

## Gehkultur

### „Naturtalent Gehen“

Muss man das Gehen wirklich üben? Das Berliner FUSS-Mitglied Elke Schmid bietet dafür Trainings an – und verspricht mehr Ausdauer, Gesundheit, bessere Körperhaltung, und sogar eindrucksvollere Körpersprache.

? Zum Charmanten am Gehen gehört, dass man keinen Führerschein und keinen Fahrerschein braucht, keine tolle Ausrüstung und keine Schulung. Da ist mir der Gedanke an ein Gehtraining erstmal zuwider.

! Das finde ich verständlich. Ich sage ja auch: Wer gehen kann, soll gehen. Aber zu mir kommen Leute, die sagen, ich gehe wahnsinnig gern, aber nach einer Stunde tut mir alles weh. Ich möchte Menschen dazu verhelfen, dass sie mehr Mobilität zu Fuß gewinnen.

? Also Langstrecken-Training?

! Nein, Anregungen, Anstöße und Hilfen für mehr ganz normales Gehen im Alltag.

? Lernt man nicht Gehen mit einem Jahr und kann es dann?

! Man lernt es in dem Alter ganz intuitiv und richtig. Aber wenn Papa und Mama einen bestimmten Duktus haben, dann übernehmen Kinder den. Wir sind sehr unbeweglich geworden, schon in der Grundschule werden wir auf Sitzen programmiert. Je weniger wir uns bewegen, desto mehr rostet unser Naturtalent zum Gehen ein.

? Und wie kann man das Talent pflegen?

! Weißt du, wie Gehen definiert ist?

? Ähm – ein Bein vors andere, und nie beide zugleich in der Luft.

! Gehen ist wiederholt unterbrochenes Vorwärtsfallen. Rennen ist andauerndes Vorwärtsfallen. Guck Dir kleine Kinder an. Sie liegen auf dem Rücken, dann auch auf dem Bauch, robben vorwärts, gehen auf allen Vieren, krabbeln, und irgendwann wollen sie nach oben. Sie zie-

hen sich an allem hoch, was sie finden können, wollen vorwärts gehen – aber fallen relativ oft nach vorn auf die Schnauze. Ihre Muskulatur ist noch nicht ausgebildet, mit der sie sich beim Vorwärtsfallen auffangen. Da machen Kinder ein ganz krasses Training.



(Foto: Birgit Raibl)

? Und Erwachsene verlernen es?

! Wer gut geht, bewegt sich aus seiner Körpermitte(, von oben betrachtet). Wenn du immer zusammengefallen sitzt und dich wenig bewegst, kannst du dich aus deiner Mitte verschieben. Und je mehr du dich verschiebst, desto aufwändiger wird es für dich, das Gleichgewicht zu halten. Du brauchst viel mehr Muskulatur und bist mit dem Festhalteprozess beschäftigt, schon im Stehen.

? Auch ich bin ein ziemlicher Sitzriese. Was sagst du zu meinem Gang?

! Du gehst zu sehr mit dem Kopf nach vorn. Das machen viele Menschen. Wir gucken ja ständig nach unten, zum Beispiel, ob wir nicht in Hundetretminen laufen. Mach dir klar, dass

dein Kopf sechs bis acht Kilo wiegt. Als Hebel nach vorn, weit aus der Mitte, wiegt er ein Vielfaches. Und das müssen andere Körperpartien dann ausgleichen. Aber wenn du nur das an Muskeln einsetzt, was du benötigst, dann ist das Gehen absolut lustvoll und leicht. Du kommst in einen richtig guten Fluss.

? Das klingt bisher alles ziemlich nach Orthopädie und Physiotherapie.

! Es hat gesundheitliche Aspekte, aber auch kommunikativ-soziale. Körpersprachlich wirken Menschen nicht locker, die sich immer mehr halten müssen als eigentlich nötig. Wer aber in seiner Mitte steht und auch im Oberkörper entsprechend locker ist, wirkt authentisch, selbstsicher und natürlich. Den ersten Eindruck auf andere machst du immer in dem Moment, in dem du auf sie zugehst. Gehen ist sozusagen die Muttersprache des Körpers.

? Soll man gehen, um Eindruck zu schinden?

Gut wirken will doch jeder, und es ist überall gefragt. In der mündlichen Prüfung zum mittleren Schulabschluss in Berlin wird zu 50 Prozent der Auftritt bewertet. Und gleichzeitig, für Gesundheit und Mobilität bis ins hohe Alter zu sorgen, das ist doch toll!

? Wird das nicht zu einer genormten Einheits-Körpersprache, die am Ende gar nichts mehr ausdrückt?

