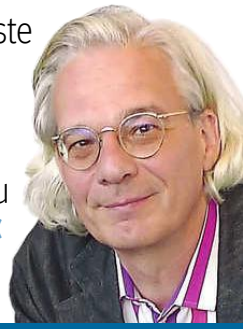


DIE STIMME ZUM THEMA

Martin Schmitz

Promenadologe und Buchverleger aus Berlin (57)

»Die einfachste Form, sich eine Stadt oder Landschaft zu erschließen.«



»Bei der Wissenschaft vom Spaziergehen geht es nicht nur um das Gehen zu Fuß, sondern um die Mobilität im Allgemeinen. Deswegen fahre ich auch gerne mit der Bahn spazieren. Außerdem liebe ich es, mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Zurück zu meiner Profession: Die 'Promenadologie' kommt aus dem Fachbereich Architektur, Stadt- und Landschaftsplanung der Universität Kassel. Sie wurde dort in den 1980er Jahren von Prof. Dr. Lucius Burckhardt und seiner Frau Annemarie Burckhardt aus Basel gegründet. Es geht um die Wahrnehmung unserer Welt und wie wir uns darin bewegen – gehen, fahren, fliegen – und wie beides auf die Gestaltung zurückwirkt. Dieses Fach hilft beim Planen und Bauen. Das zu Fuß gehen ist die einfachste Form, sich eine Stadt oder Landschaft zu erschließen. Eine gute Kenntnis der Umgebung ist anregend und führt weiter. Die Sehnsucht nach intakten Städten und idyllischen Landschaften ist groß und deckt sich überhaupt nicht mehr mit der Realität. Es reicht nicht aus, diese Bilder nun in Form von Schlössern und 'neuen Altstädten' zu bauen, wie es im Moment geschieht. Wir brauchen neue und kritische Interpretationen unserer Umgebung. Ich empfehle dafür das Buch »Warum ist Landschaft schön? Die Spaziergangswissenschaft« von Lucius Burckhardt.«

Weiter, immer weiter ...

Spaziergehen: Über die Kunst, sich einfach mal gehen zu lassen – Spaziergang in der Pause fördert Gehirnleistung

Es ist still hier. Mitten im Wald. Keine hupenden Autos, keine bremsenden Züge, keine Automaten, die durch Scheppern andeuten, dass sie in wenigen Sekunden einen Schokoriegel ausspucken. Die Ruhe durchdringt alles und endlich können die Ohren auch mal durchatmen. Von all dem Gerede, das ganz plötzlich verstummt. Das wie ein permanentes Hintergrundgeräusch Tag für Tag, Woche für Woche alles überwuchert und die Gegenwart einnimmt.

Ähnliche Gedanken muss der passionierte Solo-Spaziergänger Henry David Thoreau gehegt haben, als er bereits Mitte des 19. Jahrhunderts folgenden Satz äußerte: »Von dem Menschen, den ich treffe, habe ich oft weniger, als von dem Schweigen, das er bricht.« Die Stille ist neben der Freiheit, dem Spüren frischer Windbrisen, der Neugierde auf Unentdecktes und der schlichten Liebe zur Natur für viele Menschen der Hauptantrieb, neue Wege zu erkunden. Raus zu gehen. Sich zu bewegen. Einen Spaziergang in seiner reinsten Form zu erleben. Darauf haben es diejenigen abgesehen, die einen abwechslungsreichen Alltag bevorzugen.

»Ein Spaziergang ist eine Perlenkette, die von einem bemerkenswerten Ort (...) zum nächsten führt. Auf den neutralen Strecken dazwischen überlegt man sich, wie wohl der nächste bemerkenswerte Ort aussehen werde«, heißt es etwas pathetisch auf den Internetseiten der Universität Kassel. Dort wurden bis zum Jahr 2007 Seminare zur Spaziergangsforschung angeboten.

Von Martin Schmitz, der sich seiner Zeit von Lucius Burckhardt inspirieren ließ, dem Schöpfer der »Promenadologie«, der Wissenschaft des Spaziergehens. Dort sorgte auch sein Kollege Bertram Weisshaar für Aufsehen, als er mit einer Windschutzscheibe durch die Innenstadt lief. Die Botschaft wurde nur von den wenigsten, meist irritiert schauenden Passanten, verstanden: Es sollte verdeutlicht werden, dass Autofahren im Gegensatz zum Spaziergehen den Blick einengt.

