

## **Die Kunst des Flanierens**

### **Flanieren, bummeln und gemächlich gehen ist in unserer schnelllebigen Zeit ausser Mode. Doch das langsame Schlendern lindert Stress und Erschöpfungsgefühle**

Mit dem technischen Fortschritt hat sich unsere Lebensweise grundlegend verändert. Seit der Industrialisierung haben mehr und mehr Maschinen die Produktion von Waren übernommen. Dadurch ersparen wir uns viel harte Arbeit. Doch Maschinen brauchen keine Erholung. Gut gewartet und gepflegt, arbeiten sie pausenlos, ohne je zu ermüden. Unser Leben hat sich dadurch beschleunigt. Unermüdlich setzen wir uns Ziele und streben danach diese zu erreichen. Da wird keine Mühe gescheut, einen noch höheren Berggipfel zu erreichen oder die nächste Sprosse der Karriereleiter zu erklimmen. Pausenlos sind wir in Aktion. Bummeln, schlendern und spazieren ist out.

#### **Flaneur**

Früher promenierte man gern durch gepflegte Alleeen und Parkanlagen. Man wollte sehen und gesehen werden. Gekleidet mit der besten Robe, grüsste man nach rechts und nach links, tuschelte über die Gräfin sowieso oder den Baron von irgendwo. Besonders beliebt war das Flanieren bei den Franzosen zu Zeiten der grossen Monarchien. Die Prachtstrasse Champs-Élisées zeugt noch heute von der Gewohnheit durch die Stadt zu bummeln. Den Franzosen verdanken wir auch den Begriff Flaneur: Der Flaneur ist ein Mann, der sich ziellos durch die Strassen und Gassen der Grossstadt treiben lässt und die hübschen Damen galant grüsst.

Gemächlich gehen spielte auch in der christlichen Religion eine wichtige Rolle. Da gab es die Wandermönche, die in Kontemplation versunken über Feld und Wiesen gingen. Sie stellten sich das Leben als Wanderung vor und der Spaziergang als Suche nach dem Weg zur eigenen Existenz. Das deutsche Wort spazieren ist übrigens vom Italienischen spaziare, sich räumlich ausbreiten, sich ergehen, abgeleitet. Damit wurde das Gehen zum ziellosen Zeitvertreib.

#### **Spazierwissenschaft**

Man glaubt es kaum, aber es gibt sogar eine Wissenschaft des Spaziergangs und die heisst in der Fachsprache Promenadologie. Seit den achziger Jahren wird im Zusammenhang mit dem Städtebau und der Landschaftsplanung das Verhalten von Spaziergängern untersucht. Laut diesen Wissenschaftlern hat der technische Fortschritt zu Wahrnehmungsveränderung beim Menschen geführt. Sie haben beobachtet, dass in Städten nicht mehr Strassenschilder und markante Bauten der Orientierung dienen, sondern der Blick auf das GPS (Global Position System) gerichtet wird. Diese elektronischen Geräte navigieren uns durch den Dschungel fremder Städte und zeigen uns genau an, welche Wege wir zu unserem Ziel einschlagen müssen. Den uns umgebenden Raum, die sich darin bewegenden Menschen und Tiere beachten wir dadurch kaum. Sicher, diese technischen Errungenschaften befähigen uns immer besser und immer schneller sich zu orientieren, doch sehen tun wir dadurch immer weniger. Die Spaziergangswissenschaftler möchten den heute lebenden Menschen die Augen öffnen und die reale Umwelt zurück in die Köpfe hohlen.

#### **Stadtbummel**

Durch belebte Strasse zu flanieren, durch verwinkelte Gassen zu bummeln oder über städtische Parkanlagen zu schlendern ist ein ganz besonderes Erlebnis. Dabei spielt es gar nicht so eine grosse Rolle, ob es die uns vertraute heimische Stadt oder eine in weiter Ferne ist. Langsam zu gehen ermöglicht uns nämlich auch all das wahrzunehmen, welches wir in Eile gar nicht sehen. Ein Stadtbummel ist wie eine gute Lektüre. Die

Bewegungen der Menschen und das Verhalten der zahlreichen Gäste in den Strassencafés sind Geschichten, die sich uns einprägen. Jedes Detail können wir beobachten und im Hintergrund die Fassaden der Häuser. Beim genauen Hingucken erkennen wir plötzlich den antiken Türklopper an einer modernen Eingangstüre und die in einem Fenster stehende blühende Orchidee. Jetzt bemerken wir den Hund auf der Dachterrasse, der aufmerksam auf das Treiben unten schaut und die alte Waschmaschine in einem Hinterhof, die liebevoll mit Kräuter bepflanzt eine verloren geglaubte Epoche in Erinnerung ruft. In Städten wimmelt es von Schaufenstern mit Auslagen, die uns, oft kunstvoll arrangiert, zum Kaufen animieren. Was es da nicht alles zu entdecken gibt.

