

Bewusstes Gehen - ein einfacher Weg zur Gesundheitsförderung

Gudrun Frank



Das Gehen ist die Grundbewegungsart menschlichen Daseins auf der Erde. Dieser Artikel möchte Sie inspirieren, Ihre ganz eigene Spielart zu erforschen, zu erfahren, ja zu zelebrieren: Gehen nicht mehr nur als Notwendigkeit und natürliche Fortbewegungsart zu sehen, sondern auch als persönliche Ausdrucksmöglichkeit, als Spiegel für seelische Themen, als unterstützende Begleitung in Wandlungsprozessen, als Führer zu Lösungen

für bestehende Probleme und Schwierigkeiten. Zuerst möchte ich einige grundlegende Gedanken mit Ihnen teilen: **Der aufrechte Gang ist ohne Frage eine Besonderheit des Menschen.** Diese Begabung ist mit großen Freiheiten einerseits und mit vielseitigen Herausforderungen andererseits verbunden: Die von der Aufgabe der Fortbewegung befreiten Hände, die im Laufe der Evolution sehr differenziert entwickelt wurden, können wir

vielseitig und hilfreich einsetzen zum Gestalten, Schaffen, Tun, Werken, Heilen, Kommunizieren. Der zweibeinige Gang mit der Aufrichtung in die Vertikale ermöglicht uns eine große Wendigkeit und Übersicht in unserem Lebensumfeld.

Herausgefordert sind wir hingegen ständig von der Schwerkraft, die der Aufrichtung entgegenwirkt. Die vielfältige Beweglichkeit unseres Körpers und die im Verhältnis hierzu kleine Basis der Fußsohlen, haben eine große Beeinflussbarkeit der Stabilität zur Folge. Wir sind deshalb stets herausgefordert, unser Gleichgewicht neu und sensibel so auszutarieren, dass **wir unsere Beweglichkeit optimal nutzen können und unsere innere Struktur als tragende Stütze sinnvoll ausgerichtet ist.** Sensible Körperwahrnehmung und neuromuskuläre Koordination spielen hierbei eine wesentliche Rolle. In Einbeinstand-Übungen können Sie leicht einen ersten Eindruck von Ihren aktuellen Fähigkeiten in diesen Bereichen erfahren. Wir sind als Bewegungswesen geboren und mit einer entsprechenden „Ausrüstung“, in den Genen angelegten Fähigkeiten, ausgestattet. Aufgrund unserer heute sehr technisierten und digitalisierten Lebensumwelt werden viele der grundsätzlich sehr leistungsfähigen und gut miteinander kooperierenden Organ- und Muskelsysteme unseres

Körpers leider nur noch in eingeschränktem Maße beansprucht. Und wenn sie beansprucht werden, dann oftmals in einseitigen Bewegungsmustern oder in vorgefertigten Bewegungsmaschinen. Die Folge im Laufe der Zeit: die Reichhaltigkeit und das perfekte Zusammenspiel der einzelnen Körperstrukturen und Organsysteme verkümmern. Zugleich verlieren wir den Zugang zu unseren ursprünglich vielseitig angelegten Potenzialen, und wir versäumen die Nutzung und Weiterentwicklung von Selbstkompetenzen zum Steuern und Beeinflussen unseres Wohlbefindens. **Das einfache Gehen bietet uns Möglichkeiten zum ursprünglichen Potenzial zurückzufinden und uns unserer eigenen Selbststeuerungsfähigkeiten zu ermächtigen.**

In früheren Zeiten war das einfache Gehen eine der menschlichen Hauptbetätigungen im Lebensalltag. Zudem war Gehen oftmals Bestandteil ritueller Zeremonien für Heil und Wandlung. So gibt es z.B. in der schamanischen Tradition Medizinwanderungen, in der christlichen Tradition Prozessionen zur Feier verschiedener Lebens-/Wandlungsthemen oder das Begehen von Pilgerwegen, im Zen-Buddhismus Gehmeditationen. Hier und heute ist aktives und bewusstes Gehen im Bereich gezielter Gesundheitsförderung häufig zu finden und viele betreiben es als Ausgleich zu den oftmals sitzenderweise erledigten Arbeitgeschäften. Die Spielarten bewegen sich dabei von

Gehmeditation über Spazierengehen, Walking, Nordic Walking, Joggen, Gehen mit Zusatzgewichten bis hin zu sogenannten FreeCrossGeräten, die ein OutdoorWegeTraining auf einem Crosstrainer-ähnlichen Gerät erlauben.

Allen gemeinsam ist die Fortbewegung durch eigene Muskelkraft und das Zurücklegen einer Wegstrecke in der uns Menschen angemessenen Aufrichtung. Zudem erlaubt die Fortbewegung zu Fuß – im Gegensatz zur Fortbewegung durch Fremdkraft und Fahrzeuge – Respekt und Würdigung gegenüber den Gegebenheiten des eigenen Körpers und dem aktuellen Tempo unserer Seele. Das Gehen fordert sogar genau hierzu auf.

