsenterer kort hvert enkelt område med formålet om at formidle, hvordan metoden forholder sig til de tre aspekter hver især, og hvordan disse har vejledt nærværende undersøgelse.

For det første er IPA inspireret af den filosofiske fænomenologi, der ofte føres tilbage til Husserl, som i stor stil citeres for udtrykket "*at gå til sagen selv*" (Zahavi, 2018, s. 60). Dette gøres ifølge Husserl bl.a. ved at træde ud af den *naturlige attitude* for gennem bevidst refleksion at lade fænomenet træde frem på egne betingelser. Den naturlige attitude kan forstås som vores opfattelse af verden, som vi normalt bevæger os i den, hvor forforståelser og generelle overbevisninger ifølge fænomenologer abstraherer os fra at lade fænomenet træde frem i sin essens (Zahavi, 2018). Mens den filosofiske fænomenologi ønsker at finde frem til essentielle strukturer ved en oplevelse, er dette ikke nødvendigvis formålet med IPA. Formuleret af Smith et al. (2009) har IPA "*den mere beskedne ambition at bestræbe sig på at indfange specifikke oplevelser af specifikke mennesker*" (s. 16, egen oversættelse). Metodens fænomenologiske forpligtelse ligger således i at belyse fænomenet på egne betingelser, men som det opleves og beskrives særegen af den enkelte (Eatough & Smith, 2017). I forlængelse heraf arbejdes der i en IPA-undersøgelse ikke med forforståelser som noget, man kan lægge til siden, men disses anses tværtimod som en integreret del af processen, der aktiveres i interaktion med empirien (Smith et al., 2009). Derfor er det forskerens opgave aktivt at forholde sig til egne forforståelser for at bevidstgøre disses indflydelse på undersøgelsens fund. Dette uddybes i afsnittet om forskerens rolle.

For det andet er fortolkning anset som grundlæggende for at indsamle viden i en undersøgelse, der gør brug af IPA, og fortolkning er dermed en nødvendig del af analyseprocessen (Smith et al., 2022). Det fortolkende forstås i lyset af hermeneutikken, der overordnet koncentrerer sig om menneskets forståelsesprocesser. IPA læner sig i denne sammenhæng op ad den hermeneutiske forståelse af individet som grundlæggende fortolkende samt som indlejret i sin socialhistoriske kontekst (Eatough & Smith, 2017). Det hermeneutiske aspekt handler i relation til IPA specifikt om, at både informanten og forskeren i en videnskabelig undersøgelse er del af en fortolkende proces. Informanten anses som den, der har direkte adgang til sin oplevelse og derfor som ekspert på egen oplevelse (Eatough & Smith, 2017). Samtidig vil informanten i sin forståelse af egen oplevelse fortolke denne, der så efterfølgende fortolkes af forskeren. For informanten sker fortolkningen således gennem et førstehåndsperspektiv, mens forskeren nødvendigvis må indtage et andenhåndsperspektiv (Høffding & Martiny, 2016; Køster & Fernandez, 2021), hvorfor der engageres i en såkaldt dobbelt hermeneutik (Smith et al., 2022). Det er derfor essentielt at være gennemsigtig i den analytiske proces, ligesom det argumenteres for en empirinær analyse, hvor pointerne fortløbende underbygges af informanternes egne eksempler. Derved kan læseren følge med i, hvordan informanternes forståelser og beskrivelser ligger som udgangspunkt for fortolkningen.

For det tredje tages der udgangspunkt i ideografien, der handler om at forstå det konkrete, specifikke og unikke med øje for den enkeltes oplevelse og integritet. Ved brug af IPA handler dette om, at al generalisering må have et ideografisk udgangspunkt. Det fælles menneskelige må forstås i lyset af den unikke, individuelle oplevelse (Eatough & Smith, 2017). Dette er i praksis sket i analyseprocessen, hvor et interview er færdiggjort, før det næste påbegyndtes. Derudover har det været essentielt, at de konvergerende analytiske temaer er skabt ud af ideografien frem for på bekostning af den enkeltes oplevelse. Endeligt har det været et fokuspunkt at lade den enkelte informants stemme træde igennem i analysen.

4.2 Begrundelse for valg af kvalitativ metode

I kraft af problemformuleringens oplevelsesorienterede karakter er det naturligt at opbygge undersøgelsen med udgangspunkt i et kvalitativt forskningsdesign (Kvale & Brinkmann, 2015). Tilgangen i nærværende speciale består i at benytte semistrukturerede interviews som redskab til at genere empiri (Kvale & Brinkmann, 2015; Smith & Sparkes, 2016). Begrundelsen for dette ligger for det første i, at interview anses som en værdifuld metode i undersøgelser, der omhandler oplevelser og mening (Kvale & Brinkmann, 2015).

Interview giver mulighed for at søge indsigt i den enkeltes livsverden og igennem en individorienteret tilgang at opnå en dybere og mere nuanceret forståelse af fænomenet i sin helhed. Derudover giver et sådant forskningsdesign mulighed for at tage den enkeltes oplevelse alvorligt (Høffding & Martiny, 2016). Dette understøtter det ideografiske aspekt af det videnskabsteoretiske ståsted, mens det samtidig begrundes undersøgelsens induktive, eksplorative tilgang. Et eksplorativt fokus er en måde at træde ind i informantens livsverden, hvilket kan argumenteres for netop at være en fordel ved kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2015), ligesom det er i overensstemmelse med brugen af IPA som metode (Smith et al., 2022). Desuden tillader interviewet, at fortolkninger allerede under selve interviewet afprøves, og at man derfor sammen nærmer sig en klarere mulig forståelse af fænomenet. Overordnet begrundes valget om at benytte interview med, at dette giver plads til både det beskrivende og det fortolkende i iht. specialets videnskabsteoretiske fundament, mens det sætter den enkelte informant i fokus. Endeligt er interview valgt pga. et ønske om at balancere tilgængelige ressourcer og opnåeligt udbytte, hvorfor overvejelser om etnografisk feltarbejde eller deltagerobservation er blevet forkastet. Dog har disse overvejelser inspireret til, at interviews er udført som walk'n'talks, hvilket beskrives nærmere i metodeafsnittet.

4.2.1 Forskerens rolle og egen forforståelse

Forskeren opfattes i nærværende speciale som medskabende for den viden, undersøgelsen finder frem til og beror på (Kvale & Brinkmann, 2015). Det er derfor også et bevidst valg at benytte udtrykket *empirigenerering* frem for *empiriindsamling*, da dette anskues som semantisk mere præcist. Forskeren har indflydelse på, hvordan oplevelsen beskrives og fortolkes allerede under udførelsen af interviews, ligesom den fortolkende proces fortsætter i det analytiske arbejde og er en del af det diskuterende og endeligt konkluderende for undersøgelsen. Fortolkningsprocessen præges af forskerens egne forforståelser, da det på baggrund af det videnskabsteoretiske fundament ikke anses som muligt at eliminere disse. Som følge heraf er det forskerens opgave at tage aktivt stilling til sin egen forudindtagethed.

Interessen for nærværende speciale opstod i kraft af egne personlige oplevelser og erfaringer med vandring. Personligt oplever jeg vandring som meningsgivende, og jeg er generelt meget positivt indstillet over for vandring. Det kan for mig både være et frirum og en flugt, ligesom det er et sted og en aktivitet, der giver mig mulighed for at få et nyt perspektiv på tingene. Jeg oplever at tilfredsstille dybtliggende behov, når jeg vandrer. Vandring er derfor for mig forbundet med noget eksistentielt forstået på den måde, at jeg både tror på, at

det rører ved noget grundlæggende menneskeligt, ligesom jeg mener, at det påvirker min måde at være i verden på. Jeg har fra begyndelsen af projektet erkendt min egen ivrighed for vandring som psykologisk givende, hvorfor det kontinuerligt har været et opmærksomhedspunkt at søge informanternes forståelse og meningskabelse frem for at bekræfte egne forforståelser. Dette er gjort under interviewet ved at spørge uddybende ind til det, der i dagligdags tale kan opfattes som indforstået såsom: *"Hvad betyder ro for dig?"* Derudover har det været en integreret del af analysearbejdet at vende tilbage til transskriptionerne for at sikre en tolkning, der ikke er blevet forvrænget af egne forforståelser. Når det er sagt, vil undersøgelsens fund være i risiko for en positiv skævvridning på baggrund af både egne forforståelser og rekrutteringsprocessen, hvorfor dette diskuteres som en metodisk begrænsning.

Opsummerende er der i dette og forrige afsnit redegjort for to grundlæggende aspekter, som specialet læner sig op af. For det første ligger det ontologiske udgangspunkt for opgaven i, at verden og mennesket eksisterer i et reciprok og uadskilleligt forhold (Zahavi, 2018), mens mennesket samtidigt forstås som *"et meningsøgende væsen, der er kastet ind i et univers uden mening"* (Yalom, 1998, s. 17). For det andet er mennesket aktivt fortolkende i sin eksistens, og fortolkning er derfor en integreret del af en forskningsproces (Eatough & Smith, 2017).

4.3 Begrundelse for valg af teori

I overensstemmelse med retningslinjerne for en undersøgelse, der gør brug af IPA, er teori først endeligt valgt efter udformningen af de analytiske fund, hvorfor disse er fremkommet udelukkende på baggrund af det empiriske materiale. Dette muliggør en frihed i den analytiske proces, der kan siges at understøtte det fænomenologiske aspekt af IPA's trebenede videnskabsteoretiske fundament, fordi analysen på den måde søger at forstå fænomenet, som informanterne forstår det. Dermed lægges således vægt på vandring, som det opleves og opfattes som meningsfuldt af det enkelte individ frem for at være styret af en bestemt teoretisk vinkel, der kan risikere at låse de analytiske fund. Dette udtrykkes af Zahavi (2018) som følger: *"Den [undersøgelsen] bør styres af det, som rent faktisk foreligger, snarere end af det, som vi forventer at finde givet vores teoretiske standpunkt"* (s. 60). Begrundelsen for valg af teori ligger således først og fremmest i, at begreberne kan være med til at belyse de allerede fremkomne analytiske fund på en meningsfuld og hensigtsmæssig måde i henhold til undersøgelsens formål. I forlængelse heraf opstod kombinationen af de to begreber, hhv. *verdslig personlig mening* og *tilstedeværen*, som følge af en naturlig

anvendelighed ift. problemformuleringens opbygning. Yderligere gav denne kombination mulighed for at repræsentere både det psykologiske, det fænomenologiske og det eksistentielle. I kraft af sin rolle som pioner inden for eksistentiel psykologi står Irvin D. Yalom (f. 1931) for både det psykologiske og det eksistentielle perspektiv. Martin Heidegger (1889-1976) repræsenterer derimod den mere teoretisk orienterede tilgang i sin beskrivelse af tilstedeværen, der er funderet i fænomenologien og den filosofiske eksistentialisme. Den filosofiske eksistentialisme lægger samtidig til grund for eksistenspsykologien (Cooper, 2011; Yalom, 1998), hvorfor begreberne yderligere kan argumenteres for at fungere som et relevant supplement til hinanden.

5 – Metodisk grundlag

Det følgende afsnit præsenterer metodologiske overvejelser og valg forbundet med særligt empirigenerering og analyseproces. Indledende præsenteres de kvalitetskriterier, som undersøgelsen beror på, og som har til sigte at kvalitetssikre undersøgelsen med respekt for opgavens videnskabsteoretiske fundament.

5.1 Kvalitetskriterier

Formålet med en kvalitetssikring er, at det giver læseren indsigt i undersøgelsens grundlag og mulighed for at vurdere gyldigheden af det, undersøgelsen finder frem til (Tanggaard & Brinkmann, 2015). Metodologisk refleksion over valg og fravalg har været en kontinuerlig del af processen, for som Tanggaard og Brinkmann (2015) skriver:

”Kvalitetskontrol er først og fremmest et dagligt anliggende, der involverer faglige skøn og vurderinger” (s. 521). I forsøget på at højne specialets kvalitet har der været fokus på tre specifikke kvalitetskriterier, hhv. sammenhæng, troværdighed og transparens, som retningsgivende for undersøgelsen. Disse er særligt brugbare ifm. kvalitativ forskning, da de søger at rumme kompleksiteten som medfølger en undersøgelse, der er *”interessert i at undersøge kontekstuelle forhold i mere ideografisk forstand”* (Tanggaard & Brinkmann, 2015, s. 523).

Først og fremmest er der søgt sammenhæng i valg af litteratur, metode, teori og videnskabsteoretisk grundlag i relation til specialets formål, hvilket er et forsøg på at opnå intern konsistens (Tanggaard og Brinkmann, 2015). Derudover er afrapporteringen af undersøgelsen forsøgt fremlagt på en meningsgivende måde, hvor både helhed og nuancer fremgår. Som en del af dette har der været øje for at diskutere fund relevant i relation til den eksisterende forskning uden at miste opmærksomheden på at være tro over for de oplevelser,

informanterne reelt har givet udtryk for. For det andet har troværdighed været retningsgivende for særligt analysen, der er holdt meget empirinær gennem eksempler. Således er informanternes udtalelser gået forud for og har lagt til grund for den efterfølgende fortolkning. For det tredje har det været essentielt at være transparent omkring særligt undersøgelsens design og gennemførelse, og derfor er refleksioner og arbejdsgange kontinuerligt noteret i processen mhp., at disse kunne fremlægges i indeværende afsnit samt i bilag. For at leve op til sidstnævnte kvalitetskriterium omhandlende transparens (Tanggaard & Brinkmann, 2015) vil læseren i det følgende ledes igennem den strukturerede litteratursøgning; rekruttering, udvælgelse og præsentation af informanter; interviewguide, interviewsituation og transskription; etiske overvejelser og analysestrategi. Afsnittet afsluttes med en præsentation af de analytiske fund.

5.2 Struktureret litteratursøgning

Med formålet om at afdække den eksisterende viden inden for forskningsområdet, vandring i et psykologisk perspektiv, er der foretaget en struktureret litteratursøgning. Da nærværende opgave står på et empirisk grundlag, følger søgestrategien retningslinjerne for et litteraturreview, som det er beskrevet af Forrester (2012), nærmere end et systematisk review indebærende en systematisk litteratursøgning (Boland et al., 2017). De inkluderede referencer, der er resultatet af søgningen, ligger til grund for specialets første to afsnit, hhv. indledning og eksisterende viden, og vil samtidig bidrage til at diskutere analysens fund.

Forud for den endelige litteratursøgning er der i starten af februar foretaget en del pilotsøgninger mhp. at skabe overblik over forskningsområdet, herunder aktuelle videnshuller og forslag til fremtidig forskning. Disse søgninger har været udgangspunktet for udarbejdelsen af problemformuleringen, der præsenteres i specialets indledning. Søgestrengen til den endelige strukturerede litteratursøgning er udformet med udgangspunkt i problemformuleringen og på basis af en grundig brainstorm for at finde relevante, informerende søgeord. Derudover er søgestrengen inspireret af relevante referencer, der er frembragt i de indledende søgninger. Et systematisk scoping review af vandring og dets relation til mental sundhed af Mau, Aaby, Klausen & Roessler (2021) har således i høj grad inspireret til første blok, da denne reference tidligt i processen er anset som særlig relevant. Søgeblokke fremvises i nedenstående tabel 1.

Tabel 1: Søgeblokke, der ligger til grund for den endelige søgestreng. Eksemplificeret gennem søgeord, der er brugt på søgningen på PsycInfo.

Blok 1 – Vandring		Blok 2 – Psykologisk (eksistential) kontekst
OR	AND	OR
(long* adj3 walk*) (far adj3 walk*) (hike* OR hiking) (trek OR treks OR trekker OR trekkers OR trekked OR trekking) (tramp OR tramps OR tramped OR tramping) (backpacker* OR backpacking) pilgrim* (travel* adj3 foot) (journey* adj3 foot)		(meaning adj3 life) meaningful* meaning making (new adj3 meaning) (value adj3 life) (purpose adj3 life) existential* (transformation OR transformations) (life change OR life changes OR life changing) quality of life QoL mental health psychological well being

Da vandring i et *eksistenspsykologisk perspektiv* udgør et forholdsvist snævert forskningsområde, er der arbejdet eksplorativt ved at brede søgningen ud til at inkludere vandring i et *psykologisk perspektiv* for at inkludere referencer med eksempelvis et sundhedspsykologisk afsæt. Den grundige udformning af søgestrengen har haft til formål at lade den strukturerede litteratursøgning opnå en passende kombination af sensitivitet og specificitet, dvs. fokus på relevans og præcision, mens der samtidig er stræbt efter en mest mulig udtømmende søgning. Arbejdet med søgestrengen har i praksis været en iterativ proces, og den endelige strukturerede litteratursøgning er udført den 9. marts 2023.

Ift. udvælgelse af relevante databaser, er der forud for søgningen taget kontakt til en bibliotekar, som med udgangspunkt i sin ekspertviden i litteratursøgning har anbefalet en søgning på to databaser, hhv. PsycInfo og Scopus. Førstnævnte pga. sin oplagte relevans i relation til en psykologisk problemstilling og sidstnævnte med sigte på at nå bredt ud gennem en database, der dækker alle fag og dermed kan tage højde for emnets omfang. To databaser er anset som tilstrækkeligt med begrundelse i litteraturens formål som underbyggende for specialets argumentation frem for som empirisk grundlag, eksempelvis havde det været en systematisk litteratursøgning (Boland et al., 2017).

Overblikket over den strukturerede litteratursøgning fremlægges i PRISMA-diagrammet (bilag 1), der præsenterer forløbet med identificering af referencer på begge databaser samt efterfølgende screening og endelig udvælgelse af relevante referencer. Søgningen har ført til 1.856 referencer, som først er blevet eksporteret til EndNote, hvor 139 dubletter er blevet fjernet. Disse er derefter importeret til Covidence, hvor yderligere 23 dubletter er blevet fjernet. Dermed har 1.694 referencer undergået første screening via titel og abstract, mens 147 referencer har undergået anden screening via fuldtekst. Heraf er 14 referencer udvalgt som relevante for nærværende undersøgelse. Første screening er foretaget med fokus på at frasortere åbenlyst irrelevante referencer samt referencer på andet sprog end dansk, svensk, norsk og engelsk. Fokus i anden screening har mere specifikt været rettet mod at undersøge, hvorvidt og hvordan den enkelte reference har kunne bidrage til at belyse problemformuleringen. Referencer er derfor frasorteret, hvis det undersøgte fænomen har vist sig at være for snævert i form af eksempelvis skader i relation til vandring; for bredt i form af eksempelvis fysisk aktivitet generelt; eller hvis det undersøgte fænomen tilsyneladende har været relevant, men hvor det efterfølgende har vist sig at være irrelevant som eksempelvis backpacking, bjergbestigning eller pilgrimsrejser, der ikke inkluderer vandring til fods.

Slutteligt må nævnes, at søgningen er blevet kvalitetstjekket ved at sørge for, at den har fanget størstedelen af de relevante referencer, som de indledende søgninger har frembragt, samt via en struktureret kædesøgning af samtlige inkluderede referencer. Dette har ledt til endnu tre referencer, ligesom en enkelt reference fra de indledende søgninger er inkluderet. Det er derfor endeligt blevet til 18 referencer, der ligger til grund for specialiets indlemmelse i den videnskabelige kontekst (bilag 2). På trods af, at der ikke er opstillet nogen tidsmæssig begrænsning på søgningen, er samtlige inkluderede referencer udgivet mellem år 2007-2023, hvilket betoner aktualiteten og den stigende interesse for at undersøge vandring i en psykologisk kontekst.

5.3 Rekruttering, udvælgelse og præsentation af informanter

Rekruttering af informanter er sket via formålssampling gennem etablerede, offentlige netværk for vandrere i form af to facebookgrupper, der af hensyn til fortrolighed ikke nævnes ved navn. Der er i slutningen af januar oprettet et kort opslag med uddybende information i vedhæftning (bilag 3), og undertegnede er på kort tid blevet kontaktet af 14 mulige informanter. Interessen for projektet har nødvendiggjort en udvælgelse, således at de 14 interesserede er blevet skåret ned til seks endeligt inkluderede informanter. Begrundelsen for antallet af informanter ligger i IPA's vægt på ideografi, hvor der skal være tid til at dykke ned

DEN VÆRENDE VANDRER

i hver enkelt informants oplevelse, førend der arbejdes med den samlede empiri. Samtlige 14 interesserede har derfor modtaget en mail med indledende spørgsmål omkring deres vandreerfaring samt baggrundsinformation som køn, alder, bopæl og beskæftigelse.

Sidstnævnte har været målrettet en spredning i den undersøgte population med begrundelse i, at vandrere er en heterogen gruppe og med ønsket om, at undersøgelsen afspejler den høje grad af diversitet (Frey, 1998; Mau et al., 2023; Mau, Aaby et al., 2021). I et samtidigt forsøg på at skabe et fælles udgangspunkt ift. vandreerfaring, er udvælgelsen derudover baseret på kravet om, at de inkluderede informanter har erfaring med længere vandreture, vandring med overnatning samt vandring alene. De endeligt udvalgte informanter præsenteres i nedenstående tabel 2, hvor både sociodemografiske oplysninger og vandreerfaring fremgår. Informanterne er givet fiktive navne, mens sociodemografiske forhold er beskrevet i bredere kategorier, der ikke afslører den enkelte informants identitet. Skellet mellem mindre byer og større byer er baseret på et indbyggertal over eller under 10.000.

Tabel 2: *Præsentation af informanter.*

	Interview 1	Interview 2	Interview 3	Interview 4	Interview 5	Interview 6
Pseudonym	Jens	Kristian	Anne	Birgitte	Marie	Mikkel
Baggrunds- informationer	Mand 25-35 år Single Bor i mindre by Studerende	Mand 55-65 år Single Bor i større by Selvstændig	Kvinde 25-35 år Single Bor i større by Offentligt ansat	Kvinde 45-55 år Gift Bor i større by Privatansat	Kvinde 45-55 år I parforhold Bor i mindre by Selvstændig	Mand 25-35 år Single Bor i større by Studerende
Hvor mange års vandreerfaring?	Ca. 8 år	Intensivt de sidste 4-5 år	Ca. 3 år	Intensivt de sidste 3 år	Ca. 4 år	Ca. 20 år
Hyppeghed	Ca. fem gange årligt	Ca. hver anden weekend	Ca. 2-3 gange om måneden	Flere gange om ugen	Aktuelt ca. hver fjerde weekend	Varierer meget
Hvor og hvor langt?	Både dagsture, flerdagesture og ugelange ture i Danmark og udland. Oftest ml. 15-100 km.	Både dagsture og flerdagesture i Danmark og udland. Oftest weekendture.	Både dagsture, flerdagesture og ugelange ture i Danmark. Oftest dagsture af 25-35 km.	Dagsture i Danmark og udland samt en 100-km tur og en enkelt flerdages tur i Danmark. Oftest dagsture på et par timer.	Både dagsture og flerdagesture i Danmark.	Både dagsture og flerdagesture i Danmark og udland.

Fem af seks informanter har fundet interessen for vandring gennem en eller flere andre fysiske aktiviteter. De har derfor oplevet et blødt skift fra det ene til det andet med en langsomt voksende interesse for vandringen som en meningsfuld aktivitet. Jens har derimod, på trods af sin erfaring med naturen, oplevet et mere markant skift fra ikke at have været

interesseret i vandring til at blive det pga. en relativt pludselig indsigt, der har omhandlet hans prioriteringer i livet. Samtidig varierer vandreerfaringen en del, herunder også ift. at vandre alene eller sammen med andre. Jens vandrer mest alene. Kristian vandrer oftest og helst med en af sine to faste vandremakkere. Anne vandrer enten alene eller med venner eller familie. Birgitte praktiserer at vandre både alene og sammen med sin ene faste vandremakker. Marie vandrer aktuelt mest alene eller med sin kæreste, mens Mikkel har det meste af sin vandreerfaring fra oplevelser i store grupper. Samtidig giver Mikkel udtryk for, at han på disse ture gerne vil have tid til at vandre alene.

5.4 Interviewguide, interviewsituation og transskription

Interviewguiden (bilag 5) er udformet med inspiration fra de indledende litteratursøgninger og ud fra metodiske overvejelserne foreslået af Smith og Sparkes (2016) samt Kvale og Brinkmann (2015). Denne er således informeret af kombinationen af metodelitteratur og relevant forskning på emnet. Formålet med interviewguiden har været at fungere som en støttende struktur under udførelse af interviews, mens det samtidig er klargjort for informanterne, at en naturlig dialog har været at foretrække. Sidstnævnte er direkte italesat mhp. at understøtte det eksplorative fokus. Det kan argumenteres, at interviewguiden er relativ udførlig i relation til dens funktion som støttende struktur frem for kronologisk disposition. Dette begrundes med fænomenets komplekse natur, og er et valg, der har vist sig fordelagtigt under udførelsen af interviews, da emnets relative abstrakthed har krævet en vis form for styring. Der er løbende foretaget optimeringer, eksempelvis ved at tilføje relevante spørgsmål, som forrige interviews har bragt på banen; ved at slette spørgsmål, der i praksis ikke har vist sig at give mening eller udbytte; ved at omformulere abstrakte spørgsmål til konkrete; eller ved at omformulere ledende spørgsmål. Et eksempel på sidstnævnte er omformulering af spørgsmålet: *“Hvor central en rolle spiller vandring i dit liv?”*, der kom til at lyde: *“Hvilken rolle spiller vandring i dit liv?”*

Inspireret af det, som Smith og Sparkes (2016, s. 106) kalder det mobile interview, er interviews udført som walk'n'talks mhp. at lade konteksten bidrage til samtalen og dermed den empiri, der skabes under interviewet. Selvom fordele og ulemper på forhånd er taget i betragtning, eksempelvis relevansen af at bevæge sig gennem meningsfulde kontekstuelle rum over for forringet lydoptagelse, har det både været en gave og en opgave. Flere gange i interviewene trækker informanterne direkte på omgivelserne i deres besvarelser af spørgsmål. Eksempelvis oplever Kristian under interviewet at blive sat tilbage i en brusende fornemmelse i kroppen, som han tidligere har oplevet under sine vandreture: *“Jeg tror,*

sandsynligheden er væsentligt større [for at den brusende fornemmelse kommer frem] ved at gå med natur omkring os, som vi gør nu” (I2, 518-520). Ligeledes italesætter flere, at bevægelse af kroppen og det fremadrettede fokus tillader samtalen at flyde på en anden måde, end havde man siddet overfor hinanden med øjenkontakt og en kop kaffe. Omvendt har den alternative interviewform også medbragt en del bekymringer, herunder særligt ift. vejrforhold, der har kunne forringe lyden (blæst) eller gøre det for omstændigt at gennemføre interviews (regn- eller stormvejr). Selvom det på forhånd er vendt med en kyndig i kamerahåndtering, hvorvidt lyden kan gå igennem og være brugbar under sådanne omstændigheder, har særligt blæsten som forventet givet en del udfordringer under transskriberingsarbejdet. Det er dog lykkedes at gennemføre samtlige interviews som walk’n’talks, ligesom det er lykkedes at fuldtransskribere disse. Ønsket om at benytte denne tilgang har været med forhåbningen om, at det ville give informanterne en fornemmelse af at være tilbage i de situationer, følelser og fornemmelser, som interviewet omhandlede (Smith & Sparkes, 2016). Med det sagt, har informanterne selv haft mulighed for at vælge, hvorvidt de ønskede at blive interviewet under en walk’n’talk eller på anden lokation udvalgt af dem. Dette har været et bevidst og overvejet valg mhp. at skabe så god kontakt, som muligt (Kvale & Brinkmann, 2015). Med samme begrundelse har undertegnede også tilbudt at komme til informanterne uafhængigt af, hvor i landet, de befandt sig. Derudover er der søgt god kontakt gennem aktiv lytning ved eksempelvis at stille uddybende og afklarende spørgsmål, ved løbende at opsummere pointer samt ved at lytte med oprigtig interesse til alle informantens udtalelser (Smith & Sparkes, 2016). For at muliggøre efterfølgende transskription, er interviews blevet lydoptaget.