„Von einem, der spazieren geht, kann man niemals behaupten, er mache einen Umweg.“  
Arthur Schopenhauer

### **Auf der Suche nach der Zeit**

Keine Zeit zu haben ist In. Und vor lauter Nachdenken darüber, wie wir Zeitsparen könnten, vergeht die Zeit. Wir strukturieren unsere Zeit und wir managen sie. Wir sind Weltmeister im schnell machen geworden. Kaum etwas, für das wir uns Zeit nehmen. Alles wollen wir noch schnell erledigen. Schnell einen Spaziergang machen oder noch schnell in der Stadt einkaufen gehen. Während wir ununterbrochen auf der Suche nach der Zeit sind, kommen wir nicht mehr dazu Zeit zu haben. Vermutlich aber suchen wir einfach an den falschen Orten. Die Zeit liegt nämlich in den Pausen. Zwischen zwei Aktivitäten haben wir Zeiträume, die es zu nützen gilt. Nur zwischen den Dingen, die wir schnell zu erledigen haben, ist freie Zeit. Pausen sind keine unnützen Warteräume, sondern genau der richtige Zeitpunkt für einen kleinen Spaziergang. Genau der richtige Augenblick, um hinaus zu gehen und zu schlendern, statt zu eile.

### **schlendern statt eilen**

Schnelligkeit scheint belohnt zu werden, überall. Wir gehen sogar schneller, als unsere Vorfahren. Das haben Wissenschaftler mit Studien belegen. Sie verglichen die Zeit, welche Menschen heute im Gegensatz zu vor 50 Jahren für eine bestimmte Strecke zu Fuss benötigen. Wir eilen, während man früher gemächlicher ging. Das müssen bereits die Kinder lernen, obwohl kleine Kinder noch keinen Zeitbegriff haben. Die Eltern drängen ihre Lieblinge immer zu doch endlich mal vorwärts zu machen, noch schnell die Zähne zu putzen, schnell zu Bett zu gehen und beim Frühstück nicht immer herum zu trödeln. Das leuchtet den kleinen Herumbummeln nicht ein, denn sie haben noch keine Vorstellung von der Kürze des Lebens und den tausend Herausforderungen, die es schnell zu meistern gilt. Unsere Nachkommen können nicht anders, auch wenn das die Eltern stresst und sie die Kinder zu Pünktlichkeit und Schnelligkeit erziehen müssen. Kinder sind im Gegensatz zu uns gute Beobachter und ganz dem Jetzt verfallen. Da hilft kein drängen und drohen. Sie betrachten den Regenwurm, der sich auf dem Weg windet ganz genau, sie freuen sich an jedem Steinchen, das sie in ihre Tasche stecken und kommen dabei nicht vom Fleck. Ein merkwürdiges Blatt zieht ihren Blick an und den ungeduldigen Ruf der Mutter hören sie nicht. Kinder sind sehr aufmerksam, nur mehrere Dinge gleichzeitig tun, können sie noch nicht.

### **Aufmerksamkeit und Achtsamkeit**

Mehrere Sachen gleichzeitig tun, ist heute eine Schlüsselkompetenz. Eine Fähigkeit, die in fast allen Branchen und an fast allen Arbeitsstellen hoch geschrieben wird. Die in Stellenausschreibungen verlangt wird und in der modernen Ausdrucksweise Multitasking heisst. Darin sind wir geübt und das ist auch gut so, denn die Arbeitswelt verlangt, dass wir schnell und effizient sind. Multitasking ist uns aber derart in Fleisch und Blut übergegangen, dass wir auch in der Freizeit nicht davon ablassen können. Während wir

durch den Wald joggen, um unseren Körper fit zu halten, hören wir per Stöpsel in den Ohren Musik. Nur die Libelle, welche über den Tümpel flitzt und den Rothalsbock, der sich von den Pollen der Margeritenblüte nährt, sehen wir nicht. Auch das fröhliche Gezitscher der Vögel oder das unter unserem schnellem Gang raschelnde Laub entgeht uns. Wir trainieren mit dem schnellen Lauf zwar unsere Muskeln, aber die Belastungen des täglichen Lebens verarbeiten wir nicht. Die Umgebung aufmerksam zu betrachten, befreit vor trüben Geisteszuständen. Die Aufmerksamkeit macht uns jeden einzelnen Augenblick unseres Lebens bewusst und das wirkt befreiend und beruhigt. Aufmerksamkeit als Stressreduktion ist kein esoterisches Unterfangen, sondern belegt von angesehenen Neurowissenschaftlern. Aufmerksam sein und die Umgebung mit allen Sinnen wahrnehmen, soll ausgezeichnet gegen chronische Schmerzen wirken und unser Denkvermögen steigert.

