

ZU FUSS

Die Kunst des Umwegs

Wer spaziert, lässt sich treiben – ohne Ziel und ohne Zweck. Oder steckt doch mehr dahinter? Wann Spazieren der Gesundheit hilft, was die neuesten Trends versprechen und wie das Promenieren zur Wissenschaft wurde.

Text **Stefan Geissmann** Fotos **Florian Spring**

Hier stand einst ein anderer Anfang. Doch der passte irgendwie nicht. Weil ich auf andere und vor allem neue Gedanken kommen wollte, verliess ich das Haus. Denn wie sollte ich diese spezielle Art des Gehens richtig verstehen, wenn nicht spazierend – dachte ich – und schloss die Tür hinter mir.

Ich sah Blätter, die sich auf den Herbst vorbereiteten, einen Herrn, der in einem Abfalleimer nach etwas suchte, und scheiterte beim Versuch, eine dreifarbige Katze zu streicheln. Immer wieder schnappte ich die Gesprächssetzen von paarweise Gehenden auf und überlegte, wieso sie wohl unterwegs waren. Die nächste Person wollte ich fragen, ob sie ebenfalls spaziere. Auf dem Trottoir kam mir eine sympathisch aussehende, ältere Frau entgegen. Doch sie antwortete mir harsch und abweisend: «Ich will nur nach Hause und habe keine Lust auf ein Gespräch.»

Ab ihrer Antwort verdattert, stellte ich fest: Gehen wir, tun wir das meist mit Absicht; nach Hause, zur Bushaltestelle oder vielleicht zum Café im Dorf. Zwei Strassen weiter begegnete mir ein älterer Herr mit Dackel an der Leine. Doch auch er ging aus Gründen: Sein Dackel musste mal. Und sogar beim Wandern, so fiel mir ein, wo das Gehen an sich im Zentrum zu stehen scheint, wandert man einen bestimmten Weg ab, hat den Bergsee oder den Gipfel als Ziel.

Da ist Spazieren anders: Man kann einfach loslaufen, schlendern oder bummeln. Und sobald man spaziert, wird das Gehen selbst zum Zweck.

Die Anfänge des Spazierens

Ab wann Menschen nicht nur gingen, weil sie mussten, und mit dem Spazieren begannen, lässt sich nicht so genau sagen. Kulturwissenschaftler Konrad Kuhn (47) von der Universität Basel macht die Anfänge der

Spazierkultur an der Entstehung der Schloss- und Barockgärten fest, die im Verlauf des 17. Jahrhunderts errichtet wurden. «Weil die Untertanen alle Arbeit erledigten, hatte die adlige Gesellschaft Zeit und Musse, in ihren Gärten auf und ab zu wandeln.»

«Für die Literaten war Spazieren in der Natur eine Reise zu sich selbst»

Kulturwissenschaftler **Konrad Kuhn**

Ausserhalb der Gärten spazierten vor allem Theoretiker und Literaten. Beispielsweise Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) und zeitlich leicht versetzt Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) praktizierten das gehende Sinnieren. «Sie verstanden Spazieren in der Natur als eine Reise zu sich selbst und ihrem Innersten, was sie zu Kunst und neuen Ideen inspirierte», resümiert Kuhn.

Neue Städte, neue Wege

Ab 1800 begannen sich die Städte zu verändern. Vielerorts waren die Stadtmauern bereits geschleift und die bisherigen Wassergräben zugeschüttet. An ihrer Stelle entstanden Parks, Promenaden und Trottoirs, auf denen es sich hervorragend spazieren liess. Leute aus dem Bürgertum hatten sich diese neuen Flächen mit dem Zweck geschaffen, um darauf zu promenieren. Wie der Adel genossen sie das Privileg, beim Gehen nicht mit Botengängen oder der Verrichtung einer sonstigen Arbeit beschäftigt zu sein – → Seite 26

**Hot Girl Walk**

Auf ein- bis zweistündigen Spaziergängen wird über Dankbarkeit, persönliche Ziele und Selbstwert nachgedacht. Auch motivierende Podcasts sollen dabei helfen, sich auf mentale Stärke und Selbstliebe zu besinnen.

Einfach mal losziehen, wie diese zwei Spazierenden im Berner Mattequartier.