Transskription af de i alt seks interviews er foregået så hurtigt, som muligt efter udførelse af interviews, og retningslinjer for den skrevne oversættelse af den mundtlige samtale er udført med inspiration fra transskriptionskonventioner fremlagt af Kvale og Brinkmann (2015, s. 241) (bilag 6). Selvom forringelse af lyd har givet udfordringer og kostet en del tid med bl.a. brug af støjdæmpende værktøjer, har det været muligt at transskribere alle seks interviews fuldt ud. Dette med undtagelse af enkelte passager, der pga. vindforhold ikke har kunne tydes. Disse passager har udgjort så relativt lille en del af det samlede materiale, at dette ikke er anset som meningsforvrængende. Transskriptionen er holdt ordret, mens der er forsøgt at holde en grammatisk stringens for at øge overblikket i den efterfølgende håndtering af materialet.

Foruden en kort introduktion og afrunding har alle interviews været ca. en time. Samtlige informanter er blevet tilbudt at modtage transskriptionen af eget interview. Marie

har som den eneste ønsket at få tilsendt egen transskription, mens samtlige informanter har givet udtryk for ønsket om at læse det endelige resultat, hvilket er og bliver efterkommet. Der er løbende refereret til transskriptionerne i form af interviewnummer og linjenummer, selvom transskriptioner ikke er vedhæftet som bilag. Dette er et forsøg på at leve op til kvalitetskriteriet om transparens og er samtidig en måde at håndtere det etiske aspekt, der ligger i at værne om informanternes privatliv ved ikke at dele mere end nødvendigt.

5.5 Etiske overvejelser

Etiske overvejelser har kontinuerligt gennem alle undersøgelsens forskellige stadier influeret metodisk refleksion. Ofte er det sådan, at etiske dilemmaer ikke nødvendigvis kan løses, hvorfor deres virkning på lige fod med kvalitetssikring af kvalitativ forskning ligger i fortløbende stillingtagen og velovervejede valg. God kvalitativ forskning indebærer ifølge Brinkmann (2020) at skabe ny, relevant viden og samtidigt være i stand til at handle etisk velovervejeth. I det følgende fremlægges derfor væsentlige etiske overvejelser omhandlende troværdighed, samtykke og fortrolighed samt konsekvenser. De etiske overvejelser har i høj grad været knyttet til det, Brinkmann (2020) beskriver som mikroetiske forhold, der handler om at beskytte og respektere de personer, som er direkte involveret i forskningsprojektet.

5.5.1 Troværdighed

Først og fremmest er troværdighed indtænkt som grundlæggende for undersøgelsen både ift. videnskabelig kvalitetssikring og etisk stillingtagen. Troværdighed i etisk forstand drager paralleller til gyldigheden af opgavens fund som en del af kvalitetssikringen, da det igen handler om, at forskningen tager udgangspunkt i informantens reelle oplevelse, som den er opfattet og beskrevet af informanten selv. I denne forbindelse har respekt for den enkelte informant været vejledende for undersøgelsen. Dette gælder særligt i rekrutteringsfasen, under udførelse af interviews samt som en del af det analytiske arbejde. I rekrutteringsfasen har der været fokus på respektfuld kommunikation i både fravælgelsen af informanter samt i den løbende kontakt til de inkluderede informanter. Under udførelse af interviews har der været blik på at respektere den enkelte ved at skabe god kontakt gennem både indledende og afsluttende kommentarer samt ved løbende under interviewet at udøve empatisk opmærksomhed (Kvale & Brinkmann, 2015; Smith & Sparkes, 2016). Formålet med dette har været, at hver enkelt informant har følt sig hørt og forstået med et ønske om at udvise taknemmelighed for informantens frivillige deltagelse. Derfor har det i praksis også været nødvendigt at balancere mellem på den ene side at styre samtalen i en forskningsmæssig

relevant retning og på den anden side at lytte oprigtigt interesseret til personlige historier af mindre relevans. Da emnet berører personlige tanker og oplevelser, har det desuden været essentielt at lade analysen afspejle informanternes reelle oplevelser. Dette har krævet en del arbejde med at give hver enkelt informant en stemme og samtidigt tillade fortolkninger på tværs af den samlede empiri. Slutteligt må det nævnes, at nærværende undersøgelse ikke har til formål at generalisere, men at undersøgelsen fremlægger et billede af, hvordan netop de seks informanter, der har bidraget til empirien, oplever vandring.

5.5.2 Samtykke og fortrolighed

Da kvalitativ forskning kan trække private holdninger og udtalelser ind i et offentligt rum (Brinkmann, 2020), har det derudover været centralt at tage forbehold for informanternes ret ved at indhente samtykke samt at tage etisk stilling til, hvordan oplysninger fra informanterne behandles. Data er derfor hele vejen igennem behandlet sikkert med blik for eksplicit samtykke, dataminimering, sikker opbevaring og aftalt deling af data.

En samtykkeerklæring er sendt elektronisk til informanten til forhåndlæsning forud for interviewet og er blevet underskrevet og indsamlet ifm. udførelsen af interviewet. I denne sammenhæng er formålet med undersøgelsen ligeledes klargjort, ligesom informanten har haft mulighed for at stille spørgsmål forud for og efter interviewet. Alle seks informanter har underskrevet samtykkeerklæringen (bilag 4), og da ingen efterfølgende har valgt at tilbagetrække deres samtykke, udgøres empirien af samtlige seks informanters bidrag.

Derudover har der forud for første interview været tænkt på sikker dataindsamling og -opbevaring. Som en del af dette er der med sigte på dataminimering kun indhentet relevant information, ligesom kun nødvendige oplysninger er gemt. Lydoptagelser og dokumenter indeholdende personlige oplysninger er opbevaret sikkert, mens disse har undergået anonymisering ved brug i opgaven for ikke at afsløre den enkelte informants identitet. I forlængelse heraf fremgår fulde transskriptioner af fortrolighedsårsager ikke som bilag, da disse bl.a. indeholder mange stednavne og eksplicitte offentlige vandreruter samt personligt genkendelige oplysninger, der ikke er anset som nødvendige at dele ift. undersøgelsens formål. Fulde transskriptioner opbevares sikkert, indtil undersøgelsen afsluttes.

5.5.3 Konsekvenser

Slutteligt skal nævnes etiske overvejelser ift. forskningens konsekvenser for informanterne. Først og fremmest er informanterne informeret om, at der ikke har været nogen konsekvenser ved at trække enten enkelte udtalelser eller hele samtykket tilbage. Dette

er tydeliggjort gennem den skriftlige samtykkeerklæring, ligesom det er nævnt i introduktionen af interviewet. Derudover har det fra start været et ønske, at informanterne ikke har skulle bruge unødigt tid og energi på interviews, da det i forskningssammenhæng er informanten, der stiller sig til rådighed og hjælper forskeren (Brinkmann, 2020). Derfor har det ifm. udførelsen af interviews været et aktivt valg at tilbyde at komme til informanterne uafhængigt af deres geografiske lokation. Selvom dette har været tidskrævende, har det vist et engagement, der har været endnu et led i at skabe en god kontakt og dermed at respektere den enkeltes tid. Endelig har der været opmærksomhed på at søge en kombination af at udvise omsorg gennem validering og at udfordre informanterne, når dette har været anset som tilladeligt.

5.6 Analytisk metode

Det resterende af indeværende afsnit lægger op til den efterfølgende analyse ved at præsentere den anvendte analysestrategi, der udmønter sig i nærværende opgaves analytiske fund, som følgerigt fremlægges herefter.

5.6.1 Analysestrategi

Analysen er opbygget omkring syv trin fremsat af Smith et al. (2022) som vejledende for en undersøgelse, der benytter sig af IPA som analysestrategi. Forfatterne introducerer i den nyeste udgave nye termer for centrale elementer af analysen, og en egen oversættelse af disse termer, hhv. erfaringsnære udsagn, personlige erfaringsnære temaer (PETs) og gruppeorienterede erfaringsnære temaer (GETs), anvendes i gennemgangen af analysestrategien (Smith et al., 2022, s. 76). Gennemsigtighed omkring den analytiske metode er relevant, da analysens møde mellem genstand og redskab består udelukkende i metodens systematiske blik på empirien, mens teori først inddrages i diskussionen. Derudover er en gennemgang af analyseprocessen med til at kvalitetssikre specialet i overensstemmelse med kriteriet om transparens, som det fremlægges af Tanggaard & Brinkmann (2015).

Tabel 3: *Visuelt overblik over analysestrategien.*

Analysens syv trin fremsat af Smith et al. (2020)	
Trin 1)	At læse og genlæse
Trin 2)	At skrive eksplorative noter
Trin 3)	At udforme erfaringsnære udsagn
Trin 4)	At undersøge sammenhænge mellem erfaringsnære udsagn
Trin 5)	At forene, organisere og navngive erfaringsnære udsagn til Personlige Erfaringsnære Temaer (PETs)
Trin 6)	At udføre individuelle analyser for samtlige cases
Trin 7)	At udvikle Gruppeorienterede Erfaringsnære Temaer (GETs) ud fra PETs

Første trin har bestået i at lære empirien at kende ved at læse og genlæse transskriptionen, og i løbet af denne fase er alt interessant markeret. Andet trin er gået på at skrive eksplorative noter i marginen af transskriptionen. Her er søgt yderligere kendskab til empirien gennem deskriptive og sproglige noter, mens konceptuelle kommentarer og spørgsmål i højere grad har søgt at gå i dialog med empirien. Dermed har andet trin indledt det fortolkende arbejde (Smith et al., 2022), der er fortsat i tredje trin, hvor mere specifikke erfaringsnære udsagn er blevet udformet på baggrund af de eksplorative noter. Dette er foregået først på den udskrevne transskription og er dernæst sat i system i et dokument på computeren, som det fremgår af tabel 4.

Tabel 4: *Uddrag af oversigt over analyseprocessens andet og tredje trin for interview 6.*

Placering i overblik og transskription	Trin 1 Citat	Trin 2 Eksplorerende noter Deskriptive, "sproglige", konceptuelle	Trin 3 Erfaringsnære udsagn
(3) 107-118	<p>R: Ja, og det er jo så den ene del, og den anden del, som jeg synes, jeg tager med fra det, er lidt den her med at komme væk og ud og få lagt ting bag mig. Og det kan være større ting og små ting.</p> <p>I: Og hvordan gør vandringen det for dig?</p> <p>R: Jeg tror bare, at det er det der med at være væk – fysisk væk. Hvis jeg går og har en masse møder og studie og opgaver og lektier og arbejde og mit spejderhaløj – og lige pludselig så er der bare rigtig mange kasser, der står lidt stablet oven på hinanden, og hvordan skal jeg lige få sorteret det?</p>	<p>At komme væk og at komme ud "kasser"</p> <p>"at komme væk og ud og få lagt ting bag mig. Og det kan være større ting og små ting"</p> <p>At gøre sig utilgængelig ved fysisk at fjerne sig fra hverdagens krav og gøremål, der metaforisk beskrives som "kasser, der står lidt stablet ovenpå hinanden", og som har brug for en sortering.</p>	Vandringen handler om at komme ud og væk og få ordnet tanker

Da det inden for IPA er en tendens for nybegyndere at blive i det beskrivende (Smith et al., 2022), er der kontinuerligt som en del af tredje trin søgt at opnå en balance mellem det at være tro mod den oprindelige oplevelse og samtidigt at tage nogle mere fortolkende valg. Dette har været en kreativ og udfordrende proces, hvor der er gjort brug af både eksplorative noter og den originale transskription for at udforske oplevelsens reelle betydning for den gældende informant. Mens nogle erfaringsnære udsagn som følge heraf er mere fortolkende, er eksemplet i tabel 4 ovenfor forholdsvist deskriptivt. Dette er med sigte på at forblive på informantens betingelser relativt langt ind i analysen ved at beskrive oplevelsen, som den beskrives af informanten. Dermed æres både det ideografiske og det fænomenologiske i relation til undersøgelsen videnskabssteoretiske ståsted (Smith et al., 2022). Det fortolkende element er i denne forbindelse kommet ind i sammensætningen af de forskellige erfaringsnære udsagn, som desuden har udgjort fjerde trin. Femte trin har afrundet den interviewspecifikke analyse ved at forene, organisere og navngive grupperingerne, der således har udgjort informantens personlige erfaringsnære temaer (PETs). Det anviste uddrag i tabel 4 er gennem fjerde og femte trin blevet samlet i en gruppering kaldet: *'Et rum for refleksion.'* En færdiggjort analyse, hvor trin 1-5 er udført for det enkelte interview, har på den måde ledt til en oversigt over samtlige PETs for den gældende informant (se eksempel i bilag 7).

Herefter er trin 1-5 udført for samtlige informanter, hvor hvert enkelt interview er færdiggjort, inden det næste er påbegyndt. Fortolkningen er forsøgt holdt i skak, så den første gennemlæste analyse ikke har sat kursen for de resterende. Det er dog uundgåeligt, at der undervejs i analyseprocessen vil opnås en kontinuerligt voksende fortrolighed med det gennemgåede materiale. Derfor vil de senest udformede personlige erfaringsnære temaer, PETs, sandsynligvis i nogen udstrækning være påvirket af sprogbrug og associationer fra tidligere, ligesom de senere kan have en større dybde end de tidlige. I forlængelse heraf har analysen i højere grad været en iterativ proces, end den har fulgt den beskrevne lineære opbygning trin for trin. Syvende og sidste trin har bestået i at gennemføre en lignende analytisk proces på tværs af de seks interviews. Som resultat er fremkommet fire gruppeorienterede erfaringsnære temaer, GETs, der er temaer på tværs af de seks interviews, og hvor gruppen dermed udgøres af de seks informanter. De fire GETs udgør således specialets endelige analytiske fund. Det skal nævnes, at det sidste trin i kraft af den cirkulære arbejdsgang er fortsat under skrivefasen af analysen, fordi fortolkningen af de analytiske fund fortsat udviklede sig (Smith et al., 2022). I analysen refereres der til GETs som overordnede

temaer og PETs som personlige eller individuelle temaer. Citater indgår løbende i analysen, og [...] er kun indsat, når sætninger er kondenseret på en meningsfremmende måde.

Analysen er, som anvist af Smith et al. (2022), foretaget uden inddragelse af teori. Det har derfor været muligt at lade det empiriske materiale tale for sig selv og herudfra udforme de fire overordnede temaer samt ti underliggende subtemaer. I den skrevne sammenfatning af de analytiske fund præsenteres teorien dog afsluttende for hvert tema i relation til, hvordan det vil indgå i den efterfølgende teoretiske diskussion. Tidligere forskning er derimod inddraget indledningsvist for at løfte informanternes oplevelse op i et større perspektiv.

5.6.2 Analysefund

De analytiske fund består af fire overordnede temaer, som præsenteres i nedenstående tabel 5. Disse er sammensat på en måde, der synes fordrende for at besvare problemformuleringen. De første tre temaer giver et bud på, hvordan vandring opleves som meningsfuldt for vandrerens og søger dermed at besvare første del af problemformuleringen. Det sidste tema taler ind i, hvordan vandring påvirker et menneskes måde at være i verden på ved at vise, hvordan vandringen bringes ind i hverdagslivet. Dette tema belyser således anden del af problemformuleringen.

Tabel 5: *Analytiske fund, der består af fire overordnede temaer, dvs. gruppeorienterede erfaringsmæssige temaer (GETs), og ti underliggende subtemaer.*

Overordnede temaer, subtemaer og understøttende citater	Placering i transskription (interview- og linjenummer)
Tema 7.1 – Naturen som et meningsfuldt element ved vandringen	
7.1.1 – Vandring er forbundet med natur, og naturen er forbundet med mennesket Jens: "Vandring kan jo være mange ting, så jeg vil nok mere sige, at <u>for mig</u> er vandring en aktivitet, der foregår i naturen." Kristian: "Det er eksistensberigende at opholde sig i naturen." Marie: "Jeg ville simpelthen ikke kunne bo i et land, hvor der kun var en årstid. Jeg ville jo miste mit anker."	I1, 326-328 I2, 927 I5, 593-594
7.1.2 – Det er givende at være udenfor og at være væk Jens: "Derude, der er der ingenting andet end mig, så de tanker, der kommer, de er upåvirkede af udefrakommende stimuli." Marie: "Så det er en ren fysisk 'koblen fra' – at jeg er simpelthen ikke tilgængelig."	I1, 221-223 I5, 250-251

Mikkel: "Jeg tror bare, at det er det der med at være væk – fysisk væk."	I6, 111
Tema 7.2 – Tiden som et meningsfuldt element ved vandringen	
<p>7.2.1 – Vandring kræver tid og er en pause, man giver sig selv</p> <p>Kristian: "Det er jo det der med at komme lang tid ud i naturen [...], som på en eller anden måde giver mening for mig."</p> <p>Anne: "Så der er en eller anden selvomsorg i at gå herud og sige: "Okay, nu tager jeg lige nogle timer og så skal jeg bare lige være.""</p> <p>Mikkel: "Ja, og give sig selv tid til det, for det er nemlig der, at vandring rigtig vinder."</p>	<p>I2, 1022-1026</p> <p>I3, 430-431</p> <p>I6, 424-425</p>
<p>7.2.2 – Vandring er en mulighed for at sænke tempoet og for bare at være</p> <p>Jens: "[...] vandreturen, som jeg gerne tager langsomt for at nyde selve turen."</p> <p>Anne: "Du har jo ikke så travlt, når du går derude. Om det tager dig ti timer at gå 30 km eller om det tager dig seks – det er jo i princippet ligegyldigt altså."</p> <p>Marie: "Altså det er – det er et must at være åben. Altså – det er at stille sig til rådighed for nuet."</p>	<p>I1, 373</p> <p>I3, 308-309</p> <p>I5, 77-78</p>
Tema 7.3 – Vandring opleves som mere end de enkelte dele	
<p>7.3.1 – Det kropslige aspekt: Den sansende, følede og aktive krop</p> <p>Jens: Fordi der er der både selvfølgelig den helt: "Ja, ja, jeg er i live", men jeg <u>føler</u> mig også levende."</p> <p>Birgitte: "Altså jeg tænker ikke over min vejrtrækning. Det kører bare, du ved."</p> <p>Marie: "[...] og så kunne jeg sætte mig ned og <u>være</u> med den sansende kropslighed fuldstændig, som det passede mig."</p>	<p>I1, 677-678</p> <p>I4, 283-284</p> <p>I5, 197-199</p>
<p>7.3.2 – Det psykologiske aspekt: Et rum for refleksion</p> <p>Jens: "[...] ro i hovedet for stress, men til gengæld giver det mig rum i hovedet til refleksion [...]"</p> <p>Kristian: "Jeg vil sige, jeg tror måske, der er noget tankemæssigt, der bliver klarere."</p> <p>Mikkel: "Ja, ja, handlingen er den samme, men psykisk tror jeg ikke, at det er det samme."</p>	<p>I1, 203-204</p> <p>I2, 1138-1139</p> <p>I6, 284-285</p>
<p>7.3.3 – Det sociale aspekt: At vandre alene eller sammen med andre</p> <p>Kristian: "[...] altså <u>især</u> på de der ture kommer du tæt på folk, ikke?"</p> <p>Marie: "Der er forskel på, hvad der sker i mit hoved afhængig af, om jeg er alene på tur eller om jeg er sammen med andre på tur."</p> <p>Mikkel: "Så nu løfter vi i fællesskab der, og når <u>jeg</u> så får det hårdt, så er der nok en af de andre, der løfter."</p>	<p>I2, 288</p> <p>I5, 120-121</p> <p>I6, 643-644</p>
Tema 7.4 – Vandringen som et redskab	

<p>7.4.1 – En kontrast til hverdagen</p> <p>Anne: ”At man lige puster ud, fordi alt andet i samfundet og i ens liv skal bare gå så <u>mega</u> stærkt, hvor det skal det jo ikke her.”</p> <p>Marie: ”Det har virkelig hjulpet mig til en forankring og en fred og en ro inde i mig i en hverdag, som er krævende og til tider – vil jeg næsten sige – tumultarisk.”</p> <p>Mikkel: ”[...] i en hverdag, der går tempoet ligesom som regel bare op, op, op, indtil man crasher – at have de der pauser, hvor du laver et kontrolleret crash i virkeligheden.”</p>	<p>I3, 773-775</p> <p>I5, 310-312</p> <p>I6, 719-720</p>
<p>7.4.2 – Et psykologisk redskab til at finde ro og skabe balance</p> <p>Anne: ”Jeg bruger det jo som et værktøj til at – til det her med, når der sker noget, så ved jeg, så tager jeg bare ud, og så går jeg bare.”</p> <p>Birgitte: ”Jeg kunne bare mærke, at jo mere jeg gik, jo gladere blev jeg.”</p> <p>Mikkel: ”[...] samtidig er det et virkemiddel til at give mig lidt mere ro i hverdagen, når der er noget, der presser.”</p>	<p>I3, 703-705</p> <p>I4, 146</p> <p>I6, 227-228</p>
<p>7.4.2 – Et psykologisk redskab til at udfordre sig selv og finde styrke</p> <p>Anne: ”Altså for mig er det sådan det her med, at jeg ligesom <u>kan</u>; at min krop <u>kan</u>.”</p> <p>Birgitte: ”Jeg har sprunget faldskærm og lavet sådan nogle mærkelige ting, så det er ikke fordi, men at gå 100 km det er alligevel vildt.”</p> <p>Mikkel: ”Jamen, man kan sige, at alle de ture, jeg husker bedst – der har jeg på en eller anden måde været presset i en orden, hvor jeg tænker: ”Det her – det går ikke [...]”</p>	<p>I3, 490-491</p> <p>I4, 79-81</p> <p>I6, 349-351</p>

6 – Analyse

Det følgende afsnit er en analytisk gennemgang af den bearbejdede empiri, der søger at tegne det samlede billede på tværs af de seks interviews, mens der samtidig tages højde for hver enkelt informants oplevelse. Formålet med afsnittet er således at præsentere konvergerende temaer og interviewspecifikke variationer på en måde, hvor helheden konstrueres ud af ideografien frem for på bekostning af denne. Analysens struktur består inden for hvert analytiske fund af en kort introduktion til det overordnede tema, en gennemgang af de enkelte subtemaer samt en samlet opsummering, der samtidig præsenterer, hvordan temaet vil blive diskuteret.

6.1 Naturen som et meningsfuldt element ved vandringen

Naturen opfattes af samtlige informanter som et af de mest meningsfulde elementer ved vandring, og ideografisk fremstår dette ved, at naturen udgør enten individuelt tema eller subtema for alle informanter. Det samlede billede afspejler følgelig den individuelle vægt på naturen som en essentiel del af vandring, hvilket ligeledes er at finde i den eksisterende

litteratur (den Breejen, 2007; Crust et al., 2011; Ketterer, 2010; Jørgensen et al., 2020; Roberson & Babic, 2009; Saunders et al., 2013; Svarstad, 2010).

6.1.1 Vandring er forbundet med natur, og naturen er forbundet med mennesket

Flere informanter forbinder naturen så stærkt med vandring, at naturen anses som en del af definitionen på vandring. Marie udtrykker eksempelvis: *"Jeg kunne aldrig finde på at gå i bynære områder. [...] Aldrig. Og tværtimod vil jeg næsten sige, at det er et kriterie, at det er naturnært. Det skal det være"* (I5, 367-370). For Mikkel handler det i højere grad om friheden i den fysiske aktivitet, mens han samtidig påpeger natur som en del af vandring:

"Når du spurgte mig, hvad vandring var, og det var meget det her med at gå for at gå – for mig ligger der nok også lidt et element i, at det skal være lidt natur. Altså det her er sådan lige grænsen, ikke, fordi det er en park" (I6, 240-242).

Han refererer i denne anledning til den park, som vores walk'n'talk finder sted i, som værende på grænsen af det, der for ham anses som natur. Dette indikerer i tråd med Maries udtalelse et behov for en vis afstand til byen. Både Jens og Kristian mener ligeledes, at det handler om *"vandring i naturen"* (I1, 836), mens Jens fremhæver den subjektive essens af definitionen: *"Vandring kan jo være mange ting, så jeg vil nok mere sige, at for mig er vandring en aktivitet, der foregår i naturen"* (I1, 326-328). Anne udtrykker: *"Altså, hvis jeg skal finde ro, så er det ude i naturen"* (I3, 115), mens Birgitte er tydelig omkring byvandring som en mulighed og samtidig foretrækker at vandre i naturen: *"Man kan også vandre i byer, men der er nogle andre forstyrrelser, synes jeg"* (I4, 260-261).

Udover disse direkte beskrivelser af naturens betydning for vandring, udtrykkes det af flere informanter også implicit ved, at de på egen opfordring gentagne gange fremhæver eller vender tilbage til naturen som omdrejningspunkt for deres vandreoplevelse. For de fleste gælder det således, at vandreoplevelsen bliver meningsfuld i kraft af naturen, mens den samme fysiske handling i byer eller bynære områder ikke i samme omfang opleves som givende eller i det hele taget anskues som vandring. Dette fortolkes til at være sammenhængende med de stimuli, der findes i byen, som fortolkes at være hindrende for at skabe det særlige mentale rum, samtlige informanter forbinder med vandring.

