

Glenn Berkenkamp

# Gehen ist ein Abenteuer

Wir entdecken immer Neues und  
manchmal auch uns selbst

35 Impulse für bewusstes Gehen



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe: *Walking with Glenn Berkenkamp*  
ISBN der Originalausgabe: 978-1-62317-473-6  
Copyright © 2020 Glenn Berkenkamp

### **Hinweise des Verlags**

Verlag und Übersetzerin haben sich um eine geschlechtergerechte Sprache bemüht. Die englische Sprache kennt keine weiblichen und männlichen Formen von Substantiven, für den deutschen Text mussten daher Anpassungen vorgenommen werden. Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier vorgestellten Vorgehensweisen sind nicht als Ersatz für professionelle Behandlung bei ernsthaften Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstr. 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2022  
Übersetzung: Rotraud Oechsler  
Lektorat: Nadine Britsch  
Layout: Richard Kiefer  
Umschlag: Kathrin Steigerwald, Hamburg  
Satz & Druck: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86731-261-5

***Gehen:*** Das Vorankommen oder Reisen zu Fuß in gemäßigem Tempo oder Schrittgeschwindigkeit durch abwechselnde Bewegung der Füße, sodass bei der Fortbewegung auf zwei Beinen immer ein Fuß Bodenkontakt hat.

***Bewusstheit:*** Zu wissen, dass etwas existiert, oder eine Situation oder einen Gegenstand im entsprechenden Moment aufgrund von Information oder Erfahrung zu erkennen.

***Vitalität:*** Die Fähigkeit zu leben, zu wachsen oder sich zu entwickeln.

***Stress:*** Ein Zustand mentaler oder emotionaler Belastung oder Spannung aufgrund widriger oder sehr schwieriger Umstände.

***Vergnügen:*** Freude, Zerstreuung oder unbeschwerter Genuss.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort		11
Einführung		13
1 Warum sollten wir gehen?		15
2 Wie gehen Sie?		20
3 Die Entwicklung meines Gehens		28
4 Einige meiner Lieblingsspaziergänge		47
5 Bevor Sie losgehen		56
6 Die Spaziergänge		68
Impuls 1: Gehen für das Gleichgewicht – von der Ferse zu den Zehen und von den Zehen zur Ferse		72
Impuls 2: Gehen für das Gleichgewicht – Drehen und Neigen des Kopfes		81
Impuls 3: Gehen mit wachen Sinnen durch das eigene Zuhause		85
Impuls 4: Barfußgehen für die Erdung		91
Impuls 5: Gehen im Regen		96
Impuls 6: Gehen am Wasser		101
Impuls 7: Gehen für das innere Lächeln		105
Impuls 8: Gehen für das äußere Lächeln		109
Impuls 9: Gehen für bewusstes Hören		114

Impuls 10:	Gehen für eine sauberere Welt (oder zumindest für eine saubere Nachbarschaft)	122
Impuls 11:	Geh-Meditation (hin und her)	126
Impuls 12:	Geh-Meditation (im Kreis)	132
Impuls 13:	Geh-Meditation (im Labyrinth)	137
Impuls 14:	Gehen für die Verwirklichung von Wünschen und Zielen	142
Impuls 15:	Gehen im Bewusstsein für die Erde unter und die Sterne über mir	147
Impuls 16:	Gehen bei Vollmond	152
Impuls 17:	Achtsames Gehen mit dem Hund	156
Impuls 18:	Gehen, um anderen zu vergeben	162
Impuls 19:	Gehen, um sich selbst zu vergeben	167
Impuls 20:	Gehen als Widmung	172
Impuls 21:	Gehen im Gebet	175
Impuls 22:	Gehen mit einer Affirmation	181
Impuls 23:	Gehen in Dankbarkeit	188
Impuls 24:	Gehen für bewusstes Sehen	196
Impuls 25:	Gehen, um sich zu zentrieren	204
Impuls 26:	Gehen in großen Menschenmengen	212
Impuls 27:	Langsam und schnell gehen im Wechsel	219
Impuls 28:	Gehen in Zeitlupe	227
Impuls 29:	Gehen mit entspanntem Blick	233
Impuls 30:	Rückwärtsgehen	238
Impuls 31:	Gehen in Trauer	244

