



**Alle wahrhaft großen Gedanken kommen einem beim Gehen,
soll Friedrich Nietzsche gesagt haben**

... ob die großen Gedanken nun kommen oder nicht, beim längeren Gehen und wenn wir mit offenen Augen und Herzen unterwegs sind, begegnen wir irgendwann uns selbst, vielleicht sogar Gott; der Schöpfung aber auf jeden Fall.

Nicht jeder kann mit den Begriffen „Pilgern“ oder „Wallfahrten“ etwas anfangen. Wir werden uns in diesem Artikel ein paar neurobiologische Aspekte ansehen, was „Gehen“ (generell Bewegung und Sport) in unserem Gehirn bewirken kann.

Wir spüren uns und die Natur

Mit all unseren Sinnesorganen nehmen wir beim Gehen Eindrücke wahr (und speichern diese ab)

- wir schmecken unsere Jause,
- wir riechen Birnbaumblüten, Brennnessel oder frisch gepflügte Erde,
- wir sehen neue Gegenden, Menschen, Bauwerke,
- wir hören die Vögel, den Traktor, das Rascheln im Unterholz,
- unser Bewegungsapparat und Gleichgewichtsorgan werden gefördert und trainiert,
- wir spüren Wind, Sonne (oder Regen) auf unserer Haut,
- wir spüren abends den Muskelkater oder die neuen Wanderschuhe ...

Gehen entspannt und macht kreativ

Sport *und* moderate Bewegung wie Gehen und Wandern, fördern neben all den gesundheitlichen Aspekten auch die Kreativität.

Das Gehirn stellt sich beim Laufen, Wandern, Bergsteigen und anderen Bewegungsarten auf Anstrengung ein.

Es werden dabei kreisende Gedanken im Kopf ausgeschaltet.

Das Gehirn kommt nach einer gewissen Zeit in eine Art *Ruhemodus*.

Wir entspannen uns.

Gleichzeitig sind wir darauf fokussiert, die Anstrengung und die Bewegung körperlich und koordinativ zu meistern

und unser gesetztes Ziel zu erreichen.

Im *Ruhemodus* läuft das sogenannte *Ruhezustandsnetzwerk* im Hintergrund – anders als der Name vermuten lässt – trotzdem auf Hochtouren:

alle Hirnregionen kommunizieren miteinander,

„Suchprozesse“ laufen (unbewusst) weiter.

Die Hirnregion, wo auch das Kurzzeitgedächtnis sitzt (der Hippocampus¹), liefert dann Ideen und Lösungen, die uns im Sitzen, Grübeln, bei der Arbeit am Schreibtisch oder am Computer niemals eingefallen wären.

Menschen nutzen dies intuitiv, indem sie, wenn sie über etwas nachdenken, auf und ab gehen. Sie haben nicht nur das Gefühl, beim Gehen besser denken zu können, sondern es ist tatsächlich so.

1) Der Hippocampus hat die Form eines Seepferdchens, daher rührt auch sein Name. Er ist u.a. für die Gedächtnisbildung zuständig. Man nimmt an, dass im Hippocampus Informationen aus dem Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis übertragen werden.



Neben den oben genannten Punkten spricht auch dieser für regelmäßiges Gehen:

Bewegung macht klug und hilft gegen das Vergessen

Durch regelmäßige Bewegung trainieren wir nicht nur unsere Muskeln, sondern auch unser Kurzzeitgedächtnis. Der für das Gedächtnis wichtige Hippocampus beginnt schon ab dem 20. Lebensjahr (!) zu schrumpfen. Durch regelmäßige Bewegung kann dieser Prozess verlangsamt und ein bereits geschrumpfter Hippocampus sogar wieder größer werden.

Beginnender Vergesslichkeit kann somit mit Bewegung Einhalt geboten werden.

Also wenn das nicht Gründe sind, um uns ab und an zu Fuß auf den Weg zu machen?!

Mein persönlicher Erfahrungsbericht beim Weitwandern:

Mein Mann und ich beschließen, in den ersten Urlaubstagen den Johannesweg – einen populären Weitwanderweg im Unteren Mühlviertel – zu gehen.

Die Tage zuvor sind daheim sehr stressig:

Aufträge im Atelier sind noch fertig zu machen, eine Ausstellung und ein Workshop vorzubereiten. Die Tage sind dicht verplant; das Wetter ist sehr heiß, auch in der Nacht.

Dazu kommt, dass unser ältester Sohn sich einen zweiten jungen Hund gekauft hat. Wenn er untertags arbeitet, sind das Hundebaby und die ältere Hundelady bei uns. Besonders der Welpe braucht noch intensive Betreuung. Mega anstrengend! Ich bin angespannt, gestresst – „So habe ich mir das aber nicht vorgestellt!“ Ich schlafe schlecht.

Am Montag nach dieser intensiven Woche packen mein Mann und ich unsere Wandersachen zusammen und brechen in den 4-tägigen Wanderurlaub auf.

Als wir den ersten Schritt in unseren neuen Wanderschuhen setzen, beginnt es in Strömen zu regnen. Wir ziehen unsere Regenmäntel über (es sind wahrlich mehr Zelte als Mäntel) und gehen Schritt für Schritt. Mit dem Regen, gegen den Wind. – „So haben wir uns unseren Wanderstart aber nicht vorgestellt!“

Trotzdem kommen wir beide beim Gehen zur Ruhe.

Der ganze Stress der vergangenen Tage fällt ab, mit jedem Schritt ein bisschen mehr:

Wir hören nur noch den Rhythmus der Regentropfen und den Rhythmus unserer Schritte, wir bestaunen den Dampf, der über die satten grünen Hügel aufsteigt, wir genießen die neuen Eindrücke und freuen uns, als wir halbwegs trocken, aber müde in unserer Unterkunft ankommen. Wir gehen früh zu Bett. Unser Schlaf ist tief und fest.

Am nächsten Morgen starten wir nach einem Frühstück gut ausgeruht den zweiten Wandertag.

Diesmal ist das Wetter schon etwas schöner.

In den darauffolgenden Tagen lernen wir neue Menschen und eine neue Gegend kennen, wir führen interessante Gespräche, wir sehen die Schönheit der Schöpfung mit neuen Augen und wir werden dabei dankbar. Wir merken, beim Gehen kann man gut miteinander „ins Gespräch“ kommen, auch mit Gott, wir genießen unsere Zeit zu zweit ... es kommen uns sogar ein paar Ideen, wie wir berufliche Probleme und Fragen lösen und/oder Neues gestalten könnten.

Wir nehmen uns vor:

auch in Zukunft einmal im Monat mindestens einen halben Tag in der Region zu wandern

und abends nach der Arbeit bewusst unsere kleine „Haus- und Sportplatzrunde“ zu drehen – mit den Hunden.

Christine Mittermayr

Wir alle sind Pilger, die auf ganz
verschiedenen Wegen einem gemeinsamen
Treffpunkt zuwandern.

(Antoine de Saint-Exupéry)