

# Die Kunst des Spazierens

## Vom Lustwandeln bis zum Selbsterfahrungstripp

Das Wort „**spazieren**“ kommt aus dem Italienischen und meint sich räumlich ausbreiten. Ähnliche Begriffe sind Promenieren (von Promenade), Flanieren, Bummeln (meist in der Stadt), Schlendern, Lustwandeln. Es steht also im Gegensatz zum Gehen von A nach B auf ein bestimmtes Ziel hin. Es entstand wohl im 15. Jahrhundert, vermutlich zuerst als „Lustwandeln der Aristokratie“ in barocken Gärten und Parks.

### Das Gehen

Angefangen hat alles vor etwa 7 Millionen Jahren, als unsere Vorfahren aus dem Wald ins offene Land hinaus strebten. Und im hohen Gras scheint der **Aufrechte Gang** so nützlich gewesen zu sein – man sieht Gefahren und Nahrung früher – dass er zu einem Merkmal der Menschen wurde. Später erleichterte er wohl auch das Reiten auf Tieren. Sehr wahrscheinlich förderte der Aufrechte Gang auch die Besiedlung der Welt und die Entstehung von Ackerbau und Viehzucht.

Das Gehen auf zwei Beinen, statt wie zuvor auf vieren, war eine Leistung, die **Balance** erfordert. Ein dreibeiniger Hocker fällt nicht um. Ein vierbeiniger Stuhl in der Regel auch nicht. Höchstens kipgelt er ein wenig, wenn ein Bein kürzer ist, oder der Boden uneben. Aber auf zwei Beinen **Stehen** und erst recht **Gehen** erfordert ein brauchbares Gleichgewichtsorgan. Wir haben sogar zwei im Ohr und im Auge. Vielleicht wegen des Aufrechten Ganges? Zum Gehen muss man ja fähig sein vorübergehend auf einem Bein stehen zu können. Beim Gehen wechseln wir ständig die Balance von einem Bein zum Anderen. Wir geben eine Balance auf, um kurz darauf die nächste Balance zu finden. Das ist vermutlich ein Grund, weshalb Gehen heilsam sein kann, weil man seine Balance, einen Rhythmus und manchmal auch seine Mitte finden kann.

Wir können davon ausgehen, dass die Besiedlung der Welt vor hunderttausenden von Jahren weitgehend zu Fuß und vielleicht auch mit Hilfe von Booten erfolgte. Dschingis Khans berittene Mogolenhorden, oder die ersten Fahrzeuge im nahen Osten und Ägypten waren dann schon sehr viel spätere, höhere Kulturstufen.

Das Gehen war sicher in vielen Kulturen zunächst die übliche Fortbewegungsart (Aboriginals, Inkas), vermutlich auch bei der Völkerwanderung.

Ab etwa 700 gab es bei uns Klöster und damit dann auch Wallfahrten. In Deutschland musste man ab etwa 1200 fast nirgends weiter als vier Stunden (20 km) gehen, um eine Schmiede zu finden. Ungefähr um die gleiche Zeit entstanden viele Städte und damit Märkte, zu denen man, häufig zu Fuß, seine Waren trug. Damals war das Gehen meist eine **Notwendigkeit**. Nur wenn man Glück hatte durfte man auf einem Wagen mitfahren.

**Spazieren, Flanieren, Lustwandeln, Schlendern** sind in Deutschland noch verhältnismäßig junge Tätigkeiten. Erst vor 200-300 Jahren ahmte das Bürgertum das Promenieren des Adels nach. Damals fielen auch viele Stadtmauern, weil die Kanonen so stark geworden waren, dass die Mauern nicht mehr schützten. An Stelle von Mauern und Gräben entstanden die Boulevards, in Stuttgart die „Planie“ (von planieren = eben machen), oder die Königstraße auf dem Großen Graben über den die „Neue Brücke“ führte.