Spaziergang in der Mittagspause

Das Ziel dieser ungewöhnlichen Wissenschaft ist das fokussierte und bewusste Wahrnehmen der Umwelt. Aus einem bloßen Sehen soll ein Erkennen reifen. Dabei dient der Spaziergang als

»Ideen stellen sich oft beim Spaziergehen ein.«

Rainer Holm-Hadulla, Psychologe



Der (Wald-)Weg ist das Ziel. Foto: Christina Marx

Instrument zur Erforschung der Umgebung, die gedanklich eingeordnet werden soll. Noch heute erfreut sich dieser echte Geheimtipp unter den Forschungsrichtungen großer Beliebtheit. So gibt es an der Universität Weimar aktuell einen Workshop zum Thema: »Promenadologische Betrachtungen über die Wahrnehmung der Umwelt und die Aufgaben unserer Gene-

ration.« »Die Schönheit des Denkens und kreativen Tuns entfaltet sich oft innerhalb von verlässlichen Alltagsritualen. Die sich selbst steuernde, auto-poetische Aktivität des Gehirns funktioniert am besten in Ruhe oder im Rahmen routinierter Abläufe«, sagt der Psychologe Rainer Holm-Hadulla. Er ergänzt: »Ideen stellen sich oft beim Spaziergehen, Musikhören, Zuschauen, Warten oder Tagträumen ein.«

Anette Wahl-Wachendorf vom Verband Deutscher Betriebs- und Werksärzte schlägt in eine ähnliche Kerbe, indem sie darauf aufmerksam macht, dass ein Spaziergang in der Mittagspause die Gehirnleistung fördert. Berufstätige sollten deswegen die freie Zeit nutzen, einen Gang um den Block zu machen.

Vor dem Hintergrund dieser Aussagen fällt es schwer zu glauben, dass viele Bundesbürger ihre Pausen im Büro vor dem Bildschirm verbringen. Doch auch abseits rein praktischer Vorzüge des Spaziergangs müsste eben jener eigentlich eine größere Rolle in unserer Gesellschaft einnehmen. Denn »Gehen ist«, wie es der Promenadologe Bertram Weisshaar treffend zusammenfasst, »eine einfache, unmittelbare Weise, sich die Welt anzueignen.«

André Gärisch



Auf Schusters Rappen ist die einfachste und bisweilen sogar sehr vergnügliche Art, sich als Familie zu bewegen.

Foto: fotolia.com

Mehr als nur »Ab ins Grüne«

Wanderwege: Südhessischer Eisenpfad – Gehen mit Erlebnischarakter

Eisen. Wenn man dieses Wort hört, denkt man an den Ruhrpott, vielleicht auch noch an ein wichtiges Spurenelement. Doch es gibt noch ein anderes Eisen, genauer gesagt einen Eisenpfad. Ein Wanderweg, der Vielfalt und Kurzweil vereint, der 23 Kilometer lang ist und sich in Südhessen am Rande des Vogelbergs zwischen Geddern und Hirzenhain seinen Weg bahnt. Erst im September 2010 wurde dieser kulturhistorisch-geologische Rundgang eingeweiht und bereits zu Beginn offenbart sich etwas Stau-menswertes: die ehemalige Schmiede im Schlossareal von Geddern.

Diese bietet einen spannenden Einblick in die Geschichte des Handwerks. Es gilt hier tief einzutauchen, um ein Gespür dafür zu bekommen, wie früher gearbeitet wurde, wie viel Ehrlichkeit, Geschick und Antrieb in den Menschen steckte. Los geht's: Zuerst wandert man eine Weile auf Naturwegen und einem Hohlweg, bis oben ein gewaltiger Steinbruch mit der ersten Info-Tafel auf die Wanderer wartet. Nach der Wissensaufnahme wird ein sanftes Wiesental durchquert, um zahlreiche blühende Kirschbäume und einen großartigen Aussichtspunkt zu erreichen. Der atemberaubende Ausblick umfasst den Hoherodskopf sowie die einmalige Skyline von Frankfurt - Wolkenkratzer über Wolkenkratzer. Nachdem man idyllische Naturwege



Abendstimmung im größten erloschenen Vulkangebiet Mitteleuropas – dem Vogelsberg. Foto: Christina Marx

gen Weiler Schönhausen durchquert und Mischwald sowie Biotop hinter sich gelassen hat, wartet Hirzenhain und damit ein atmosphärisches Eisenkunstgussmuseum sowie ein epochales Gotteshaus auf Besichtigung. Eines, das einst einem Augustinerkloster angehörte und der Ortschaft Welt-ruhm bescherte.

