

Wien im Frühling:
Corona hat uns zu Spa-
ziergängern gemacht.
Davon profitieren
Körper und Psyche.

Stress? Krise? Burnout? Gehen Sie raus und schöpfen Sie Kraft in der Natur! Der britische Psychotherapeut Jonathan Hoban zeigt, wie man mit Hilfe seiner **GEH-THERAPIE** neues Selbstvertrauen und emotionale Stabilität gewinnen kann.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA UND SUSANNE PROSSER

Gehen als Medizin



Zum Autor

Jonathan Hoban ist Psychotherapeut mit Praxis in London. Er hat sich selbst mit bewusstem Gehen und Reflektieren aus einer Lebenskrise gearbeitet.

MARTINA G. HAT EINE neue Lieblingsbeschäftigung: sie geht spazieren. Jeden Tag, mindestens 30 Minuten. Entweder durch den Park, durch die Gassen der Nachbarschaft, manchmal auch im Wald. „Schon nach wenigen Minuten spüre ich, dass sich etwas ändert. Ich fühle mich freier, leichter, nicht mehr so eingesperrt“, sagt die Angestellte aus Wien. Ein Blick auf die Grünflächen der Bundeshauptstadt macht deutlich: Corona hat uns wieder zu Spaziergängern gemacht. Das lange Zeit als spießig abgewertete Schlendern erlebt derzeit einen regelrechten Boom. Alle gehen – vom Nerd bis zur Oma.

Zeit in der Natur ist das beste Heilmittel

Wahrscheinlich unbewusst machen sie damit etwas sehr Richtiges: Spaziergänger halten sich nicht nur körperlich fit, sondern beugen auch psychischen Leiden wie Dauergrübeln, Ängsten oder Depressionen vor. Der britische Psychotherapeut Jonathan Hoban sagt: „Wenn Sie losmarschieren, finden Sie den Raum, Ihre Gefühle zu verarbeiten, und fangen an zu spüren, dass Zeit in der Natur das beste Heilmittel ist.“ In seinem Ratgeber „Gehen & Heilen“ (*erschienen bei Knaur Menssana*) verdeutlicht er, wie und warum seine „Geh-Therapie“ dazu beitragen kann, emotional (wieder) zu gesunden.

Die „Therapie“ ist denkbar einfach: Gehen gilt als die ursprünglichste und natürlichste Art der Fortbewegung. Man muss sich nicht groß anstrengen. Wer gehen will, kann jederzeit loslegen – ein paar Schritte lassen sich im Alltag immer einbauen. Unser Körper ist sogar dazu prädestiniert, jeden Tag an die 10.000 Schritte (das entspricht etwa 6,5 Kilometer!) zu gehen: weniger als 5.000 Schritte bezeichnen manche bereits als inaktiven Lebensstil. Bonus der Viel-Geher: das Risiko →



Therapeut Hoban:
Man kann auch durch die Stadt spazieren – noch heilsamer seien aber Grünflächen.

Was die Geh-Therapie bewirkt

Abbau von Stress

bessere Grundstimmung

mehr geistige Klarheit

mehr Verbundenheit mit der Natur

bessere körperliche Gesundheit

bessere Beziehung zu sich und den Menschen im nahen Umfeld

für Depressionen sinkt um 40 Prozent (im Vergleich zu jemandem, der 5.000 oder weniger Schritte tätigt).

Probleme „weggehen“

Gute Nachrichten gibt es auch für die nicht ganz so Ambitionierten: bereits wer fünf Mal pro Woche 30 Minuten flott geht, verbessert seine Herzgesundheit, kräftigt Muskeln und Gelenke, beugt Osteoporose und grünem Star vor, kurbelt den Stoffwechsel an, senkt das Risiko für viele Krebsarten und stärkt seine Immunabwehr. Vor allem aber regt das Gehen die Ausschüttung von Glückshormonen an und lindert Stress-Symptome – und das bereits nach zehn Minuten.