Impuls 32: Gehen, um sich und die Dinge neu zu sortieren	250
Impuls 33: Gehen für Kopf, Herz und Hara	257
Impuls 34: Gehen aus Sicht verschiedener Körperteile	264
Impuls 35: Gehen mit kindlichem Staunen	271
Ein Wort zum Schluss	277
Ein Leitfaden: Der richtige Impuls zur richtigen Zeit	279
Affirmationen und die Formulierung von Absichten für das Gehen	289
Danksagungen	293
Über den Autor	296

# Vorwort

Meine Eltern gingen gerne spazieren. Meine Mutter tut es immer noch. Als ich dieses Buch zu schreiben begann, fragte ich sie, was ihre Spaziergänge ihr geben. Ich erfuhr, dass sie aus ihren täglichen Spaziergängen nicht nur Energie schöpft, wenn sie sich müde fühlt, sondern dass sie dadurch auch Zeit findet, um mehr nachzudenken und ihren Blick nach innen zu richten, selbst während sie die Welt um sich herum wahrnimmt.

In meiner Jugend machten wir „Verdauungsspaziergänge“, meist eine Runde um den Block in der Vorstadt im Norden von New Jersey, wo wir wohnten. Mein Vater, ein passionierter Fotograf, der mich durch sein Beispiel lehrte, die Welt in all ihren vielen Formen, Farben und Facetten wahrzunehmen und zu schätzen, machte auch eigene lange Spaziergänge, bei denen er oft von unserem Familienhund begleitet wurde. Ebenso ging er in der Mittagspause spazieren, manchmal mit Arbeitskollegen und manchmal allein.

Mein Bruder hat auch immer gerne Gegenden zu Fuß erkundet und im Urlaub macht er das bis heute so, denn dadurch bekommt er ein gutes Gespür für die Umgebung und ihre Menschen.

Gehen oder „Spaziergehen“ ist also tatsächlich etwas, was ich übernommen habe. Und ich zähle es zu den großartigsten Dingen, die ich aus meiner Jugend mitgenommen habe.

Im Laufe der Jahre wurden meine Spaziergänge und mein Leben intensiver und führten schließlich dazu, dass ich dieses Buch schrieb und veröffentlichte. Mögen die darin enthaltenen Spaziergänge und Erkenntnisse Ihnen gute Dienste leisten.

# Einführung

Ich habe im Laufe der Jahre mit Hunderten von Menschen zwanglose Spaziergänge unternommen, darunter auch eher sportlich-stramme Märsche und solche, die ich als „geführtes Wellness-Gehen“ bezeichne. Als ich noch in Los Angeles lebte, durfte ich miterleben, wie der Berufszweig der Hunde-Ausführer entstand, also der Menschen, die fremde Hunde spazieren führten.

Ich war jemand, der Menschen spazieren führte. Das war keine offizielle Berufsbezeichnung, denn im Los Angeles der 1990er-Jahre gab es keine „Menschen-Ausführer“, aber es war etwas, das mir großen Spaß machte, sowohl mit Freunden als auch mit Klienten.

Auf einer Party habe ich einmal zufällig mitbekommen, wie ein Gast zu einem anderen sagte, dass er „gerne mit Glenn Berkenkamp spazieren geht“. Es war sehr interessant, diesen Satz zu hören. Viele Jahre später kam mir der Gedanke zu diesem Buch – und auch gleich zu seinem Titel: *Gehen* (mit Glenn Berkenkamp) *ist ein Abenteuer* –, als ich durch Mill Valley in Kalifornien fuhr, eine der Gegenden, in denen ich am liebsten zu Fuß unterwegs war, um sie zu erkunden.

