

Ich ging im Walde so für mich hin und nichts zu suchen, das war mein Sinn

So poetisch beschrieb Johann Wolfgang Goethe treffend eine Betätigung, die manche heute als altmodisch oder gar langweilig bezeichnen: Ein Spaziergang (entlehnt von italienisch *spaziare* „sich räumlich ausbreiten“) ist das Gehen zum Zeitvertreib und zur Erbauung. Es kann der Entspannung, der Erholung oder der beobachtenden und gedankenvollen Muße dienen.

Welcher Aspekt auch immer im Vordergrund steht, es hat mit Bewegung an der frischen Luft zu tun und ist dadurch auch gesund. Es steigert nicht nur das Wohlbefinden, sondern senkt das Risiko Diabetes, Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekommen. Außerdem macht das Gehen fit, kann beim Abnehmen unterstützen, lindert Rückenschmerzen und reduziert Stress. Durch die Bewegung wird auch der Sauerstoffaustausch in den Zellen angeregt, wovon auch die Denkleistung profitiert. Experten schließen hieraus zudem eine Vorbeugung gegen Alzheimer. (1)

Denn das Gehirn wird beim Spazieren mit mehr Sauerstoff versorgt und wird somit leistungsfähiger. Außerdem ist der Spaziergang ein guter Moment, um die Gedanken abzuschalten und dem Gehirn eine Pause zu gönnen. Gilt das nur für die Natur, wo man den Vögeln beim Zwitschern und dem Rauschen des Baches lauschen kann? Oder muss es gleich der neue Freizeit Trend „Shinrin Yoku“ sein, die Naturtherapie mit Waldbaden? Das klingt wie „ein neuer Köder von Tourismusmanagern“ merkt Hella Kemper an und fragt „was ist los, kann man nicht einfach vom Spaziergehen reden“? (2)

In der vertrauten Umgebung, in der eigenen Stadt. Fachleute haben hierfür den Begriff „urbanes Wandern“ geprägt, welches Sight-Seeing mit Bewegung draußen verbindet. Durch Langsamkeit die Stadt zu Fuß erforschen, offenbart neue Sinneseindrücke und kann den Blick auf die Einzigartigkeit des eigentlich Gewohnten öffnen. „Urbanes Wandern, das klingt erst einmal wenig verlockend. Wer wandert, will doch eigentlich in der Natur sein, abseits des Lärms und der Massen. Doch naturnahe Räume finden sich auch in der Stadt, zum Beispiel in Stuttgart.“ (3) Das sind die kleinen, unspektakulären Abenteuer vor der Haustür. Vielleicht hat bei manchem die coronabedingte

Krise dazu beigetragen, sich dessen wieder bewusst zu werden und die die innere Haltung entsprechend anzupassen. (4)

Wenn man sich also auf die Umgebung und das Spaziergehen selbst konzentriert, kann man seine Energie wieder aufladen, die Seele baumeln lassen und den stressigen Alltag hinter sich lassen. In der Literatur wurde das Thema oftmals besungen, z. B. in Gedichten mit der Überschrift „Spaziergang“ von zwei „am Neckar“ geborenen Lyrikern:

*Auf dem ebenen Strom gleiten die Flöße dahin /
Vielfach ertönt der Heerden Geläut im belebten Gefilde /
Und den Wiederhall weckte einsam des Hirten Gesang /
Muntre Dörfer bekränzen den Strom ...
(Friedrich Schiller, Marbach am Neckar)*

*Ihr lieblichen Bilder im Tale /
Zum Beispiel Gärten und Baum /
Und dann der Steg der schmale /
Der Bach zu sehen kam ...
(Friedrich Hölderlin, Laufen am Neckar)*

- 1.) Täglicher Spaziergang bringt bei Demenz Nutzen, in: Ärztezeitung 19.2.2004
- 2.) Hella Kemper in DER ZEIT (8. Mai 2018)
https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F
- 3.) Urbanes Wandern: in Stuttgart sind Höhenmeter kein Problem“ Süddeutsche Zeitung, 18.3.2021
- 4.) S. Fröhlich/E. Fröhlich: Krisen, wie die Coronapandemie, können unserem Leben wieder neue Impulse geben, in PARITÄTinform, Juni 2021, S. 18/19

Edmund Fröhlich, Spätsommer 2021