Nun könnte man einwenden, dass einfaches Gehen langweilig und monoton sei, und es bringt ja tatsächlich eine gewisse Monotonie mit sich. Doch gerade dies ist die Grundlage für gleichzeitige Erlebnismöglichkeiten. **Das „Schritt-für-Schritt“ gibt eine klare Struktur und einen tragenden Rhythmus, welche sowohl Halt geben als auch das im-Fluss-des-Lebens-Sein unterstützen.** Die Einfachheit des Gehens ermöglicht uns, auch in unserem Sein wieder einfach zu werden und die Heilkraft der Einfachheit zu erfahren: Einfach einen Schritt nach dem anderen vorwärts gehen – und warum nicht auch mal mit spielerischer Leichtigkeit und Neugierde einen rückwärts und ein paar seitwärts? Und schon ist aus dem monoton langweiligen Gehen ein spielerisches

„WegeTanzen“ geworden, das den oftmals nicht ganz geradlinigen Verlauf unseres Lebens widerspiegelt.



Im einfachen Gehen können wir im Hier und Jetzt lernen, nur so viel Muskelspannung aufzuwenden wie tatsächlich gefordert wird und alles andere erstmal loszulassen. Wir können **Entspannung im Moment erfahren** und mehr und mehr ein **Bewusstsein für die der jeweiligen Situation angemessene Wohlspannung entwickeln**. Aufgrund der Einfachheit haben wir genügend geistige Kapazitäten frei, unseren Atem zu beobachten und ihm bewusst Freiraum zur Entfaltung zu gewähren; ihn als Vehikel zu mehr innerer Gelassenheit und Lebensfreude zu nutzen. Jederzeit haben wir beim Gehen die Möglichkeit, das Tempo an unsere inneren Prozesse anzupassen: an den Atem, das Herz-Kreislaufsystem, die Muskeldurchblutung, unsere Emotionen, unsere Gedanken. Unser Selbstbewusstsein können wir stärken und



Selbstvertrauen zum Ausdruck bringen, indem wir uns erlauben, beim Gehen auch Hände und Arme einfach mal frei, spielerisch, variantenreich mitzubewegen. Positiver Nebeneffekt dabei: Arm-, Schulter- und Nackengelenke werden gelockert. **Im Gehen sind wir ständig im Spiel mit der Balance**, verlagern unser Gleichgewicht im Wechsel vom einen auf das andere Bein, lassen uns auf das Getragensein vom Erdboden ein, erleben unsere Fähigkeit zur Stabilität und Flexibilität. Im einfachen Gehen mit spielerischer Neugierde können wir erfahren, wie vorhandene Dysbalancen im Körper – auf anatomisch-physiologischer, aber auch auf emotionaler und mentaler Ebene – sich lösen und wir offener werden für andere, stimmigere Strukturen und Rhythmen. Im bewussten Erleben und Reflektieren wächst unsere Fähigkeit zur Selbstverantwortung automatisch auch in ganz anderen Lebensbereichen. Gehen kann man an jedem Ort, bei nahezu jeder

Wetterlage und ohne besondere Ausrüstung. Dadurch können wir beim Gehen immer auch eine **große Verbundenheit mit unserem Lebensumfeld erleben** bzw. herstellen. Dies kann uns aus der möglicherweise vorhandenen Hektik der Alltagsgeschäfte oder aus einem Gefühl der Isolation herausführen. Wir können uns im Gehen einfach mal ankommen lassen bei dem, was jetzt gerade ist – in uns selbst und in unserer äußeren Lebensrealität.

Und weil das Gehen an sich uns aufgrund seiner Einfachheit nicht immer die volle Aufmerksamkeit abverlangt, haben wir währenddessen die Möglichkeit, Schönheit in der Natur wahrzunehmen und auf uns wirken zu lassen. In der Begegnung mit der Natur können wir somit immer wieder auch zu unserer eigenen Natürlichkeit und Schönheit zurückfinden. Die frische Luft und das natürliche Licht sind außerdem nicht zu unterschätzende Unterstützer für unser Leben.

Wir können Inspiration erfahren in Hinblick auf seelische Themen wie Weite und Richtung, Schwere und Leichtigkeit, Stillstand und Bewegung, Stetigkeit und Wandel, Stabilität und Wachstum, Stille und Geräusche, Leben und Sterben.

Das Gehen kann in schwierigen Lebensphasen eine leicht anwendbare und stets verfügbare Stütze für uns sein. Es ist ein Hilfsmittel, das uns jederzeit in unserer gesamten Balance und Lebendigkeit zu unterstützen vermag.

Probieren Sie's aus – alleine, mit Freunden, mit Ihrer Familie oder einem Bewegungscoach. Gehen Sie – einfach so, um vorzubeugen oder therapiebegleitend z.B. bei Verspannungen, Rücken- oder Kopfschmerzen, bei Atemproblemen, Herz-Kreislaufbeschwerden, Störungen des Stoffwechsels oder orthopädischen Erkrankungen, bei Erschöpfungen oder Depressionen.

Als Sportwissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Prävention und Rehabilitation sowie als Bewegungs- und ErlebnisCoach unterstütze ich Sie gerne bei Ihren ersten Schritten in ein neues, freudiges, interessantes Gehen. Ich begleite Sie dabei, Gewohnheiten zu erkennen und im Falle, dass diese Ihnen eher schaden als nützen, sie zu modifizieren oder auch neue Wege einzuschlagen. Zu Veränderungen braucht es Ihre Entscheidung, Ihr Engagement und manchmal auch einen persönlichen Supporter, der Ihnen als weise hörendes Ohr, als freundlicher Spiegel und klarer Impulsgeber zur Seite steht. 

Gudrun Frank

DiplomSportwissenschaftlerin
ErlebnisPädagogin
NordicWalking-,
Rückenschul-,
BeckenbodenTrainerin



Erwinstr. 10
79102 Freiburg
0176 - 400 70 454
gudrun.frank@web.de
www.gudrunfrank.de