Derudover kan naturens betydning findes i selve kontakten til naturen, der af flere fremhæves som noget særligt. For Marie er naturen det essentielle ved vandring, mens hun ligefrem fremhæver tilknytningen til naturen som det ultimativt vigtigste:

"Jeg skal i hvert fald ud og ligge på jorden. Og jeg skal ud og være helt alene, og jeg skal kigge op på månen, og jeg skal nyde frostvejret, og jeg skal høre uglernes tuden,

og det var det, der var vigtigt for mig. Det var ikke at gå. Det var ikke den fysiske bevægelse. Det var tilknytningen til naturen” (I5, 446-450).

Denne tilknytning finder hun særligt i kontakten til jorden, der skaber jordforbindelse i både bogstavelig og overført betydning: *”Det har virkelig hjulpet mig til en forankring og en fred og en ro inde i mig” (I5, 310-311).* Dette stemmer overens med Mikkels oplevelse af *”at lande igen” (I6, 217)*, når han vandrer. Omvendt beskriver Mikkel ikke direkte naturkontakten som det vigtigste, men han forklarer, at det for ham nærmere handler om at være i naturen, og at vandring er en aktivitet, der giver mulighed for det. Kristian lægger stor vægt på *”naturnydelsen” (I2, 122)*, der for ham i høj grad handler om det visuelt sanselige, men fortæller samtidig, at den følelsesmæssige effekt kommer af *”at være i ét med naturen” (I2, 990).* Betydningen af oplevelserne i naturen er af flere knyttet til følelser af glæde og eufori, ligesom det opleves at give energi. Kristian beskriver naturen som et sted, der skaber en følelse af lettelse: *”Det er svært at være fokuseret på problemer, når man går i naturen. Det er ligesom om, at det er opløftende og befriende” (I2, 302-304).* I forlængelse heraf fortæller Marie: *”Total jubel – altså jeg kan ikke gøre for det, men det er bare det fedeste – at sidde der på røven på min skumrulle (griner) på jorden, så bliver det ikke bedre?” (I5, 292-294).* Marie oplever altså en nærmest euforisk følelse ifm. jordkontakten, mens det samme sker for Birgitte i eksempelvis mødet med dyr eller ved synet af en flot solopgang. Jens beskriver naturkontakt som en livsværdi og formulerer, at han har et *”naturhjerte” (I1, 57)*, der kun tilfredsstilles gennem dyb kontakt med naturen. Han udtrykker således et behov for naturkontakten, når han siger: *”[...] hvor jeg virkelig er i naturen, så jeg kan få opfyldt det behov, for jeg kan mærke, hvor meget det gør for mig” (I1, 40-42).* På trods af, at nogle informanter ikke direkte kalder det naturkontakt, ligger det implicit i de fleste beskrivelser, at det på forskellig vis handler om en forbindelse med naturen eller et tilstedevær i naturen. Informanternes oplevelser vurderes derfor at ligne hinanden i en sådan grad, at det nærmere er refleksionen og sprogbrugen omkring oplevelserne end selve oplevelserne, der adskiller sig.

Naturkontakten som central for vandringen fortolkes at være sammenhængende med anskuelsen af mennesket som forbundet med naturen, hvilket er en opfattelse, der finder sted blandt flere informanter. Denne oplevede forbindelse gør vandringen meningsfuld, fordi det på en og samme tid opleves som en måde at forbinde sig til noget større og at forbinde sig til sig selv. Jens og Kristian lægger vægt på den biologiske forbindelse. Jens fortæller: *”Jeg kan mærke, min krop reagerer på, at jeg er i noget, jeg er blevet – mine gener er blevet skabt i” (I1, 315-316)*, mens Kristian sammenfatter det:

”Altså det der med at komme ud i naturen, det er også meningsfuldt. Det er jo det – det er jo derfor, at vi mennesker gider at gå ude i skov og krat. Det er jo, fordi vi har et eller andet genetisk med os, der er tiltrækkende i det, ikke?” (I2, 772-775).

Kristian beskriver det ydermere som *”eksistensberigende at opholde sig i naturen”* (I2, 927), hvilket understøtter den eksistentielle karakter af den biologiske sammenhæng. Flere af informanterne beskriver eksistentielle eller spirituelle aspekter af deres vandreoplevelser. Anne har eksempelvis en oplevelse af *”ren overgivelse”* (I3, 212) til naturens kræfter. Denne overgivelse får en eksistentiel karakter, da den siger noget om menneskets måde at være med sig selv og sine omgivelser på. For det første er overgivelsen et billede på, at naturen ikke stiller nogle krav og derfor tillader et menneske *blot at være*. For det andet symboliserer overgivelsen en sammensmeltning af menneske og natur, og for det tredje er overgivelsen fordrende for at tage stilling til sig selv. Anne fortæller: *”Fordi, der er et eller andet med, at naturen er bare, så det kan vi ikke gøre noget ved, så vi bliver nødt til at forholde os til os selv på en eller anden måde, ikke?”* (I3, 105-107). For Marie er det igen jordforbindelsen, der taler ind i det eksistentielle, mens Kristian oplever, at *”det er en spirituel oplevelse at få nogle store følelser ude i naturen”* (I2, 889-890). Samtidig beskriver Jens, i tråd med Annes fremstilling om overgivelse, at han kan opleve en overvældende følelse af at være lille og ubetydelig i relation til naturen, hvilket påvirker hans måde at forholde sig til sig selv. Han giver udtryk for, hvordan naturen konfronterer mennesket i en tidsmæssig sammenhæng, fordi naturen har en længere historie end mennesket: *”Det her, det har været her i millioner af år. Mennesket, vi har været her så lidt tid. Altså, vi er en kort, forbigående virus på jordens historie”* (I1, 274-276). Desuden anskuer Marie det som en spirituel forbindelse, når hun siger: *”Det er helt inde i vores biologi, ikke?”* (I5, 590), og refererer til det cirkulære i både naturen og mennesket gennem hhv. årstiderne og den kvindelige cyklus. Hun forklarer, at årstiderne giver hende et anker: *”Jeg ville simpelthen ikke kunne bo i et land, hvor der kun var en årstid. Jeg ville jo miste mit anker”* (I5, 593-594).

6.1.2 Det er givende at være udenfor og at være væk

Det lader til ikke kun at være meningsfuldt at være i direkte kontakt med naturen, da det af særligt to informanter, hhv. Jens og Anne, udtrykkes som psykologisk givende i sig selv at være udenfor, mens flere informanter er inde på det givende i at være væk. Birgitte nævner i stil med dette, at det har betydning *”bare det der med at komme ud af døren”* (I4, 301), mens Mikkel siger, at vandring i bund og grund handler om *”at være væk – fysisk væk”*

(I6, 111). Anne fortæller, at der uafhængigt af vejr og årstid *"er noget med frisk luft"* (I3, 531), der er godt for hovedet, og som skaber glæde og energi. Hun beskriver derudover, at det ændrer både samtale og relation at være udenfor: *"Men det er sådan denne her med, at der sker noget i samtalen, og der sker noget i relationen, når man sådan kommer derud"* (I3, 719-720). Dette kan måske forklares med den plads, som Jens oplever, når han kontrasterer sin oplevelse af vandring med det, der sker derhjemme: *"Det var som om, at det så gjorde plads til, at der kunne ske ting, der ikke var plads til herhjemme"* (I1, 727-728). Vigtigheden af det at være udenfor i sig selv kan på den måde siges implicit at komme til udtryk gennem sproget, hvor beskrivelser som *"at være ude"* (I3, 118), *"udenfor"* (I3, 878) og *"derude"* (I3, 309) er hyppigt brugte vendinger af Anne, mens Jens gentagne gange beskriver forskellen på at være hhv. *"derude"* over for *"derhjemme"* (I1, 210-212).

Omvendt indikerer eksempelvis brugen af udtrykket *derude*, at der er tale om en vis afstand til noget, og dette noget fortolkes igen til at bestå af hverdagen, byen og tilhørende stimuli, krav og forventninger. Som Jens beskriver det: *"Derude, der er der ingenting andet end mig, så de tanker, der kommer, de er upåvirkede af udefrakommende stimuli"* (I1, 221-223). Derfor bliver vandring i naturen igen centralt, fordi naturen på den måde også kommer til at handle om at være væk, og det opleves for de fleste først som en tilstrækkelig fysisk distance, hvis vandringen foregår i naturen. Mikkel beskriver eksempelvis et behov for både fysisk og psykologisk at distancere sig til hverdagens krav og forventninger, for derved bedre at kunne tage stilling til én opgave ad gangen. Han benytter i denne sammenhæng *"kasser"* (I6, 113) og *"kasketter"* (I6, 200) som metaforiske udtryk for hhv. gøremål og roller. Mens gøremål refererer til eksempelvis at besvare mails eller ringe til mor, refererer kasketterne til hans roller som eksempelvis studerende eller kammerat. Han oplever således at gøre sig utilgængelig, når han tager en hel dag ud af kalenderen og fjerner sig fra sit hjem og dermed i bogstaveligste forstand fjerner sig fra de krav, som eksempelvis computeren, vasketøjskurven eller hans venner stiller til ham. Når han vandrer, oplever han, at han bare kan være sig selv: *"Jeg er bare mig, og jeg er så langt væk fra alle de der kasketter, at jeg ikke kan tage dem på"* (I6, 207-208). Dette gør, at han kan få styr på sine tanker ved at åbne en kasse ad gangen: *"Det gør rigtig meget for mig at få alle mine kasser i orden, og det kan jeg ikke, hvis jeg sidder med tre af dem åbne"* (I6, 217-219). Jens oplever noget af det samme, som Mikkel beskriver gennem kasser og kasketter, når han siger: *"Derude, der er det kun mig. Der er ikke noget, øh – der er ikke en computer, der står og stirrer på mig"* (I1, 212-213). Jens beskriver ydermere, hvordan den fysiske distance giver mulighed for rolig refleksion frem for at have hovedet fyldt med *"[...] komprimerede ting, der skal gøres halvt, fordi der allerede er 40*

andre ting i hovedet” (I1, 732-733). Kristian fortæller, at der er en ro i at gå uforstyrret omgivet af naturen, og at dette har indflydelse på hans tanker: *”Det er ligesom med til at stimulere nogle tanker, som måske ikke ville komme hjemme i min lejlighed eller på gaden eller, du ved”* (I2, 628-630). Marie fortæller, at hun fysisk kobler fra ved at lade arbejdet ligge derhjemme: *”Jeg har ikke min firmatelefon med på vandretur. Den ligger derhjemme. Så det er en ren fysisk ’koblen fra’ – at jeg er simpelthen ikke tilgængelig”* (I5, 250-251). Utilgængeligheden fremstår således på tværs af de seks interviews som en vigtig del af vandreoplevelsen.

Opsummerende kan det siges, at informanterne oplever naturen som både et meningsfuldt og definerende element af vandringen. For det første opleves vandring som en måde at skabe kontakt til naturen, der på den ene side skaber en oplevelse af at være forbundet til noget større end sig selv og på den anden side en oplevelse af større kontakt til sig selv. For det andet opleves naturen som en givende mulighed for at komme ud og væk fra vante omgivelser og på den måde fysisk og psykologisk at distancere sig fra de krav og forventninger, man møder i hverdagen. Dette skaber for det første grobund for en diskussion om vandring som en transcenderende oplevelse (Yalom, 1998). For det andet skabes associationer til Heideggers ontologiske niveau (Wentzer, 2015) som følge af den *”frihed fra de daglige afledninger”* (Yalom, 1998, s. 16), som informanterne fortolkes at opleve.

6.2 Tiden som et meningsfuldt element ved vandringen

Tiden er et andet element, der fremstår som noget særligt ift. vandring, og Mikkel udtrykker: *”Ja, og give sig selv tid til det, for det er nemlig der, at vandring rigtig vinder”* (I6, 424-425). Dette er der til dels enighed om, da tid ideografisk står frem som et meningsfuldt element af vandringen for tre af seks informanter, hhv. Jens, Anne og Mikkel, på en sådan måde, at det danner et personligt tema. Kristian og Birgitte kommenterer ligeledes på tiden i relation til deres oplevelse, mens Marie kun indirekte kommer ind på det. Tiden er tidligere fundet relevant ift. vandringens påvirkning af refleksionsprocesser (Mau, Nielsen et al., 2021), og flere studier finder, at vandring giver tid til at tænke (den Breejen, 2007; Crust et al., 2011). Selvom den samlede empiri ikke præsenterer et entydigt billede, opleves tiden af halvdelen af informanterne som essentielt for deres vandreoplevelse. For at ære det ideografiske, og fordi det bekræftes af anden videnskabelig forskning, anskues tiden derfor som yderst relevant i forsøget på at belyse spørgsmålet om, hvordan vandring opleves som meningsfuldt for vandreren.

6.2.1 Vandring kræver tid og er en pause, man giver sig selv

Først og fremmest fremkommer det, at vandring for flere informanter kræver tid, mens tiden samtidigt er noget, man giver sig selv. Mikkel beskriver, at han godt kan lide at sætte minimum en hel dag af til vandringen, og Anne forklarer, at der helst ikke skal være en bagkant, fordi:

”Det ville gøre, at jeg ville tænkte, at nu skal jeg skynde mig [...], men det gider jeg ikke, når jeg skal ud på de der lange ture, fordi det skal være sådan, at jeg kan være til stede i det, der er” (I3, 333-335).

Jens bryder sig ligeledes ikke om at have en deadline, for som han udtrykker det, tager det tid *”at synke helt ind i min tilstedeværelse i de omgivelser, jeg nu engang er i”* (I1, 743-744). Han forklarer, at denne oplevelse i højere grad kommer af vandring end af en overnatning i shelter, der dog også beskrives at kunne noget lignende. På en måde er det omvendt for Marie, der oplever en højere grad af jordforbindelse og tilstedevær i nuet ifm. friteltning end i relation til vandringens fysiske bevægelse, og hun fremhæver dermed implicit overnatningen som det, der både kræver og giver tid tilbage. Tilstedeværet opleves således som et resultat af at have tid nok. Der nævnes forskellige eksempler på, hvad tiden skal bruges på, og hvordan man på den måde kommer ind i et tilstedevær. Flere informanter beskriver, at tiden giver mulighed for en dybere sansning. Eksempelvis oplever Jens en udvidelse og forstærkning af sine sanser, som giver en kropsligt nærværende oplevelse. Han fortæller: *”Hvis jeg ser en blomst, så vil jeg også godt lige se den eller: ”Ej, der er lige en sjov sidesti, den skal jeg også lige op og se, hvad der er der?””* (I1, 184-185). Vandring får således også en undersøgende karakter, der tilfredsstiller nysgerrighed og samtidig skaber plads til spontanitet. Mikkel giver eksempelvis udtryk for det undersøgende, idet han beskriver, at der skal være tid til at fare vild: *”Ja, det der med at sige: ”Jamen, der er tid til at fare vild”, og give mig selv tid til, at jeg ikke skal nå noget sted hen. Jeg skal bare være – ude”* (I6, 148-149). Omvendt mener Mikkel også, at det er vigtigt at kede sig. Kedsomhed er på den ene side en kilde til energi og fantasi: *”Fordi det er der, hvor man også finder energi og fantasi og alt muligt til hverdagen og til andre projekter – det er, når man lige også får lov til at kede sig”* (I6, 515-517). På den anden side er kedsomheden forbundet med ro: *”Igen ro – er nok nøgleordet i den her snak. Men jeg tror også – det har jeg kun hurtigt lige nævnt – jeg tror i virkeligheden også det, at jeg når at kede mig”* (I6, 870-872). Han påpeger i denne sammenhæng indirekte, at kedsomhed ligeledes kræver tid. Jens giver på linje med dette udtryk for, at det kræver tid at slappe af, og indfanger essensen af, hvorfor tiden for ham er et vigtigt element ved vandringen i følgende beskrivelse:

”Jamen, hvis jeg tager på tur, og mit mål med turen jo netop er, at jeg skal slappe af; [...] jeg skal komme væk fra stress og jag og hverdagens opgaver, så nytter det ikke noget, hvis jeg ved, at bare jeg bliver en smule forsinket, så kommer jeg til at give mig selv endnu mere stress [...] Så hellere vide, jamen der skal være tid til, at jeg kan stoppe op og se på den der fucking blomst, som jeg gerne vil se på” (I1, 507-515).

Mikkel beskriver noget meget lignende: *”Det er jo det der med, at du har tiden til at sige: ”Jeg kan godt sidde og kigge på den her ugle, der lige sidder der oppe over og sover i de næste tyve minutter, for jeg skal ikke nå noget””* (I6, 425-427). Jens fortæller desuden, at refleksionerne *”har taget meget tid og meget tankekraft”* (I1, 995), som han ikke finder derhjemme: *”[...] både tid og det mentale ressourceoverskud, jeg har skulle bruge på det, det havde jeg ikke fundet, altså, herhjemme i hverdagen i en lejlighed eller i frokostpausen fra arbejde eller 10 minutter i badet”* (I1, 995-998). Han oplever desuden, at han giver sig selv tiden, når han tager på vandretur:

”Og det er også mig, der giver tid til det, fordi det er jo også et aktivt tilvalg. Det er ikke noget, der bare sker. Det er jo mig, som der netop siger, at det her, det er jo – det er jo nærmest en hyldest af tiden” (I1, 546-548).

I kraft af, at han giver sig selv tid til at vandre, får han tiden tilbage, for som han siger: *”Det eneste, jeg har der, det er tid”* (I1, 903). Både Mikkel og Anne er enige i, at tiden er noget, man giver sig selv. Anne forklarer: *”Så der er en eller anden selvomsorg i at gå herud og sige: ”Okay, nu tager jeg lige nogle timer og så skal jeg bare lige være””* (I3, 430-431).

Selvom tidsaspektet ikke fylder tilsvarende i interviewene med Kristian og Birgitte, forholder de sig begge til tidselementet. Birgitte nævner både, at vandring kræver meget tid, og at man fysisk er i stand til at vandre i lang tid, hvilket har indflydelse på oplevelsen af at *”lade tankerne flyve”* (I4, 139). Kristian kommenterer direkte på tiden som meningsfuld: *”Det er jo det der med at komme lang tid ud i naturen [...], som på en eller anden måde giver mening for mig”* (I2, 1022-1026). Han nævner ligeledes, at det kræver tid at opnå den *”behag-følelse i kroppen”* (I2, 129), som han sammenligner med udtrykket *”runner’s high”* (I2, 125). Der kan således uddrages en relativ bred enighed om, at tiden spiller ind på vandreoplevelsen, om end tiden anskues fra forskellige vinkler af de forskellige informanter. Slutteligt skal det nævnes, at Maries oplevelse afviger noget fra de andres, idet hendes tilstedevær kommer af naturkontakten, ligesom hun udtrykker, at: *”Stilheden er pausen. Stilheden er freden”* (I5, 949).

6.2.2 *Vandring er en mulighed for at sænke tempoet og for bare at være*

Flere af informanterne udtrykker, at det væsentlige ved at have rigelig tid også handler om at trække tempoet ud af oplevelsen. Det er således centralt for både Jens, Kristian, Anne og Mikkel, at der skal være tid til at sætte farten ned. Jens og Kristian er enige i, at langsomheden giver en form for nydelse. Jens beskriver tempoet som en væsentlig del af, hvordan han vandrer: "[...] vandreturen, som jeg gerne tager langsomt for at nyde selve turen" (I1, 373), mens Kristian refererer til sansningen: "Altså – nydelsen af omgivelser er klart bedre, når du vandrer, fordi at du – hvad skal man sige – det når at sætte sig eller at du har bedre tid til det" (I2, 207-209). Anne forklarer, at det for hende er en central del af vandring, at der skal være tid til at sætte tempoet ned og holde en pause fra den hektiske hverdag, mens Mikkel er enig i, at vandringens langsomhed kontrasterer hverdagen, "[...] hvor alting ligesom skal gå hurtigere og være produktivt" (I6, 429). Det primære bliver på den måde ikke, hvor langt eller hvor hurtigt, man går, men handler igen i højere grad om tilstedeværet. Således kan tilstedeværet forstås som noget, der frigives som resultat af vandringens langsomhed. Flere informanter kommer i denne forbindelse ind på autenticitet og det at være i nuet som et produkt af vandringen, bl.a. fordi tempoet sænkes. Anne siger: "Altså jeg bruger rigtig meget det der med at være udenfor i naturen til ligesom også bare at være" (I3, 124-125). Igen har det for Anne sammenhæng med naturen, men det handler for hende samtidigt også om, at man vandrer i så lang tid, at kroppen bliver træt og dermed tvinges ind i noget autentisk. Hun billedliggør dette således: "Man bliver helt ristet, og det er helt ufiltreret, og det, synes jeg, er helt vildt smukt" (I3, 237-238). Anne uddyber, at hun i hverdagen har en konstant følelse af at skulle: "[...] være noget eller gøre noget" (I3, 866), som hun oplever at kunne slippe, når hun tager på vandretur. Hun kontrasterer igen vandringens langsomhed til hverdagens hurtighed, og refererer desuden tilbage til vandringen som en pause, når hun siger:

"[...] du skal hele tiden bare have fart på, så tror jeg bare, at det der med, at man sådan kan sige: "Nej, jeg træder lige ud for en stund, og så kommer jeg tilbage, når jeg er klar igen", og det hjælper vandringen på" (I3, 867-869).

For Jens handler autenticiteten i høj grad om den tidligere beskrevne oplevelse af at være kropsligt nærværende i det, han omtaler som "*æstetisk pleasende*" (I1, 395) omgivelser, der for ham udgøres af den rå natur. Både Anne, Marie og Mikkel taler om *bare at være* som en væsentlig del af vandringen, hvilket fortolkes at være beskrivelser for den tilstedeværelse, de oplever. For Mikkel er det noget, der kommer, når der han får styr på tankerne. For Marie handler det autentiske ligeledes om tilstedeværet, og hun taler i denne sammenhæng om at

stille sig til rådighed for nuet: ”Altså det er – det er et must at være åben. Altså – det er at stille sig til rådighed for nuet” (I5, 77-78). Denne opfattelse drager desuden paralleller til den mentale tilstand af åbenhed, som Mau et al. (2023) fremlægger som karakteriserende for vandring.

Opsummerende kan tiden anskues fra flere forskellige vinkler. Vandring kan siges for det første at kræve tid, for det andet at være tid givet til sig selv og for det tredje at give tid tilbage, fordi tempoet sænkes. Kernen i dette afsnit ligger i at forstå, hvordan vandring af informanterne opleves som sammenhængende med tilstedeværelse, og at tilstedeværelse kræver tid. Der skal være tid til at sanse, til at undersøge, til at kede sig, til at slappe af, til at reflektere, til at sætte tempoet ned – og dermed til at være i nuet og være til stede på en anden måde, end hvad dagligdagen opleves at muliggøre. Dette baner vej for en diskussion af kontrasten mellem vandring og hverdag i relation til Heideggers to eksistensformer, hhv. det ontiske og det ontologiske niveau (Wentzer, 2015). I forlængelse af dette, taler det herpå følgende tema ind i både et kropsligt, psykologisk og socialt tilstedevær i kraft af vandring som en holistisk oplevelse.

6.3 Vandring opleves som mere end de enkelte dele

Overordnet opleves vandring af samtlige informanter som en helhedsoplevelse, der består af mere end de enkelte dele. Dette er kongruent med eksisterende forskning, der påpeger vandring som en holistisk oplevelse (Saunders et al., 2013), som et multidimensionelt psyko-eksistentielt fænomen (Sørensen & Høgh-Olesen, 2023) eller et komplekst fænomen med uadskillelige elementer (Mau et al., 2023). Mens vandring både opleves som en kropslig og en psykologisk oplevelse, er der samtidigt også sociale og eksistentielle aspekter forbundet med det at vandre. I overensstemmelse med tidligere forskning, der har fundet både fysiske, psykiske, sociale og spirituelle effekter af vandring (Jørgensen et al., 2020) opleves vandring i den underliggende empiri som meningsfuld pga. integrationen af disse elementer. Mens det eksistentielle bliver beskrevet i temaet om natur, omhandler det følgende det kropslige, dernæst det psykologiske og endeligt det sociale aspekt af vandringen. Den komplekse sammenhæng kommer desuden til udtryk i informanternes definitioner af vandring, som derfor indleder afsnittet.

Samtlige informanter definerer vandring ud fra flere forskellige dele. Kristian karakteriserer eksempelvis vandring som en kombinationen af naturnydelse og motion, mens han indvender, at det sociale aspekt er et vigtigt ekstra lag, der kan til- eller fravælges. Mikkel lægger ligeledes vægt på, hvad det sociale giver, når man vandrer sammen som

gruppe, mens hans definition af vandring samtidig handler om, at der er et særligt mentalt rum forbundet med det at vandre. Han lægger vægt på, at det ikke handler om at gå fra a til b, men at det handler om gå for at gå: *"For mig er det rigtig meget også at sige, jamen, jeg skal bare fra a. Det er sgu lige meget, om jeg kommer til b eller q"* (I6, 135-137). Anne er enig i, at det ikke handler om at gå fra a til b, og at det samtidig heller ikke handler om motion med fokus på udseende. Som hun forklarer: *"Jeg plejer at sige, at hvis jeg kun gjorde det for æstetik, så havde jeg nok valgt noget andet"* (I3, 132-133). Det kropslige aspekt handler for Anne i højere grad om at komme ned i kroppen, mens det psykologiske aspekt bl.a. handler om selvrefleksion. Marie oplever vandring som en del af hendes livssyn, hvorved kompleksiteten virkelig træder frem, mens Birgitte mere entydigt definerer vandring som hendes sportsgren. Samtidig er Birgitte dog inde på den komplekse sammenhæng mellem det fysiske og det psykiske, når hun funderer over, hvordan mentalt overskud kommer af vandring, men at hun samtidig vandrer mere, når hun oplever at have et mentalt overskud: *"Nogle gange er det faktisk svært sådan helt at finde ud af, hvad er det, der gør hvad"* (I4, 613-614). Jens beskriver opsamlende de forskellige elementers sammenhæng:

"Jamen, er det hønen eller ægget, der kom først? Fordi mange af de her ting, de er jo – ja, jeg vil tillade mig at kalde dem katalysatorer for hinanden [...] Altså, det er sådan – de påvirker alle hinanden på kryds og på tværs, så det er ligesom en positiv kædereaktion" (I1, 1029-1035).

6.3.1 Det kropslige aspekt: Den sansende, følende og aktive krop

Samtlige informanter kommenterer på det kropslige aspekt i en sådan grad, at der for alle naturligt opstår individuelle temaer eller subtemaer, der centrerer sig om kroppen under vandringen. Den kropslige oplevelse indebærer både det sansende, det følende og selve den fysiske aktivitet.