Neben dem „**sich zeigen und gesehen werden**“ ging es schon bald auch darum den Wandel der Heimatstadt zu besichtigen und sich die öffentlichen Räume anzueignen.

Die Romantik dagegen - „ich ging im Walde so für mich hin...“ (Goethe im damaligen Frankfurter Stadtwald, wo heute der Goethe-Turm steht) - legte mehr Wert auf das **Naturerlebnis**, die reizvolle Stimmung. Selbstverständlich baute Goethe die neue Mode in seinen Faust mit ein, als „Osterspaziergang“ - „Vom Eise befreit sind Bäche und Seen...“. Schiller schrieb eine Elegie über den Spaziergang, Seume nannte seine Italienreise, eine Wanderung von Grimma in Sachsen nach Syrakus in Ostsizilien ironisch einen „**Spaziergang**“.

Auch Joseph von Eichendorff, Adalbert Stifter, Franz Kafka oder Robert Walser verwerteten Spaziergänge literarisch. Bei den Malern sind es Spitzweg, Renoir, und Caspar David Friedrich.

Auch in China wurde das Gehen zumindest von einigen Autoren gelobt. Li Liweng etwa lobte es vor über 300 Jahren in seinem Werk „Lebenskunst“:

*Worauf der arme Mensch stolz sein kann, ist nicht allein die Tatsache, dass er sich seiner Beine bedient, sondern, dass er vom Anderen unabhängig ist, wenn er sich irgendwohin begeben will. Wenn es ihm nicht eilt, kann er langsam gehen, und wenn doch, dann setzt er sich in Trab. Er hat es nicht nötig auf einen Anderen zu warten, und er ist von keinem Gefährt abhängig, ganz im Gegensatz zum Reichen, der hilflos ist, wenn der Kutscher nicht da ist.*

– *Dieser Gedanke macht mich richtig glücklich.*

Ein chinesisches Sprichwort mahnt daher:

*Ständiges in der Kutsche fahren  
ist ein sicheres Mittel  
um schwache Beine zu bekommen.*

Gehen ist eine vom Menschen erlernte **Kulturtechnik**, die man nur durch Üben vervollkommen kann; egal, ob man als Artist auf dem Seil oder einem Ball läuft, als Sportler möglichst schnell, oder als weniger ambitionierter Mensch einfach nur so herum geht.

Faszinierend ist, dass man nach einer längeren krankheitsbedingten Bettruhe manchmal das Gehen wieder üben muss. Das hängt damit zusammen, dass die dafür nötigen Hirnregionen während der Untätigkeit keine Gelegenheit zur Übung hatten und daher abgebaut wurden. Das ist sicherlich heute auch ein Grund dafür, dass man nach einer Hüftoperation schon sehr bald wieder Gehen soll.

Das bedeutet aber: **Ohne unser Gehirn, können wir nicht gehen.**

Und umgekehrt: **Das Gehen wirkt auf's Gehirn.**

## Kultur des Gehens

Wann die Menschen merkten, dass Gehen etwas mit ihrem Gehirn zu tun hat und mit dem Denken ist unklar. Es gab im alten Griechenland die Philosophenschule der „Peripathetiker“, der „Herumgeher“, die offenbar schon Nietzsches Satz vorwegnahmen, der meinte, es „tauge kein Gedanke, der nicht an frischer Luft erprobt worden“ sei.

Und das letzte große Werk von Platon „Nomoi“, das heißt so viel, wie „Regeln, Gesetze“ besteht aus einem Spaziergang auf dem drei Leute darüber sprechen, wie man das menschliche Zusammenleben am Besten regeln könnte.