Ich beschloss, bei diesem Titel zu bleiben, denn er bezieht sich nicht so sehr auf Freunde oder ehemalige Klienten, die unsere Spaziergänge vielleicht genossen und Nutzen aus ihnen gezogen haben, sondern mehr darauf, dass ich, wo und mit wem ich auch zu Fuß unterwegs sein mag, immer auch mit mir selbst, Glenn Berkenkamp, unterwegs bin.

Und so ist es auch bei Ihnen. Wie sehr Sie Ihr Bewusstsein außerhalb Ihrer selbst und auch in sich kultivieren und wie sehr Sie sich verändern, wachsen und sich entwickeln mögen, in dieser Inkarnation sind Sie immer und werden Sie immer Sie selbst sein.

Wenn Sie also die Impulse aus den in diesem Buch vorgestellten Spaziergängen aufgreifen, werden Sie mit mir gehen und dabei werden Sie



auch mit sich selbst gehen. Auf tiefgründigste, miteinander verbundene „Alles-ist-eins“-Manier sind wir zusammen und gleichzeitig getrennt. Und die Freude, Schönheit und Magie all dessen ist mit uns.

Auf den folgenden Seiten werden Sie gebeten, über Ihr buchstäbliches Gehen und – im übertragenen Sinne – Ihr Gehen durch das Leben nachzudenken, und Sie werden etwas über mein Gehen erfahren sowie über einige meiner Lieblingsspaziergänge.

Ich stelle Ihnen 35 Spaziergänge bzw. Impulse für das Wohlbefinden vor und gebe Ihnen außerdem eine benutzerfreundliche Gebrauchsanweisung mit auf den Weg – „Der richtige Impuls zur richtigen Zeit“ –, die Sie bei der Auswahl unterstützen kann oder die aufgrund Ihrer aktuellen körperlichen, mentalen, emotionalen oder spirituellen Bedürfnisse aufzeigt, welcher Impuls gerade am besten geeignet ist.

Sie werden entdecken, dass viele der Spaziergänge nicht nur für Sie selbst von Nutzen sind, sondern darüber hinaus auch Spaß machen, wenn man sie mit anderen zusammen macht, etwa mit Wandergruppen und Kindern.

Die Spaziergänge sind vielfältig: ob Sie Gleichgewicht aufbauen und stärken oder Dankbarkeit und Vergebung praktizieren wollen, ob Sie dabei meditieren möchten oder sie Ihnen dabei helfen sollen, Ihre innere Mitte wiederzufinden, lassen Sie sich auf all diese Impulse ein. So können Sie sich der spannenden Welt – in Ihnen und um Sie herum – auf neue und inspirierende Weise öffnen.



## Warum sollten wir gehen?

*„Gehen ist des Menschen beste Medizin.“*

– HIPPOKRATES –

Wenn Sie einen Bleistift anschauen, was gibt er preis? Sagt er etwas aus? Etwas anderes als den Markennamen und den Härtegrad, mit denen er gekennzeichnet ist? Nein. Doch Sie wissen ganz genau, was er für Sie tun kann, was Sie mit seiner Hilfe zeichnen, ausrechnen oder ausstreichen können. Manchmal kann uns bereits ein Bleistift oder Kugelschreiber zwischen den Fingern empfänglicher für hilfreiche Gedanken und geniale Ideen machen, auf die wir Augenblicke zuvor gar nicht gekommen wären. Für mich fühlt sich das so an, als hielte ich einen Empfänger oder eine Antenne in der Hand.

Und so ist es auch beim Gehen. Ja, dazu gehört Bewegung. Und Bewegung ist von außerordentlicher Bedeutung und hohem Wert, insbesondere in einer Gesellschaft, die im wahrsten Sinne des Wortes zunehmend „sesshaft“ geworden ist. Doch in diesem Buch geht es um eine andere Art von Wert – mehr in Richtung der Stille in der Bewegung, deserspürens und Sehens, des Fühlens, Heilens und des Entdeckens – und auch darum, frei oder freier zu werden sowie um die größere Einbindung in den Prozess.