Det er i tidligere analyseafsnit beskrevet, hvordan sansning er en betydningsfuld del af vandreoplevelsen. Det handler om at have tid til sansningen og at gå nærværende og undersøgende ind i sansningen, hvorfor flere af informanterne også beskriver vandring som mere eksplorativ end en gåtur. Jens beskriver først og fremmest den kropslige oplevelse som en fornemmelse af, at alle hans sanser bliver forstærkede: *"Det, at jeg føler, at jeg bliver stimuleret med alle mine sanser på en gang. Og det er som om, at jeg også kan optage alle sanseindtryk på en gang"* (I1, 685-687). Han vender tilbage til samme eksempel med blomsten, som han skulle have tid til at kigge på: *"Synet, det fortæller mig: "Ej, jeg har aldrig set så smuk en blomst før", selvom jeg måske har set blomsten før bare i kedelige*

omgivelser” (I1, 786-788). Mikkel taler i stil med dette om at lægge mærke til de små ting, og for flere handler det om en øget opmærksomhed på omgivelserne gennem den sansende krop. Marie forklarer, hvordan hun finder nærvær i fraværet af alle andre lyde end naturens: *”Waow, her er stille. Her er der frit. Her er der ingen andre mennesker. Jeg kan ikke høre andet end naturen, og så kunne jeg sætte mig ned og være med den sansende kropslighed fuldstændig, som det passede mig”* (I5, 196-199). Mens Birgitte også giver udtryk for at være glad for at lytte til naturen, handler det for Kristian særligt om det visuelt sanselige i form af smukke udsigter. Kristian lægger dog større vægt på følelsen af glæde, som vandringen giver ham og som kan blive til, hvad han kalder: *”kortvarige lykkestunder”* (I2, 462), der beskrives som *”sådan lidt nyforelskelses-agtigt”* (I2, 487) eller *”den der sådan lidt barnlige glæde”* (I2, 499). Både Kristian og Birgitte fortæller, at de oplever en stigning i humøret efter hver eneste vandretur, mens flere af informanterne somme tider oplever noget, der beskrives som euforiske følelser på deres vandreoplevelser. For Marie opstår euforien i kontakten til naturen og det, at hun gennem naturen forbinder sig til sig selv:

”Fordi jeg var jo nærmest hysterisk lykkelig, da kæresten og jeg sad derude i skovbunden [...] fordi det taler til noget dybt, dybt inde i mig. Altså der er jeg jo connected også med mig selv. Ingen diskussion om det” (I5, 718-733).

Birgitte fortæller, at vandringen er blevet hendes kick, og Jens beskriver vandring som en vitaliserende oplevelse, der giver ham glæde. Han kobler desuden det eksistentielle aspekt på vandring gennem en følelsesmæssig oplevelse af at være hel og levende, når han vandrer. Denne meget kropslige oplevelse af at føle sig i live under vandringen kontrasteres igen til hverdagen:

”Lad os sige, at, øh, i hverdagen (.) [...] ”Jamen, jeg lever”. Det er fint nok. Men jeg føler mig ikke i live. [...] Altså, men når jeg til gengæld så kommer ud på vandring, der kan jeg mærke, der skifter den over. Fordi der er der både selvfølgelig den helt: ”Ja, ja, jeg er i live”, men jeg føler mig også levende” (I1, 669-678).

Annes oplevelse divergerer noget fra de andres, da hun i stedet har fokus på at komme ned i kroppen for at mærke efter, hvilken følelse hun har: *”[...] at jeg på en eller anden måde virkelig kommer ned i min krop og mærker, hvordan jeg har det i den også”* (I3, 497-497). Hun beskriver, hvordan vandringen giver hende større kontakt til sin egen krop i det følgende: *”Når jeg vandrer, så trækker jeg vejret rigtigt. Fordi det hele ikke skal gå så stærkt”* (I3, 505-506). Denne kommentar drager desuden paralleller tilbage til vandringens langsomhed. Kristian er enig i, at vandring giver en nemmere adgang til følelserne og lægger

eksplicit vægt på den fysiske aktivitet som årsagen til dette: *"Når jeg er i bevægelse, så har jeg nemmere tilgang til følelserne"* (I2, 737-738).

Den fysiske aktivitet er en integreret del af det undersøgte fænomen, og der er generel enighed om, at denne også udgør en væsentlig del af vandringen. Det er dog forskelligt informanterne imellem, i hvilken grad og hvordan den fysiske aktivitet opleves som meningsfuld. Både Kristian, Marie, Birgitte og Mikkel taler om fordelene i, at vandring også er motion, mens Marie samtidig gentagne gange beskriver den fysiske aktivitet som sekundær ift. tilstedeværet i naturen. På den anden side taler Marie om mindre hoved og mere krop, når hun er inde på vandringens andre formål, hvoraf det ene for hende er motion, og det andet er at koble fra i psykologisk forstand. Anne fortæller i stil med dette, at hun skal ud og bruge sin krop, når hun skal slappe af i hovedet, for som hun siger, er det ikke hendes krop, der er træt efter en lang dags arbejde, det er tværtimod hendes hjerne. Flere informanter kommer ind på denne dobbelttydighed i det samtidigt at være i gang og at være i ro. Både Anne, Kristian og Jens kommenterer det at være aktiv og afslappet på samme tid. Jens siger: *"Selvom det lyder som om i det her scenarie, at en krop kan være meget opspændt, så føler jeg mig samtidig helt afslappet"* (I1, 1138-1139). Kristian beskriver en lignende oplevelse: *"Så du har en eller anden behag – behage-fornemmelse i kroppen samtidig med, at du selvfølgelig er nødt til at spænde op i dine muskler"* (I2, 616-617). Som tidligere nævnt er den fysiske aktivitet det, der for Anne fremmer autenticiteten, fordi træthed gør hende *"ufiltreret"* (I3, 237). Hvad der yderligere er interessant er, at det lader til delvist at være pga. den fysiske aktivitet, at der skabes et særligt mentalt rum, når man vandrer. Anne fortæller, hvad den simple bevægelse gør for hende: *"Netop fordi, den er så monoton [...] når jeg ved, at jeg skal bare gå, så er der alt muligt andet, man sådan kan tage stilling til, ikke?"* (I3, 509-511). Hun taler om at have mange tanker og samtidig slappe af i hovedet, hvilket hun påpeger har sammenhæng med, at det er *"nemmere sådan at få kanaliseret"* (I3, 542-543) tankerne under bevægelsen. Tankerne beskrives altså som at flyde friere, hvorfor der fortolkes at være en dominoeffekt i, at den fysiske bevægelse af kroppen skaber en mere fri bevægelse af tankerne. Birgitte kommenterer i forlængelse heraf indirekte på de automatiserede kropslige bevægelser, når hun siger: *"Altså jeg tænker ikke over min vejtrækning. Det kører bare, du ved"* (I4, 283-284). Hun fortsætter: *"Det hele går af sig selv, og så kan du tænke"* (I4, 289).

6.3.2 Det psykologiske aspekt: Et rum for refleksion

Det psykologiske aspekt træder i empirien frem som helt centralt for vandreoplevelsen, mens det som nævnt er sammenhængende med den kropslige oplevelse.

Her kan nævnes, at Frey (1998) ligeledes beskriver, hvordan den rytmiske og langsomme bevægelse fremad lader til at lægge til grund for en del refleksion og oplevelsen af autenticitet (Frey, 1998). På ideografisk niveau udgør det psykologiske for fem af seks informanter et personligt tema eller subtema. Dette gælder Jens, Kristian, Anne, Marie og Mikkel, mens Birgitte kun enkelte gange nævner det psykologiske, der dog tolkes til også at være en stor del af hendes vandreture. Selvom det kropslige aspekt fylder for alle seks informanter, er der gennemgående i empirien i højere grad fokus på det psykologiske aspekt som essentiel for vandreturen, ligesom det har været vigtigt for informanterne at få det kommunikeret. Dette er i overensstemmelse med den eksisterende forskning, der peger på, at det psykologiske er et centralt komponent for vandreoplevelsen (Crust et al., 2011; Jørgensen et al., 2020; Maddrell, 2013; Mau, Nielsen et al., 2021; Saunders et al., 2013).

Mikkel definerer eksplicit vandring som noget psykologisk andet end gåturen, der ellers består af samme fysiske aktivitet: *"Ja, ja, handlingen er den samme, men psykisk tror jeg ikke, at det er det samme"* (I6, 284-285). Han uddyber: *"Ja, fordi når jeg går en tur om aftenen, så ligger kassen åben derhjemme, og kasketten er lidt i baglommen"* (I6, 271). Anne nævner i overensstemmelse med dette, at der er *"et helt andet mindset, når man vandrer"* (I3, 387). Det psykologiske aspekt handler på tværs af de seks interviews grundlæggende om, at vandring skaber plads i hovedet på en måde, der gør, at tankerne får en mere reflektiv karakter. For nogle handler det om at få styr på tankerne, mens det for andre handler om at tømme hovedet, men på trods af sproglige forskelligheder, tolkes det mentale rum til at være sammenligneligt blandt alle informanter og til at omhandle et psykologisk tilstedevær. Mikkel oplever i høj grad, at det er organiseringen af tanker, der giver ham plads i hovedet, og som skaber et nærvær: *"Der kommer et tidspunkt, hvor så har du tænkt de tanker, du skulle tænke. Og så går man ellers bare og er"* (I6, 517-519). Han oplever ikke at tømme hovedet, *"[...] fordi tingene er der stadigvæk oppe i hovedet, og det går nok aldrig rigtig væk"* (I6, 549-550). Marie beskriver modsat Mikkel: *"Men det er at komme ud af min hjerne"* (I5, 84). Hun forklarer, at hun netop søger *"fraværet af mental aktivitet"* (I5, 965) og uddyber:

"Fordi jeg prøver så vidt muligt at lade være med at tænke, når jeg er ude at gå. Så jeg bruger det ikke som en problemløser; jeg bruger det ikke som sådan en: "Nu lægger jeg den her ned på bordet, og når jeg er færdig med at gå, har jeg knækket den," sådan bruger jeg det absolut ikke" (I5, 959-962).

Selvom Mikkels og Maries oplevelser umiddelbart divergerer fra hinanden, fortolkes deres beskrivelser at indebære det samme mentale rum, der karakteriseres af et psykologisk

tilstedevær, mens de har forskellige veje derhen. Birgitte udtrykker det igen anderledes, når hun metaforisk beskriver sin refleksionsproces som *"at lade tankerne flyve"* (I4, 139), mens det for Birgitte ligeledes handler om, at være mentalt til stede på vandringen. For Jens handler det om at få et større perspektiv, der giver *"[...] ro i hovedet for stress, men til gengæld giver det mig rum i hovedet til refleksion"* (I1, 203-204), mens Kristian fortæller, at han kan *"[...] klare hovedet på en eller anden måde"* (I2, 296-297). Kristian oplever i den forbindelse at få en større tilgængelighed til sin egen hjerne, fordi han under og efter en vandretur bliver bedre til at huske ting. I en sådan situation har han en oplevelse af at være helt klar i hovedet: *"Jeg var fuldstændig snorlige klar"* (I2, 670). I forlængelse af dette oplever flere informanter, at der kan opstå nye tanker og idéer på vandringen. Disse kan både være relateret til arbejdet eller til relationer eller til sider af en selv. Selvom Jens generelt oplever sig selv som et reflekteret menneske, hjælper vandringen til, at nye tanker alligevel kan opstå: *"Så jeg kommer derud og så lige pludselig, så tænker jeg: "Gud! Det har jeg aldrig tænkt over. Den her side af mig selv i den her situation – det er sgu da ikke helt rigtigt""* (I1, 925-927).

Selvrefleksion nævnes særligt af Jens og Anne som en del af deres vandreture. Anne lægger i interviewet ud med at forklare, hvordan hun bruger vandringen som en form for dagbog: *"Jeg har sådan et mantra, der hedder: "Nogle mennesker skriver dagbog – jeg går en tur. Og når du skriver rigtig meget i din dagbog, så går jeg en rigtig lang tur""* (I3, 70-72). Hun forklarer, at hun vender spørgsmål som: *"Hvad skete der lige i går? Hvad gjorde du lige?"* (I3, 139), mens hun lægger vægt på, at vandringen er et rum, hvor hun kan sætte sig selv i fokus: *"Det bliver sådan min tid"* (I3, 152). Flere informanter istemmer, at vandringen er et rum, hvor man kan være alene, og dette fortolkes at give tankerne en selvudviklende karakter. For Jens hænger det sammen med oplevelsen af at være lille og ubetydelig ift. den omgivende natur, at der skabes et *"[...] rum til de der refleksive tanker om: "Okay, er der egentlig noget i min hverdag, jeg burde gøre anderledes?"*" (I1, 984-986). Han uddyber, hvordan bekymringer om forventninger og fremtid, der ellers kan virke så altoverskyggende for ens liv, bliver sat i perspektiv:

"Hvad er forventningerne til? Hvad vil jeg egentlig gerne? Og så kommer du derud i de omgivelser, og så er det som om, at det bare slår dig: "Det betyder ikke en skid." Altså sådan i sidste ende, så er det bare sådan lidt, hvorfor?" (I1, 282-286).

Både Jens og Mikkel taler i forlængelse heraf om at vende de større spørgsmål i livet og fremhæver, at vandring giver plads til abstrakte refleksioner. Kristian tilslutter sig dette, da det for ham handler om at komme ned i noget dybere, der igen er betinget af den ro, vandring

giver ham. Mikkel forklarer, at han på vandringen kan stille sine hvorfor-spørgsmål, som naturvidenskaben ikke besvarer. *”Fordi min hverdag er så fyldt med hvordan-spørgsmål – kan man jeg sige – så det åbner lidt mere op for at have de der sådan lidt mere løse spørgsmål; de store spørgsmål”* (I6, 838-840). Refleksionerne kan således handle om andet end selvet. Eksempelvis udtrykker Jens, at vandring i kraft af det mentale rum gør ham ydmyg: *”Jeg vil sige ydmyghed på den måde i forhold til, du ved, ligesom at få mit blik væk fra mit ego”* (I1, 980-981). Det fortolkes således, at refleksionerne på en vandretur både kan være præget af meget personlige tanker om ens aktuelle situation eller fremtiden, mens der samtidigt også skabes plads til at reflektere over de større ting i livet, der ligger uden for selvet.

6.3.3 Det sociale aspekt: At vandre alene eller sammen med andre

Samtlige informanter har oplevelser med både at vandre alene og sammen med andre. For fire af seks informanter, hhv. Kristian, Birgitte, Marie og Mikkel, fremkommer på individuelt plan et tema eller subtema, der centrerer sig om enten det sociale aspekt ved vandring som værende værdifuldt eller fordele ved både at vandre alene og at vandre sammen. Der er generel enighed om, at det er to forskellige oplevelser afhængigt af, om man vandrer alene eller sammen med en eller flere andre, hvor det særligt er det psykologiske, der ændrer karakter. Marie beskriver således: *”Der er forskel på, hvad der sker i mit hoved afhængigt af, om jeg er alene på tur eller om jeg er sammen med andre på tur”* (I5, 120-121). Kristian giver udtryk for det sociale aspekt som betydningsfuldt på en sådan måde, at det får karakter af at være definerende for vandring: *”Der er ligesom tre aspekter – der er naturen, der er motionen, og der er venskabet. Det er de tre vigtige ting for mig”* (I2, 160-161). Omvendt giver han samtidig udtryk for, at det også er givende at vandre alene, mens det sociale aspekt er et ekstra lag i vandreoplevelsen:

”Jeg kan også godt have en god tur, når jeg går alene, men jeg synes [...], der er et socialt aspekt mere i det, når man går sammen med nogen, som giver det – som kan være med til at gøre det til en endnu større oplevelse” (I2, 167-171).

Både Kristian og Birgitte oplever, at folk kommer tættere på hinanden under en vandretur. Kristian fortæller: *”Altså især på de der ture kommer du tæt på folk, ikke?”* (I2, 288), mens Birgitte beskriver en vandringsoplevelse, hvor hun falder i snak med en fremmed: *”Altså på den tid, når du at komme tæt ind på et andet menneske, som du aldrig har set før”* (I4, 324-325). Birgitte begrundede dette med, at der er større sandsynlighed for at have noget til fælles, når man møder hinanden på en vandretur, hvormed der hurtigt opstår et socialt

nærvær. I forlængelse af dette påpeger Kristian og Marie begge glæderne ved at dele vandringer, der fortolkes til at blive et vigtigt fælles tredje. Marie og hendes kæreste har fundet hinanden gennem vandring, og vandring har derfor altid været en fælles interesse. Hun beskriver vandring som *"en grundsten i vores relation"* (I5, 542) og uddyber vigtigheden af, at de ude i naturen på vandringen er *"fuldstændig på lige fod"* (I5, 550). Samtidig beskriver Marie hendes oplevelse af vandring som forskellig, afhængigt af, om hun vandrer alene eller sammen med sin kæreste. Hun oplever en følelse af flow: *"Når alting bare spiller, så kommer jeg også ind i den der mere meditative tilstand"* (I5, 612-614). Hun beskriver, at dette *"er nemmere at opleve, når man går selv"* (I5, 626). Marie og Mikkel beskriver begge vandring som mere målrettet, når man går sammen med andre. Mikkel fortæller: *"Jeg tror til gengæld, at når jeg går sammen med andre, så bliver det mere fra a til b"* (I6, 588-589), mens Marie siger:

"[...] og så kunne jeg sætte mig ned og være med den sansende kropslighed fuldstændig, som det passede mig. Og det gør jeg ikke så meget, når jeg er sammen med min kæreste [...], fordi der har vi som regel et mål for, hvor langt, vi skal nå" (I5, 197-203).

Dette fortolkes til at hænge sammen med den tilstedeværelse, som behandles i tidligere afsnit, der således ændrer sig i kraft af målrettetheden, fordi destinationen eksempelvis træder frem som det primære fokus. Derfor tolkes fleksibiliteten også til at ændres, når man vandrer sammen, hvor man i højere grad må sørge for aktivt at forventningsafstemme undervejs. Marie oplever ikke den samme spontanitet i oplevelsen: *"Så der er ikke helt den samme: "Nu må der ske, hvad der sker" i det"* (I5, 205-206). Omvendt oplever Marie samtidigt en ambivalens ift. at være i krop og hoved, når hun vandrer hhv. alene eller sammen med sin kæreste. På den ene side kræver det et større mentalt fokus at gå alene, fordi hun eksempelvis er alene om at navigere. På den anden side har hun en oplevelse af, at det er nemmere at være i kroppen og lade sig dirigere af sine sanser, fordi hun ikke løbende skal forventningsafstemme med sin partner.

For Mikkel kan vandring i større grupper være særligt givende ift. at lære sine egne grænser at kende og ift. at lære at praktisere socialt medansvar i kraft af, at vandringen samtidig er en fysisk udfordring. Han italesætter den selvindsigt, der kommer af at vandre sammen samt vigtigheden i at turde at sige fra:

"Og jeg tror, man lærer rigtig meget om sig selv og omkring andre, og hvordan man fungerer i samfund, når man bliver presset fysisk, fordi du kan ikke bare sige: "Nå, vi stopper her", når du går som en gruppe, fordi det kan være, at resten af gruppen ikke

har lyst til at stoppe. Så bliver du nødt til ligesom at sige: "Enten skal jeg have en hånd eller også skal jeg hoppe fra", og det går som regel ikke, at man bare hopper fra på sådan en tur" (614-620).

Han taler om nødvendigheden i at løfte i flok: *"Så nu løfter vi i fællesskab der, og når jeg så får det hårdt, så er der nok en af de andre, der løfter"* (I6, 643-644), som peger på den tillid, man må udvise til hinanden, når man vandrer sammen: *"Så der skal man også stole på hinanden"* (I6, 648-449).

Opsummerende kan vandring opleves som meningsfuld ud fra både det kropslige, det psykologiske og det sociale aspekt. Derudover består det meningsfulde i, at disse dele smelter sammen og influerer hinanden, hvormed vandring bliver mere end de enkelte dele. Pga. den komplekse sammenhæng vil dette afsnits subtemaer indgå på tværs af de diskuterende afsnit. Den kropslige oplevelse drager i kraft af sine glædefrembringende følelser paralleller til den hedonistiske løsning; det mentale rum taler ind i vandring som et redskab til selvaktualisering; og det sociale aspekt anskues i lyset af det at virke for en sag (Yalom, 1998). Derudover vil det kropslige og psykologiske blive diskuteret mhp. at belyse sammenhængen mellem informanternes oplevelse af tilstedeværelse i perspektivet af Heideggers tilstedeværen (Wentzer, 2015).

Mens de første tre overordnede analytiske temaer har været centreret om, hvilke elementer af vandringen, der opleves som meningsfulde og dermed forsøgt at belyse første del af problemformuleringen, taler det sidste tema ind i anden del af problemformuleringen. Den sidste del af analysen vil dermed belyse, hvordan vandring påvirker informanternes hverdag, deres måde at være på og deres liv generelt.

6.4 Vandringen som et redskab

Det er ud fra empirien evident, at vandring har stor indflydelse på samtlige informanter, og flere betegner vandring som en livsstil. Kristian fortæller eksempelvis: *"Det spiller en central rolle i mit liv"* (I2, 262), hvilket er et billede, der tegner sig for samtlige informanter. Derudover giver informanterne generelt udtryk for, at deres vandreture udgør betydningsfulde oplevelser. Eksempelvis siger Jens: *"Jeg vil sige, der er mange af mine vandreture, der står mig meget, meget nært"* (I1, 414-415).

På den ene side opleves vandring at være en kontrast til hverdagen og en pause fra hverdagen, og på den anden side opleves vandring at have efterfølgende effekter, hvorved denne kan fortolkes at påvirke hverdagen eller bringes ind i hverdagen. Begge disse perspektiver er fundet i forskningen, hvor Jørgensen et al. (2020) eksempelvis finder, at

vandring kan opleves som en pause fra hverdagen, mens efterfølgende effekter er fundet i flere studier, som det er beskrevet afdækningen af eksisterende viden. Der fortolkes således at eksistere en cirkularitet i vandringens påvirkning af vandrerens. På den ene side pakkes rygsækken, og vandrerens tager af sted på vandretur for at opnå en pause fra hverdagen, mens der på den anden side er noget nyt i rygsækken, idet vandrerens vender hjem. Mens første subtema omhandler vandring som en kontrast til hverdagen, fremlægger de to efterfølgende subtemaer vandring som et psykologisk redskab til hhv. at finde ro og at udfordre sig selv.

6.4.1 En kontrast til hverdagen

Anne maler et tydeligt billede af vandringen som kontrasterende til hverdagen. Dette handler både om den aktive bevægelse udendørs, der bliver en modsætning til arbejdslivets stillesiddende indendørs aktiviteter; vandringens simpelhed over for arbejdslivets kompleksitet; de naturlige omgivers effekt i kontrast til menneskeskabte og kulturelt betingede rum; spontaniteten over vante rammers faste struktur; samt vandringens langsomhed over hverdagens hurtighed. Hun siger: *"Hvis der er et eller andet, hvor jeg synes, at det går lidt for stærkt eller sådan, så er jeg bare sådan: "Okay, nu skal jeg ud"*" (I3, 473-474). For Anne handler det dog om mere end langsomheden. For det første taler hun ind i den autenticitet, som flere informanter oplever forbundet med vandring, når hun beskriver, hvordan der er noget performativt i at tage pænt tøj på og gå på restaurant i modsætning til bare at være i naturen:

"Jeg elsker også kontrasten i, at vi så bare kan være. Jeg elsker kontrasten i, at man sådan: "Nå, ja, okay, vi ligner alligevel lort" altså. Så jeg tror, der er også noget i det, der gør, at tingene bliver så ufiltrerede, fordi at det hele ikke skal sådan: "Uha, se nu" eller sådan?" (I3, 736-739).

For det andet handler det for Anne om en balance mellem det, hun beskriver som hhv. *"den maskuline energi"* (I3, 405), der repræsenterer det hurtige, produktive og effektive, og *"den feminine energi"* (I3, 407), der symboliserer noget mere flydende og let. Ifølge Anne tillader sidstnævnte, at man blot kan være frem for, at man *"konstant skal være noget eller gøre noget"* (I3, 866). Vandring repræsenterer for Anne den feminine energi, hvorfor det er gennem vandring, at hun skaber balance i sit liv, der ellers præges af den maskuline energi: *"Det der, hvor man bare kører, men så har jeg også behov for modreaktionen. Jeg kan ikke være i denne her energi i så lang tid – hele tiden"* (I3, 903-905). Mikkel påpeger en lignende pointe, når han nævner hverdagens produktivitet som en modsætning til sine vandreture, hvor der skal være tid og plads til at være. Det samme gør Marie, når hun siger: *"Det har virkelig*

hjulpet mig til en forankring og en fred og en ro inde i mig i en hverdag, som er krævende og til tider – vil jeg næsten sige – tumultarisk” (I5, 310-312). Ift. den simpelhed, Anne beskriver, har Marie en lidt anden, men lignende oplevelse. Hun forklarer det dog nærmere som noget *”fysisk håndgribeligt”* (I5, 99-100). For Marie handler det også om at lade arbejdet ligge ved *”at komme ud af min hjerne; altså ud af mit hoved; ud af mit firma; ud af administration, strategi, eksekvering, handleplaner, kunder, produkter og leverancer”* (I5, 84-86). Kristian påpeger ligeledes, at han forsøger at lade vandringen være et rum, hvor han ikke tænker på arbejde, mens Mikkel sproglige billede med kasserne og kasketterne fortolkes til at repræsentere noget lignende. Mikkel beskriver, at i hverdagen *”går tempoet ligesom som regel bare op, op, op, indtil man crasher”* (I6, 719). Han anskuer i dette perspektiv vandringen som *”et kontrolleret crash”* (I6, 720). Anne udtrykker opsummerende, *”at man lige puster ud, fordi alt andet i samfundet og i ens liv skal bare gå så mega stærkt, hvor det skal det jo ikke her”* (I3, 773-775). Samtlige informanter beskriver således, hvordan vandring giver mulighed for at befri sig selv fra hverdagens krav, forventninger og bekymringer, hvilket behandles yderligere i diskussionen.

6.4.2 Et psykologisk redskab til at finde ro og skabe balance

Det er gennemgående i empirien, at vandring bruges som et psykologisk redskab, hvilket på individuelt plan viser sig hos fire af seks informanter, hhv. Jens, Kristian, Anne og Mikkel, i form af personlige temaer og subtemaer, der på forskellig vis omhandler den aktive brug af vandring til forebyggelse eller håndtering af psykologiske udfordringer. Det samlede billede afspejler dette, og de følgende to afsnit fremlægger forskellige måder at bruge vandring som et psykologisk redskab. Først præsenteres et billede af, hvordan informanterne reflekterer over vandring som et redskab, da deres meningsskabende proces omkring dette varierer. Anne, Jens, Marie og Mikkel giver alle eksplicit udtryk for, at de anser vandringen som et redskab, der kan tages i brug, når der er behov for det. Anne fortæller: *”Jeg bruger det jo som et værktøj til at – til det her med, når der sker noget, så ved jeg, så tager jeg bare ud, og så går jeg bare”* (I3, 704-705). Kristian og Birgitte italesætter ikke dette direkte, men deres refleksioner omkring, hvordan vandring indvirker på dem, peger på, at de benytter vandringen på lignende vis. Birgitte beskriver, at hun får sorteret tankerne, når hun vandrer, (I6, 227-228), mens Kristian fortæller, at han har været på *”sådan en slags selvudviklingstur”* (I2, 723), der indikerer vandringen som et middel til større selvindsigt. Med respekt for den enkelte informants unikhed, fortolkes det, at samtlige informanter bruger vandring som et redskab, men at sprogbrugen omhandlende vandring varierer.

