

Die Heilkraft des Gehens

REGELMÄSSIGES GEHEN TUT NICHT NUR KÖRPER,
SONDERN AUCH GEIST UND SEELE GUT. DOCH WIESO
IST DAS SO? WAS PASSIERT, WENN WIR GEHEN?

TEXT: **FABRICE MÜLLER**



Rückblende: Es knistert unter unseren Sohlen. Noch hat der Winter im Emmental die Oberhand. Es liegt Schnee auf den Wanderwegen. Wir starten unseren Spaziergang auf der Bäregghöhe oberhalb von Langnau. Die Sonnenstrahlen lassen wir hinter uns und verschwinden im Wald. Christof Bieri kennt sich aus hier oben. Er ist privat viel auf den Hügeln des Emmentals unterwegs. Aber auch beruflich. Nicht im Rahmen seiner Tätigkeit als Eingliederungsfachmann für eine Sozialversicherung, sondern als Coach für Menschen, die in ihrem Leben irgendwo anstehen, nicht mehr weiterkommen, nach Lösungen suchen, den Kopf leeren möchten. Doch anstatt solche Gespräche im Büro zu führen, geht Bieri mit seinen Kunden spazieren. Der studierte Biologe, der gerade einen Master in systemischer Beratung abgeschlossen hat, sieht in den Gesprächen unterwegs viele Vorteile: «Draussen in der Natur, beim Gehen in Wald und Wiese, erzählen die Menschen oft mehr von sich als drinnen. Das gemeinsame Gehen an der frischen Luft bedeutet auch, Schritt für Schritt vorwärtszukommen, nicht statisch zu bleiben und bei einem Problem zu verharren.»

Der Demenz davonrennen

In weiter Ferne liegt die Schrattenfluh, umspielt von Nebelschwaden, darüber blauer Himmel und Sonnenschein. Der Blick schweift in die Ferne. Ein weiterer Vorteil des Gesprächs beim Gehen sei, dass man sich nicht dauernd anschauen oder immer sprechen müsse, findet Bieri. Das entkrampfe den Dialog. Und helfe, in Ruhe zu sich selbst zu kommen. «Das Gehen führt zu einer Entleerung. Man lässt Probleme hinter sich, kann Belastendes klären und spürt eine Innigkeit, der man im hektischen Alltag meist nicht begegnet», sagt er. «Anstatt Probleme zu wälzen, sich in wiederkehrenden Mustern und Gedankenschlaufen zu verfangen, wechseln wir dauernd die Perspektiven.» Wie die schlangenhaft aufsteigenden Wege entlang der wohlgeformten Emmentaler Hügel. Einmal an der Sonnenseite, dann wieder im schattigen Wald, und irgendwann erreicht man oben das Ziel. «Das Gehirn ist stark mit dem Gehen und den auf uns wirkenden Einflüssen aus der Natur beschäftigt. So fällt es uns beim Spazieren oder Wandern einfacher, auf neue Gedanken zu kommen», ist Bieri überzeugt.

Auf das Gehirn wirken sich Spaziergänge vorteilhaft aus. Regelmässiges Gehen kann eine Alternative zu Medikamenten sein, beispielsweise, um Demenz vorzubeugen. Ältere Patienten, die anfangen, regelmässig spazieren oder wandern zu gehen, konnten den Fortschritt ihrer beginnenden Demenz um 50 Prozent verlangsamen, wie ein Team der University of Pittsburgh in Pennsylvania feststellte. Selbst Zuckersucht können Spaziergänge überwinden helfen. Wissenschaftler der Exeter University verkündeten nach einer Studie in 2012, dass ein Spaziergang vor Heisshunger auf Schokolade schützen könne. Je weniger Süsskram man isst, umso gesünder bleiben die Verdauungsorgane. Möglicherweise ist das auch mit ein Grund für das sinkende Darmkrebsrisiko bei Menschen, die gerne spazieren gehen. Wissenschaftler des World Cancer Research Fund glauben gar, dass eine nur 45-minütige moderate Bewegung pro Tag viele Brustkrebsfälle verhindern könnte. All diese positiven Eigenschaften des Gehens haben auch einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung.