Auch Xenophons Anabasis, die den „Hinaufmarsch“ (ins Landesinnere) des Kyros ins Hochland von Anatolien beschreibt, an der wohl um 12 000 Soldaten teilnahmen, was 401 vor Chr. zwar den Sieg gegen Artaxerxes II. brachte, aber der war nach dem Tod des Kyros wertlos. Auch andere Feldzüge, etwa von Alexander dem Großen wurden Anabasis genannt. Daher kann man annehmen, dass Feldzüge, aber auch die Erkundung von fremden Ländern und Handelsstraßen (Seidenstraße) schon früh als **literarische Form** für eine Entwicklungsgeschichte entstanden. Das Muster, dass der Held einer Geschichte irgend einen Weg mit Prüfungen meistern muss findet sich in vielen Märchen und Geschichten. Es muss ja nicht immer ein Gang nach Canossa sein, um Abbitte zu leisten. Das kann Parzivals Suche nach dem Gral sein. Das Gehen hat also zu einem literarischen Grundmuster geführt, das in viele Kulturen bekannt ist.

Das Problem vieler Autoren ist, dass nachdem auf dem Weg viele Schwierigkeiten gemeistert wurden, die den Lesenden um den Held, die Heldin bangen lassen, am Ende bei der Ankunft am Ziel auch irgend etwas Bemerkenswertes geschehen muss, damit die Geschichte auch einen befriedigenden Schluss findet. In Mörikes Hutzelmännlein ist das die Szene auf dem Stuttgarter Marktplatz als sich der heimgekehrte Schuster Seppe auf das Seil der Gaukler traut und dort oben seiner zukünftigen Frau der Vrone begegnet. Der Held findet hier „seinen Gral“.

## Das Leben, ein langer Gang

Wenn ein berühmter Mensch stirbt, dann wird häufig dessen **Lebensweg** nachgezeichnet, oder in einer Biographie fest gehalten. Auch dieser Lebensweg wird als ein Gang von der Geburt bis zum Tod betrachtet, den dieser Mensch beschritten habe.

Da findet sich dann in der Kindheit das Laufen-lernen, eine **Übung in Balance und Beharrlichkeit**, bei der es einen oft auf den Hintern setzt, so dass man wieder aufstehen muss. Ist das Kind groß genug, darf es (oder durfte es, solange es noch Läden in der Nähe gab) zum nächsten Laden einkaufen und sich dabei schon ganz schön groß fühlen. Dann ging man irgend wann an der Hand der Mutter zum Kindergarten. Mir ihr oder dem Vater übte man den Schulweg und bemerkte vor lauter Plaudern mit den anderen Kindern nicht, falls ein Elternteil vorsichtshalber hinter her schlich.

**Einkaufen, Schulweg und der Weg zu den anderen Kindern** in der Nachbarschaft, das waren die ersten Wege, die man alleine gehen durfte. Dieses Gebiet erweiterte man später durch **Herumstromern** mit Anderen. Man schaut Handwerkern, Gärtnern oder den Müllmännern und Lieferanten zu. Hier wird schon deutlich, dass das Gehen mit Erkunden zu tun hat und den Freiraum, aber auch die Bildung erweitert. Das sind zudem erste Schritte, um sich von den Eltern zu lösen, aber auch, um die Welt zu erfahren.

Später geht man dann, Arm in Arm, durch einen Park, wie der Sonnenkönig Ludwig, freut sich an der schönen gebändigten und damit nicht beängstigenden Natur und vor allem am geliebten Mitmenschen und, dass man für dieses Lustwandeln (im doppelten Wortsinn) Zeit hat.

## Gehen als Form des Lernens

Sehr viele große Leute haben weite Strecken zu Fuß zurück gelegt, um so Land und Leute kennen zu lernen, aber auch sich selbst. Das kann man lernen, meinte Li Liweng:

*Ein Mensch, der gewöhnt ist zu fahren oder zu reiten, kann es lernen, die Freuden eines Spaziergangs zu genießen. Vielleicht trifft er auf einen herrlichen Ausblick oder auf wunderschöne Blumen am Weg, oder er hält an, um mit einem Bauern, der einen Hut aus Kokospalmengeflecht auf dem Kopf hat, zu reden, oder er trifft auf einen zurück gezogen lebenden Philosophen, der tief im Gebirge als Holzfäller arbeitet.*

Bei uns ist wohl **Johann Gottfried Seume**, der berühmteste Spaziergänger, weil er am 6. Dezember 1801 in Grimma in Sachsen zu einer Wanderung nach Syrakus aufbrach, die er nach 8000 km und nach seiner Rückkehr in seiner Reisebeschreibung von 1803 ironisch als „Spaziergang“ beschrieb.