Wie wird man beim Gehen freier und *gleichzeitig* stärker verbunden? Indem man geht und dabei wirklich präsent und achtsam ist. Und wenn Sie präsenter sind und Ihr Bewusstsein durch bestimmte Arten des Gehens

und mentale Impulse erweitern, werden Sie entdecken – oft über ein Feedback Ihres Körpers und einen klareren mentalen Zustand –, inwiefern Sie nicht frei sind.

Um einen Begriff aus dem EDV-Bereich zu strapazieren, so habe ich festgestellt, dass das Gehen, insbesondere das Gehen in der Natur, den Menschen „neu startet“. Ich durfte Zeuge werden der inneren Klärung und Klarheit, zu der es bei Menschen kommt, die sie empfänglicher macht und ihnen neue, vorher nicht gekannte Perspektiven, Einsichten, Möglichkeiten und Potenziale eröffnet. Und gleichzeitig konnte ich feststellen, dass das der perfekte Zustand für geführte Wohlfühl-Spaziergänge ist, von denen die Menschen bestmöglich profitieren.

Albert Einstein beschrieb seine täglichen Spaziergänge als „heilig“ und hatte das Gefühl, dass sie – zusammen mit seinen berühmten Nickerchen – großartig zu dem Prozess beitrugen, mit dem er versuchte, die großen Fragen der Menschheit zu lösen.

Hippokrates, der Vater der modernen Medizin, sagte, dass Gehen die beste Medizin sei. Und auch die Wissenschaft belegt immer wieder aufs Neue, wie sehr diese „Medizin“ unsere Lebensqualität fördert.

Um „spazieren zu gehen“ braucht man absolut keine Fähigkeiten, außer der, laufen zu können, und man kann es jederzeit tun, bei Tag oder bei Nacht, kostenlos. Und die Vorzüge des Gehens liegen alleine darin, *dass* man es macht.

Bevor wir also tiefer einsteigen, und wir werden tiefer einsteigen, viel tiefer, ist es wichtig, an dieser Stelle festzuhalten, dass die Entscheidung, spazieren zu gehen, nach draußen zu gehen, sich zu bewegen, eine der besten Entscheidungen ist, die Sie treffen können. Wenn Sie sich diese Zeit nehmen, spricht das für Ihre Fähigkeit und Ihren Wunsch, sich um Ihr eigenes Wohlbefinden zu kümmern. Damit machen Sie sich selbst ein riesiges Geschenk und gleichzeitig ein Geschenk an uns alle. Denn wenn Sie in Bestform sind, können Sie auch für andere Ihr Bestes geben. Und es gibt noch mehr Geschenke.

Es ist mein Wunsch, Sie mit einer der grundlegendsten menschlichen Handlungen bekannt zu machen, die sich ständig vertieft, an die aber oft nicht gedacht, über die nicht nachgedacht und der nicht einmal

besonders viel Wert zugemessen wird – außer im Hinblick auf sportliche Betätigung oder um uns von A nach B zu befördern. In einer Zeit, in der wir unser Hauptaugenmerk auf elektronische Bildschirme richten, ist es meine Aufgabe, Ihnen zu sagen, dass zwischen diesen beiden Punkten eine ganze Welt liegt. Und dass Sie diese Welt sehen und wie Sie sie sehen, sie erfahren und in ihr „spielen“, verrät Ihnen viel über sich und den kleineren oder größeren Ort, das Land und das Universum, in dem Sie sich bewegen.

## Gehen mit Einschränkungen

Vielleicht haben Sie auch Schmerzen der einen oder anderen Art. Körperliche Schmerzen können in Bezug auf das Gehen sehr wohl abschreckend sein, psychische Beschwerden ebenfalls. In diesem Fall müssen Sie sich dessen bewusst bleiben und Ihre Kräfte entsprechend einteilen (aber nicht ausschließlich aufgrund der Vergangenheit und dessen, was geschehen oder nicht geschehen sein mag, sondern im Hinblick auf die Gegenwart). Gehen und die tiefgründigeren Praktiken, die Sie dabei vielleicht mit einbeziehen und damit verbinden (darauf kommen wir später noch ausführlicher zurück), können oft intensive und dauerhafte Heilwirkungen auf den Körper haben.