Persönlichkeit und Gangart

Wir biegen vor dem Bauernhof links ab und nehmen den Weg hoch zum Wald. Kürzlich muss hier ein Reh durchgegangen sein; die Spuren sind noch frisch. Ansonsten aber sind wir seit dem letzten Schneefall die ersten, die diesen Weg begehen. Pioniere sozusagen. «Vieles, dem wir in der Natur begegnen, hat Symbolcharakter. Wir gehen Schritt für Schritt vorwärts, müssen Hindernisse überwinden, werden von der Sonne verwöhnt und dann wieder im Wald an dunkle Seiten des Leben erinnert», berichtet Christof Bieri. Als er einmal mit einem Mann unterwegs war, regnete es in Strömen, erzählt er. «Der Kunde tat es dem Wetter gleich und weinte fast eine Stunde lang, während er über seine Situation berichtete.» Manchmal stehe die Art, wie man gehe, symbolisch für die eigene Persönlichkeit oder sein Verhalten. Bei einem «Geh-Sprach» mit einer Therapeutin fiel Bieri auf, dass diese immer leicht hinter ihm lief. Der Coach sprach sich darauf an. Da hielt sie inne. «Es fiel ihr wie Schuppen von den Augen», erinnert sich Bieri: «Sie erzählte, dass sie das immer so mache. Wenn ihr Mann zum Beispiel ins Kino wolle, folge sie ihm hinterher. So sei es bei allen Dingen.» Der Coach ist überzeugt: «Die Menschen lernen sich beim Gehen besser kennen.»

Wer regelmässig geht, ist – so eine Studie aus Frankreich und den USA – häufig offener, extrovertierter und gewissenhafter. Ausserdem neigen Vielgeher meist weniger zu Neurotizismus, einer der Hauptdimensionen der Persönlichkeit, die die emotionale Labilität eines Menschen bezeichnet. Die Per-

Buchtipps

Christine Paxmann, Klaus Bovers: «Kraftquelle Gehen. Beim Gehen, Laufen und Wandern klüger, fitter und glücklicher werden», BLV Buchverlag 2018, Fr. 29.90

Wim Luijpers: «Die Heilkraft des Gehens. Gesunder Rücken – Bewegliche Gelenke – Starke Füsse», Goldmann 2014, Fr. 22.90

Edo Popovic: «Anleitung zum Gehen. Ein poetischer Ratgeber», Luchterhand Literaturverlag 2015, Fr. 24.90

sönlichkeit einer Person soll gemäss eines Berichts im Fachmagazin «Social Psychological and Personality Science» sogar die Gangart beeinflussen. Wer langsam geht, ist den Wissenschaftlern zufolge eher anfällig für körperliche und mentale Krankheiten, leidet vermehrt unter einer gestörten Wahrnehmung und hat ein höheres Sterberisiko. Ausserdem wiesen die Forscher mehr Kooperationsbereitschaft, Rücksichtnahme und Empathie bei den schneller gehenden Probanden fest. Fazit: Die Persönlichkeit beeinflusst nicht nur unsere Geschwindigkeit beim Gehen, sie hat auch Einfluss darauf, wie sie unsere Gangart im Laufe der Zeit verändert.

Link

www.es-geht.ch

Wohlbefinden statt Dauermüdigkeit

Wir haben uns verlaufen. Sind wohl einen Trampelpfad zu früh abgelenkt. Wir «stürcheln» querfeldein über herumliegende Äste und zwischen Büschen hindurch. Schneeflocken rieseln auf den Notizblock. «Einmal», erzählt Bieri schmunzelnd, «war ich mit einem Kunden unterwegs und wir haben uns ver-

Sieben Tipps: So gehen Sie richtig

Gehen gehört zu unserem Leben wie Essen und Schlafen – und doch gehen viele Menschen zu wenig und auch falsch. Das lässt sich ändern. Die besten Tipps:

1.

Bewegung soll Spass machen:

Wählen Sie schöne und abwechslungsreiche Routen oder gehen Sie gemeinsam mit Freunden.



3.

Kopf hoch und auf das Jetzt konzentrieren:

Gehen bringt viel mehr, wenn man ganz bei sich ist. Und: Halten Sie den Kopf beim Gehen aufrecht und in der Normalposition, diese Haltung beeinflusst Ihren Gemütszustand garantiert positiv.

2.

Locker bleiben: Die meisten haben Stress im Alltag und spannen dabei sehr oft unbewusst oberflächliche Muskeln wie Gesäss-, Bauch- oder Schultermuskulatur an. Gehen hingegen sollen wir ganz locker. Dabei arbeiten Arme und Beine gegengleich: rechtes Bein vorn, rechter Arm hinten, linkes Bein hinten, linker Arm vorn. Dabei dreht sich auch das Becken leicht, der ganze Körper wird durchgewalkt.



laufen. Er meinte, ich hätte das extra gemacht, was aber nicht der Fall war. Doch manchmal braucht es eben eine Extraschleife oder einen Zusatzweg, bis man die Lösung vor sich sieht.»