Seume war ein Bauernsohn, aber sehr begabt und begann mit 17 zu studieren. Er gerät als Soldat nach Amerika und Russland und war auch nach seiner Rückkehr meist recht einsam. Sein Biograph Bruno Preisendörfer skizziert den verhältnismäßig kleinen Mann so:

*Wenn man's zusammenfassen will, kann man schon sagen, dass der Seume ein rechter bärbeißiger Typ war, auch kauzige Züge hatte, aber auch seine liebenswerten Seiten hat.*

Eine glückliche Beziehung zu einer Frau gelingt ihm nie, und man kann daher seine Einsätze als Soldat, aber eben auch sein Wandern als ein „**Weglaufen**“ verstehen. Er geht auf Reisen, **um sich selbst zu finden**. Das ähnelt den Wander- und Lehrjahren der Gesellen, bei denen man das lernt, was die heimischen Meister nicht können, aber auch der „Grand Tour“ junger Adliger oder Bürgersöhne, die ihnen Weltläufigkeit vermitteln soll.

Seume hielt nichts von solchen Bildungsreisen und Lustfahrten. Er wollte Menschen begegnen und das Land neugierig erkunden. Heute würden wir das einen **Selbsterfahrungstripp** nennen. Auch Goethe unternahm 1786 seine Italienische Reise in einer Schaffenskrise und inkognito, weil er schon zu berühmt war.

Seume kannte zwar die Reiseführer, nahm stattdessen einige Klassiker mit, die er jeweils am Ort las, wo sie spielten. Manche nehmen heute „ihren Seume“ mit und es sind eine Menge gebildete Leute, die heute auf Seumes Spuren wandeln. Eine ehemalige Rektorin erklärte das so:

*„Wenn man alleine reist, ist man offen für Begegnungen. Ich lass mich auch ein auf Begegnungen und jeder, der es hören möchte oder nicht, bekommt von mir gesagt: "Ich reise auf Seumes Spuren. Was, den Seume kennen Sie nicht?" und es entwickelt sich ein Gespräch. Ich lerne dann einfach Menschen kennen - aus heutiger Sicht. Seume reiste auch auf diese Weise.“*

So macht man Erfahrungen, die man sonst nie machen würde und das bereichert einen selbst, weitet das Weltbild und schafft Begegnungen.

## Gehen als politische Betätigung

Gehen als politische Betätigung ist eben nicht nur der Protestmarsch, die Demonstration, sondern wer geht bekommt andere Ansichten und Einsichten, als jemand, der hinter der Fensterscheibe eines Zuges, eines Busses oder Autos durchs Land fährt. Und das nicht nur wegen der geringeren Geschwindigkeit. Es geht um die Perspektive. Gerahmt und begrenzt im Fahrzeug, oder frei in Tempo und Blickwinkel.

Bertram Weisshaar ist **Spaziergangsforscher** und **Promenadologe**. Spazierend untersucht er Städte und Landschaften mit dem aufgeschlossenen Blick eines Fremden, der noch kein Bild von dem im Kopf hat, was er sehen wird:

*„Es geht um die Frage: **Wie nehmen wir Stadt wahr, wie nehmen wir Landschaft wahr?** Wie kommen wir zu dem Bild der Landschaft, das wir so gemeinhin haben? Wenn wir beispielsweise ans Meer fahren, an die Nordsee, oder in die Alpen, dann wissen wir, wie es da aussieht, schon bevor wir dort sind. Wir haben das in der Schule gelernt, oder irgendwo gelesen. Und mit diesem „Vor-Bild“ gewissermaßen fahren wir dann da hin, suchen diese Bilder, und wenn wir sie gefunden haben, sind wir froh, und wenn wir sie nicht finden, dann sind wir enttäuscht, weil wir sagen: „Das stimmt ja alles gar nicht!““*

