

### Bleiben Sie zu Hause: Gehen Sie spazieren

#### Spazieren als Notwendigkeit in Zeiten der Krise

Spazieren geht man aus Freude ohne räumliches Ziel. Die leichte rhythmische Bewegung unter freiem Himmel wirkt ganzheitlich: Ein Spaziergang kurbelt das Immunsystem an und wirkt heilsam auf die Psyche. Ein Spaziergang regt an, ohne zu überfordern. Ein Spaziergang gibt mehr Energie, als er kostet. Spazieren ist ein Gang in die Welt und zugleich ein Gang nach Innen. Wie die Perlen einer Kette reiht sich Eindruck um Eindruck aneinander. Einsichten, Aussichten oder Begegnungen machen jeden Spaziergang einmalig. Man fühlt sich bereichert, wieder in Verbindung mit der Natur und mit sich selbst. Der Soziologe Hartmut Rosa nennt dies «Resonanz».

Ideen für 20 Spaziergänge – jeder einzelne ein Unikat

Die Autorin bietet in ihrem Buch 20 Spaziergänge mit unterschiedlichem Fokus. Der Mensch, sein Innenleben und die Aussenwelt finden Schritt für Schritt zusammen. Die Autorin entschied sich bei der Auswahl der Spaziergänge für drei Bereiche, die Kopf und Körper guttun:

1. Achtsame Spaziergänge, z.B. nachts, barfuss oder ganz Ohr
2. Spaziergänge zum Umgang mit Gefühlen, z.B. problemlösend, beruhigend oder heilend

3. Spaziergänge für die aktive Lebensgestaltung, z.B. für die Beziehung, für die Kreativität, für den Neubeginn

Sicherheit beim Spazieren in der Corona-Zeit

Darf ich überhaupt noch raus? Ja, man darf – und sollte sogar, sofern man die Regeln beachtet: Selbstverständlich gilt auch für einen Spaziergang, sowohl

beim Laufen als auch beim Verweilen, den Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen einzuhalten.

Am besten spaziert es sich derzeit allein oder mit maximal vier Personen aus demselben Haushalt. Zum Schutz anderer sind die aktuell gültigen Verhaltens- und Hygieneregeln einzuhalten.

Die Umfrage beweist es: Spazieren hilft. Warum, wann, wo und wie gehen wir spazieren? Das wichtigste Fazit: Spazieren hilft jeder/m für (fast) alles!

Weitere Infos zum Buch auf Seite 119.



### Tipps zwischen Spazierengehen und Laufen

#### Der erste Schritt

braucht ein Ziel, eine positive Aufbruchstimmung, ein bewusstes Hineinhorchen in die Atmung, und viele Blicke.

#### Und sei es nur zum Flanieren

Dazu gehört Zeit und Poesie. Beobachte, was Du beobachten willst. Häuser, Bäume, Menschen...

#### Walking

ist ein flottes Gehen und erfüllt dadurch eine entsprechende Kreislaufbelastung und damit die Kriterien einer Ausdauer-sportart. Walking bewegt nicht nur die Beine, sondern durch den gezielten Armeinsatz auch den Rumpf.

#### Hill-Walking

eignet sich besonders für schon trainierte Walker. Dabei werden Geländeformen wie Hügel und Berge favorisiert. Was mit höheren Pulsfrequenzen einhergeht.

#### Venen-Walking

Hier steht der gesundheitlich-medizinische Aspekt im Vordergrund. Für etwa 9 Millionen Venenranke in Deutschland bestens geeignet, um durch ein bewusst geübtes Aufsetzen und Abrollen des Fußes die Pumptätigkeit der Beinmuskulatur und damit den Bluttransport zu verbessern.

#### Bei Wind und Wetter

und damit zu jeder Jahreszeit lassen sich die besten Naturschauspiele erleben. Nur Mut bei Regen und Schnee, auch mal bei Wind und Hitze. Das Immunsystem wird es Dir danken.

#### Vertrauen in Deinen Körper

Spaziere langsam, dann etwas flotter und versuche die ersten Laufschritte. Hab einfach Spaß an der Bewegung. Gehe dann den umgekehrten Weg von schnell bis ganz langsam zurück. Vielleicht hast Du Gefallen an diesem Wegespiel und bist bald...

...ein Läufer



«Ich wollte verstehen, warum sich das Wohlbefinden innert kurzer Zeit deutlich verbessert» begründet die Autorin ihr Buchprojekt. Sie geht seit Jahren regelmässig mit seelisch belasteten Menschen spazieren. Mit Streifzügen durch Psychologie und Medizin, Literatur und Geschichte erkunden die Leserinnen und Leser den Zusammenhang zwischen Gehen, Denken und Fühlen. So lässt sich erfahren, warum wir beim Spazieren Stress und Anspannung reduzieren, uns rasch entspannen, kreativer werden, einfacher Probleme lösen können, achtsamer sind und Sinn erleben. Selbst im professionellen Bereich wird nun spaziert: Meetings in Kleinstgruppen finden draussen statt, ebenso Paar- und Gruppentherapie.