Die sozialste Form der Fortbewegung

Gehen, wandern, herumstreunen: Seit über 25 Jahren setzt sich Bertram Weisshaar mit den Vorteilen des bewussten Spazierengehens auseinander. Dabei konnte er unzählige Vorteile entdecken, die es mit sich bringt, wenn wir wieder vermehrt auf unsere Beine setzen.

Gehen oder Spazieren?

„Gehen und Spazieren sind zwei verschieden beschaffene Dinge“, meint Bertram Weisshaar. Der Unterschied liegt in der Intention: Gehen hat das Ziel, von A nach B, beispielsweise zur Arbeit, zu gelangen. Spazieren meint hingegen das genussvolle Fortbewegen zu Fuß. Intentionen hierfür sind die Bewegung an sich und Zeit in der Natur oder mit Menschen zu verbringen. Beide Arten der Fortbewegung fördern körperliche und geistige Gesundheit maßgeblich.

Einfach drauf los

Bei der Haustüre raus, hinter sich absperren und ohne festes Ziel losgehen: Laut Weisshaar ist das eine Erfahrung, die jeder zumindest einmal gemacht haben sollte. Immer wieder begibt er sich auf mehrtägige Spazierreisen, die ihn an altbekannte und völlig fremde Plätze bringen. Sich von den eigenen Beinen leiten zu lassen, ermöglicht es an Orte zu kommen, die man sonst nie aufsuchen würde und neue Arten von Schönheit in Natur und Architektur zu erkennen.

Mit allen Sinnen erleben

Ein großer Vorteil des Gehens ist es, dass unsere Sinne das Umfeld viel intensiver wahrnehmen als beispielsweise bei einem Ausflug mit dem Auto. „In der Summe ist das ein großer Reichtum“, meint der Spaziergangsforscher: Wir riechen Gras und Blätter. Unsere Haut lässt uns kleinste Schatten und Temperaturunterschiede spüren. Zusätzlich nehmen wir jede Brise wahr, die uns durch die Haare fährt, und Geräusche sind viel unmittelbarer und intensiver.

Die Gedanken laufen lassen

Der Kopf ist voll. Täglich sind wir überladen von Tausenden Reizen und Gedanken. Spazieren ermöglicht es uns, durch neue Umgebungen und Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems frische Denkanstöße zu bekommen. Möchte man das Gedankenkreisen einfach mal unterbrechen, empfiehlt es sich, auch das mit Bewegung in der Natur zu verknüpfen. Sowohl die moderate Bewegung wie auch die frische Luft wirken beruhigend und stresshemmend.

Gemeinsam fortbewegen

„Gespräche bekommen eine andere Qualität, wenn man sie im Gehen führt“, meint Weisshaar. Die Dynamik zwischen Menschen verändert sich, wenn wir in Bewegung sind, anstatt gemeinsam am Tisch zu sitzen. Wenn der Körper in Schwung ist, überträgt sich das auch auf den Denkprozess und somit auf das Gespräch. Zusätzlich ergibt sich die Möglichkeit, Plätze gemeinsam zu erkunden und sich über die verschiedenen Wahrnehmungen auszutauschen.

10 000 Schritte gegen Stress

Fast jedes Smartphone misst die Schritte, die wir zurücklegen. Die Idee, rund 10 000 Schritte in den Alltag zu integrieren, findet auch Weisshaar sinnvoll. Dabei komme es nicht darauf an, exakt diese Anzahl zurückzulegen, sondern tägliche Bewegung wieder selbstverständlicher zu machen. Kleine Dinge, wie das Auto drei Straßen weiter zu parken und den Rest der Strecke zu Fuß zu absolvieren, können entschleunigend und somit stressmindernd auf uns wirken.

Einfach losgehen

Bertram Weisshaar trägt in seinem Buch verschiedene persönliche Erfahrungen rund um das Thema „Spazieren“ zusammen. Das Buch mischt Erlebnisse mit jahrelangen Erkenntnissen über das Gehen, Wandern und Herumstreunen. Bertram Weisshaar, **Einfach losgehen.** Eichborn, 253 Seiten, 20,60 Euro

Von Teresa Guggenberger

Langes Sitzen, und das an vielen Tagen, macht krank – das ist längst untersucht, und in zahlreichen Studien belegt. Wer täglich bis zu acht Stunden im Sitzen verbringt, steigert das Herzinfarktrisiko bis auf das Doppelte. Sitzmarathons drosseln den Kalorienverbrauch und Stoffwechsel, das führt nicht nur zur Gewichtszunahme, sondern macht auch das frühe Auftreten von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes wahrscheinlich. Außerdem begünstigt langes Sitzen das Entstehen von Thrombosen und Krampfadern sowie Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich. Oft gehen diese auch mit einer Abflachung der Bandscheiben einher. Nach einem langen Bürotag noch eine Trainingseinheit im Fitnessstudio? Das wäre das Beste die Gesundheit. Doch die wenigsten können sich dazu motivieren. Stattdessen schaffen es die meisten gerade einmal auf das Sofa. Im Schnitt sitzen Österreicher am Tag zwei Stunden und 19 Minuten vor dem Fernseher. Als Ausgleich ist Bewegung wichtig, wobei diese nicht ausschließlich mit einer schweißtreibenden Trainingsstunde am Laufband gleichzusetzen ist. Bewegung beginnt im Kleinen, im einfachen Gehen, ohne Ziel, ohne Stoppuhr, wie Bertram Weisshaar betont. Der studierte Landschaftsplaner ist passionierter Spaziergänger und hat es sich zur Aufgabe gemacht, über die Vorteile dieser Art der Bewegung zu berichten. Was er am Spazierengehen am meisten schätzt: „Beim Gehen verändert sich die Wahrnehmung.“

Bertram Weisshaar

Der Landschaftsplaner und Fotograf hat während seines Studiums die Liebe zum Spazierengehen entdeckt. Seither nutzt er das Gehen, um Landschaft und Architektur neu zu erleben.
Wichtig ist es dem Spaziergangsforscher, auch andere für diese Art der Fortbewegung zu begeistern. Darum bietet er auch geführte Gruppenspaziergänge an, bei denen gelernt wird, die Umgebung bewusster wahrzunehmen.