Vielleicht können Sie auch gar nicht laufen, benötigen einen Rollstuhl, einen Rollator oder eine andere Mobilitätshilfe. Allen Menschen, die in dieser Situation sind, möchte ich sagen, dass viele Informationen in diesem Buch trotzdem von Nutzen für Sie sein können. Sie helfen Ihnen, sich stärker mit sich selbst und Ihrer Umgebung zu verbinden und können vielleicht sogar zu einer innigeren, differenzierteren Beziehung zwischen Ihnen und den Menschen führen, die Ihnen im Alltag behilflich sind. Erwarten Sie, dass es dazu kommt. Lassen Sie es zu.

## Autopilot vs. Pilot

Achtsames (oder bewusstes) Gehen ist eines der großartigsten Instrumente, die wir haben, um uns von unserem Autopiloten zu befreien – dem inneren

Programm, das seit Jahren Körper und Geist steuert, oft mit vielen selbstzerstörerischen Mustern, unbewussten Aktionen und Reaktionen sowie blinden Flecken, die Aspekte unseres Lebens ausblenden. Achtsames Gehen hilft uns, das Ruder selbst in die Hand zu nehmen oder uns zumindest im tiefsten Inneren bewusst zu machen, wie wir durchs Leben navigieren, in diesem Fall wie wir gehen – oder noch simpler, wie wir einfach nur *sein* können.

Dieses Buch eröffnet Ihnen Möglichkeiten, Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln, besser zu verstehen und zu entdecken, wie Sie sich bewegen, wie Sie denken, fühlen, etwas erspüren und im eigenen Körper agieren, und damit geht ein Zustand von größerem Bewusstsein und stärkerer Präsenz einher. Während sich dieser Zustand zu entfalten und zu vertiefen beginnt, erkennen Sie, dass Sie eine klarere Vorstellung davon haben, wer Sie selbst sind – in Beziehung zu Ihrem Körper und der sichtbaren Welt um Sie herum. Sie lernen, sich tiefer in Ihrem Wesen zu verankern und blinke Flecken werden mit einem Mal offensichtlich, sie werden weniger und sogar beseitigt.

*Jetzt ist der Moment gekommen, in dem ich darauf hinweisen möchte, dass eine körperlich passive Meditation, ob im Sitzen oder im Liegen, eine sehr wohltuende Methode von tiefgreifendem Nutzen ist. Aber wir wollen aktiv arbeiten, wir wollen gehen. Und sehen. Wir wollen Meditation jenseits von Yoga-Matten oder Stühlen betreiben und uns mit unserer Umgebung auf sehr fühlbare Weise auseinandersetzen. Und dabei tragen Sie die Meditation in die Welt.*

Wenn Sie zur *Pilotin* oder zum *Piloten* werden, das heißt, wenn Sie präsent und kontinuierlich achtsam mit Ihrem Körper verbunden sind, Ihre Handlungen und Bewegungen verstehen, wo und warum sie entstehen und Sie sie von diesem bewussten Ort aus anstoßen, erfahren Sie das Leben auf neue und oft auch auf scheinbar wundersame Weise. *Sie hören mehr, sowohl äußerlich als auch innerlich, Sie sehen mehr, sowohl äußerlich als auch innerlich, und Sie fühlen mehr, sowohl äußerlich als auch innerlich.* Kurz gesagt, Sie werden wirklich zur Verkörperung von Ganzheit.

Sie sind neu eingestellt und befinden sich an einem unbelasteten Ausgangspunkt. Wenn Sie von dort aus starten, sind Sie am stärksten. Körper, Seele und Geist sind justiert. Gehen kann so wirkmächtig sein. Gehen *ist* so wirkmächtig.