Wir haben den richtigen Weg wieder gefunden und sind gut gelaunt. Der Umweg hat Spass gemacht. «Ich geniesse die Begleitung und Gespräche meiner Kunden beim Gehen», fährt Bieri fort. Trotz langer und intensiver Gespräche fühle er sich am Ende eines Treffens frisch. «Dasselbe Gespräch in einem Sitzungszimmer wäre für alle viel anstrengender.»

Regelmässiges und bewusstes Gehen stärkt auch eine gute Körperhaltung. Der Brustkorb und die Schultern sind aufgerichtet, die Wirbel entspannt. Dadurch kommen etwa zwei Liter mehr Luft in die Lunge als bei einer schlechten Körperhaltung mit zusammengesunkenen Schultern. Das Immunsystem wird beim Gehen gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert, da der Körper bereits bei zügigem Gehen Glückshormone ausschüttet – ähnlich wie beim Sport. Vor allem der Wald bie-

tet Spazierenden ein grosses Potenzial an gesundheitlichen Impulsen. Gehen wir durch einen Wald, durchschreiten wir die Energiefelder der Bäume. So beschreibt es Manfred Himmel, Autor des Buches «Bäume helfen heilen». Die Energiefelder von Mensch und Baum durchfluten sich, laden ab, tanken auf, gleichen sich aus. Die schweren, trüben Bestandteile unserer eigenen Aura bleiben dabei in den stärkeren magnetischen Feldern der Bäume hängen, so Himmel. «Wir streifen viel Ballast aus unserer Aura hinaus, fegen sie rein. Seelische Probleme werden so schneller abgebaut, und wir kommen mit einer Fülle neuer Ideen aus dem Wald.» Das haben Dichter und Denker schon lange erkannt – und bauten sich in den Kronen grosser Bäume luftige Lauben, um dort ungestört neue Lebenskräfte zu empfangen und mit ihren Bäumen zu «sprechen». Goethe indes berichtet, dass er sich seine besten Gedanken stets erwandert hat.

Am besten barfuss

Wer die Wirkung des Gehens noch intensivieren will, geht am besten barfuss. Barfussgehen ist eine Wohltat, egal ob auf nackter Erde, auf Laub, Sand, Moos, Gras oder im Schlamm. Jeder Untergrund hat seine Qualitäten. Sebastian Kneipp hat die Heilwirkung des Barfussgehens hervorgehoben und vertrat die Meinung: «Die Füsse müssen von der Schuhmaschine und den Fussfoltern so oft wie möglich befreit werden, denn das härteste Los in allen Stürmen des Lebens trifft neben dem Gesicht die Füsse.» Barfussgehen ist für den Energiehaushalt des Körpers in mehrerer Hinsicht besser als Gehen mit Schuhen. Rasch und intensiv wechselnde Druck- und Zugvorgänge an der Fusssohle und am ganzen Fuss erzeugen beim Barfussgehen Reibungselektrizität, die über Reflexbeziehungen viele Organe stimulieren und vitalisieren. Schliesslich hat das Barfussgehen auch eine religiöse Komponente: Es war gemäss der Bibel ein Zeichen der Ehrfurcht (Ex 3,5), der Demut (Dt 25,9f), der Armut (Is 20, 2ff) und der Busse (2 Sam 15,30). ♦



4.

Blick in die Ferne

richten: Richtiges Gehen ist die beste Methode, um den Kopf frei zu bekommen. Gehen Sie also aufrecht, den Oberkörper leicht nach vorne geneigt, den Kopf nach oben gestreckt, und schauen Sie in die Ferne, ohne etwas Bestimmtes zu fixieren. Wer aufrecht geht, belastet auch seine Halswirbelsäule weniger.



7.

Gehen Sie regelmässig:

Am besten täglich, für mindestens eine halbe, besser eine ganze Stunde oder mehr spazieren gehen. Dabei dürfen Sie ruhig leicht ins Schwitzen geraten, Überanstrengung ist aber zu vermeiden.

5.

Kiefergelenk lösen:

Versuchen Sie, beim Gehen, das Kiefergelenk zu lockern. Sind die Kiefermuskeln entspannt, hängt der Unterkiefer locker herunter.

6.

Bewegung und Moment geniessen:

Anfangs wird es vielleicht nicht immer gelingen. Aber Übung macht den Meister.