### **Zeitvertreib**

Wir nehmen uns keine Zeit für einen gemütlichen Spaziergang, weil wir glauben keine Zeit dafür zu haben. Sobald wir aber in ein Loch toter Zeit geraten, warten wir auf Action und langweilen uns dabei. Langeweile ist ein ungutes Gefühl. Das erzwungene Nichtstun behagt uns ganz und gar nicht und deshalb vertreiben wir uns die Zeit. Wir, die wir nie Zeit haben und alles Mögliche tun, um Zeit zu sparen, vertreiben die Zeit. Und wir vertreiben sie zudem mit wenig befriedigenden Dingen. Wartezeiten, Zeiten voll Ungeduld und Zeiten des Unmuts eignen sich hervorragend aufzubrechen und einen kleinen Spaziergang zu machen. Selbst zehn Minuten an der frischen Luft und mit voller Aufmerksamkeit für die Umgebung lindern das Gefühl von Langeweile unmittelbar. Bewusst durch Zeiten gehen, in denen wir nicht weiter wissen bringt frischen Wind in unseren Kopf. Spazierend diejenigen Zeiten vertreiben, in denen uns Verlustschmerzen plagen und die unser Zukunft verdunkeln ist eine heilsame Therapie. Spazieren ist ein echter Zeitvertreib. Gemächlich durch einen Stadtpark bummeln oder einen botanischen Garten erkunden ist reines Naturkino.

### **Entspannung**

Sich von der täglichen Mühsam zu erholen fällt vielen heute schwer. So schwer, dass unzählige Bücher und Kurse zum Thema angeboten werden. Stressgeplagte Menschen suchen Entspannung in Wellness Wochenenden, wo sie von einer Entspannung zu nächsten eilen und doch nicht zur Ruhe kommen. Viele haben verlernt sich zu entspannen, doch der menschliche Körper und sein Geist benötigen neben den Zeiten der Anregung auch Ruhe und Langsamkeit. Gemächlich durch einen grünen Park gehen und sich für einmal Zeit nehmen um hinzusehen kann Wunder wirken. Der Spaziergang ist der ideale Tapetenwechsel und für alle gut, denen demnächst die Decke auf den Kopf fällt. Spazieren dient der Musse und das erst noch draussen an der Sonne. Obwohl auch Regentage ihren Reiz haben. Regentropfen auf der Gesichtshaut zu spüren ist eine natürliche und gesunde Massage. Das so für sich hin gehen ohne Ziel hat eine entspannende Wirkung.

### **Erholung**

Spazieren dient der Regeneration. Durch das gemütliche Gehen werden Kräfte, die wir durch Strapazen aufgebraucht haben, wieder aufgefüllt. Der biologische Organismus ermüdet durch körperliche Anstrengung und geistiger Erschöpfung Zeit, um wieder aufzutanken. Das Recht auf Erholung und Freizeit ist ein Grundbedürfnis und als solches in den Menschenrechte der WHO festgelegt. Und weil die Leistungsfähigkeit von Arbeitskräften für die Wirtschaft enorm wichtig ist, gibt es auch entsprechend viele Studien darüber. Einer amerikanischen Studie zufolge besitzen Personen, die pro Woche etwas zehn Kilometer spazieren mehr graue Hirnsubstanz als Stubenhocker. Chirurgen, die sich

regelmässig Pausen gönnen, machen weniger Fehler. Auch die Städteplaner beschäftigen sich intensiv mit dem Thema und schaffen Naherholungsgebiete, damit auch alle, die nicht über genug Zeit und Geld verfügen in weit gelegene Naturgebiete zu verreisen, genügend Gelegenheit für einen erholsamen Spaziergang haben. Das kommt auch älteren, weniger mobilen Menschen sehr entgegen und wird von Familien gern genutzt.

### **Naturbetrachtungen**

Die Uhr ist für uns heute ein unverzichtbares Zeitmessgerät. Uhren begleiten uns überallhin. Wir tragen sie als Armband immer in Sichtweite und es gibt kein elektronisches Gerät ohne Zeitangabe. Den Takt der Uhr nehmen wir selbst dann mit uns, wenn wir zu einem Spaziergang aufbrechen. Das allerdings ist überflüssige Mühe, denn die Natur hat ihre eigene Zeit. Würden wir nur etwas genauer dahin, statt aufs Zifferblatt gucken. In der Romantik war die Naturbetrachtung ganz gross in Mode und fand ihre Niederschlag sowohl in der Literatur, als auch in der bildlichen Kunst. Und obwohl unser Zeitalter alles andere als romantisch ist, sind mystische Naturerlebnisse wieder im Kommen. Eine Vielzahl von Kursen und Bücher handeln davon. Da wir die Kraft der Bäume und die Aromen der Blüten als Heilung für die stressgeplagte Seele gelobt. Viele dieser Ideen kommen aus der buddhistischen Tradition, obwohl in den meisten Religionen der Natur eine grosse Bedeutung beigemessen wird. Man ging immer davon aus, dass die Natur etwas Göttliches ist und die Götter dem Menschen durch sie besondere Zeichen schickt. So beobachteten die Römer der Antike den Vogelflug, um die Zukunft vorher zu sagen und Mönche ganz unterschiedlichen Religionen versenken sich in die Betrachtung der Natur, um das eigene Bewusstsein zu erweitern. Tatsächlich könnte die Natur selbst in unserer globalisierten Welt so manches Zeichen schicken, denn spiegelt sich in einem einzigen Tautropfen nicht die ganze Welt?

Judith Dominguez