Deshalb holen ihn Städte, wenn sie unsicher sind, wie sie sich weiter entwickeln könnten, damit er mit dem **Blick des Fremden** Hilfestellung gibt, denn er sieht, was Viele zu sehen verlernt haben:

*„Die Leute, die Entscheidungen treffen im Stadtparlament, in der Planung, die wirklichen Entscheidungsträger sind erfolgreiche Menschen, die natürlich viel beschäftigt sind und die alle Auto fahren und das schon lange tun und die Stadt aus der Benutzung als Autofahrer kennen. Und das sind deutlich weniger Alleinerziehende, deutlich weniger behinderte Menschen, oder gebrechliche Menschen, die in diese Stadtentwicklungs- und Entscheidungsprozesse integriert sind. Und deswegen kommt deren Blick auf die Stadt und deren Entscheidung eben nicht so sehr in diese Prozesse mit rein, und da ist natürlich ein Missverhältnis.“*

Straßen sind heute nicht mehr für alle da, sondern streng sortiert für Fußgänger, Radfahrer, Autos, Busse und Gleise für Schienenfahrzeuge. - Das erklärt auch, wie es überhaupt zur „**Autogerechten Stadt**“ kommen konnte. Das bedeutet aber, dass gute Stadtplanung nur entstehen könnte, wenn die Entscheider und Planer, die Stadt auch zu Fuß erfahren hätten und nicht nur aus dem Auto. Man müsste Gemeinderäte verpflichten die Gebiete, über die sie entscheiden, vorher zu Fuß erkundet zu haben. Mindestens eine Stunde pro Woche! Dann merkt man nämlich auch **Lärm, Staub** und **Dreck**, oder freut sich an tapferen Grünpflanzen, wenn sie die Gärtner nicht weggeputzt haben. Man sieht welche Läden was anbieten und **spült** im Sommer die heißen **Hände** in einem Brunnen, **riecht** Brauerei, oder Bäckerei, oder einst die Kaffeerösterei FRITSCH in der Helfferichstraße.

Man **genießt den Schatten** der Bäume im Sommer und ärgert sich über den von Hochhäusern, wenn dort im Winter Eis und Schneematsch länger liegen bleiben. In Stuttgart genießt man vielleicht die **Stäffele**, die einen weg von lärmendem, hektischen Verkehr rasch ins Tal oder auf die Höhe führen. Und man merkt – je älter um so mehr – wie **mühsam Fußgänger-Unterfüh**

**rungen und unterirdischen Haltestellen** sind und merkt, dass diese spät nachts **unheimlich** sein können. Es fehlt unseren Stadträten schlicht an **eigener Erfahrung**, weil sie sich in der Stadt zu wenig „ergangen“ haben. Oder man beseitigt - wie in Esslingen - Kopfsteinpflaster wegen einiger Damen, die meinen hohe Hacken tragen zu müssen (es aber nicht können), und merkt gar nicht, dass das **zu Fuß gehen auf Pflaster** wegen der Abwechslung viel weniger ermüdet, als auf Platten oder Asphalt.

Weil also beim Gehen mehr Sinne beteiligt sind, als beim Fahren – da sitzt man und muss nicht balancieren – hat man ein **intensiveres Erlebnis** und daher meinte Seume schon vor rund 200 Jahren:

**Es ginge Vieles besser, wenn man mehr ginge!**

## Gehen in der Kunst

Es ist nicht verwunderlich, dass das Gehen von Künstlern und in der Kunst benutzt wird. Nicht nur bei Wandelkonzerten. Walter Benjamin schuf eine Figur, der Flaneur, wobei er sich auf Baudelaire bezieht und bei Henry David Thoreau gibt es den „Walker. Seume, Goethe, Thoreau und Baudelaire starben zwischen 1810 und 1867, Walter Benjamin 1940. - Die Betonung des **Laufens in der Literatur** ist unter Anderem eine Reaktion auf die Industrialisierung und die wachsenden Städte mit ihrem Verkehr. Einige Autoren spürten, dass Beides auch Gefahren birgt, denen sie eine nicht motorisierte Bewegung, ein **menschliches Tempo** entgegen setzten.