Hvordan vandring bruges som redskab varierer en del blandt de seks informanter, mens det samtidig også bliver brugt forskelligt på individuelt plan. Der er dog en generel enighed om, at vandring kan bruges som et redskab til at finde ro, hvilket flere informanter gentagne gange vender tilbage til. Anne forklarer:

”Jeg tror bare sådan generelt, at det sådan er min meditation. Det her med, at hvis jeg synes, at det hele lige brænder eller sådan noget – så er det bare sådan, at så skal jeg bare lige have mine ting, og skal jeg bare lige ud, så er jeg klar igen. Det er virkelig der, hvor jeg har fundet ud af, at her er der ro” (I3, 365-369).

Kristian og Marie giver ligeledes udtryk for det meditative element ved vandringen, mens samtlige informanter på forskellig vis fortæller, at de finder roen ved bl.a. at minimere stimuli. Marie oplever som tidligere nævnt et tilstedevær i kontakten med naturen, men giver samtidig indirekte udtryk for stilhed og alenehed som fordrende for ro og kropslig væren. Mikkel beskriver uddybende, at han oplever ro i kraft af fraværet af muligheder: *”Jeg finder det primært i manglen på ting, og der tror jeg, at vandring nok er en af mine eneste kilder til aktivt at vælge alt fra” (I6, 898-900).* Han benytter vandringen periodevist, når han har brug for en pause til at være sig selv: *”Og så det der med lige at have en dag hver halve år eller sådan noget, hvor man bare går ud og ikke er noget af det – hvor man ikke er studerende, hvor man ikke er ...” (I6, 186-189).* Jens beskriver i forlængelse heraf, at han kan få *”de reneste tanker” (I1, 205)* på sine vandreture, hvilket for ham også handler om fraværet af støj: *”At der ikke er noget støj. Og med støj, der tænker jeg påvirkninger fra: ”Det her, det burde jeg gøre, for nu er jeg derhjemme”, eller – hvad kan man sige –, andre personer eller et eller andet” (I1, 210-212).*

Birgitte har i modsætning til Mikkel i højere grad integreret vandring som en del af sin hverdag, hvor hun går længere ture uden egentlig bagkant. Anne bruger ligeledes vandring ret kontinuerligt som et redskab til at skabe balance i sit liv, fordi det som beskrevet udgør en kontrast til hverdagen på flere forskellige måder. Hun gør bl.a. dette ved: *”at komme ned i kroppen” (I3, 192-193)* for på den måde at nulstille: *”Jeg bliver på en eller anden måde nulstillet i mit system – i min krop” (I3, 154-155).* For Anne handler dette igen om stimuli og tempo, hvor vandringens langsomhed bliver et redskab til at rumme og håndtere de indtryk, som hverdagen bibringer: *”Jeg har fundet ud af, hvor sensitivt et menneske, jeg er. Og det er der, jeg kan skabe balancen i mit system, for det kan jeg ikke, når jeg bare kører på og kører på og kører på” (I3, 653-655).* Hun beskriver, at det overordnet handler om *”hele tiden den her med at brænde igennem ift. at brænde ud” (I3, 664).* Kristian oplever i overensstemmelse med Anne, at han efter en vandretur i højere grad føler sig i

balance og udtrykker desuden: *"Jeg vil ikke afvise, at det har været med til at gøre mig til et roligere, bedre, mere lyttende, empatisk menneske – agtig"* (I2, 1001-1002).

Marie og Jens lægger derimod begge to vægt på at lade op i naturen. Jens forklarer: *"Jeg vil sige, at for mig, der er vandring et middel til restitution"* (I1, 198), hvor han beskriver at *"[...] lade op på en helt unik måde"* (I1, 201). I forlængelse heraf understreger Marie: *"Det er mig sammen med naturen. Det er det, det handler om. Det er opladning af mig i naturen. Det er virkelig, virkelig, virkelig, virkelig det, det handler om"* (I5, 975-977). Som Anne vandrer også Birgitte flere gange ugentligt, da det giver hende energi og et positivt sind, ligesom det hjælper hende med at følelsesregulere, hvilket bidrager til en tilstand af ro og overskud:

"Jeg kunne bare mærke, at jo mere jeg gik, jo gladere blev jeg – altså jeg har nok altid været et energibundt, men jeg har mega meget temperament, så på den måde hjælper det mig at komme ud og gå" (I4, 146-148).

Flere informanter bruger desuden vandring som et aktivt refleksionsredskab. Som tidligere nævnt fortæller Anne, at hun bruger vandringen som en form for dagbog, mens Marie bl.a. bruger vandringen som et *"afklaringsredskab"* (I5, 523) ifm. sin skilsmisse. Både Birgitte og Mikkel påpeger i overensstemmelse hermed, at vandring er en måde at få ordnet tankerne på. Mikkel gør som nævnt dette ved at åbne en kasse ad gangen, og fortæller, at det for ham også er stressforebyggende:

"Jeg tror, at vandring er lidt en stopklods for det for mig, så når jeg har tiden til at komme ud og væk, fordi jeg nemlig får sat ting i systemer, så gør jeg det, at jeg ikke bliver overvældet på den måde, som jeg har gjort før med stress" (I6, 947-950).

Flere informanter anvender i denne sammenhæng vandringen som et middel til at reflektere over livsværdier eller som et rum, hvor de kan praktisere deres livsværdier. Jens beskriver, at vandringen hjælper med at tage valg: *"Den der med at zoome ud og så hjælpe med at perspektivere og reflektere og så tage livsvalg på baggrund deraf"* (I1, 873). Anne beskriver i stil med dette, at hun somme tider vandrer med intentionen om at besvare spørgsmålet: *"Hvor vil jeg bruge min tid?"* (I3, 620), mens både Jens og Marie benytter deres vandreture til at skabe kontakt til naturen, der er meningsgivende i deres liv. Birgitte forklarer, at hun i kraft af sine vandreture føler sig mere glad og produktiv, hvorfor hun har nemmere ved at være der for andre, ligesom både hende og Anne nævner, at de tager refleksionerne og kreativiteten med hjem i rygsækken. Samtidig understreger Anne igen tilstedeværet som det altafgørende:

”Det er bare så vigtigt at være, hvor jeg er. Selvfølgelig også at have øje for, hvor jeg gerne vil hen, og hvad er målene i mit liv, men stadigvæk også at evne at være til stede, og det er noget af det, jeg tror, vandringen lærer mig og lærer én” (I3, 838-842)

6.4.3 Et psykologisk redskab til at udfordre sig selv og finde styrke

Vandring benyttes desuden som et redskab til at udfordre sig selv. Jens beskriver vandring som en alsidig aktivitet, der kan bruges forskelligt fra individ til individ, og forklarer samtidigt, at vandring for ham ikke er præget af konkurrence. Samtidig kan det for Jens godt anskues som en personlig udfordring, hvilket er en oplevelse, flere informanter deler. Anne kommenterer på, at vandring kan være en mulighed for at rykke sine grænser: *”Jeg bliver altid så imponeret over, hvad vi sådan kan, når vi sådan tør udfordre os selv lidt, ikke, og udvide både mentalt og fysisk” (I3, 277-279)*. Det er dog særligt Birgitte og Mikkel, der beskriver oplevelser, hvor vandringen anskues som en udfordring. Birgitte har bl.a. gennemført 100 km på 24 timer og sammenligner denne vandreoplevelse med andre former for ekstremsport: *”Jeg har sprunget faldskærm og lavet sådan nogle mærkelige ting, så det er ikke fordi, men at gå 100 km det er alligevel vildt” (I4, 79-81)*. Hun bruger således vandring meget aktivt til at flytte sine grænser og beskriver, at det både er en fysisk udfordring, men at hun samtidigt også rykker sig mentalt bl.a. ift. at opnå en større tryghed i at være i naturen om natten. Birgittes 100-km vandretur adskiller sig i nogen grad fra, hvordan vandring ellers anvendes af informanterne, og det fortolkes, at Birgitte er den, der i højeste grad bruger vandring som et redskab til at konkurrere med eller udfordre sig selv. Mikkel oplever noget lignende og beskriver dette med at billede af at vinde over situationen: *”Det er ikke mig imod nogen andre? Det er mig imod mig selv eller mig imod situationen, når man vandrer” (I6, 975-977)*. Vandring bliver således gennemgående i empirien betegnet som en fysisk hård aktivitet, der sætter både krop og sind under pres, og som må overkommes eller gennemføres. Mikkel fremhæver, at det kræver noget psykisk at blive sat under fysisk pres: *”Det der med at være ude og fryse og være fysisk udmattet over længere tid, hvor der er et konstant pres på fra vind og vejr” (I6, 365-366)*. Derudover beskriver Mikkel, hvordan det giver en særlig følelse at komme igennem udfordringen. Grunden til at dette opleves som meningsfuldt forklares af flere informanter i nærværende undersøgelse med, at det har en overførbarhed til efterfølgende pressede situationer i hverdagen. Jens beskriver, at han på en vandretur kan være i både nydelse og smerte på en anden måde end derhjemme, og at det at overkomme en fysisk udfordring giver ham en oplevelse af at være et stærkt menneske både fysisk og

psykisk. Han nævner i denne sammenhæng, at dette leder til en højere følelse af selvsikkerhed og selvaccept. Anne taler ind i dette, når hun siger: ”*Altså for mig er det sådan det her med, at jeg ligesom kan; at min krop kan*” (I3, 490-491). For Mikkel handler det om, at den selvindsigt, han opnår, når han føler sig udfordret på vandreturen, kan overføres til at være en styrke i andre pressede situationer, eksempelvis ifm. eksamen, fordi det giver en tiltro til, han kan gennemføre.

Opsummerende kan vandring siges både at udgøre en kontrast til hverdagen og samtidigt at blive en del af hverdagen. Vandring som kontrasterende til hverdagen træder særligt frem idet, vandring anskues som et sted, hvor man hverken har travlt eller skal være produktiv, men hvor man tværtimod kan træde ind i et tilstedevær, der ikke opleves tilgængeligt på samme måde i hverdagen. Vandring som en del af hverdagen træder derimod frem, fordi det aktivt benyttes som et redskab, ligesom informanterne også lader sig ændre af vandreturen. Dermed opstår det sproglige billede af, at rygsækkens indhold ændrer sig som følge af vandringen. Det, man tager med hjem i rygsækken, kan eksempelvis bestå i selvrefleksion, refleksion i det hele taget, kreativitet, selvsikkerhed, selvaccept, ro, energi, glæde og overskud. Den beskrevne cirkularitet behandles i diskussionen i relation til en ontisk-ontologiske forbindelse, der kan skabes, når hverdagssammenhænge relateres til det overordnede perspektiv (Jacobsen, 2011).

7 – Diskussion

Den følgende diskussion består af fire dele. De første to dele er diskussionen af de analytiske fund med inddragelse af teori, mens den tredje diskuterer metodiske begrænsninger og den fjerde kort fremlægger kliniske implikationer. De analytiske fund indgår på tværs af to overordnede diskuterende temaer, der først behandler vandring i relation til meningen med livet efterfulgt af vandring i relation til en ontisk-ontologisk forbindelse. Første del diskuterer, hvordan vandring kan forstås i perspektivet af de seks kategorier af verdslig virke, der beskrives af Yalom (1998) som meningsgivende livsaktiviteter. Anden del er en diskussion af, hvordan Heideggers to eksistensformer, det ontiske niveau og det ontologiske niveau (Wentzer, 2015), relaterer sig til hverdag og vandring.

7.1 Vandring som meningsfremmende

Der har gennem både empirigenerering og analyse været fokus på at undersøge og fremlægge de forskellige informanternes oplevelse af vandring som en meningsfuld aktivitet i sig selv, hvor der således ikke er trukket tråde til mening i et større perspektiv. Med

inddragelse af teori søger dette afsnit derimod at diskutere, hvorvidt vandring kan forstås som medskabende for den verdslige personlige mening (Yalom, 1998). Flere studier finder, at vandring kan øge følelsen af formål med livet (Brumec, 2022; Frey, 1998; Saunders et al., 2013). Ligeledes peger forskningen på, at vandring kan påvirke livsværdier (Brumec, 2021; Brumec, 2022; Kim et al., 2016), der kan argumenteres for at være bevidst eller ubevidst forbundet med ens personlige mening med livet. Saunders et al. (2013) undersøger, hvordan vandring kan være medvirkende til personlig transformation, og beskriver i denne sammenhæng, at motivation for forandring forud for en vandreoplevelse kan være både bevidst og ubevidst. I nærværende undersøgelse varierer det, hvorvidt informanterne sammenkobler vandring med deres personlige mening med livet. Mens Marie eksplicit udtrykker, at vandring er en del af hendes livssyn, oplever andre informanter ikke en direkte sammenhæng. Selvom der ikke bevidst opleves en kobling mellem det at vandre og livet som meningsfuldt, kan der i lyset af forskellige meningsgivende livsaktiviteter argumenteres for, at vandring på flere forskellige måder kan øge fornemmelsen af mening med livet. Afsnittet belyser på den måde, hvordan vandring kan bidrage til at håndtere dilemmaet om *”at være et meningssøgende væsen, der er kastet ind i et univers uden mening”* (Yalom, 1998, s. 17).

7.1.1 Selvtranscendens eller selvaktualisering?

For det første kan der argumenteres for, at vandring har en selvtranscenderende karakter i kraft af oplevelsen af at være forbundet til noget større. Yalom (1998) beskriver selvoverskridelse som en af de meningsgivende livsaktiviteter, der ikke kræver nogen underliggende begrundelse. Disse giver derimod en følelse af formål med livet af den simple grund, at *”de virker rigtige; de virker gode; de er fyldestgørende i sig selv”* (Yalom, 1998, s. 455-456). I nærværende undersøgelse er naturen omdrejningspunktet for oplevelsen af selvtranscendens. Det handler for informanterne særligt om naturkontakten, der opleves som adgangsgivende for at bevæge sig ud over sig selv og føle sig som en del af en større sammenhæng. Andre studier har i overensstemmelse med dette beskrevet, hvordan det at være tæt på naturen er et udtryk for oplevelsen af at være en del af noget større og mere permanent (den Breejen, 2007; Crust et al., 2011). Ydermere fortolkes det, at tilknytning til naturen og det at være i ét med naturen opleves som betydningsfuldt, fordi mennesket samtidig anses for grundlæggende at være forbundet med naturen, hvilket ligeledes er i tråd med tidligere fund (Mau, Nielsen et al., 2021). Dette indikerer, at vandring i naturen kan være meningsfremmende, fordi det tilvejebringer en oplevelse af selvoverskridelse, der er meningsgivende i sig selv for det enkelte individ og således giver en fornemmelse af formål

med livet. Egan (2011) forklarer i forlængelse heraf, hvordan vandring kan være en måde at tilfredsstille længslen efter kropslig og verdenslig transcendens.

Omvendt kan der opstå en følelse af ligegyldighed, der drager paralleller til det, Yalom (1998) beskriver som ”*det galaktiske perspektiv eller stjernetågeperspektivet*” (s. 505). Det galaktiske perspektiv er en filosofisk betegnelse, der handler om ”*at træde for langt tilbage fra livet*” (s. 505) på en måde, hvor individet mister sit fodfæste for en stund, hvormed oplevelsen af mening bliver erstattet af ligegyldighed og absurditet. Mens Anne eksempelvis fremlægger det som en positiv oplevelse af at lade sig overgive til naturens kræfter, kan der argumenteres for, at Jens i sin bevidsthed om forholdet mellem mennesket og verden, indtager det galaktiske perspektiv. Dette begrundes med hans oplevelse af at kunne få en overvældende følelse af mennesket som lille og ubetydelig i relation til naturen. Det er dog kun momentant, at Jens oplever denne følelse af ligegyldighed, da den samtidig skaber et opløftende perspektiv på tilværelsen, idet han forbinder den med en efterfølgende lettelse og afklarethed. Overordnet peger analysens fund således på, at vandring kan være meningsfremmende i kraft af sin selvtranscenderende karakter. Dette understøttes af flere studier, der finder spirituelle aspekter forbundet med vandring, hvor spiritualitet forstås som en bevægelse ud over sig selv (Brumec, 2022; Jørgensen et al. 2020; Lopez, 2013; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). Brumec (2022) konkluderer i sit kvantitative studie, at data understøtter vandring som en spirituel oplevelse og finder samtidig, at vandring kan lede til en dybere fornemmelse af spiritualitet efterfølgende. Jørgensen et al. (2020) beskriver, at vandring kan være medvirkende til at frigive selvet gennem katarsis, mens Sørensen og Høgh-Olesen (2023) understreger, at det først og fremmest er en subjektiv spiritualitet, der søges i en nutidig sekulær kontekst.

I nærværende undersøgelse er det hovedsageligt i relation til naturen, at oplevelsen af selvtranscendens opstår, mens naturen samtidigt defineres som en del af vandringen. Dette skaber grobund for en diskussion af, hvorvidt det er vandring eller naturen, der er fundamentet for selvtranscendens og dermed udgør det meningsfremmende. På den ene side kan der med udgangspunkt i de analytiske fund argumenteres for naturen som grundlæggende for oplevelsen af selvtranscendens, da det er i kraft af naturen, at informanterne oplever en bevægelse ud over sig selv. Dette er i tråd med den eksisterende forskning, hvor der findes flere eksempler på naturen som omdrejningspunktet for selvoverskridelse (den Breejen, 2007; Crust et al., 2011; Mau, Nielsen et al., 2021). På den anden side kan der argumenteres for vandring som grundlæggende for det selvoverskridende, idet informanterne ikke oplever at kunne adskille naturen fra vandring. Dette er i overensstemmelse med antagelsen af

vandringens enkelte elementer som uadskillelige (Mau et al., 2023). Uddybet fremgår det i nærværende undersøgelse, at det er to forskellige oplevelser at vandre i et urbant miljø og at vandre i naturen. Flere informanter fremhæver, at de ikke definerer det som vandring, når de går i et bymiljø. En diskuterende indvending er her, at dette indikerer forskningsmæssige implikationer ift. definitionen af vandring, der til stadighed er præget af varierende forståelser (Mau et al., 2023). Da forståelsen af det fænomen, der undersøges, har afgørende betydning for undersøgelsens fund, argumenteres der for, at fremtidige studier bør være særligt opmærksomme på, hvordan vandring forstås og defineres. Eksempelvis kan der konkret tages stilling til, hvorvidt og hvordan naturen skal inddrages eksplicit som et definerende element.

Omvendt finder studier også, at det selvoverskridende ikke forbindes til naturen, men at det derimod forbindes med en indre rejse uafhængigt af omgivelserne (Sørensen & Høgh-Olesen, 2023) eller som en del af det at være alene (Jørgensen et al., 2020). Endeligt kan man med udgangspunkt i fænomenologien endvidere argumentere for, at den fysiske aktivitet uundgåeligt vil påvirke den samlede oplevelse, da det er gennem et kropsligt, perspektivistisk ståsted, vi forholder os til verden (Zahavi, 2018). Når informanterne oplever at blive forbundet til naturen, kan der således argumenteres for, at dette også omhandler det faktum, at de bevæger sig i naturen.

I kontrast til vandring som en selvtranscenderende oplevelse, kan der argumenteres for, at vandring omvendt er et udtryk for selvaktualisering. Jørgensen et al. (2020) finder, at vandring udover at være en frigivelse af selvet, også handler om selvforydelse, mens Crust et al. (2011) konkluderer med sine informanters ord, at vandring i sin essens er "*en rejse for selvopdagelse*" (s. 258). Ifølge Yalom (1998) er selvaktualisering forbundet med en nutidig individualistisk forståelsesramme, hvor mennesket driftsorienteret søger "*at udfolde sit iboende potentiale*" (s. 462). Mens selvtranscendens handler om at bevæge sig ud over sig selv, er omdrejningspunktet for selvaktualisering derimod *selvet*. Der ligger på den måde noget selvmodsigende i, at en oplevelse både kan anskues som selvtranscenderende og selvaktualiserende. Begge tilfælde peger dog på vandring som meningsfremmende.

I nærværende undersøgelse kommer det selvaktualiserende til udtryk gennem flere forskellige analytiske fund. For det første opleves naturkontakten ikke blot som en måde at bevæge sig ud over sig selv, men anses desuden som fordrende for, at man forholder sig til sig selv og dermed bevæger sig ind i sig selv. Det er tidligere påpeget, at vandring både udgøres af en ydre og en indre rejse (Frey, 1998). Mens den ydre rejse i dag ofte består i den fysiske aktivitet, kan den indre rejse omhandle både spiritualitet og selvudvikling. Fund af Sørensen og Høgh-Olesen (2023) indikerer, at det *at finde sig selv* er en motivationsfaktor for

den moderne pilgrimsvandrer. Forfatterne grupperer motiverende faktorer for en pilgrimsvandring i såkaldte psyko-eksistentielle faktorer, der omhandler den indre rejse, og fysisk-erfaringsmæssige faktorer, der beskriver den fysiske handling og omgivelserne (Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). De finder, at en overvægt af motivationsgrunde omhandler den indre rejse, der både inkluderer det *at finde sig selv* og *spirituel søgen* (Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). Dette understøtter argumentet om, at vandring på den ene side kan repræsentere selvoverskridelse og på den anden side kan repræsentere selvaktualisering, mens det indikerer, at der ikke nødvendigvis er tale om enten eller. Samtidig står dette som et modargument til naturen som det grundlæggende for selvtranscendens.

For det andet opleves den fysiske og psykologiske distance til hverdagen som givende, idet den tillader informanterne at have fokus på sig selv. Dette muliggør en dybere selvrefleksion, der særligt fremkommer ifm. det rum for refleksion, vandringen fortolkes at muliggøre. Anne formulerer det således: *"Jeg skal faktisk ikke forholde mig til alt muligt andet udover mig selv. Jeg skal kun forholde mig til at være inde i mig lige nu"*(I3, 221-223). Vandring beskrives derfor også som en form for selvudvikling, ligesom det benyttes som et redskab til refleksion over eget liv, hvor tankerne går på både den aktuelle livssituation og det fremtidige perspektiv. I overensstemmelse med dette finder flere studier, at vandring er fremmende for personlig udvikling gennem bl.a. forandring (Crust et al., 2011; Ketterer, 2010; Mau, Nielsen et al., 2021; Saunders et al., 2013; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023), mens Lopez (2013) på en og samme tid finder, at vandring giver en oplevelse af spirituel berigelse og en mulighed for større selvforståelse. Omvendt er der som følge af vandring fundet en formindskelse i vigtigheden af værdier, der understreger forfølgelse af interesse i sig selv (Brumec, 2022). Det er således spørgsmålet, om det at realisere sig selv kan sameksistere med et ønske om at være der for andre, hvilket leder til en diskussion om, hvorvidt vandring er et udtryk for at tilfredsstille egne behov eller at være der for andre.

7.1.2 At tilfredsstille egne behov eller at være der for andre?

Ud fra nærværende analyses fund kan der argumenteres for, at vandring på den ene side kan være et udtryk for at tilfredsstille egne behov, mens det på den anden side kan hænge sammen med et ønske om at være der for andre og at være *noget* for andre. I forlængelse af ovenstående, der relaterer vandring til selvaktualisering, kan vandring anskues gennem det, Yalom (1998) beskriver som den hedonistiske løsning. Ifølge Yalom (1998) handler dette verdslige virke om at leve livet fuldt ud med fokus på lyst og nydelse. Han argumenterer for, at selvaktualisering og den hedonistiske løsning adskiller sig fra de resterende

meningsgivende livsaktiviteter ved begge at have *selvet* som omdrejningspunkt (Yalom, 1998). Begrundelsen for at kunne anskue vandring som en hedonistisk vej til mening med livet, ligger i informanternes fokus på glæde og nydelse, ligesom vandring beskrives som en aktivitet, der tilfredsstillende egne behov. Eksempelvis beskriver Birgitte vandringen som sit kick, mens det er gennemgående for informanterne, at vandring skaber glæde og nydelse. Kristian nævner gentagne gange nydelsen i at bevæge sig igennem naturen, mens Jens i tråd med dette beskriver det æstetiske som en vigtig del af sine vandreture. Flere informanter lægger vægt på, at vandring påvirker deres humør i en positiv retning, hvilket er i overensstemmelse med tidligere fund (Crust et al., 2011; Løvoll & Torrissen, 2020; Jørgensen et al., 2020; Sørensen & Høgh-Olesen, 2023). Desuden udtrykker flere informanter en eksplicit tilfredsstillende i at opnå dyb kontakt med naturen som resultat af at vandre. Derudover benyttes vandring som et middel til at finde ro og få energi, der kan argumenteres for yderligere at være behov rettet mod en selv. Sidstnævnte er ligeledes at finde i tidligere forskning, hvor eksempelvis Robersen og Babic (2009) fremlægger, at vandring kan have en restituerende og opladende effekt. Sammenfattende indikerer ovenstående, at vandring bliver noget man gør for sig selv og noget, man giver til sig selv, eksempelvis i form af tid. I lyset af dette kan vandring anskues som en hedonistisk løsning på dilemmaet om at være et meningssøgende væsen i en meningsløs verden (Yalom, 1998).