## Wie gehen *Sie*?

Jeder von uns hat einen Bezug zum Gehen, zum Wort und zur Aktivität. Was ist Gehen für Sie? Ein Vergnügen? Eine lästige Pflicht? Eine Qual? Ein Gedanke, den Sie gar nicht haben? Ein nachträglicher Gedanke? Eine Flucht? Ein Segen? Ein Lehrmeister? Und geht es nur um die Bewegung, falls Sie überhaupt einen Gedanken daran verschwenden, oder ist es etwas, bei dem Sie sich aktiv und bewusst einbringen? Und mit bewusst meine ich: Sind Sie ganz bei der Sache? Sind Sie wirklich im Körper? Sind Sie für sich und Ihre Umgebung präsent? Oder haben Sie abgeschaltet, sind Sie abgelenkt, funktionieren Sie auf Autopilot?

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um darüber nachzudenken, und beantworten Sie dann die ursprüngliche Frage: „Was ist Gehen für Sie?“

Es ist wichtig, an diesem Punkt zu wissen und zu verstehen, was das Gehen für Sie bedeutet, denn Ihr Bezug dazu kann sich schon sehr bald verändern.

Nehmen Sie sich in diesem Kapitel ein wenig Zeit, um über diese Fragen nachzudenken, die Sie vorher vielleicht gar nicht in Betracht gezogen haben. Und nehmen Sie sich genauso viel Zeit für Ihre Antworten.

Bevor Sie sich mit den Fragen beschäftigen, möchten Sie vielleicht sogar einen kleinen Spaziergang zu machen, etwa eine Runde um den Block in Ihrem Wohngebiet.

Ich empfehle Ihnen, die Fragen auf einem Blatt Papier zu notieren, wo Sie sie später nachlesen können. Ich möchte Sie dazu anregen, dieselben Fragen Ihrer Familie, Ihren Freunden, der Gruppe, mit der Sie gehen, oder einfach jedem Menschen zu stellen, mit dem Sie gerne spazieren gehen. Vielleicht möchten Sie ja auch eine Person, die Sie unterstützt, oder ein Familienmitglied um ein Feedback bitten, das Ihnen bei der Beantwortung einiger Fragen hilft.

**ANMERKUNG:** Die Fragen in diesem Abschnitt sollen Sie nicht unter Druck setzen oder dazu führen, dass alles nur noch in Ihrem Kopf stattfindet. Sie sind an dieser Stelle als eine Möglichkeit gedacht, um das Verständnis für Ihren eigenen Körper, Ihr gesamtes Wesen und für Ihr Bewusstsein stärker miteinander verbinden zu können.

Beschreiben Sie mit Ihren eigenen Worten:

- Auf welche Weise gehen Sie? Wie fühlt es sich an? Wie sieht es aus?
- Gehen Sie gleichmäßig oder fühlt es sich abgehackt und schwerfällig an?
- Fühlen sich Ihre Bewegungen flüssig an oder scheint Ihr Körper eher eine Ansammlung aus verschiedenen Einzelteilen zu sein, deren Bewegungen nicht gut aufeinander abgestimmt sind oder die nicht miteinander kommunizieren? (Letzteres könnte der Fall sein, wenn einzelne Körperteile aufgrund von Stress, genetischer Veranlagung, Verletzungen oder sogar durch Laufmuster, die Sie wesentlich entwickelt haben, unterschiedliche Signale erhalten; weitere Informationen hierzu finden Sie in Kapitel 3.)
- Bewegen Sie Ihre Arme beim Gehen oder lassen Sie sie herunterhängen?