! Im Gegenteil. Heiner Müller hat gesagt: Keiner hat meinen Gang. Und da hat er auch recht. Jeder Körper ist individuell und hat seine eigene Mitte, und wir alle haben unsere eigenen Varianten und den eigenen Stil. Kein Wunder bei einer Bewegungsform, an der im Normalfall 700 Skelettmuskeln und 100 Gelenke beteiligt sind.

? Wird Gehen durch Training zu einer bewusst ausgeübten Technik, die man trainieren und auf die man sich konzentrieren muss?

! Es soll gerade nicht wie im Fitnesscenter sein, in das man nach acht Stunden Sitzen geht und wo man seine Muskulatur in einer Heftigkeit wackelt, die oft weitere Schäden hervorruft. Son-

dern es soll unkompliziert in den Alltag integriert sein. Es ist doch verrückt, etwas so Wichtiges und Natürliches wie Bewegung zu einer speziellen Freizeit-Tätigkeit zu machen. Gehen geht überall und jederzeit. Das fängt mit ein paar Schritten im Büro an, statt alle nötigen Geräte und Papiere im Rollstuhl-Radius um sich zu türmen. Aber natürlich geht man vor allem draußen in der Stadt. Ich muss nicht irgendwo hinfahren, um zwischen den Bäumen lustzuwandeln.

? Was hältst du von Schrittzählern, Tracking und Kilometer-Statistiken?

! Das ist mir nur wichtig, wenn ich neue Routen ausarbeite. Für den Alltag nicht. Die Schrittzähler im Smartphone sind wahnsinnig unzuverlässig. Mein Lebensgefährte und ich haben immer ganz unterschiedliche Ergebnisse auf der gleichen Strecke.

? Muss man sich da nichts vornehmen?

! Man muss nicht, aber es schadet natürlich auch nicht, vor allem wenn der Alltag es von allein nicht hergibt. Mein Vater ist ein überzeugter Geher, er legt als Rentner täglich drei Kilometer zurück. Er hat sich sogar ein Postfach zugelegt, damit er jeden Tag hingehet und es leert. Ich habe ihm vor 15 Jahren einen Schrittzähler geschenkt, und seitdem trägt er seine Lauflistung in Tabellen ein. Aber das muss man mögen, und wer nicht mag, der muss es nicht tun.

? Du magst nicht?

! Ich messe nicht, sondern ich gehe einfach, soviel ich gehe, mal mehr und mal weniger. Sportlichen oder statistischen Ehrgeiz habe ich da nicht. Ich sage auch anderen nicht, ihr müsst jeden Tag soundso viele Kilometer gehen. Worauf es ankommt, das sind die kleinen Wege zwischendurch, nicht zuletzt die ganz kleinen in der Wohnung und im Büro. Und dabei vor allem bewegter zu gehen.

? Was hältst du vom Radfahren?

! Das finde ich gut, aber nicht optimal. Da kommt nicht alles an dir in Bewegung, weil der

Oberkörper nicht so zum Einsatz kommt. Und gerade Ältere kann ich nur davor warnen, sich komplett aufs Fahrrad zu versteifen und nicht mehr zu gehen. Das schadet der Motorik mehr, als es nützt. Fahrrad ist natürlich besser als Auto, aber nicht so effektiv in der Bewegung wie Gehen.

? Hier um die Ecke wohnt der Berliner Bürgermeister. Ich träume jetzt mal, er fragt dich auf der Straße nach der richtigen Geh-Politik. Was soll er als erstes tun?

! Ich würde ihm dringend empfehlen, den fürs Gehen vorgesehenen Wegen höhere Priorität zu geben. Heute ist dieser Zustand relativ grauenhaft, und es wird nicht besser, nicht mal auf sogenannten Flaniermeilen wie jetzt in der Friedrichstraße. Da gibt es zwar keine Autos mehr, Cafés können sich ausbreiten, in der Mitte ist eine Schnellradstraße, wo man beim Überqueren sehr genau hingucken muss. Das alles macht deutlich, dass Fußgänger in dieser Stadt ganz unten stehen, politisch wie mental.

? Was ärgert dich besonders?

! Radfahren auf Gehwegen. Ich bin da aktivistisch unterwegs. Wenn mir einer entgegenkommt, breite ich immer die Arme aus, dann sind die meisten erstmal verdient erschrocken. Denn das ärgert mich am meisten wegen der Kinder und der älteren Leute, für die das supergefährlich ist und von denen sich manche nicht mehr aus dem Haus trauen. Dabei sollten wir doch Lust zum Gehen machen und es erleichtern! ➤

Interview: Roland Stimpel

**Infos:**

Mehr auf [www.gutgehen.net](http://www.gutgehen.net) und [www.ecoleflaneurs.wordpress.com](http://www.ecoleflaneurs.wordpress.com)