Et modargument er at finde i studiet af Saunders et al. (2013), hvor vandring forbindes med eudaimonisk velvære med fokus på vækst frem for hedonistisk velvære, der handler om fornøjelsen for egen vindings skyld. I overensstemmelse med dette tegnes der i empirien ikke et entydigt billede af vandring som et selvcentreret, lystbetonet valg. Selvom det fremkommer at kunne være en glædefrembringende og nydelsesorienteret aktivitet, opleves det omvendt at skabe en ydmyghed ved at vende blikket væk fra egoet. Dette kan opstå i egne refleksioner over livets store sammenhæng, men kommer særligt til udtryk i oplevelsen af at virke for en sag, når man vandrer som gruppe. Det centrale i at virke for en sag er ifølge Yalom (1998) hengivelsen til den sag, det drejer sig om. Særligt Mikkel oplever dette og beskriver, hvordan det handler om, at gruppen kommer igennem, og at man som følge heraf må ofre sig for gruppen. Dermed bliver "*den gode sag*" (Yalom, 1998, s. 459) gruppens mål, mens egne behov bliver sekundære. Mikkel beskriver yderligere, at dette efterfølgende leder til en mere altruistisk tankegang, fordi han gennem vandringen bliver opmærksom på sit sociale ansvar. Flere informanter giver udtryk for, at vandringen leder til handlinger, der kan argumenteres for at være altruistisk orienterede. Kristian beskriver, at han bliver et mere empatisk og rummeligt menneske, mens Birgitte påpeger, at hun får mere

overskud til at være der for andre som følge af sine vandreture. Dette drager paralleller til fund af Brumec (2022), der peger på, at vandring skaber en øget omtanke for andre. Et tidligere studie af samme forfatter peger på en øget prioritering af værdier omhandlende velfærd og andre, og Brumec (2021) foreslår i denne sammenhæng, at ændringer i værdier som følge af vandring reflekterer prosociale tendenser. Desuden finder Ketterer (2010), at vandring kan fremme et mere positivt syn på menneskeheden.

På den måde bliver vandringen både et sted, hvor man udøver socialt ansvar, mens det samtidig fremhæver socialt ansvar i det hele taget. Dette argumenterer imod vandring som en måde at tilfredsstille egne behov og for vandring som en måde at være der for andre. Ligeledes ligger der et modargument for vandring som en selvcentreret aktivitet, idet vandring kan argumenteres for at fremme kreativitet. Yalom (1998) beskriver skabende virksomhed, der indbefatter kreativitet, som et verdsligt virke, hvor det igen bliver noget andet end en selv, der opleves som vigtigt. Selvom det ikke er centralt i nogen af de seks interviews, nævnes det af flere informanter, hvordan kreativitet kan være forbundet med vandring. Mikkel påpeger kedsomheden som en kilde til fantasi, mens flere informanter oplever, at der kan opstå nye tanker og idéer på vandreturen. Andre studier har i tråd med dette fundet, at pludselige indsigter kan opstå på vandreturen (Saunders et al., 2013). Desuden fortæller både Anne og Birgitte, at det er refleksionerne og kreativiteten fra deres vandreture, de tager med hjem.

Sammenfattet argumenteres der for, at vandring kan være medvirkende til en øget fornemmelse af mening med livet, hvilket kan komme til udtryk på forskellige måder. Først og fremmest kan vandring anskues som en bevægelse ind i sig selv og en måde at tilfredsstille egne behov gennem selvaktualisering og i kraft af den hedonistiske løsning på at skabe mening med livet. Omvendt kan vandring betragtes som fordrende for at bevæge sig ud over sig selv gennem enten skabende virksomhed eller det at virke for en sag, der kan påvirke i retning af en efterfølgende øget altruistisk tilgang til verden og livet.

7.2 Vandring som fremmede for en ontisk-ontologisk forbindelse

I lyset af Heideggers forståelse af i-verden-væren som en del af tilstedeværen, kan der argumenteres for, at behovet for at skabe mening i livet bunder i menneskets engagement med verden. Vi er ikke kun til i verden, men verden er der også for os (Wentzer, 2015), og det at søge et formål med livet bliver en del af, at vi forholder os til verden og os selv i denne. Mennesket kan dermed argumenteres for at blive et meningssøgende væsen i kraft af dets i-verden-væren. Derudover kan det anskues som en bevægelse fra det ontiske niveau til det

ontologiske niveau, når vi funderer over meningen med livet. Dette betinger, at forsøget på at finde mening udspringer af en undren over, hvorfor og hvordan mennesket er til. Uddybet vil vi bevæge os på det ontologiske niveau som følge af, at vores værende, tilstedeværen, forholder sig til vores væren, eksistensen, i en analyse af eksistentielle forhold (Wentzer, 2015). Når Yalom (1998) således taler om meningsgivende livsaktiviteter som en måde at håndtere grundkonflikten i at være et meningsføgende væsen i en meningsløs verden, kan der argumenteres for, at han bevæger sig på Heideggers ontologiske niveau. Dette begrundes med, at mening i livet i dette perspektiv anses for at være et eksistentielt forhold. Samtidig kan der argumenteres for, at meningen med livet må afspejle sig i vores hverdagshandlinger og -situationer, førend den reelt kan siges at håndtere grundkonflikten. Derfor vil der naturligt i denne søgen efter mening opstå en ontisk-ontologisk forbindelse, hvor det ontiske niveau, også kaldet hverdagsniveauet (Jacobsen, 2011), forbindes med det ontologiske niveau. Dette gør sig antageligvis gældende, når vandring bevidst kobles sammen med livssyn og livsværdier. Omvendt er det ikke nødvendigt med en bevidst kobling til netop dette eksistentielle forhold, førend vandring kan være fremmede for en ontisk-ontologisk forbindelse. Yalom (2009) beskriver det ontologiske niveau som *"området hinsides hverdagens bekymringer"* (s. 155) og fremlægger, at vi her er særligt motiverede for forandringer. Dette argumenterer for vandring som fremmede for en ontisk-ontologisk forbindelse i kraft af blot at udgøre en kontrast til hverdagen.

7.2.1 En pause fra hverdagen eller en del af hverdagen?

Specialets analytiske fund indikerer, at vandring på den ene side kan udgøre en pause fra hverdagen, mens det på den anden side kan integreres og blive en del af hverdagen. Denne cirkularitet står som et indledende billede på, hvordan vandring kan påvirke et menneskes liv og vil i det følgende anskues i lyset af det ontiske niveau, det ontologiske niveau og en ontisk-ontologisk forbindelse.

For det første kan der argumenteres for vandring som en pause fra hverdagen i kraft af at være en kontrast til hverdagen. I forlængelse heraf vil vandring, anskuet i lyset af ovenstående som *"området hinsides hverdagens bekymringer"* (Yalom, 2009, s. 155), argumenteres for at kunne sidestilles med det ontologiske niveau og hverdagen med det ontiske niveau. Tidligere forskning tegner et overordnet billede af vandring og hverdagen som kontrasterende, hvor vandring både beskrives som en pause fra hverdagen (Jørgensen et al., 2020) og en flugt fra hverdagen (Roberson & Babic, 2009). Endvidere finder Svarstad (2010), at vandring i visse tilfælde anvendes som en direkte kritik af det moderne samfund

ved at udgøre en anden levevis, end den, der er betinget af dominerende normer i et vestligt samfund. I nærværende undersøgelse har det været gennemgående hos samtlige informanter, at vandring tilvejebringer noget, der ikke på samme måde er tilgængeligt i hverdagen. Dette handler for det første om, at man på en vandretur kommer fysisk væk fra byens stimuli, hverdagens gøremål og de sociale roller, der hører med til at være menneske i et fællesskab. For det andet handler det om, at tiden får en anden karakter på en vandretur. For det tredje handler det om, at vandring skaber et kropsligt, mentalt og socialt tilstedevær, som ikke opleves tilgængeligt på samme måde i hverdagen. Dette peger på, at vandring, i kraft af at være en modsætning til hverdagen, kan skabe bedre betingelser for, at vandreren kan bevæge sig på det ontologiske niveau. I de analytiske fund kommer dette særligt frem, idet informanterne oplever, at deres tanker får en mere reflektiv karakter som resultat af et psykologisk tilstedevær. Det, at vandreren på vandreturen kan bevæge sig på det ontologiske niveau, fremmer samtidigt, at vandreren kan opnå en ontisk-ontologisk forbindelse.

Desuden taler ovenstående ind i vandringens holistiske (Saunders et al., 2013) og komplekse natur (Mau et al., 2023), hvor de forskellige elementer spiller ind på hinanden og *tilsammen* skaber et rum, der står i kontrast til hverdagen. Eksempelvis opstår det psykologiske tilstedevær i kraft af den fysiske afstand fra hverdagen, da den fysiske afstand skaber en psykologisk distance til de bekymringer, der er forbundet med hverdagens forpligtelser. Dette er i nærværende speciale ydermere fundet at være sammenhængende med naturen, der anses som *“langt nok væk”*. Ligeledes er både tiden og den fysiske bevægelse indvirkende på det psykologiske tilstedevær. Der kan således argumenteres for, at vandringens kompleksitet bestående af en række dominoeffekter tilsammen udgør fænomenet og sætter det i kontrast til hverdagen. I denne sammenhæng kan det herudfra argumenteres at være vandringens kompleksitet, der gør det mere tilgængeligt for vandreren at bevæge sig på det ontologiske niveau, når han aktuelt vandrer, hvorfra der er mulighed for at skabe en ontisk-ontologisk forbindelse.

Derudover beskriver Yalom (1998), hvordan man må konfrontere de ultimative anliggender gennem *“dyb refleksion”* (s. 14), der er betinget af *“ensomhed, stilhed, tid og frihed fra de daglige afledninger, som vi hver især fylder vores erfaringsverden med”* (s. 16). Antages det, at en sådan konfrontation vil bestå i en ontisk-ontologisk forbindelse, kan dette yderligere argumentere for, at vandring bibringer en større mulighed for en ontisk-ontologisk forbindelse. Begrundelsen for dette ligger i, at vandring i kraft af at bero på netop de betingelser, Yalom (1998) stiller op, muliggør dyb refleksion. Først og fremmest bliver det af flere informanter direkte udtrykt, at vandring opleves som en frigørelse fra de forpligtelser,

der tilhører hverdagen. Ligeledes er tiden eksplicit beskrevet som essentiel for vandringen. Derudover træder stilheden frem gennem informanternes behov for at vandre i naturen, hvor der både kommenteres direkte på stilheden som årsag til refleksion og ro, ligesom dette ligger indirekte i behovet for at fjerne sig fra bymiljøets stimuli. Ensomheden kommer som det eneste ikke frem i nærværende undersøgelse, men der kan argumenteres for, at denne kan sidestilles med det fokus på sig selv, informanterne beskriver. Et modargument er, at flere informanter ikke oplever en bevidst kobling mellem deres vandreture og deres mening med livet. Dette på trods af, at de fleste taler om, at de på deres vandreture reflekterer over store og abstrakte temaer som eksempelvis prioriteringer i livet. Derudover sker det løbende under interviewene, at informanterne "*opdager*" eller genopdager, hvor stor en indvirkning vandring har på dem og deres liv, idet interviewene bliver en metarefleksion over vandringens betydning. Dette taler igen for vandring som fremmede for en ontisk-ontologisk forbindelse om end denne ikke forekommer tidsligt lineært.

Omvendt kan der argumenteres for, at vandringen bringes med ind i hverdagen, hvorfor hverdag og vandring ikke kun kan opleves som kontrasterende, men at disse samtidigt influerer hinanden. Dette er i overensstemmelse med den eksisterende forskning, hvor flere studier finder efterfølgende effekter af vandring (Brumec, 2021; Brumec, 2022; Lopez, 2013; Jørgensen et al., 2020). I denne undersøgelse fremkommer det, at informanterne oplever små eller store ændringer i kraft af deres vandreoplevelser, der efterfølgende integreres i livet. Dette kan både handle om, at vandring bringer ro og balance ind i hverdagslivet, og om at de oplever ændrede karaktertræk som følge af vandringen, eksempelvis større grad af empati, selvaccept eller mental styrke. Derudover viser det sig, idet vandringen benyttes som redskab til at modulere hverdagen. Dette står tydeligt frem i Annes behov for at bringe den feminine energi ind i sin hverdag, som hun oplever er præget af en maskulin energi. Desuden kommer det frem, idet flere informanter beskriver, at refleksioner er det, de tager med hjem, og det, der påvirker deres liv efterfølgende, eksempelvis som grundlag for større livsvalg. Dette argumenterer for, at en ontisk-ontologiske forbindelse ikke kun er tilgængelig under vandreturen, men at denne så at sige kan bringes med tilbage ind i hverdagen. I tråd med dette finder Jørgensen et al. (2020), at flere oplever at udvise større venlighed, tålmodighed og tolerance som følge af deres vandring, ligesom der forekommer en oplevelse af øget indre styrke. Dette er kongruent med forskning af Lopez (2013), der finder, at essensen af pilgrimsoplevelsen ikke forsvinder, når pilgrimmen vender tilbage til sin hverdag. Dermed bliver en ontisk-ontologiske forbindelse ligeledes tilgængelig på anden vis i hverdagen.

7.2.2 Tilstedeværelse eller tilstedeværen?

Samtlige informanter lægger vægt på det psykologiske aspekt af vandring, ligesom der i empirien er et gennemgående fokus på tilstedeværelse som en essentiel del af vandring. Denne del af analysens fund står centralt ift. argumentet om vandring som medvirkende til en ontisk-ontologiske forbindelse. Det er især det psykologiske tilstedevær, der opleves som det givende ved at bevæge sig væk fra sine vante omgivelser. I det forudgående afsnit argumenteres der for, at hverdagen sidestilles med det ontiske niveau, mens vandringen symboliserer det ontologiske niveau og bliver en vej til at skabe en ontisk-ontologisk forbindelse. Hverdagen bliver således et sted, hvor man først og fremmest eksisterer, mens vandringen giver plads til, at man bevæger sig til det ontologiske niveau, hvorfra man aktivt tager stilling til, *at* man eksisterer. Dette kommer særligt til udtryk i informanternes beskrivelse af det psykologiske aspekt af vandringen, der fortolkes til både at blive muliggjort gennem naturen, tiden og den kropslige oplevelse. På trods af, at informanterne beskriver det psykologiske forskelligt, er den overordnede tendens, at tankerne får en mere reflektiv karakter. Sættes dette i relation til Heideggers eksistensformer, kan man argumentere for, at tankerne bevæger sig fra at være fokuserede på det, vi gør til at fokusere på, hvorfor vi er her, og hvor vi vil hen. Det er et psykologisk tilstedevær, der beskrives forskelligt, men som grundlæggende tillader at sætte fokus på de større spørgsmål i livet. Dette er i overensstemmelse med tidligere forskning, der peger på, at det psykologiske aspekt er centralt for vandring som fænomen (den Breejen, 2007; Crust et al., 2007; Jørgensen et al., 2020; Mau, Nielsen et al., 2021; Saunders et al., 2013). Dermed argumenteres for, at det psykologiske tilstedevær kan sidestilles med Heideggers ontologiske niveau.

Ydermere ligger der en diskussion i, hvorvidt informanternes brug af tilstedeværelse kan sidestilles med Heideggers brug af tilstedeværen. På den ene side kan der argumenteres for, at de to udtryk er sammenlignelige. I empirien sammenkobles tilstedeværelse med både naturen, tiden, det kropslige, det psykologiske og til dels også med det sociale aspekt. Tilstedeværelse beskrives både som blot at være, som at være i nuet, som at være mentalt til stede, som et kropsligt sanseligt nærvær samt en følelse af at være i live. Der kan argumenteres for, at Heideggers forståelse af tilstedeværen først og fremmest peger ind i en reflektivt bevidst måde at forholde sig til sig selv og verden på. Det psykologiske tilstedevær, som informanterne oplever, lægger sig derfor tæt op ad Heideggers forståelse, når dette indebærer en bevidst stillingtagen til egen livsverden. I disse tilfælde kan der argumenteres for, at de to udtryk, hhv. tilstedeværelse og tilstedeværen, er sammenlignelige. I empirien handler tilstedeværelse dog også om det kropslige, sansende nærvær og det at føle sig i live,

der ikke nødvendigvis er betinget af en bevidst stillingtagen. Dette kan forstås i kontrast med Heideggers perspektiv om den aktive stillingtagen, mens de to udtryk, hhv. tilstedeværelse og tilstedeværen, i disse tilfælde stadigvæk kan være sammenlignelige i deres konsekvens. Konsekvensen består i begge tilfælde af en "dybere" forståelse af sig selv og sin i-verden-væren. Ud fra dette kan det argumenteres, at en ontisk-ontologiske forbindelse ikke kun opstår i kraft af en bevidst refleksion, men at denne også kan træde frem som del af en kropslig oplevelse af at være i verden og at være i live.

Opsummerende kan der argumenteres for, at vandring fremmer en ontisk-ontologisk forbindelse, fordi individet på længere vandreture fjerner sig fra sin hverdag og dermed skaber rum for både et psykologisk og kropsligt tilstedevær. Det psykologiske tilstedevær handler om, at tankerne ændrer karakter fra at være rettede og løsningsorienterede til i højere grad at være funderende og refleksive. Det kropslige tilstedevær kommer særligt til udtryk i en følelsesmæssig oplevelse af at være i live og at være forbundet til sig selv og sin omverden. Selvom dette opstår særligt på selve vandreturen, kan der argumenteres for, at det ligeledes er mere tilgængeligt at se det større perspektiv eller føle sig forbundet med den større sammenhæng i sin hverdagseksistens. Vandring kan på den måde argumenteres for ikke kun at fremme en ontisk-ontologiske forbindelse under vandreturen, men også efter vandreturen. Dette medfører, at det bliver lettere tilgængeligt at bevæge sig ind i en aktiv stillingtagen til sig selv, andre og verden, når man er kommet hjem igen. Sammenfattende indikerer ovenstående, at vandring kan influere vores måde at være på ved netop at fremme tilstedeværelse, som det fremgår i empirien, og dermed udnytte det, som er særligt for os mennesker, nemlig tilstedeværen.

7.3 Metodiske refleksioner og begrænsninger

I det følgende diskuteres metodiske refleksioner og begrænsninger i et forsøg på at indlemme undersøgelsen i en videnskabelig kontekst og samtidig højne den forskningsmæssige kvalitet. Det er i relation til nærværende undersøgelse vurderet særligt relevant at diskutere følgende forhold, hhv. forståelsen af vandring, positiv skævvridning af fund samt valg af analysestrategi og inddragelse af teori.

7.3.1 Forståelsen af vandring

Som et resultat af de mange henvendelser i rekrutteringsprocessen, har det været nødvendigt at udvælge seks endelige informanter. Der er i denne forbindelse prioriteret at skabe et fælles udgangspunkt ift. vandreerfaring, mens der som beskrevet i metodeafsnittet

samtidig er blevet søgt en spredning i relation til demografiske forhold. Det kan diskuteres, hvorvidt der reelt er tale om et fælles udgangspunkt, da undersøgelsens forståelse af vandring netop har tilladt informanternes subjektive oplevelse af vandring at træde frem. Da Mau et al. (2023) definerer vandring som en fysisk aktivitet kombineret med en specifik subjektiv mental tilstand af åbenhed, vil det være individuelt, hvad fænomenet vandring består i. Undersøgelsen beror dermed på forskellige opfattelser af og oplevelser med vandring. Dette viser sig både i informanternes definitioner af og i deres brug af vandring. De oplevelser, der beskrives, har således både taget udgangspunkt i længere vandreture over dage og uger, dagsture og kortere ture som en del af hverdagen, der dog stadig falder ind under definitionen af langdistancevandring, som den er fremsat af Mau et al. (2023). Særligt en enkelt informant, Birgitte, skiller sig ud i sin anvendelse af vandring, idet hun mestendels bruger vandringen i hverdagen, hvorfor der er tale om kortere vandreture ift. objektive mål. Argumenterne for inddragelse af Birgittes oplevelser begrundes for det første med, at hendes vandreerfaring ikke blot udgøres af kortere ture i hverdagen, men at hun samtidigt har erfaring med længere vandreture, som ville falde ind under kategorien langdistancevandring i relation til objektive mål. For det andet er det definerende for både hendes kortere og længere vandreture, at hun oplever en mental tilstand af åbenhed, som den, der af Mau et al. (2023) beskrives som definerende for langdistancevandring. Det har således været et aktivt valg at inddrage samtlige oplevelser med vandring - også de, der baserer sig på de kortere ture. En konkret afgrænsning har dog bestået i ikke at inddrage ture til og fra arbejde, men kun de ture, der handler om at *"gå for at gå"*.

7.3.2 Positiv skævvridning af fund

En positiv skævvridning af fund kan i nærværende undersøgelse bunde i både rekrutteringsproces og udformning af interviewguide i kraft af, at disse er præget af forskers forforståelse. For det første kan der argumenteres for, at rekrutteringsprocessen sætter undersøgelsen i risiko for en positiv skævvridning af fund, når der benyttes formålssampling. Dette består først og fremmest i, at udvælgelsen beror på forskerens subjektive vurdering. Derudover kan informanterne som udgangspunkt kan have en stærkt iboende og defineret holdning til fænomenet, hvilket er udfordrende at komme omkring, når der undersøges specifikke oplevelser. På den ene side er det nødvendigt at rekruttere informanter, der er engageret i fænomenet, dvs. at spørge mennesker, der vandrer, hvorfor det giver mening for dem at vandre, mens det på den anden side er dem, der har interesse for det, der også lader sig rekruttere.

For det andet kan der tegnes et overordnet positivt billede af vandring pga. udformningen af interviewspørgsmål samt fortolkningen af besvarelsene. Dette handler i nærværende undersøgelse for det første om, at der lægges op til vandring som en meningsfuld aktivitet, idet formålet med undersøgelsen, der sætter vandring i relation til mening, fremlægges for informanten forud for interviewet. Derudover har flere formuleringer en konnotation af antagelsen af vandring som meningsfuld. *“Hvilken mening giver det dig at vandre?”* er et eksempel på et spørgsmål, der er meget præget af en sådan antagelse, mens spørgsmålet: *“Har det, at du vandrer, indflydelse på, hvordan du lever dit liv?”* er af mere neutral karakter (bilag 5). Omvendt bliver det for samtlige informanter tydeliggjort både inden og under interviewet, at der ikke er nogen forkerte svar, og at de altid kan komme med indvendinger eller rettelser, hvilket flere informanter benytter sig af grundet god kontakt. For det andet kan det, at undertegnede tilkendegiver en personlig interesse i vandring, fremme informanternes ønske om at dele begejstringen. For det tredje er fortolkningen i henhold til den dobbelte hermeneutik en essentiel del af forståelsen af besvarelsene, hvilket leder til en diskussion af, hvordan egen forforståelse har influeret de analytiske fund.

Ligesom rekruttering fordrer en gruppe af mennesker, der er entusiastiske omkring vandring og dermed har et positivt syn på vandring, sætter mit eget personlige engagement undersøgelsen i risiko for en positiv skævvridning. Jeg har fra begyndelsen af været meget opmærksom på at erkende og forholde mig til min egen opfattelse af vandring og samtidigt aktivt engagere mig med empirien for at nærme mig informanternes forståelse. Dog kan dette til stadighed anses som en metodisk svaghed. Omvendt kan min vandreerfaring anskues som en metodisk styrke, idet denne er medskabende for en hurtigt skabt god kontakt. Dette ligger i, at informanterne følte sig forståede på anden vis, end havde jeg ikke haft vandreerfaring. Eksempelvis giver Marie udtryk for, at det gør noget ved samtalen, at det foregår mellem to vandrere: *”Altså alene det, at du selv et vandringsmenneske, som jo – som sagt – dine støvler afslører, det giver jo også et helt andet – en helt anden tilgang, end hvis du havde været sådan en skrivebordsmus”* (15, 681-683). Dette peger på, at den fælles interesse skaber en fortrolighed, hvorved der måske er gives udtryk for oplevelser, som ikke ville være kommet frem, hvis informanterne ikke havde følt sig forståede på samme vis.

Sammenfattet udgør motiverede informanter, udformning af interviewguide samt personlig interesse og egen forforståelse en risiko for at have skævvredet undersøgelsens fund i en positiv retning, der fremviser et idealiseret billede af fænomenet. Mhp. at øge undersøgelsens gyldighed samt for at opnå et mere nuanceret billede af vandring, bør de analytiske fund gennem yderligere forskning søges bekræftet eller revurderet.

7.3.3 Valg af analysestrategi og inddragelse af teori

Umiddelbart kan der argumenteres for kohærens mellem valget af IPA som analysestrategi og inddragelse af hhv. eksistenspsykologisk og fænomenologisk teori. Dette begrundes med, at disse i en videnskabsteoretisk kontekst drager paralleller til hinanden, idet fænomenologien ligger som grundlag for både eksistenspsykologi (Jacobsen, 2011) og IPA (Smith et al., 2022). Som tidligere beskrevet er det en fordel at benytte IPA, hvor teori vælges og inddrages efter en empiridrevet analyse, der således ikke styres af forskerens teoretiske standpunkt (Zahavi, 2018). Dermed skabes mulighed for at dykke kvalitativt ned i enkeltindviders oplevelser og forstå nuancerne af et fænomen herudfra. Omvendt kan der argumenteres for, at undersøgelsen er i risiko for at miste fokus og komme til at favne for bredt. Det kan derudover diskuteres, hvorvidt IPA er den mest adækvate analytiske fremgangsmåde i en undersøgelse med ontologisk afsæt i en fænomenologisk grundantagelse. Fænomenologien beskrives som et stærkt udgangspunkt, såfremt det benyttes både metodisk og teoretisk gennem en kombination af eksempelvis fænomenologiske interviews og teoretisk afsæt i den filosofiske fænomenologi (Høffding & Martiny, 2016). Der kan således argumenteres for, at det vil åbne for andre muligheder at arbejde ud fra en stærkere fænomenologisk orientering i analyseprocessen. Da en fænomenologisk undersøgelse som udgangspunkt søger at belyse fænomenets essentielle strukturer (Zahavi, 2018), vil denne vinkel på anden vis kunne imødekomme behovet for at klarlægge, hvad fænomenet grundlæggende består i (Mau et al., 2023). Dette kræver imidlertid fortsat anvendelse af kvalitativ metode til at generere empiri, og grundet kvalitativ metode som en fortolkende videnskab, må der i en sådan undersøgelse tages højde for udfordringerne ved at integrere fænomenologi med kvalitativ metode (Køster & Fernandez, 2021). Omvendt igen udgør IPA et solidt støttepunkt i forsøget på at håndtere undersøgelsen af et komplekst fænomen og en kompleks ontologisk antagelse, hvorfor der overordnet argumenteres for den anvendte analysestrategi som understøttende for nærværende speciales formål.

7.4 Kliniske implikationer og fremtidig forskning

Nærværende speciale åbner op for flere emner i relation til kliniske implikationer og fremtidig forskning. For det første lægger fund fra nærværende undersøgelse op til, at naturen har indvirkning på oplevelsen af mening og oplevelsen af at være forbundet til sig selv og til noget større, der antages at være psykologisk givende i en eksistenspsykologisk kontekst. De aktuelle fund taler derfor for et fokus på natur i terapeutiske sammenhænge og taler derfor

ind i det forskningsfelt, der omhandler naturterapeutiske interventioner. Desuden taler dette ind i, hvorvidt naturen skal inkluderes i forståelsen af vandring i fremtidig forskning.

