



## Die vergessene Kunst des Gehens

von  
Elke Schmid

*Gehen ist überall. Und wer gut geht, dem geht es gut. Nur leider haben wir fast alle das gesunde Gehen verlernt. Elke Schmid vermittelt in Workshops, wie wichtig das Gehen im Leben ist, und zeigt, wie wir mit richtigem Gehen auch insgesamt wieder auf einen gesunden Lebensweg kommen.*



Für **Elke Schmid** war neben dem Studium der Theaterwissenschaft, Literatur und Geschichte das Gehen die Basis ihrer Schauspielausbildung. Seit 1995 trainiert sie Menschen für Schauspiel und Auftritt neben ihrer künstlerischen Arbeit. Und seit 2007 ist der Fokus ihrer Trainingsarbeit das Gehen. Seit dem Frühjahr 2015 arbeitet Elke Schmid mit ihrem Kollegen Thomas Schütt an ihrem neuesten Projekt: *Ecoleflaneurs*, einer Schule des Flanierens – Entschleunigung in der Stadt.

**W**ie gehen wir eigentlich? Diese Frage stellt sich Elke Schmid, Regisseurin und Trainerin für gesundes und sicheres Auftreten, seit vielen Jahren. Es scheint zunächst einmal abwegig, sich mit dieser Frage auseinanderzusetzen, denn das Gehen ist die Grundbewegung des Menschen. Gehen kann jede(r). Es hat unsere evolutionäre Entwicklung entscheidend vorangebracht. Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler. Sie haben auf ihren Streifzügen im Schnitt täglich 30 Kilometer zurückgelegt – und waren gut durchtrainiert. Die globale Mobilität und die digitale Kommunikation in unserer stressigen und „überhitzten“ Leistungsgesellschaft bremsen uns jedoch immer mehr aus. Das Gehen kommt abhanden – und der Mensch sich selbst auch. Er fühlt sich ausgebrannt, auch schon in jungen Jahren. Die Krankmeldungen sprechen eine deutliche Sprache. Depression und Burnout stehen an oberster Stelle. Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts sind mehr als die Hälfte aller erwachsenen Deutschen weniger als zweieinhalb Stunden pro Woche körperlich aktiv (das ist die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO): aus Zeitnot, Gewohnheit und aus Bequemlich-

keit. Stattdessen sitzen wir in der Bahn, im Büro, am Computer, auf dem Sofa, vor dem Fernseher, im Kino- oder Theatersessel, im Restaurant ... und am Wochenende verausgaben wir uns meistens bis zur Erschöpfung, um das spürbare Defizit wieder auszugleichen. Wir vertrauen auf spezielle Ausrüstungsgegenstände und folgen dem neuesten, meist schweißtreibenden Fitnesstrend, auch wenn sich unser Innerstes eigentlich nach einer ruhigeren Gangart sehnt. Kostbare Zeit will sinnvoll genützt sein, aber verwechseln wir nicht häufig Aktivität mit Aktionismus?

### Viele Rückenprobleme beginnen im Fuß

Kinder erlernen das Gehen, soweit keine körperliche Beeinträchtigung vorliegt, intuitiv richtig, wie das Atmen. Aber bereits im Kinderzimmer nimmt häufig das Bewegungspensum ab und die natürliche Bewegung des Gehens vermindert sich. Starre Schuhe auf glattem Boden, schwere Umhängetaschen, stundenlanges Sitzen vor dem Computer, Bewegungsmangel im Allgemeinen, Tempo und Stress führen zu Fehlhaltungen und Verspannungen. Verspannungen sind ein Ungleichgewicht, das sich

bis in die Fußmuskulatur fortsetzt. Umgekehrt beeinflusst auch die Gangart den kompletten Organismus. Viele Rückenprobleme beginnen im Fuß. Fehlhaltungen, sprich: Verschiebungen aus der Körpermitte, manifestieren sich über viele Jahre hinweg, wirken sich auf alle Gelenke aus und sind als gewohnter Bewegungsablauf im Körper abgespeichert. Sie sind Teil unseres Selbstausdrucks. Und so gehen wir. In Schonhaltung und mit verkümmelter Muskulatur. Das wirkt sich auch auf unsere Gesundheit aus.