„Beim Gehen wird Oxytocin zusammen mit Endorphinen ausgeschüttet, und wenn diese Hormone den Körper fluten, stellt sich fast sofort ein Wohlgefühl ein“, bestätigt Psychotherapeut Hoban. Er zitiert eine in Kalifornien durchgeführte Studie, die Folgendes ergab: nach einem Neunzig-Minuten-Spaziergang im Grünen weist jene Region im Gehirn verminderte Aktivitäten auf, die normalerweise relevant für Depressionen ist.

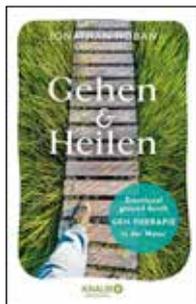
Gehen, so der Experte, sei oft eine „natürliche, instinktive Lösung, wenn wir ein dringliches Problem haben.“ Wenn unser Stressniveau – aus welchen Gründen auch immer – ständig erhöht ist, führt dies zu Ungeduld, Ängstlichkeit, Abhängigkeit oder Depressionen. In solchen Phasen, so Hoban, haben wir uns aufgegeben, haben wir uns selbst verlassen. Zeichen dafür, dass Sie sich selbst im Stich gelassen haben, können sein: ein Hobby oder Freunde vernachlässigen, zu viel essen, exzessiv Alkohol trinken, in toxischen Beziehungen verweilen, zu lange und zu viel arbeiten.

So funktioniert die Geh-Therapie

Der erste und einfachste Schritt, um wieder Klarheit zu erlangen ist laut Hoban: einen Spaziergang zu unternehmen. Er sieht dies als wichtigen Akt der Selbstfürsorge: ich bin mir wichtig genug, eine angemessene Menge Zeit im Alltag für mich frei zu schaufeln. Machen Sie sich bewusst: „Das ist jetzt meine Zeit! Über die bestimme ich!“ Wenn Sie das tun, haben Sie bereits die Kontrolle übernommen und setzen eine wichtige Grenze, die Ihnen bislang im Leben fehlt. Sollten Sie zu diesem →

„Mit jedem Schritt
draußen schmieden Sie ein
neues Band mit der Natur,
von dem Sie zugelassen haben,
dass es verloren ging.“

JONATHAN HOBAN, PSYCHOTHERAPEUT



Buchtipp

Jonathan Hoban: **Gehen & Heilen**. Emotional gesund durch die Geh-Therapie in der Natur. Knauer Menssana, um € 18,50.

„ersten Schritt“ nicht in der Lage sein, ist es wichtig, dass Sie unweigerlich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen.

Wer mit Hobans „Geh-Therapie“ beginnen möchte, sollte sich zunächst wenigstens eine Stunde pro Woche dafür Zeit nehmen und diesen Termin unbedingt im Kalender eintragen. Der Therapeut rät auch dazu, ein Geh-Tagebuch zu führen: Sie notieren darin Datum und Uhrzeit jedes Spaziergangs und halten fest, wie Sie sich davor und danach gefühlt haben. Ehe Sie losmarschieren, schreiben Sie also kurz auf, wie es Ihnen gerade geht: dies sei eine wichtige Geste der Vorbereitung.

Beim Gehen selbst ist keine spezielle Technik notwendig, man solle jedoch auf seine Körper-

haltung achten: gehen Sie bewusst möglichst aufrecht und „zuversichtlich“ (auch wenn Sie nur „so tun als ob“). Sie müssen nicht ausschließlich durch Grünflächen (wie Parks, Wälder, Weinberge) spazieren, aber diese seien besonders heilsam. Verzichten Sie auf Musik, lauschen Sie beim Gehen lieber den Geschichten in Ihrem Kopf – ohne diese zu bewerten. Was hören Sie? Das sei, insbesondere anfangs, nicht immer leicht: bleiben Sie dennoch dran, rät Hoban. Sie werden bald merken, dass sich durch das regelmäßige Gehen eine Art Wandel vollzieht. Sie werden die Kraft fühlen, die Sie haben können, wenn Sie Verantwortung für sich selbst übernehmen. Man könnte auch sagen: Schritt für Schritt zum neuen Ich. ——— **LaLa**