Erloschene Vulkane

Ein letztes Highlight: der Spießweiher, ein Kleinod unter den Naturschätzen. Seltene Tiere und Pflanzen nennen ihn ihre Heimat. Nicht ganz die Heimat, aber immerhin den Ausgangspunkt erreichen Ausflügler nun. Ein letzter steiler Anstieg noch und sie sind wieder in Geldern, wo es hervorragende Einkehrmöglichkeiten gibt. Der Vogelsberg ist ein Faszinosum. Denn dort befindet sich das größte erloschene Vulkangebiet Mitteleuropas. Man muss weit zurückblicken, möchte man über

die aktiven Zeiten der speienden Kolosse sprechen – bis ins Jungtertiär. Ein Grund mehr, warum sich Mythen und Legenden um das Gebiet ranken und es jährlich Tausende Menschen dorthin zieht. Manche der Waldgebiete sind durchsetzt mit Basaltbrocken von der Größe eines Kleinwagens. Abgetragen und abgeschliffen von der letzten Eiszeit und überwachsen von Buschwerk und Moosen. Sogar ein Blick in versteinerte Vulkanherzen lässt sich an manchen der stillgelegten Basaltsteinbrüche am Wegesrand erhaschen.

Auf dem 125 Kilometer langen Ring kann man Wochen verbringen. Natürlich wird man in dieser Zeit nicht nur Vulkangestein entdecken, sondern auch herrliche Bäche, kniehohe Wildblumenwiesen und gewellte Hecken. Es lohnt sich, einen Ausflug ins nahe Hessen zu unternehmen. Und sei es nur, um dort einfach zu gehen.

André Gärisch

Buchtipps

Was Gehen alles sein kann



Von Thoreau bis Gandhi, von Wandern bis Flanieren, von Naumburg bis Indien. »Eine kleine Philosophie des Gehens« greift so einige Schlagwörter auf, um sie mit dem Akt des Gehens zu in Verbindung zu bringen. Wie ein roter Faden ziehen sich detailreiche Beschreibungen beeindruckender Orte und intensiver Empfindungen durch das Buch.

Dabei werden prominente Spaziergänger unter die Lupe genommen. Beispielsweise Nietzsche, für den das Gehen in frischer Luft wie das Element seines Werkes war, »die unverzichtbare Begleitung seines Schreibens«. Der Philosoph liebte lange Märsche, oft an See-ufem, aber auch im Oberengadin, wo er die »besten Spazierwege« mit der »erquicklichsten Luft« vorfand. Auch der Lyriker Rimbaud wird beleuchtet, der auf der Flucht vor sich selbst die Straßen von Paris durchschritt. Langweilig wird das Buch nie, denn es ist tiefgehend, vielfältig und lehrreich. Und dies, ohne die Leichtigkeit vermissen zu lassen. ag

Frédéric Gros, Unterwegs – Eine kleine Philosophie des Gehens
Riemann, 2010, 253 Seiten, 16,95 Euro, ISBN 978-3-570-50120-7

Wandernde Mönche

Unter dem sperrigen Begriff »Gyrovagen« verbergen sich Mönche, die es sich zur Lebensaufgabe gemacht haben, von einem Kloster zum anderen zu ziehen. Ohne festen Punkt. Sie sehen sich und den Rest der Menschheit als ewig Fremde, die »hier« nur auf Durchreise sind und ihr »wahres« Heim noch nicht gefunden haben. Für sie ist eine Bleibe eine Art Zuflucht und der Besitz ein Gepäck, das abgelegt werden kann. Sie wandern durch die Berge, im Kreis, legen sich schlafen und murmeln Gebete – Tag für Tag. Doch sie gelten als Nomaden, die ihr Leben wie Landstreicher fristen. Laut Papst Benedikt sei die ewige Pilgerschaft nur eine Metapher. Das stete Leben in einem Kloster sei zu bevorzugen. ag

Tibet als Wallfahrtsziel

Jede Wallfahrt bedeutet Regeneration. Da diese einer inneren Reinigung gleichkommt, gibt es in der Nähe der heiligen Orte zumeist eine Quelle, einen Bach oder Fluss. So auch in Tibet, wo der Kailash, ein imposanter Berg mit eisbedeckter Kuppel, gerne erobert wird. Für viele östliche Religionen stellt er einen heiligen Ort dar. Zu Beginn der Wallfahrt müssen die großen Ebenen Indiens überwunden werden, danach die Ketten des Himalayas – das ist mal eine schwül-heiße, mal eine bitterkalte Herausforderung. Im Tal des Purang angekommen, zeigt sich eine Wüstenlandschaft. Danach muss noch ein Pass überquert werden, bis man den weißen Dom des Kailash erblickt. ag

Am Mittwoch lesen Sie, wie Sie mit Physiotherapie wieder fit werden.