Gehen ist ein komplexer, ganzkörperlicher Vorgang, der durch gezielte Impulse wieder optimiert werden kann, um gut zu gehen. Das bedeutet, die körpereigenen Achsen in den Bewegungsablauf zu integrieren. Dadurch bewegt sich auch der Oberkörper im Gehen – der ganze Körper geht. Gut gehen heißt, aus der Körpermitte bewegt zu gehen – und mit jedem Schritt unsere Muskulatur zu nutzen und zu trainieren.

„Keiner hat meinen Gang.“ sagte der Dramatiker Heiner Müller. Jeder Körper ist individuell, und so gibt es auch keinen Einheitsgang. Aber jeder Mensch kann die physikalischen Hebel seiner Körperachsen optimal einsetzen. Das

Gehen wieder zu optimieren ist ein Prozess. So wird das Gehen zum neuen Yoga und die täglichen Wege erhalten wieder Sinn

### Schulung der Selbstwahrnehmung

Grundlagen im Geh-Training sind die Schulung der Selbstwahrnehmung und die Analyse der eigenen Bewegungsstruktur. Am Anfang steht die Wiederbelebung der Achsenbewegung und die Arbeit am Schritt, besser gesagt dem Fuß. Denn der Fuß ist nicht nur die Basis unseres Gehens, sondern auch eine Meisterleistung der Natur. Auf den Füßen lastet das gesamte menschliche Körpergewicht. Mit seinen 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln sowie 114 Bändern pro Fuß stabilisiert und hält er die Bewegung. Die gesamte Statik der Wirbelsäule beginnt in den Füßen. Wir brauchen sie für unsere Standfestigkeit, unser Gleichgewicht, unsere Stoßdämpfung und Fortbewegung. Unsere Füße sind mit den inneren Organen derart verbunden, dass diese von der Fußsohle über Reflexpunkte mit jedem Schritt massiert werden können (quasi Fußreflexzonenmassage im Alltag). Vorausgesetzt man geht barfuß oder in flexiblen dünnen Schuhen (mittlerweile gibt es bereits viele Anbieter für Barfußschuhe). Deshalb wirkt sich die optimale Nutzung der Fußsohle und damit der Einsatz des Fußes beim Gehen positiv auf unsere Gesundheit aus. Die Fußbewegung gewinnt im Gehirn die Oberhand über die Emotionszentren und stabilisiert unser emotionales Gleichgewicht. Wer kennt nicht den Bewegungs-

drang in angespannten Situationen.

Gutes Gehen ist die Basis unserer Gesundheit. Gelenke werden entlastet, Knochen gestärkt, auch das Immunsystem. Die Körperhaltung verbessert und der Stoffwechsel normalisiert sich. Die Gewichtsreduktion wird erleichtert, der Insulinbedarf gesenkt. Die Herzleistung verbessert sich, Bronchien und Lungen werden entlastet. Das Krebsrisiko sinkt – vor allem durch die regelmäßige Bewegung im aeroben Bereich.

Menschen, die viel gehen, kommen besser ins Alter. Das tägliche Unterwegssein hält unsere körperliche und geistige Beweglichkeit in Schwung. Auch in der Demenzforschung gewinnt das Gehen wieder an Wichtigkeit.

### Körpersprache und Selbstbewusstsein

Das Gehen ist ebenso unsere Körpersprache und vermittelt ein Bild der eigenen Person. Es ermöglicht ein sicheres und authentisches Auftreten in jedem Kontext, verleiht Präsenz, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein. Das ist vor allem im Beruf wichtig, aber nicht minder in der täglichen Begegnung mit anderen. Wir können dem Gegenüber auf Augenhöhe begegnen und mit Respekt behandelt werden – ohne aufgeblasen zu wirken. Gehen wir richtig, können wir im Gehen zu uns kommen und mit uns selbst verbunden unterwegs sein. Wir können Stress abbauen, uns entspannen und vitalisieren, im Augenblick sein. Gutes Gehen fördert die Kreativität und Entscheidungen, denn das Gehen ist mit

dem Denken verbunden. Gedankenschritte, Gedankengänge – das wird schon seit der Antike praktiziert.