→ sie konnten aus sozialem Anlass spazieren. «Es ging darum, sich sehen zu lassen, Kontakte zu knüpfen und seinen eigenen Stand zu repräsentieren», erklärt Kuhn ihre Beweggründe.

Aber auch im 19. Jahrhundert war das Spazieren nicht für alle ein geselliges Ritual. Während Rousseau und Goethe einst alleine und reflektierend durch die Natur wandelten, tat die Figur des «Flaneurs» dasselbe, einfach in der Stadt. Dazu Kuhn: «Der Flaneur gewann seine intellektuellen Reflexionen aus kleinen Beobachtungen. Er liess sich zwar sehen, wengleich mit einer leichten Gleichgültigkeit.» Und so habe er auf diese Weise zugleich eine literarische Figur verkörpert, aber auch die Lebenshaltung realer Menschen inspiriert.

Weiterwandern und Italianità

Und was blieb von diesen historischen Spazierpraktiken? Sowohl die nach innen gerichtete, individuelle Art des Spazierens wie auch die gesellschaftlich repräsentative haben sich bis heute gehalten.

In vielen italienischen Orten ist der Passeggio in den Sommermonaten ein allabendliches Ritual: Man wandert die Promenade auf und ab und zelebriert das Schlendern. «Die Leute zeigen ihre Outfits, grüssen sich, bleiben stehen und unterhalten sich über den neusten Tratsch im Ort – ein grosses Sehen-und-gesehen-werden», beschreibt es Kuhn. → Seite 28

KONRAD KUHN

EXPERTE



Der Kulturwissenschaftler lehrt an der Universität Basel.

Japanisches Gehen

Während eines 30-minütigen Spaziergangs wechselt man alle drei Minuten zwischen zügigem und entspanntem Gehen – idealerweise viermal pro Woche. Das trainiert Herz und Kreislauf effektiver als eine fixe Anzahl Schritte.

Zum Spazieren braucht es nichts, obwohl bequeme Schuhe von Vorteil sind.



Macht Spazieren gesund?

MARKUS GSELL

FITNESSCOACH



Ex-Proffussballer und operativer Leiter von Update Fitness

Wem bringt Spazieren gesundheitliche Vorteile?

Für jemanden, der bisher gar keinen Sport gemacht hat, kann Spazieren ein guter Anfang sein. Oder wenn man aus körperlichen Gründen keinen Sport mit hoher Intensität machen kann, hilft Spazieren. Trainierten Menschen bringt Spazieren aber keine zusätzlichen Fitness-Vorteile.

Welchen Effekt hat Spazieren auf die mentale Gesundheit?

Die monotone Bewegung des Gehens wirkt stressreduzierend. Dazu wirkt die körperliche Belastung entspannend, was sich positiv darauf auswirken kann, wenn ich Probleme wälze oder bei der Arbeit anstehe.

Kommt es bei den psychologischen Effekten darauf an, ob ich in der Stadt oder im Grünen spaziere?

Entspannung ist sehr individuell. Die einen mögen das Beruhigende eines Waldspaziergangs, andere werden inspiriert, wenn sie sich in der Stadt bewegen, wo sie mehr andere Menschen antreffen. Aber man weiss, dass Lärm eine Stressquelle sein kann, und die ist im Wald weniger vorhanden.

Wie wichtig ist der Richtwert von 10 000 Schritten pro Tag?

Der menschliche Körper braucht ausreichend Belastung, um langfristig gesund zu bleiben. Will man sein Herz-Kreislauf-System stärken, sind variierende Intensitäten effektiver als 10 000 Schritte mit gleichbleibend niedriger Intensität.

Wie wird Spazieren Teil des Alltags?

Wir schonen uns heute fast zu Tode, überall lockt die Entlastung. Nehmen Sie darum die Treppe statt des Lifts oder steigen Sie einfach mal eine Haltestelle zu früh aus.

→ «Doch auch das individuelle Gehen als Reise ins Innere hat noch immer Konjunktur, gerade auch wenn man an Weitwanderer:innen wie Christine Thürmer oder Komiker Hape Kerkeling und dessen Erfahrungen auf dem Jakobsweg denkt.»