Warum wir regelmäßig gehen

Martin Kowarik, *Personal Coach & Experte für Psychoneuroimmunologie*

„Gehen ist gut für unser Immun- und Nervensystem“

Spazierengehen klingt nach etwas Banalem – und dennoch hat es eine immens positive Wirkung! Ich bin regelmäßig mit meinem Hund im Wald unterwegs. Bewegung ist derzeit eine unserer letzten gestatteten Freiheiten – und sie wirkt monotoner Arbeitshaltung entgegen. Schließlich haben wir einen „Bewegungsapparat“ und keinen „Sitzapparat“. Das Gehen unterstützt auch ein gesundes



Mikrobiom. Laut Studien ist der Bewegungsfaktor sogar essenzieller als die Ernährung. Ein Waldspaziergang beeinflusst unser Immunsystem positiv und unser Nervensystem kommt zur Ruhe. Und: Es ist einfach geil, am Leben der Natur teilzuhaben und dem Großstadtdschungel zu entfliehen.

René Otto Knor, *Lebenserfolgscoach*

„Beim Gehen gewohnte Wege verlassen und neu denken“

Als ich vor 20 Jahren vor der Entscheidung stand, mich beruflich zu verändern, habe ich mich auf den Weg gemacht: Ich bin mich hinauf zu einer Selbstversorgerhütte in Österreich im wahrsten Sinn des Wortes „frei gegangen“ und habe mir damit „freie Wege“ geschaffen. Wir folgen oftmals einem vorgegebenen Pfad – auch beim Spazieren. Das Gehen können wir dazu nützen, gedanklich frei zu werden. In Österreich gibt es so viele tolle Geh-Wege zum Neu-Entdecken! Ich fliege auch jedes Jahr mit meinen Klienten nach Hawaii. Ein Vulkan auf Big Island soll dank besonderer Schwingungen von



Schuld befreien. Wenn wir Schuld in uns tragen, können wir nicht die volle Fülle erfahren. An diesen Ort zu „gehen“, erleichtert spürbar. Oftmals nehmen wir Schuld, die wir uns tragen, nicht einmal bewusst wahr, bis wir sie los werden.

Dr. Peter Stippel, *Präsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie*

„Den Alltag unterbrechen“

Ich liebe es, spazieren zu gehen. Der Blick in die Schönheit der Natur schafft Ruhe in der Seele. Die Bewegung in guter Luft tut Herz, Lunge und Kreislaufsystem gut, man verbrennt Kalorien und behält eine sportliche Figur. Das Sonnenlicht, auch an bewölkten Tagen, unterstützt die Endorphinproduktion. So beugt man Depressionen vor und benötigt keine Lichtlampentherapien. Selbstbestimmt kann man sich beim Gehen „was Gutes tun“ und den Alltag unterbrechen. Gerade jetzt in der Pandemie wird das Belohnungssystem so trotz der eingeschränkten Möglichkeiten gut versorgt. Mit dem Älterwerden und ein paar „Wehwehchen“ im Bewegungsapparat gehe ich



es gemütlicher an – und erlebe noch immer viel Freude dabei. Wenn ich den Schneeberg in der Ferne sehe, geht mir das Herz auf, und so wird ein Spaziergang von seiner Erholungswirkung wie ein Kurzurlaub. Ich sage: „A nice walk a day keeps the doctor away“

Béatrice Drach-Schauer, *Sportwissenschaftliche Beraterin und Lauf- und Mentaltrainerin*