Figuren, die in der Kunst zu Fuß gehen, sind entweder arm und verfolgt, wie Flüchtlinge, oder sie erkunden eine ihnen fremde Welt, wie die großen Entdecker. Auch Hermann Lenz aus der Birkenwaldstraße wurde mit seinen Stadtspaziergängen - damals, als Stuttgart zur Autogerechten Stadt wurde - gern gelesen. Flanieren ist eben nicht nur körperliche, sondern auch geistige Bewegung, eine Auseinandersetzung mit dem Gesehenen und dem, was man über die Hintergründe weiß. Kein Wunder, wenn heute Wanderbücher und Stadt- und Heimatführer so beliebt sind.

**Gehen ist sinnlicher**, denn man kann im wahrsten Sinne des Wortes die Welt begreifen: Abgase und Blumen riechen, Tieren zuschauen, Schritte, Vögel oder Glockenspiel hören, die Hände in einen Brunnen tauchen (früher auch trinken), oder Steine, Holz, und Putz betasten, was im Fahrzeug unmöglich ist. Nase und Ohr bekommen weniger mit, der Tastsinn kann nichts begreifen und das Haar wird nicht vom Wind verstrubbelt oder mit Blütenblättern verziert.

Die Literaturwissenschaftlerin Catrin Gersdorf hat das Besondere des Gehens mal so formuliert:

*„Was sehe ich, das ich vorher nicht gesehen habe, wenn ich mich anders bewege? Und was tut das für mein Weltverständnis, auch für mein Selbstverständnis? Für das Verständnis der Kultur in der ich lebe? Für das Verständnis der Art und Weise, wie ich mit dem, was um mich herum ist, umgehe? Was passiert mit mir, wenn ich Anderes sehe, als ich vorher gesehen habe? - Also ich bin Teil dessen und bin mir auch bewusst dass ich dazu gehöre, aber ich gehe auch einen Schritt zurück, oder ich gehe einen Schritt langsamer, um das zu sehen, was Andere nicht sehen. Und dann auch eine Kritik zu formulieren, dessen was ich sehe.“*

Das Kind kann das noch nicht. Deshalb langweilen Spaziergänge Kinder oft und sind eine Plage.

## Die Kunst des Spazierens

...ist, wie Li Liweng schon vor 300 Jahren notierte erlernbar. Promenadologe Bertram Weisshaar lief mal mit einem Autofenster vor sich durch die Gegend, um sich bewusst zu machen, wie eingeschränkt der Blickwinkel ist. Ohne etwas Übung wird man auch diese Kunst nicht erlernen.

Aber was kann man tun, um aus dem gewöhnlichen Gehen von A nach B einen Spaziergang werden zu lassen? Ich habe eine kleine Liste mit Anregungen zusammen gestellt, die mit Sicherheit unvollständig ist. Aber sie soll Ihnen ja auch nur Anregungen geben, damit sie leichter heraus finden, was für Sie das Richtige ist. Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, der liest vielleicht erst mal dies und das, prüft, was mit seinen Kräften noch möglich ist und sucht sich dann das heraus, wohin es am meisten zieht, um dann nur eine kurze Strecke zu gehen, aber die mit Hintergrundwissen und / oder viel Genuss.

Wer Angst vor dem zu Fuß gehen hat - auch das soll es geben - könnte vielleicht in der Literatur Texte finden, die Appetit auf das zu Fuß gehen machen, oder sich durch Gedichte zum Rausgehen anregen lassen.