For det andet taler fund ind i debatten om bevægelse som fordrende for mental sundhed (Kelly et al., 2018). Dette kan på den ene side impliceres som en del af det terapeutiske rum som eksempelvis walk'n'talks. På den anden side kan fremtidig forskning være rettet mod at udvikle terapeutiske interventioner, hvor aktivitet inddrages. Et helt konkret eksempel kunne være en gruppeterapi, der foregår som en vandretur med tilknyttede psykologer eller andet sundhedspersonale, således den terapeutiske relation stadig er gældende.

8 – Konklusion

Nærværende speciale er en kvalitativ undersøgelse, der belyser vandring i et eksistenspsykologisk og fænomenologisk perspektiv med udgangspunkt i problemformuleringen: *Hvordan opleves vandring som meningsfuldt for vandreren? Og hvordan påvirker vandring et menneskes måde at være i verden på?*

Formålet har for det første bestået i at indsamle dybdegående beskrivelser af oplevelser med vandring mhp. at undersøge, hvordan vandring opleves som en meningsfuld aktivitet for vandreren, herunder hvordan vandreren påvirkes under og efter vandringen. Dette er gjort gennem seks semi-strukturerede interviews med erfarne vandrere udført som walk'n'talks. Gennem en empiridrevet analyse er der fremkommet fire overordnede temaer, hhv. 1) naturen som et meningsfuldt element ved vandringen, 2) tiden som et meningsfuldt element ved vandringen, 3) vandring opleves som mere end de enkelte dele, og 4) vandringen som et redskab. De analytiske fund peger på, at vandring opleves som meningsfuld i kraft af en kompleks sammensætning af de forskellige elementer, herunder naturen og tiden samt det kropslige, det psykologiske og det sociale aspekt. Derudover indikeres det, at vandring opleves som en pause fra hverdagen i kraft af at være en kontrast til hverdagen. Endeligt fremkommer det, at vandring benyttes som et redskab til både at finde ro og skabe balance, ligesom det kan være en måde at udfordre sig selv og finde mental styrke. Overordnet handler de meningsfulde elementer om, at de fremmer et tilstedevær.

For det andet har de analytiske fund været udgangspunktet for en diskussion af, hvordan vandring kan forstås i relation til mening med livet, og hvordan det kan påvirke vores måde at være i verden på. Denne diskussion tager udgangspunkt i en eksistenspsykologisk forståelse af mennesket som et meningssøgende væsen, der har frihed til og ansvar for at skabe sin egen mening i livet. Derudover tager diskussionen udgangspunkt

i en fænomenologisk forståelse af den menneskelige eksistens som indlejret i et reciprok forhold til verden, hvor mennesket er kendetegnet ved sin bevidsthed om sig selv og verden.

I en diskussion af vandring i relation til meningsgivende livsaktiviteter, som de er beskrevet af Yalom (1998) i hht. *personlig verdslig mening*, indikeres det, at vandring på forskellige måder kan være medvirkende til en øget fornemmelse af mening med livet. På den ene side indikeres det, at vandring kan være en bevægelse ind i sig selv og en måde at tilfredsstille egne behov gennem selvaktualisering og i kraft af den hedonistiske løsning. På den anden side indikeres det, at vandring kan være en bevægelse ud over sig selv gennem enten skabende virksomhed eller det at virke for en sag. Sidstnævnte kan medvirke til en efterfølgende øget altruistisk tilgang til verden og livet. Desuden peger denne del af diskussionen på, at vandring kan have selvtranscenderende karakter i kraft af oplevelsen af at være forbundet til en større sammenhæng. Det er i nærværende undersøgelse naturen, der er omdrejningspunktet for det selvtranscenderende.

I en diskussion af vandring i lyset af Heideggers (2017) to eksistensformer, det ontiske niveau og det ontologiske niveau, indikeres det, at vandring kan være fremmede for en ontisk-ontologisk forbindelse. Dette begrundes først og fremmest med, at vandring i sin natur er kontrasterende til hverdagen. Dette kommer i kraft af at bevæge sig væk fra byen og ud i naturen og samtidig at sænke tempoet, hvormed der skabes mulighed for et andet tilstedevær, end hvad der anses for tilgængeligt i hverdagen. Det psykologiske tilstedevær indikeres at være sammenligneligt med Heideggers beskrivelse af det ontologiske niveau, idet dette kan indebære en bevidst stillingtagen til egen livsverden. Derudover tyder nærværende undersøgelse på, at det både er gennem det psykologiske tilstedevær og et kropsligt tilstedevær, at der kan skabes en dybere forståelse af sig selv og sin omverden. Dette på en måde, der er sammenligneligt med Heideggers forståelse af det ontologiske niveau, hvor konsekvensen netop er en dybere forståelse af sig selv og sin omverden i kraft af tilstedeværens aktive stillingtagen til sin eksistens.

Overordnet indikerer nærværende undersøgelse, at vandring kan påvirke både mening med livet og menneskelig eksistens. Vandring kan være en vej til at opnå forbindelse til sig selv, andre og omverdenen på en måde, der øger meningen med livet. Derudover kan vandring anses som et rum befriet fra forpligtelser og forventninger forbundet med hverdagslivet, hvorved der skabes mulighed for et psykologisk og kropsligt nærvær.

Referencer

- Boland, A., Cherry, M. G. & Dickson, R. (2017). *Doing a systematic review: A student's guide* (2. udg.). SAGE.
- den Breejen, L. (2007). The experiences of long distance walking: A case study of the West Highland Way in Scotland. *Tourism Management*, 28(6), 1417-1427.
<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2006.12.004>
- Brinkmann, S. (2020). Etik i en kvalitativ verden. I: S. Brinkmann & L. Tanggard (Red.), *Kvalitative Metoder: En grundbog*. (3. udg., s. 581-600) Hans Reitzels Forlag.
- Brumec, S. (2021). The Camino de Santiago in Late Modernity: Examining Transformative Aftereffects of the Pilgrimage Experience. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 9(6), 58-71. <https://doi.org/10.21427/ganh-va40>
- Brumec, S. (2022). Life changes after the Camino de Santiago pilgrimage, including a deeper sense of spirituality. *Journal for the Study of Spirituality*, 12(1), 20-35.
<https://doi.org/10.1080/20440243.2022.2042948>
- Crust, L., Keegan, R., Piggott, D. & Swann, C. (2011). Walking the Walk: A Phenomenological Study of Long Distance Walking. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 243-262. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.548848>
- Cooper, M. (2011). *Eksistentielle Terapier*. Dansk Psykologisk Forlag.
- Danbolt, L. J. (2017). Hva er religionspsykologi? Begrebsavklaringer i en nordisk kontekst. I L. J. Danbolt, L. G. Engedal, H. Stifoss-Hansen, K. Hestad & L. Lien (Red.), *Religionspsykologi* (s. 17-31). Gyldendal Akademisk.
- Eatough, V., & Smith, J. A. (2017). Interpretative phenomenological analysis. I C. Willig & W. Stainton-Rogers (Red.), *Handbook of qualitative psychology* (2. udg., s. 193-211). SAGE.
- Egan, K. (2011). I want to feel the Camino in my legs. Trajectories of Walking on the Camino de Santiago. I A. Fedele & R. L. Blanes (Red.), *Encounters of Body and Soul in Contemporary Religious Practices: Anthropological Reflections* (s. 3-22). Berghahn Books.
- Forrester, M. (2012). Doing a literature review. I S. Gibson, S. Riley & C. Sullivan (2012). *Doing your qualitative psychology project* (s. 82-100). SAGE.
- Frey, N. L. (1998). *Pilgrim Stories: On and Off the Road to Santiago, Journeys Along an Ancient Way in Modern Spain*. University of California Press.
- Hall, M., Ram, Y. & Shoval, N. (2018). *The Routledge International Handbook of Walking*. Routledge

- Heidegger, M. (2017). *Væren og Tid. (2. udg.)* (C. R. Skovgaard, Overs.). Klim. (Oprindeligt udgivet 1927).
- Høffding, S. & Martiny, K. (2016). Framing a phenomenological interview: what, why and how. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 15*, 539-564.
<https://doi.org/10.1007/s11097-015-9433-z>
- Jacobsen, B. (2011). Eksistentiel psykologi og terapi. I B. Karpatschof & B. Katzenelson (Red.), *Klassisk og moderne psykologisk teori. (2. udg, 123-139)*. Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, N. N., Eade, J., Ekeland, T. & Lorentzen, C. A.N. (2020). The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking the St. Olav Way. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage, 8*(1), 33-50. <https://doi.org/10.21427/v0cc-7135>
- Kelly, P., Williamson, C., Niven, A. G., Hunter, R., Mutrie, N. & Richards, J. (2018). Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *British Journal of Sports Medicine, 52*(12), 800-806. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098827>
- Ketterer, W. P. (2010). Psychological Change Among Appalachian Trail Thru-Hikers: An Interpretive Phenomenological Analysis [Doktorafhandling]. Department of Clinical Psychology, Antioch University New England, Keene, New Hampshire.
- Kim B., Kim, S. S. & King, B. (2016). The sacred and the profane: Identifying pilgrim traveler value orientations using means-end theory. *Tourism Management, 56*, 142-155. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tourman.2016.04.003>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Interview: Det kvalitative forskningsinterview som håndværk* (3. udg.) Hans Reitzels Forlag.
- Køster, A. & Fernandez, A. V. (2021). Investigating modes of being in the world: an introduction to Phenomenologically grounded qualitative research. *Phenomenology and the Cognitive Sciences, 22*, 149-169. <https://doi.org/10.1007/s11097-020-09723-w>
- Lopez, L. (2013). How Long Does the Pilgrimage Tourism Experience to Santiago de Compostela Last? *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage, 1*(1), 1-14. <https://doi.org/10.21427/D7C133>
- Løvoll, H. S. & Torrissen, W. (2020). Kunsten å gå: Pilegrimsvandring og subjektiv livskvalitet. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health, 2*(2), 122-139.
<https://doi.org/10.18261/issn.2535-7913-2020-02-04>

- Maddrell, A. (2013) Moving and being moved: More-than-walking and talking on pilgrimage walks in the Manx landscape. *Culture and Religion: An interdisciplinary Journal*, 14(1), 63-77. <https://doi.org/10.1080/14755610.2012.756409>
- Mau, M., Aaby, A., Klausen, S. H. & Roessler, K. K. (2021). Are Long-Distance Walks Therapeutic? A Systematic Scoping Review of the Conceptualization of Long-Distance Walking and Its Relation to Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157741>
- Mau, M., Klausen, S. H. & Roessler, K. K. (2023). Becoming a person: How long-distance walking can lead to personal growth: A cultural and health-related approach. *New Ideas in Psychology*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100975>
- Mau, M., Nielsen, D. S., Jakobsen, I. S., Klausen, S. H. & Roessler, K. K. (2021). Mental movements: How long-distance walking influences reflection processes among middle-age and older adults. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3), 365-373. <https://doi.org/10.1111/sjop.12721>
- Nietzsche, F. (1994). *Ecce Homo: Hvordan man bliver, hvad man er*. (N. Henningsen, Overs.). DET lille FORLAG (Oprindeligt udgivet 1889).
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). Kvalitet i kvalitative studier. I S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red), *Kvalitative Metoder: En grundbog*. (2. udg., s. 521-531). Hans Reitzels Forlag.
- Roberson, D. N., Jr. & Babic, V. (2009) Remedy for modernity: experiences of walkers and hikers on Medvednica Mountain. *Leisure Studies*, 28(1), 105-112. <https://doi.org/10.1080/02614360802127219>
- Saunders, R. E., Laing, J. & Weiler, B. (2013). Personal transformation through long-distance walking. I: S. Felip & P. Pearce (Red.), *Tourist Experience and Fulfilment: Insights from Positive Psychology* (s. 127-146). Routledge.
- Schnell, T. & Pali, S. (2013). Pilgrimage today: the meaning-making potential of ritual. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(9), 887-902. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.766449>
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2022). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. (2. udg.). SAGE.

- Smith, B. & Sparkes, A. C. (2016). Interviews: Qualitative interviewing in the sport and exercise sciences. I B. Smith, & A. C. Sparkes (Red.), *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (s. 103-123). Routledge.
- Strøyer, V. (2011). Forord til den danske udgave. I: M. Cooper (Red.), *Eksistentielle terapier* (s. 9-13). Dansk Psykologisk Forlag.
- Svarstad, H. (2010). Why Hiking? Rationality and Reflexivity Within Three Categories of Meaning Construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 91-110.
<https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950196>
- Søren Kierkegaard Forskningscenteret (2023, 25. maj). Om Søren Kierkegaard.
<https://teol.ku.dk/skc/om-soeren-kierkegaard/soeren-kierkegaard-citater/>
- Sørensen, A. & Høgh-Olesen, H. (2023). Walking for well-being: Exploring the phenomenology of modern pilgrimage. *Culture and Psychology*, 29(1), 27-44.
<https://doi.org/10.1177/1354067X221131354>
- Tanggaard, L. & Brinkmann, S. (2015). Kvalitet i Kvalitative Studier. I: S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.), *Kvalitative Metoder: En grundbog*. (3. udg., s. 581-600) Hans Reitzels Forlag.
- Wentzer, T. S. (2015). *Introduktion til Heideggers Væren og Tid*. Klim.
- Yalom, I. D. (1998). *Eksistentiel Psykoterapi*. Hans Reitzels Forlag.
- Yalom, I. D. (2009). *Terapiens Essens: Åbent brev til en ny generation af terapeuter og patienter*. (2. udg.) Hans Reitzels Forlag.
- Zahavi, D. (2018). *Fænomenologi: En introduktion*. Samfundslitteratur.

Bilagsoversigt

Bilag 1 – PRISMA-diagram

Bilag 2 – Litteratur fundet gennem den strukturerede litteratursøgning

Bilag 3 – Rekruttering af informanter

Bilag 4 – Samtykkeerklæring

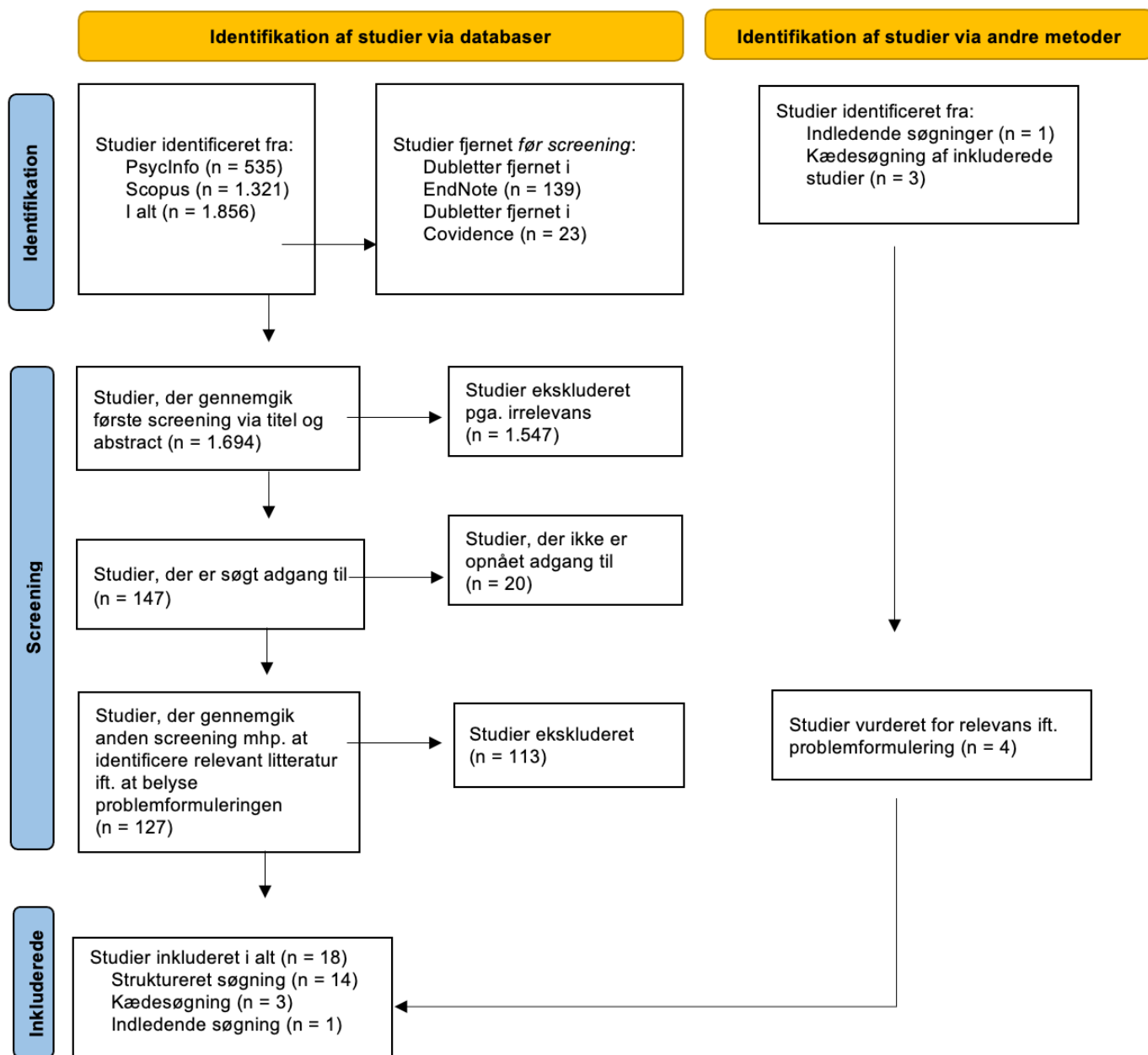
Bilag 5 – Interviewguide

Bilag 6 – Retningslinjer for transskription

Bilag 7 – Interviewspecifikke analysefund (PETs) for interview 1

Bilag 1 – PRISMA-diagram

PRISMA-diagram, der giver et overblik over den strukturerede litteratursøgning ved at præsentere identificering på databaser, screening og endelig udvælgelse af inkluderede referencer.



From: Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews*. *BMJ*, 372(71). Doi: 10.1136/bmj.n71.

Bilag 2 – Litteratur fundet gennem den strukturerede litteratursøgning

Følgende angiver et overblik over de referencer, der er inkluderet på baggrund af den strukturerede litteratursøgning.

Identificeret gennem databaser, hhv. PsycInfo og Scopus

- Brumec, S. (2021). The Camino de Santiago in Late Modernity: Examining Transformative Aftereffects of the Pilgrimage Experience. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 9(6), 58-71. <https://doi.org/10.21427/ganh-va40>
- Brumec, S. (2022). Life changes after the Camino de Santiago pilgrimage, including a deeper sense of spirituality. *Journal for the Study of Spirituality*, 12(1), 20-35. <https://doi.org/10.1080/20440243.2022.2042948>
- Crust, L., Keegan, R., Piggott, D. & Swann, C. (2011). Walking the Walk: A Phenomenological Study of Long Distance Walking. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 243-262. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.548848>
- Jørgensen, N. N., Eade, J., Ekeland, T. & Lorentzen, C. A.N. (2020). The Processes, Effects and Therapeutics of Pilgrimage Walking the St. Olav Way. *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 8(1), 33-50. <https://doi.org/10.21427/v0cc-7135>
- Ketterer, W. P. (2010). Psychological Change Among Appalachian Trail Thru-Hikers: An Interpretive Phenomenological Analysis [Doktorafhandling]. Department of Clinical Psychology, Antioch University New England, Keene, New Hampshire.
- Maddrell, A. (2013) Moving and being moved: More-than-walking and talking on pilgrimage walks in the Manx landscape. *Culture and Religion: An interdisciplinary Journal*, 14(1), 63-77. <https://doi.org/10.1080/14755610.2012.756409>
- Mau, M., Aaby, A., Klausen, S. H. & Roessler, K. K. (2021). Are Long-Distance Walks Therapeutic? A Systematic Scoping Review of the Conceptualization of Long-Distance Walking and Its Relation to Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph18157741>
- Mau, M., Klausen, S. H. & Roessler, K. K. (2023). Becoming a person: How long-distance walking can lead to personal growth: A cultural and health-related approach. *New Ideas in Psychology*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2022.100975>
- Mau, M., Nielsen, D. S., Jakobsen, I. S., Klausen, S. H. & Roessler, K. K. (2021). Mental movements: How long-distance walking influences reflection processes among

middle-age and older adults. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(3), 365-373.

<https://doi.org/10.1111/sjop.12721>

Roberson, D. N., Jr. & Babic, V. (2009) Remedy for modernity: experiences of walkers and hikers on Medvednica Mountain. *Leisure Studies*, 28(1), 105-112.

<https://doi.org/10.1080/02614360802127219>

Saunders, R. E., Laing, J. & Weiler, B. (2013). Personal transformation through long-distance walking. I: S. Felip & P. Pearce (Red.), *Tourist Experience and Fulfilment: Insights from Positive Psychology* (s. 127-146). Routledge.

Schnell, T. & Pali, S. (2013). Pilgrimage today: the meaning-making potential of ritual. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(9), 887-902.

<https://doi.org/10.1080/13674676.2013.766449>

Svarstad, H. (2010). Why Hiking? Rationality and Reflexivity Within Three Categories of Meaning Construction. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 91-110.

<https://doi.org/10.1080/00222216.2010.11950196>

Sørensen, A. & Høgh-Olesen, H. (2023). Walking for well-being: Exploring the phenomenology of modern pilgrimage. *Culture and Psychology*, 29(1), 27-44.

<https://doi.org/10.1177/1354067X221131354>

Identificeret gennem kædesøgning af inkluderede referencer

den Breejen, L. (2007). The experiences of long distance walking: A case study of the West Highland Way in Scotland. *Tourism Management*, 28(6), 1417-1427.

<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2006.12.004>

Kim B., Kim, S. S. & King, B. (2016). The sacred and the profane: Identifying pilgrim traveler value orientations using means-end theory. *Tourism Management*, 56, 142-155.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.tourman.2016.04.003>

Lopez, L. (2013). How Long Does the Pilgrimage Tourism Experience to Santiago de Compostela Last? *International Journal of Religious Tourism and Pilgrimage*, 1(1), 1-14.

<https://doi.org/10.21427/D7C133>

Identificeret gennem indledende søgninger

Løvoll, H. S. & Torrissen, W. (2020). Kunsten å gå: Pilegrimsvandring og subjektiv livskvalitet. *Nordic Journal of Arts, Culture and Health*, 2(2), 122-139.

<https://doi.org/10.18261/issn.2535-7913-2020-02-04>

Bilag 3 – Rekruttering af informanter



**Interviewpersoner søges til
psykologispeciale om vandring**

Er du vandrør eller har du prøvet at være på vandretur, og har du mod på at dele dine oplevelser? Med mit speciale ønsker jeg at undersøge, hvorfor det giver mening for mennesker at vandre, herunder hvilken påvirkning vandring har på vores mentale sundhed og vores mening med tilværelsen. Jeg vil derfor gerne snakke med dig om dine oplevelser med vandring, og hvad vandring giver dig.

Om dig / kriterier for deltagelse:

- Du har erfaring med at vandre (alene eller sammen med andre)
- Det er maksimalt et år siden, du sidst har været på vandretur
- Vandring kan både bestå af dagsture eller længere ture på uger eller måneder.

Om projektet / praktiske informationer:

- Interviews vil blive udført i februar/marts, men inden for den tidsramme, er jeg meget fleksibel, og vi kan derfor aftale et nærmere tidspunkt, der passer dig bedst.
- Interviewets varighed forventes at være omkring 60-90 min.
- Interviewet afholdes det sted, du foretrækker – og evt. som walk'n'talk –, dvs. jeg kommer gerne til dig.
- Interviewet vil blive optaget, transskriberet og brugt som empiri i mit speciale, og personfølsomme oplysninger vil blive anonymiseret.

Hvis du har lyst til at deltage i et interview, eller hvis din interesse er blevet vakt, så er du meget velkommen til at kontakte mig på mamik18@student.sdu.dk eller på tlf. +45 30251836 eller ved at sende en privatbesked på Facebook.

Venlig hilsen Malene Iskov Skjold Mikkelsen,
Kandidatstuderende på Institut for Psykologi, SDU

Bilag 4 – Samtykkeerklæring



Samtykke til behandling af personoplysninger

I forbindelse med specialeprojektet ”Vandring i et Eksistenspsykologisk Perspektiv” ønsker studerende Malene Iskov Skjold Mikkelsen at indsamle oplysninger om dig. Malene Iskov Skjold Mikkelsen er ansvarlig for beskyttelsen af personoplysninger til brug for projektet. Indsamlingen sker via interview, og deltagelse er frivillig.

Du har til enhver tid ret til at tilbagetrække dit samtykke med fremadrettet virkning, hvilket sker ved skriftlig henvendelse via mamik18@student.sdu.dk

Formål med behandlingen af personoplysninger

I projektet indsamles og behandles personoplysninger såsom navn, køn, alder, bopæl, e-mailadresse, stilling samt personlige oplevelser med og holdninger til vandring.

Indsamlingen sker via interview, som vil blive lydoptaget, transskriberet og analyseret som del af den studerendes specialeprojekt på psykologiuddannelsen ved institut for psykologi, Syddansk Universitet.

Behandling, opbevaring og sletning af personoplysninger

Oplysningerne behandles fortroligt i overensstemmelse med databeskyttelsesforordningen art. 6, stk. 1, litra a og art. 9, stk. 2, litra a, som er reglerne omkring samtykke. Disse regler giver adgang til at behandle personoplysninger, når den registrerede har givet udtrykkeligt samtykke. Den studerende sørger for at opbevare oplysningerne sikkert, så det kun er relevante personer med tilknytning til projektet, der har adgang til dem. Oplysningerne vil kun blive brugt i forbindelse med specialeprojektet, og alle personoplysninger vil blive anonymiseret i opgaven. Desuden vil oplysninger løbende slettes eller anonymiseres, når det ikke længere er relevant at opbevare dem. Oplysningerne vil blive opbevaret indtil specialeprojektet er bedømt og klagefristen i forbindelse med bedømmelsen er udløbet, hvorefter alle personoplysninger endeligt vil blive slettet.

Videregivelse og offentliggørelse af oplysninger

Personoplysningerne vil ikke blive videregivet til andre eller offentliggjort medmindre, der er givet samtykke hertil.

Information til den registrerede

Efter reglerne i databeskyttelsesforordningen skal den studerende som dataansvarlig oplyse om de registreredes rettigheder i forbindelse med indsamling, opbevaring og behandling af personoplysninger.

Du gøres derfor opmærksom på,

- at du har ret til at se de oplysninger, den studerende har om dig,
- at du har ret til at forlange berigtigelse eller sletning af oplysningerne, og
- at du altid kan tilbagekalde dit samtykke, hvorefter den studerende er forpligtet til at slette de oplysninger, der vedrører dig,
- at du har ret til at klage til Datatilsynet over behandlingen af oplysningerne via www.datatilsynet.dk

Yderligere information

Hvis du har spørgsmål til projektet, kan du til, enhver tid, kontakte Malene Iskov Skjold Mikkelsen på tlf. +45 30251836 eller mamik18@student.sdu.dk.