„Eine Geh-Meditation erdet“

Eine Gehmeditation können wir immer und überall durchführen. Egal ob beim Weg zur Arbeit, im Wald oder Richtung Supermarkt. Sich „mit dem Boden verbinden“ erdet: Die Füße sind wie die Wurzeln des Baumes und notwendig, um sprichwörtlich nicht den Halt zu verlieren. Bei der Gehmeditation setze ich jeden Schritt ganz bewusst: Die Ferse wird aufgesetzt und das Bein „schwingt“ nach vorne. Dann rolle ich über den Fußballen ab. In Gedanken können wir diese Schritte mitdenken und mit-atmen. Wir können dabei spüren, wie sich der Untergrund anfühlt, was wir in der Umgebung oder in unserem Körper wahrnehmen.



Gut zu Fuß

Unsere Füße tragen, stützen und balancieren unseren Körper – egal, wie schwer er ist. Wie man sie gesund hält? Mit passenden Schuhen und Gymnastik. Wir zeigen drei einfache, aber wirksame Übungen für den Alltag.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

MIT 60 MUSKELN, 200 Sehnen und 100 Bändern, 32 Gelenken und 26 Knochen ist der Fuß ein hochkomplexes Gebilde. „Gehen auf zwei Beinen ist eine funktionelle Meisterleistung, die jedoch in die hinterste Ecke unseres Bewusstseins gerutscht ist“, sagen Physiotherapeutin Stella Arndt und Haltungskoach Sigrid Westenfelder in ihrem neuen Ratgeber „Füße to go“ (erschienen bei GU). Zudem haben viele Schmerzen im Rücken-, Knie- oder Hüftbereich ihre Ursache bei den Füßen. Sie gesund zu halten, sollte uns am Herzen liegen. Arndt und Westenfelder beschreiben in ihrem Buch, wie man seinen Füßen täglich Gutes tun kann (siehe *Übungen unten*). Tipp: Achten Sie auf gutes Schuhwerk! Noch gesünder ist nur barfuß laufen auf verschiedenen Untergründen – das trainiert die Muskeln ganz automatisch. — **Lal**



Buchtipp

S. Arndt, S. Westenfelder:
Füße to go. Fußübungen für den Alltag, zu Hause und unterwegs. GU, um €12.



Die Expertinnen

Stella Arndt ist Physiotherapeutin in der Lüneburger Heide. **Sigrid Westenfelder** ist Haltungskoach, Fachkraft für Spiraldynamik und Physiopädagogin in Berlin.

Drei Übungen



1. Katzenpfoten Suchen Sie sich einen Naturboden zum Barfuß gehen (mit groben Kieseln, Sandstrand). **1** Gehen Sie über diesen unebenen Untergrund mit folgendem Bild: Ihre Füße sind flexible Katzenpfoten, die sich geschmeidig dem wechselnden Untergrund anpassen. **2** Spazieren Sie über Hindernisse, so lange es Spaß macht (und nicht weh tut!).

2. Guten Morgen, Füße! Morgenritual: **1** Klopfen und reiben Sie Ihre Füße aneinander. Versuchen Sie, jeden Quadratzentimeter des einen Fußes mit dem anderen zu berühren. **2** Legen Sie die Sohlen aneinander und drücken Sie mit jeder Zehe die Kollegin vom anderen Fuß. 5-mal pro Zehenpaar! **3** Spüren Sie: Wie fühlen sie sich heute an? Warm oder eher kühl? Schmerzend?



3. Verwurzeln Sie sitzen auf der Bettkante, beide Füße haben Bodenkontakt. **1** Genießen Sie den ersten Kontakt der Sohlen mit dem Untergrund. **2** Stehen Sie auf und verwurzeln Sie die Füße mit der Schwerkraft im Boden. Die Zehen sind lang und entspannt. **3** Atmen Sie gefühlt mit den nächsten 10 Atemzügen durch die Füße aus.