Ich war bei meinen Spaziergängen immer wieder erstaunt, welche Strecken man fast mühelos in einer reizvollen Landschaft zurücklegt, einfach, indem man von einem reizvollen Fleck zum nächsten geht und die Augen offen hält. Der Horizont ist in hügeligem Gelände oft nur eine Stunde entfernt. Wenn es viel zu erleben gibt – und man lernt das ja immer besser – dann vergeht die Zeit wie im Flug und das Gehen (gute, bequeme Schuhe vorausgesetzt) wird kaum als Anstrengung empfunden. Auch das unterscheidet Spazieren von Wandern, wo man ja eine Strecke bewältigen, ein Ziel erreichen will.

## Anregungen zur Kunst des Spazierens von Cajo Kutzbach:

Es geht nicht um Leistung, sondern darum sich auf etwas Neues einzulassen. Daher:

- Sich Zeit nehmen. Das Tempo drosseln, wenn man etwas entdeckt, stehen bleiben und genau betrachten, bis man befriedigt weiter gehen kann.
- Bewusst auf Entdeckungsreise gehen. Manchmal hilft es sich ein Thema zu wählen, etwa Baustile, Gärten, Türen, Fenster, Dachformen, auf die man besonders achten will.
- Vertraute Wege neu wahrzunehmen ist schwieriger, neue Wege zu gehen ist einfacher.
- Allein ist man offener für Begegnungen, aber zu zweit sieht man unter Umständen mehr, weil jeder dem Anderen seine Entdeckungen zeigt. Und man weiß vielleicht auch mehr.
- Es müssen keine großen Strecken sein. Manchmal gelingt es einem sogar statt zu warten, einen kleinen Spaziergang zu machen. Sozusagen als erfrischende Pause im Alltag.
- Wenn man neugierig ist, aber ein Gebäude, eine Pflanze, ein Kunstwerk nicht kennt, lohnt es oft Einheimische zu fragen, auch wenn die es oft ebenfalls nicht wissen. Manche erzählen dann von früher, oder wundern sich, dass Sie etwas entdeckt haben, was ihnen selbst noch nie aufgefallen ist.
- Mir hat geholfen, dass ich viel fotografiere und schon von daher schaue, was sich mir bietet. Und bei Fotografiertem kann man hinterher klären, was das war. Aber ich kann mir vorstellen, dass für Manche die Kamera, das Smart Phone auch ein Hindernis ist.
- Wenn es schwer fällt, dann vielleicht mal vor allem nur auf ein Sinnesorgan achten, Also Nase, Auge, oder Ohren, oder die Haut, wenn man Vieles anfasst. Ich habe mal mit Stock ein Blindentraining gemacht und war erstaunt, wie viele Geräusche ich plötzlich hörte.
- Spaziergehen mit Blinden, oder Gehbehinderten kann ebenfalls lehrreich sein, sei es, weil man für Blinde alles beschreiben muss, sei es, weil man mit Rollator oder Rollstuhl ganz andere Wege wählen muss.
- Im Frühjahr bietet es sich an auf Vogelstimmen zu achten und zu versuchen sie zu benennen, oder zu deuten. Im Herbst vielleicht Früchte, oder Blätter.
- Im Winter bei Frost könnte man sich mit Eis und Schneekristallen befassen. Bei Regen mit dessen Plätschern und dem Gurgeln der Regenrinnen und Gullys.
- Auf Feldern genau schauen, was wächst da? Warum? Wieso ist die Landschaft so genutzt und nicht anders?
- Kirchen und alte Häuser verraten in Orten viel über die Geschichte und Bewohner.

Kurzum: **Die Welt ist voller Geschichten** für alle unsere Sinne, aber wir müssen den Sinnen auch erlauben all diese Geschichten wahrzunehmen. Ich wünsche Ihnen viel Freude am Üben dieser alten und heute wieder beliebter werdenden **Kunst des Spazierens**.

Wenn Sie etwas Glück haben, wird Spazieren zugleich auch ein **Bildungs-Abendteuer**.