- Bewegen Sie Ihre Schultern beim Gehen? Ziehen Sie sie hoch, bleiben sie also tendenziell auf Höhe der Ohren? Lassen Sie sie vielleicht hängen oder sind sie nach vorne gebeugt?
- Ist Ihr Rücken beim Gehen gestreckt? Empfinden Sie beim Gehen ein Gefühl von Freiheit im Rücken?
- Sind Ihre Hände beim Gehen locker?
- Wie ist Ihre Atmung beim Gehen?
- Setzen Sie beim Gehen zuerst die Fersen oder die Ballen auf dem Boden auf?
- Können Sie die Bewegung in der Hüfte und im Becken spüren?
- Bewegen Sie Ihre Arme und Beine gegenläufig? Wenn Ihr linkes Bein nach vorne geht, schwingt dann Ihr rechter Arm auch nach vorne? So sollten Sie sich bewegen.
- Nehmen Sie beim Barfußlaufen jeden einzelnen Bereich Ihres Fußes wahr?
- Gibt es eine natürliche Gangart, mit der Sie sich äußerst wohlfühlen? Und wenn ja, welche ist das?
- Kann sich Ihr Kopf beim Gehen uneingeschränkt in alle Richtungen bewegen?
- Fühlen Sie sich mit dem Boden verbunden? Diese Frage mag sich komisch anhören, doch sie ist wichtig. Es ist sehr aufschlussreich, wie wir unsere „Erdung“ wahrnehmen, da wir dadurch „Haltemuster“ – unnötige Muskelanspannungen – überall im Körper erkennen können und wie diese unseren Körperschwerpunkt und unsere Verbindung zum Boden beeinflussen.
- Sind Sie sich Ihrer selbst bewusst? Und wenn ja, können Sie das an etwas festmachen?

- Nehmen Sie im Allgemeinen beim Gehen von Ihrer Umgebung Notiz? Das bezieht sich nicht nur auf die Zeit, wenn Sie sich im Freien aufhalten oder spazieren gehen, sondern ganz allgemein auf Ihren Tagesablauf.

## Übung

Schließen Sie Ihre Augen und sehen Sie sich gehen. Stimmen Sie sich ein und durchleben Sie noch einmal die Erfahrungen, die Sie an Orten gemacht haben, an denen Sie heute oder an einem ganz normalen anderen Tag unterwegs waren. Versuchen Sie wirklich zu *sehen*, wie Sie durch den Tag gehen, so, also würden Sie sich die Wiederholung eines Films anschauen.

Sobald Ihnen das gelingt, versuchen Sie zu *sehen* und zu *fühlen*, wie Sie durch den Tag gehen. Können Sie diese Visualisierung mit einem körperlichen Gefühl verbinden? Sehen und fühlen Sie, wie Sie im Verlauf dieses Tages verschiedene Momente durchlebt und sich durch sie hindurchbewegt haben.

Gab es dabei Momente, in denen Sie sich leichter fühlten? Schwere? Glücklicher? Klarer? Wie war Ihre Atmung?

Können Sie die Höhen und Tiefen des Tages erkennen und wie diese Ihr Gehen, Ihre Atmung und Ihre Energie im Allgemeinen beeinflusst haben? Und war all das in Ihren Augen unauffällig?

Und nun, können Sie *hören*, wie Sie sich durch Ihren Tag bewegen? Sind Sie laut? Leise? Mögen Sie es, beachtet zu werden, vielleicht im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen? Ist es Ihnen lieber, wenn Sie nicht gesehen werden? Und gibt es Zeiten, in denen Sie ein bisschen von beidem wollen?

Gab es einen Moment oder auch mehrere Momente des Tages, die Sie leichter sehen oder sich daran erinnern konnten? Gab es Lücken in Ihrem Tag, die Sie einfach übersprungen haben oder die

Sie nicht in einer Wiederholung sehen, spüren oder hören konnten oder wollten?

Gab es Momente, die zu spüren Ihnen am leichtesten fielen?

Gab es Momente, die zu hören Ihnen am leichtesten fielen?

Und ganz allgemein gefragt: An was für einem Menschen geht jemand vorbei, der an Ihnen vorbeigeht? Geht man an einem glücklichen Menschen vorbei? Einem traurigen Menschen? Einem verärgerten Menschen? Einem aufgeschlossenen Menschen? Einem angespannten Menschen? Einem verschlossenen Menschen? Einem gestressten Menschen? Einem herzzentrierten Menschen, jemandem, der aus dem Herzen heraus lebt und handelt?