Samtykkeerklæring

Jeg giver hermed samtykke til, at Malene Iskov Skjold Mikkelsen må behandle oplysninger om mig i forbindelse med det angivne formål, og at mine personoplysninger dermed vil indgå i ovennævnte specialeprojekt. Jeg giver samtykke til, at:

- mine oplysninger må behandles i specialeprojektet og opgaven
- mine oplysninger må videregives til Syddansk Universitet og til en eventuel ekstern censor i forbindelse med vejledning og bedømmelse
- mine oplysninger må offentliggøres i anonymiseret form i forbindelse med offentliggørelse af specialeprojektet og/eller opgaven

DEN VÆRENDE VANDRER

- Jeg har haft mulighed for at stille spørgsmål og har modtaget tilstrækkelig information.
- Jeg forstår, at det er frivilligt at deltage i projektet, og at jeg til enhver tid kan trække mit samtykke tilbage.
- Jeg forstår, at oplysninger om mig kun vil blive anvendt til forskning.

Dato

Navn

Underskrift

Bilag 5 – Interviewguide

Interviewguiden er udformet mhp. en eksplorativ vinkel, hvor det empiriske materiale i høj grad guider den fortsatte undersøgelse og dennes retning.

Den overordnede problemformulering (på daværende tidspunkt):

Hvordan opleves vandring i naturen som meningsfuldt for vandreren? Og hvordan påvirker vandringen vandreren generelle mening med livet?

Introduktion

- Tusind tak, fordi du giver mig din tid. Det betyder meget for mig, at du stiller op til mit specialeprojekt. Jeg starter lige med den generelle introduktion – med at præsentere mig selv samt formålet med og rammerne for interviewet –, og det kan godt være, at noget af det vil være gentagende, fordi vi allerede har været rundt om det.

Præsentation af mig samt af formål og rammer (tid og form) for interviewet

- Jeg hedder Malene, og jeg er psykologistuderende og er ved at skrive speciale om vandring, som desuden er noget, jeg har en personlig interesse i.

- Formålet med mit specialeprojekt er at undersøge vandring i et eksistenspsykologisk perspektiv, og jeg arbejder lige nu rundt om spørgsmålet: *Hvordan opleves vandring som meningsfuldt for vandreren? Og hvordan påvirker vandringen meningen med livet?* Det handler altså både om, hvad vandring giver dig helt konkret – og hvordan det påvirker dig i det større perspektiv, dvs. hvordan det påvirker dit liv og din måde at være i verden på. Vi kommer derfor ind på nogle lidt store spørgsmål, kan du høre, som måske kan være svære at svare på, men der er heldigvis ikke nogen rigtige eller forkerte svar. Det, der er vigtigst for mig, er at tage udgangspunkt i den enkeltes oplevelse, dvs. *din* oplevelse.

- Jeg har nogle spørgsmål, der fungerer som en guide for samtalen, men samtidig stræber jeg efter, at vi skaber en så naturlig dialog som muligt, hvor der er plads til emner, der dukker op undervejs eller pointer, som du finder vigtige, ligesom du selvfølgelig altid må stille mig spørgsmål.

- Jeg vil bestræbe mig på, at selve interviewet varer omkring en time, og at det alt i alt varer halvanden time inkl. indledende og afsluttende snak.

Samtykkeerklæring, anonymisering, optagelse og frivillighed

- Samtykkeerklæring, som er sendt til forhånds-læsning min. tre dage forud for interviewet udleveres, gennemgås og underskrives: Har du nogen spørgsmål til samtykkeerklæringen? som bl.a. beskriver dine rettigheder som informant i mit specialeprojekt, og at du vil blive anonymiseret i opgaven.

- Tilladelse til lydoptagelse givet gennem forudgående mailkorrespondance og underskrevet samtykkeerklæring.

<p>- Det er vigtigt for mig at understrege at deltagelse i projektet er frivilligt, og at du derfor altid har mulighed for at lade være at svare på spørgsmål; at trække svar tilbage; eller at træde fuldstændigt ud af projektet.</p> <p>- Har du nogen spørgsmål? Så tænder jeg for lydoptageren.</p>		
Tema / Forskningsspørgsmål	Interviewspørgsmål	Opfølgende spørgsmål
Baggrundsinformation	Først og fremmest vil jeg gerne høre lidt om, hvem du er?	Alder? Køn? Uddannelse/job? Bolig? Civilstatus?
Vandreerfaring / Hvad er informantens forhold til vandring? Grundlæggende informationer, der kan skabe inspiration til resten af interviewet (indledende spørgsmål).	Vil du fortælle mig kort om dit første møde med vandring? Hvordan var din første vandretur? Hvad er vandring for dig?	Hvordan ”opdagede” du vandring / at du vandrede? Hvor længe har du vandret? Hvor? Hvornår? Sammen med hvem? Hvad finder du karakteristisk for vandring? Hvad kan du godt lide ved vandring? Hvordan er det anderledes end andre fritidsaktiviteter eller træningsformer?
Vandring / Hvordan opleves vandring for informanten? Fokus på selve vandringen, dvs. den konkrete oplevelse.	Vil du fortælle om en af dine vandreture? (En vandring, der var særlig? Den seneste vandring?) Kan du sætte nogle ord på, hvordan du oplever at være i din krop/dit hoved, når du vandrer?	Hvad udgør en vandretur? Forberedelse? Selve vandringen? Eftervirkninger? Hvad sker der i kroppen? Er der bestemte fornemmelser/følelser, som du mærker i kroppen? Hvad sker der i hovedet? Er der bestemte tanker, der dukker op, når du vandrer?

	<p>(Hvordan oplever du forbindelsen mellem krop og sind?)</p> <p>Hvordan oplever du at være i bevægelsen?</p> <p>Hvordan oplever du at være i naturen?</p> <p>Hvad er udfordrende? Hvad er givende?</p>	<p>Hvor kan din opmærksomhed være henne?</p> <p>Hvordan kommer sanserne i spil: syns-, høre-, lugte- føle- og muskel-led-sansen?</p> <p>Hvordan opleves pauserne?</p> <p>Hvordan opleves stilheden?</p> <p>Hvilke situationer?</p> <p>Kan udfordringerne være givende?</p> <p>Kan du give eksempler?</p>
<p>Mening med livet / Hvordan opleves mening med tilværelsen for informanten?</p> <p>Fokus på meningen med livet, dvs. det større perspektiv – det eksistentielle perspektiv.</p>	<p>Nu kommer vi til de måske lidt større spørgsmål.</p> <p>Hvad betyder noget for dig i livet? / Hvad oplever du som meningsfuldt i livet?</p> <p>Betyder religion/spiritualitet noget for dig?</p> <p>Hvad tænker du, når jeg siger eksistens?</p>	<p>Hvilke værdier har du i livet?</p> <p>Hvis ja, hvad betyder det?</p> <p>Er der for dig noget religiøst/spirituelt/eksistentielt knyttet til vandring?</p>
<p>Mening med og/eller som følge af vandring / Hvordan opleves vandring som meningsfuldt for vandreren?</p> <p>Fokus på samspillet mellem vandring og mening med livet.</p>	<p>Hvilken mening giver det dig at vandre?</p> <p>Påvirker vandring din mening med livet?</p> <p>Kan du sætte nogle ord på, hvordan du oplever kontakten/forbindelsen mellem din krop og dit sind?</p>	<p>Er det noget, du oplever andre steder i dit liv?</p> <p>Har det, at du vandrer, ændret på, hvad du oplever som meningsfuldt/værdier?</p> <p>Hvad tager du med hjem eller med ind i din hverdag?</p> <p>Eks. hvordan du forstår dig selv, din krop, andre og verden?</p>

DEN VÆRENDE VANDRER

	Har det, at du vandrer, indflydelse på, hvordan du lever dit liv?	Eks. på dine følelser? Dine tanker? Din adfærd? Dine bevægelser? Dine relationer? Osv. Kan du give eksempler?
Afrunding Inden vi runder af, vil jeg høre, hvordan det har været at dele dine tanker og oplevelser med mig i dag? Og ... <ul style="list-style-type: none">- ... om der er noget, du brænder inde med, og som du gerne vil tilføje?- ... om du har nogen spørgsmål?- ... om du vil have tilsendt transskriptionen?- ... om jeg må skrive til dig med opfølgende spørgsmål? Du er selvfølgelig ligeledes altid velkommen til at skrive til mig med spørgsmål eller kommentarer, og så vil jeg bare endnu engang sige tusind tak.		

Forsøg løbende under interviewet at øge validiteten af informationen ved at opsummere hovedpunkter ... "Har jeg forstået det rigtigt?" eller gøre brug af kontrolspørgsmål samt at generere detaljerige beskrivelser ved:

- At stille uddybende spørgsmål, eks. "Hvad skete der ellers?" "Hvad husker du ellers?"
- At gentage eller spørge ind til informantens ordvalg og brug af udtryk for at afklare betydningen.
- At spørge ind til flere forskellige eksempler eller situationer eller forhold for at skabe rige beskrivelser.
- At spørge ind til kontrasterne for at uddybe forståelsen.

Bilag 6 – Retningslinjer for transskription

Følgende præsenterer først retningslinjer for transskriptionerne, der er inspireret af transskriptionskonventioner fremlagt af Kvale og Brinkmann (2015, s.241) og er fulgt for samtlige transskriptioner.

[] = angiver en overlappning

(.) = angiver en pause

() = angiver, at interviewer ikke kan høre, hvad der bliver sagt

– = angiver skift i mening

... = angiver uafsluttet sætning eller fortsættelse/fortsat sætning

”sætninger” = angiver talesætninger i beskrivelserne

ord = angiver interne ord eller udtryk brugt af respondenter/informanten

(ord) = angiver interviewers beskrivelser

ord = angiver et særligt betonet ord

ORD = angiver et særligt kraftigt ord

X = angiver respondentens/informantens navn

Y1, Y2, osv. = angiver omtalte personer

Z1, Z2, osv. = angiver omtalte stednavne

R = Respondent/informant

I = Interviewer

Bilag 7 – Interviewspecifikke analysefund (PETs) for interview 1

Oversigt over Personlige Erfaringsmæssige Temaer (PETs) for R1 samt de underliggende erfaringsmæssige påstande og relevante uddrag af transskriptionen

Personlige Erfaringsmæssige Temaer er markeret med **fed** og opbygget af de erfaringsmæssige påstande, som er organiseret i punktform under tilhørende tema. Erfaringsmæssige påstande er efterfulgt af tal i parentes, som henviser til en oversigt over analyseprocessens andet og tredje trin. Transskriptionen er i *kursiv* og efterfulgt af linjenumre i parentes, som henviser til et større stykke af transskriptionen, som citatet er en del af, og som har lagt til grund for den på gældende erfaringsmæssige påstand.

A. Naturen som et meningsfuldt element af vandringen

- Naturkontakt er en livsværdi (1+2)
"[...] noget, hvor jeg virkelig er i naturen, så jeg kan få opfyldt det behov, for jeg kan mærke, hvor meget det gør for mig" (33-42) og *"[...] mit naturhjerte"* (56-57).
- Mennesket som lille og ubetydeligt i forhold til naturen – især den rå natur (12)
"Der er også – hvordan skal man beskrive den følelse? – den der følelse, man får, når man føler sig overvældet og lige pludselig bliver (.) – hvad kan man sige – konfronteret med, hvor lille og ubetydelig, du er. Når du f.eks. står i et eller andet voldsomt, fantastisk flot, øh, råt, øh – hvad hedder det – fjeldområde [...]" (268-276).
- Biologisk sammenhæng ml. menneske og natur (15)
"[...] at naturen giver mig glæde nok også af biologiske årsager, fordi jeg kan mærke, min krop reagerer på, at jeg er i noget, jeg er blevet – mine gener er blevet skabt i, hvis man skal sige det så kliché, men det er jo rigtigt, så selvfølgelig er der den biologiske respons på at være i naturlige omgivelser" (315-321).
- Vandring i naturen er og giver noget andet end en gåtur i urbant område (16)
"[...] men så vil jeg sige, at vandring kan jo være mange ting, så jeg vil nok mere sige, at for mig er vandring en aktivitet, der foregår i naturen" (326-347).
- Vandring er tæt forbundet med naturen (36)
"Det er vandring i naturen" (820-836).
- Rå natur er forbundet med højere grad af autenticitet og æstetisk nydelse (20)
"Altså jeg vil sige, selv det i mit valg af steder, hvor jeg vil vandre, der går jeg efter, altså, typisk – og det kan jeg bare mærke, at i processen går jeg efter – hvad vil der være æstetisk pleasende for mig? Øh, hvad vil give mig mest autenticitet? Altså det her lidt mere rå natur" (393-399).

- Naturen giver tid (35)

"Det har altid været en kerneværdi hos mig, men det, der er blevet påvirket, øh, det er især sådan noget som tid. Det har naturen hjulpet mig med. Det tidsaspekt, som der er" (814-819).

B. Tiden som et meningsfuldt element af vandringen

Tiden er betydningsfuld

- Opmærksomhed på sin tid (3)

"[...] der tænkte jeg, at det var da egentlig meget tid, jeg brugte på sådan noget tv og PlayStation og ting og sager [...] det er jo masser af dage, jeg spilder på det. Og der var jeg sådan lidt: "Ej, det gider jeg. Så jeg solgte TV, PlayStation, alt det der og for de penge, der købte jeg første telt, første liggeunderlag, første sovepose" (69-77).

- Tid er en livsværdi, der prioriteres højt, fordi den skaber glæde/trivsel, der også er en livsværdi (24)

"[...] rigdom for mig, det er at have tid til overs" (525) og "[...] så blev jeg pludselig gladere, fordi jeg havde mere – jeg havde mere tid" (535-545).

- Vandring som en hyldest af tiden (25)

"Og det er også mig, der giver tid til det, fordi det er jo også et aktivt tilvalg. Det er ikke noget, der bare sker. Det er jo mig, som der netop siger, at det her, det er jo – det er jo nærmest en hyldest af tiden. Jeg har så meget tid, at jeg bruger den på (.) ingenting andet end noget, der er så egoistisk som at gå" (546-550).

Der skal være tid nok

- Langsomheden giver nydelse (18)

"[...] ud over vandreturen, som jeg gerne tager langsomt for at nyde selve turen" (372).

- Tid til at synke helt ind i tilstedeværelsen (32)

"[...] det er måske også igen på grund af tidsaspektet, øh, eller hvor lang tid, det måske tager for mig at synke helt ind i min tilstedeværelse i de omgivelser, jeg nu engang er i" (739-748).

- Abstrakte tanker kræver tid (40)

"Og det, du ved, det er sådan nogle mega komplekse tanker, som jeg føler, at herhjemme, hvis jeg sådan – hvis de kommer op i hovedet, så bliver de hurtigt skubbet til side af andet. Man når lige at tænke sådan lidt overfladisk om det, men det er næsten som kun at smage på forretten i en fem-retters menu" (884-903).

- Det kræver tid at kunne slappe af (23)

"Jamen, hvis jeg tager på tur, og mit mål med turen jo netop er, at jeg skal slappe af; jeg skal hygge mig; jeg skal have det godt; jeg skal komme væk fra stress og jag og hverdagens opgaver [...]" (498-522).

- Der skal være tid til nysgerrighed og undersøgelse (7)
"[...] men jeg kan godt lide den der, hvis jeg ser en blomst, så vil jeg også godt lige se den eller: "Ej, der er lige en sjov sidesti, den skal jeg også lige op og se, hvad der er der?" (180-187).
 - Vandringen udgør en pause, hvor det bliver muligt at stoppe op og bruge tid på de refleksioner, der kræver tid og tankekraft (46)
"[...] – det har taget meget tid og meget tankekraft – og både tid og det mentale ressourceoverskud, jeg har skulle bruge på det, det havde jeg ikke fundet, altså, herhjemme i hverdagen" (989-998).
 - Det farlige ved tid og rum til tanker er, at undertrykte tanker kan komme op til overfladen (41)
"[...] fordi – og det er jo så lige den anden ting, der godt kan være farligt ved, når man er ude at gå, og der er tid til tanker og rum til tanker – fordi så alle de tanker, du måske også lidt prøver at undertrykke eller flygte fra – det kan du lige pludselig ikke længere" (917-923).
-

C. Vandringen som et rum for refleksion

Fravær af støj (stimuli, krav og forventninger)

- Vandringen er et frirum og et middel til restitution, fordi der er rum til refleksioner, og fordi der opleves et fravær af krav og stimuli fra omgivelser og andre mennesker (9) *"Jeg vil sige, at for mig, der er vandring et middel til restitution, så restitution er især et nøgleord for mig. [...] jeg synes, jeg lader op på en helt unik måde, øh, når det er, jeg er ude på sådan en tur der" (198-223).*
- Vandringen giver mulighed for at slippe forventninger og giver plads til abstrakte refleksioner (13)
"Hvad er forventningerne til? Hvad vil jeg egentlig gerne? Og så kommer du derud i de omgivelser, og så er det som om, at det bare slår dig: "Det betyder ikke en skid"" (277-286).

Et andet perspektiv

- Vandring giver mulighed for at reflektere over livet (45)
"[...] og det hænger måske sammen med den der følelse af, at man lige pludselig bliver så lille og betydelig – og samtidig er der rum til de der refleksive tanker om: "Okay, er der egentlig noget i min hverdag, jeg burde gøre anderledes?" (983-986).

DEN VÆRENDE VANDRER

- Vandring udvider perspektivet gennem sanserne (30)
"Men når jeg er i naturen, så er det lidt ligesom at have gået fra tunnelsyn til ligesom pludselig at få en eller anden form for 360 graders synsvinkel. Men ikke kun med synet, bare med alle sanserne" (700-714).
- Vandring er udviklende (43)
"Det skal ikke dræbe min motivation til at forbedre ting, hvor jeg stadig har shortcomings" (953-965).
- Vandring gør ydmyg ved at vende blikket væk fra egoet (44)
"Jeg vil sige ydmyghed på den måde i forhold til, du ved, ligesom at få mit blik væk fra mit ego" (976-981).
- Vandringen påvirker følelser og tanker om sig selv, som man har med sig selv (52)
"Og det er ikke fordi, jeg sådan prøver sådan at lave – eller jeg har et image af, at: "Ej, hvis de andre så mig nu..." eller et eller andet. Det er bare en ren og skær mig-følelse" (1142-1157).

Derude vs. derhjemme

- Der er plads på en anden måde derude end derhjemme (31)
"Fordi, der var ro, men det var ikke ro på den der måde, som om der ikke skete noget. Det var som om, at det så gjorde plads til, at der kunne ske ting, der ikke var [plads til herhjemme]" (724-733).
- Reagerer/handler anderledes derude end derhjemme (33)
"[...] fordi, jamen hvis herhjemme, jeg bliver øm eller bliver træt eller synes noget er hårdt, jamen, så er det, så okay, så har man måske en pause, eller man stopper med det eller et eller andet lignende [...] men hvis jeg har det hårdt ude på en vandretur, går med en tung vandretaske op af, du ved, noget stejlt fjeld eller et eller andet, så er det som om, jeg bare kan fortsætte" (754-769).
- Oplevelsen af smerte og nydelse er anderledes "ude" ift. "hjemme" (53)
"Både udfor[dringen] ... men også i nydelsen på en anden måde, end du ville være derhjemme" (1168-1175).

D. At være og at føle sig i live på vandringen

At være i sin krop og sine sanser

- Vandringen som passion, der slå gnister i kroppen (49)
"[...] mærker jeg faktisk de der gnister, [som der kommer af det]" (1070-1078).
- Opspændt og afslappet på samme tid (51)

DEN VÆRENDE VANDRER

"[...] at en krop kan være meget opspændt, så føler jeg mig samtidig helt afslappet, så jeg føler bare, det er en ibrørende kraft, jeg har i mig, når jeg ude" (1138-1142).

- At mærke sin krop gennem sanserne, der bliver forstærket (34)
"Ej, jeg har aldrig set så smuk en blomst før", selvom jeg måske har set blomsten før bare i kedelige omgivelser" (775-793).
- Vandringen skaber autenticitet og "er der, jeg føler mig mest i live", bl.a. fordi sanseindtryk skaber følelse af eufori (19)
- *"Det bliver ikke mere autentisk, end det her. Det er der, jeg føler mig mest i live"* (374-391).
- Vandringen er vitaliserende og giver glæde (11)
"Men ja, udover de andre ting, så giver det mig også en rigtig stor glæde" (232-364).

At være autentisk og levende

- Vandringen udgør et autentisk rum (4)
"Jeg ved ikke, hvorfor, men især det der med autentisk, det var faktisk vigtigt for mig" (87-94).
- Man har kun, hvad man har brug for (5)
"Altså jo selvfølgelig min vandrerygsæk med udstyr, men, men det var det jeg havde" (101-103).
- Vandringen skaber energi og gåpåmod (50)
"[...] at når jeg mærker den her glæde; den her vitaliserende fornemmelse, når jeg er ude – det er som om, at jeg bliver stærkere – altså jeg kan mærke – det er som om, min krop bliver stærkere" (1128-1137).
- Vandring gør levende (29)
"Altså, men når jeg til gengæld så kommer ud på vandring, der kan jeg mærke, der skifter den over. Fordi der er der både selvfølgelig den helt: "Ja, ja, jeg er i live", men jeg føler mig også levende" (659-678).

At være nysgerrig og kreativ

- Nysgerrighed og undersøgende tilgang kommer til udtryk ved at skabe egne vandreruter (22)
"Hvor det mere tiltrækker mig at lave min egen vandreruter, og så kan det godt være at dele af det, det inkorporerer eksisterende vandreruter" (483-491).
- Vandringen rummer både struktur og spontanitet (6)
"Okay, nu kommer jeg til at være på en vandretur, hvor jeg kommer til at være afsted i fire dage, så skal jeg ligesom være nogenlunde forberedt" (154-163).
- Vandringen skaber (aktuel og efterfølgende) kreativitet (10)
"Altså de bedste tanker; idéer; måder at føle efter på, de kom altid efter det. De kom altid efter en tur ud" (225-230).
- Nye tanker opstår (42)

"Så jeg kommer derud og så lige pludselig, så tænker jeg: "Gud! Det har jeg aldrig tænkt over"" (925-929).

- Vandringen er et eventyr (8)

"[...] den spæde, spæde start på et større eventyr" (194-195).

E. Hverdagen påvirket af vandringen

Vandringen som betydningsfuld

- Vandring som en betydningsfuld oplevelse (21)

"Jeg vil sige, der er mange af mine vandreture, der står mig meget, meget nært (.)" (414-415).

- Vandring som en betydningsfuld aktivitet, der kaster tråde ind i livet og dermed påvirker måden at være og leve på (47)

I: "(i en opsummering) faktisk hører jeg både, at det – påvirker dine prioritering i dit liv og dit fokus ...

R: Ja.

I ... og dine relationer? Og så nævnte du også ...

R: Generelle vaner (griner)" (999-1026).

Vandringen som et redskab

- Vandring er en alsidig aktivitet, der kan individualiseres og bruges til mange ting (17)

"[...] at vandring kan være så forskellig fra person til person" (353-366).

- Vandring som et "aktivt tilvalg" / som et redskab til at fjerne støj, zoome ud og sætte i perspektiv, så det er muligt at identificere, hvad der giver glæde (14)

"[...] det, jeg bruger det til, fordi det har jo været aktivt tilvalg, hvad jeg gerne vil bruge det til – det, jeg bruger det til, det er at identificere, jamen hvad gør mig faktisk glad. Hvad beriger mit liv? Og så kunne gå efter det, fordi hvorfor skal jeg bruge tid på at halse efter ting, som ikke gør mig glad?" (287-301).

Det, der kommer med hjem i rygsækken

- Vandringen giver tid til at tænke og rum til refleksion og fremhæver samtidig tid som livsværdi (37)

"Igen – alt støj var fjernet, hvor jeg så kunne spørge mig selv: "Hvad betyder tid egentlig for mig?" Og da jeg ligesom fandt ud af det, kan jeg mærke, at det har smittet af på, altså, hvordan min levevis er herhjemme" (840-860).

- Vandring sætter ting i perspektiv og guider valg i livet (38)

DEN VÆRENDE VANDRER

- "... og det har ligesom sat det lidt i perspektiv for mig, fordi at, øh – der kan jeg bare mærke, at de her vandreture i naturen, jamen det har hjulpet mig mere til den livsstil, hvor det er, at jeg kan sige, at jeg "burde" ikke noget som helst andet end det, som jeg godt vil" (864-873).
- Vandring gør selvsikker (39)
"Ja, jeg vil sige, jeg er blevet meget mere – hvad kan man sige – selvsikker i mine valg i forhold til, hvad jeg gerne vil have i et romantisk liv" (907-909).

... i en kompleks sammenhæng

- Elementer er som katalysatorer for hinanden i et vekselvirkende forhold; en positiv kædereaktion, der påvirker både ude og hjemme (48)
"Man kan sige, at det sådan er lidt, fordi så kan man sige: "Jamen, er det hønen eller ægget, der kom først?" Fordi mange af de her ting, de er jo – ja, jeg vil tillade mig at kalde dem katalytisk – katalysatorer for hinanden" (1027-1043).
- Et vekselvirkende forhold mellem det fysiologiske og det psykologiske, som kan komme samtidigt og forstærke hinanden (54)
"[...] at det ikke er, fordi det mentale kommer først og så påvirker det fysikken, eller at det fysiske forandring kommer først og det påvirker så det mentale. Det vil jeg sige, det er både og. De kommer begge to på samme tid og så forstærker de hinanden" (1182-1199).

Erfaringsmæssige påstande, der ikke anses for direkte temarelevante:

- Vandringen omfavner både det eksistentielle og det naturvidenskabelige (28)
- Åben overfor spiritualitet uden at være et spirituelt menneske (27)
- Livsværdier består af tid, nære relationer, glæde/trivsel og naturkontakt (26)
- Meningen med livet er at være glad, og vandring giver glæde (55)

Tak

En generel tak for kærlighed og nysgerrighed.

Tak til Anna Sofie Feilberg Hansen for at have gået ved min side i de sidste fem år.

Tak til Thea Juliane Bruun, Gitte Skjold-Mikkelsen og Inge Skjold Buhrkall for udførlige gennemlæsninger. Tak til Bettina Skjold Jasper for skarpe kommentarer og for at få mig til at grine, når grinet er længst væk. Tak til Vetle Åsen Brunner for at genfinde vejen sammen med mig, når meningen er kørt af sporet. Og slutteligt tak til Thomas Kristensen for at udholde og holde om mig på vores fælles vej i livet.