Spazieren ist trendy

Doch nicht alle Spielarten des Spazierens haben historische Wurzeln. Manchen mag bekannt sein, wie gut es eigentlich für unsere Gesundheit wäre, täglich 10 000 Schritte zu gehen und auf Social Media kursieren Trends wie der «Hot Girl Walk», das «Japanische Gehen» oder die Praktik des «Silent Walkings». (Siehe Boxen und Interview auf Seite 27).

Während die Idee hinter dem «Hot Girl Walk» auf die innere Entwicklung und positive Gedanken fokussiert, soll das Japanische Gehen mit unterschiedlichen Gehgeschwindigkeiten das Herz-Kreislauf-System trainieren. Und die 10 000 Schritte? Die sind erfunden: Ein Hersteller für Schrittzähler setzte sie einst in die Welt, um damit seinen Absatz zu steigern. Gegen positive Gedanken und Fitness im Zusammenhang mit Gehen lasse sich selbstverständlich nichts einwenden, sagt Kuhn, aber es sei schon spannend, wie viel die aktuellen Spaziertrends über unsere Gegenwart aussagen: «Wir streben nach gesunden Körpern, dem langen und zufriedenen Leben und sind dabei stets auf der Suche nach der Achtsamkeit. Wir hetzen in den Yogakurs, um uns zu entspannen, und gehen auch vor allem spazieren, um einen bestimmten Effekt zu erzielen.»

Spazieren als Wissenschaft

Aber läge im Akt des Spazierens nicht das Potenzial, die Umgebung auf eine einzigartige Weise wahrzunehmen, wie es auch das «Silent Walking» propagiert? Diese Frage stelle sich das Basler Ehepaar Annemarie (1930–2012) und Lucius (1925–2003) Burckhardt und gründete in den 1980ern kurzerhand die wissenschaftliche Disziplin der Promenadologie, zu Deutsch Spazierwissenschaften. «Eine damals neue Disziplin irgendwo zwischen Aktionskunst, Raumplanung, Architektur und Soziologie, die wichtige Impulse zu Fragen der Lebensqualität in öffentlichen Räumen stellte», wie Kuhn es formuliert. Die Burckhardts und ihre Nachfolger:innen plädierten dafür, dass man die Umgebung nur beim Spazieren wirklich wahrnimmt. Und das vor allem dann, wenn dem Spazieren keinerlei Intention zugrunde liegt. «Dieser Gedanke der radikalen Offenheit des Spazierens, das Fehlen von Ziel und Zweck hat etwas Subversives.»

So habe auch ich einst das Haus verlassen. Und während ich Menschen beobachtet, den Herbst erahnt und Sprachfetzen aufgeschnappt habe, hörten meine Gedanken allmählich auf damit, sich im Kreis zu drehen. Mein Weg war ohne Ziel und dennoch bin ich am Ende mit einem neuen Anfang zurückgekehrt. ■

Wo sind wir da gelandet?
Ein planloser Spaziergang lässt einen die Umgebung mit neuen Augen sehen.

STEFAN GEISSMANN
REDAKTOR



Ein Herumtreiber, der gerne ziellos durch die Gegend läuft.

FOTO HEINER H. SCHMITT



Silent Walking

Spazieren als digitale Auszeit: keine Anrufe und weder Musik noch Podcasts hören. Am besten, man lässt das Handy gleich ganz zu Hause. Für die einen ein Trend, während andere es schon immer vorzogen, in Stille zu spazieren.

Spaziertipps

Sie finden Spazieren langweilig oder wandeln immer auf denselben Pfaden? Drei Ideen für Spazierspass alleine oder in Gesellschaft.

1. Zufallsgenerator

Packen Sie ein Geldstück ein. Werfen Sie an jeder Abzweigung die Münze: Bei Kopf biegen Sie rechts ab, bei Zahl gehen Sie links. Ist Ihnen das zu banal, können Sie die Regeln mit einem Würfel noch komplizierter machen.

2. Der andere Blick

Fokussieren Sie Ihre Aufmerksamkeit auf spezifische Details wie die Verbreitung einer bestimmten Pflanze, die Form der Brunnen in Ihrer Stadt oder staunen Sie über das Spiel von Licht und Schatten.

3. Observieren und erfinden

Beobachten Sie Leute beim Joggen oder Gehen und malen Sie sich den Menschen und das Leben hinter den Bewegungen aus.

ENTDECKEN