Zugegeben, wir Menschen sind dynamische Organismen, die sich oft von Moment zu Moment verändern; es ist also nicht immer so, dass wir an jedem Tag, zu jeder Zeit glücklich und aufgeschlossen sind und aus dem Herzen heraus leben. Es gibt ganz sicher Zeiten, in denen wir das Gehen dazu nutzen, um abzuschalten, Frieden zu finden, Stress abzubauen oder uns neu zu sortieren. In solchen Momenten trifft ein Vorübergehender vielleicht nicht auf einen äußerlich glücklich wirkenden Menschen. Doch für Sie stellt sich die Frage eher nach Ihrem tieferen Wesen, wo Sie derzeit stehen und ob Sie sich als glücklichen Menschen, als Menschen, der aus dem Herzen heraus lebt, als Menschen, der dem Leben aufgeschlossen gegenübersteht, sehen – oder sehen können. Und wenn Sie es jetzt noch nicht sehen können, dann vielleicht in naher Zukunft?

Ich bin sicher, dass die Beantwortung dieser Fragen Sie auf Gedanken und zu Einsichten über sich selbst und Ihre Art zu gehen gebracht hat, die Sie bisher vielleicht nicht hatten.

Es gibt bestimmt eine ideale Form des Gehens, die man anstreben oder sich durch einschlägige Literatur aneignen kann, etwa in Büchern über Sportphysiologie. Oder man kann den Blick nach Osten richten, wo die

Meister die Leichtigkeit verstanden haben, wie man sich auf wunderbarste, eleganteste und effektivste Art bewegen kann. (Von der Leichtigkeit der Bewegung wird später noch ausführlicher die Rede sein, insbesondere in den Kapiteln 3 und 6, für den Moment habe ich nur ein Samenkorn gelegt.) Wir alle sind einzigartig, und all das, was zu dieser Einzigartigkeit beiträgt, ist vielfältig und verändert sich, wie gesagt, häufig.

Wir können uns alle bemühen, so zu gehen (und uns durch das Leben zu bewegen), wie es für unseren Körper am gesündesten ist, und das wird auch davon bestimmt, was unsere Körperstruktur, frühere und aktuelle Beeinträchtigungen, emotionale Verletzungen und Schmerzen, mentale Traumata usw. vorgeben.

Ich finde, dass eine positive Einstellung, die Fähigkeit und den Wunsch loszulassen, uns selbst und anderen zu vergeben und die oft herausfordernde, aber doch so wichtige „Selbstliebe“ anzunehmen, wirklich dazu beitragen können, unserem Weg durchs Leben mehr Leichtigkeit sowie ein innerliches und äußerliches Strahlen zu verleihen. Selbst wenn Sie vielleicht niemals geschmeidig, ausgeglichen und zülig gehen können, werden Ihre Gewohnheiten, Muster, Eigenheiten und Einschränkungen Ihnen dabei immer mehr bewusst. Und dadurch bringen Sie sehr viel mehr Zufriedenheit und auch mehr Bewegung in Ihr Leben.

Ich bin davon überzeugt, dass die in diesem Buch dargestellten Spaziergänge und Impulse dazu beitragen können, das zu erreichen.

## Körperbewusstsein

*Ein Hinweis, den ich Ihnen geben will und der viel darüber aussagt, worum es in diesem Buch geht, ist dieser: Sie sollten sich nur der Bereiche Ihres Körpers bewusst werden, die gut funktionieren – selbst wenn es nur ein einziger ist. Und damit meine ich frei beweglich, ohne Anstrengung, Spannung oder Verletzung. Finden Sie heraus, welche das sind, und füllen Sie sie ganz mit Leben. Auch wenn es nur ein Handgelenk ist, spielen Sie mit seiner freien und leichten Beweglichkeit. Genießen Sie es wirklich, staunen Sie darüber und seien Sie dankbar dafür. Ermöglichen Sie es*