Gehen ist auch Freiheit, die Öffnung zur Welt. Laut Statistik umrundet jeder Mensch in seinem Leben rund zweimal die Erde. Angesichts der Flüchtlingsströme gewinnt die ureigene Mobilität wieder an Bedeutung und zeigt uns, welche Wege wir imstande sind zurückzulegen. Wie viele Schritte gehen wir eigentlich täglich? Die Charité in Berlin empfiehlt 10.000 Schritte am Tag. Mit ungefähr 4.000 Schritten, bei einer Schrittlänge von zirka 50 Zentimetern, käme man in Berlin vom Alexanderplatz bis zum Brandenburger Tor. Viele Menschen schaffen nicht einmal diese Strecke. Heutzutage ist das Gehen eher ein notwendiges und lästiges Übel. Wege werden ökonomisiert, vor allem am Arbeitsplatz. Zeiteffizienz ist angesagt anstatt das Potential unserer täglichen Wege auszuschöpfen und dem Gehen wieder mehr Fokus zu schenken und bewusst gut zu gehen. Denn wer gut geht, dem geht es gut. Und je mehr wir auf diese Weise gehen, desto besser. Neue Wege und Umwege. Jeder Schritt lohnt sich für das Wohlbefinden im Hier und Jetzt. Mit sich unterwegs sein – das erlangt man durch gute Bewegung. Und wer den Bewegungsdrang nicht nur in die Freizeit verlegt, für den ist zusätzlicher Sport ein Gewinn, aber kein Muss. Gehen ist ein Abenteuer. Man entdeckt dabei immer Neues. Auch sich selbst. Wie Franz Kafka sagte: Wege entstehen dadurch, dass wir sie gehen. ☺

Impulse aus dem Geh-Training werden direkt im Alltag umgesetzt. Workshops für Gruppen gibt es ab zwei Stunden. Die Einführung findet indoor statt, damit man sich ohne Ablenkung auf sein eigenes Gehen konzentrieren kann. Bei ganztägigen Veranstaltungen ist bei schönem Wetter dann am Nachmittag der Gang nach draußen eingeplant.

Kontakt und Info zu Workshops unter Tel.: 0171-821 93 35 info@gutgehen.com www.gutgehen.com www.ecoleflaneurs.wordpress.com

www.gutgehen.com



THE FOUNDATION FOR SHAMANIC STUDIES

## DER WEG DES SCHAMANEN®

mit Tanja Woutskowsky am 28. & 29. Mai 2016 in Berlin

Die Foundation for Shamanic Studies, gegründet vom US-Anthropologen Prof. Dr. Michael Harner, führt europaweit qualifizierte Ausbildungen in Schamanismus mit autorisierten Lehrbeauftragten durch. Das Basis-Seminar **DER WEG DES SCHAMANEN®**

führt in den Core-Schamanismus nach Dr. Harner ein, zeigt die schamanische Reise in die nichtalltägliche Wirklichkeit von unterer und oberer Welt und vermittelt Kontakt zu Krafttier und Lehrer, den wichtigsten spirituellen Verbündeten des Schamanen.

Die Teilnahme am Basis-Seminar ist Voraussetzung für fortgeschrittene Seminare wie **TOD UND STERBEN IN SCHAMANISCHER SICHT** oder **SCHAMANISCHE EXTRAKTION**. Auskunft und Anmeldung: Tanja Woutskowsky | fss@woutskowsky.de +49 (0) 30 - 69 50 89 76

Weitere Informationen unter [www.shamanicstudies.net](http://www.shamanicstudies.net)