

GEHEN  
ein leichtfüßiges Glück



Elisabeth Hör-Bogacz

# GEHEN

ein leichtfüßiges Glück

Kreative Auszeiten für  
Körper, Geist und Seele

INTEGRAL

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
EOS liefert Salzer, St. Pölten.

Integral Verlag  
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9241-4

Erste Auflage 2013  
Copyright © 2013 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Motivs  
von © Giordano Aita / shutterstock  
Gesetzt aus der Berkeley Oldstyle Book von Sabine Dunst, Guter Punkt  
Innenillustrationen: © Wilm Ihlenfeld / shutterstock  
Druck und Bindung: CPI Moravia Books s.r.o., Pohořelice

Für M.



# Inhalt

<b>Einführung</b>	<b>10</b>
Der moderne Alltag: Multitasking statt Muße	11
Dem Burn-out entgehen	13
Gehen verändert Ihren Blick auf die Welt	15
Mit Lust und Leichtigkeit	16
Ihr Alltag von morgen: mehr Muße statt Multitasking	18
<b>Schritt für Schritt mehr Selbstbewusstsein</b>	<b>22</b>
Bewegungsdrang versus Bequemlichkeit	25
Wir sind Kinder der Evolution.	
Wir haben es nur vergessen!	27
Entscheidende evolutionäre Errungenschaften	29
Was bedeutet das für unser Leben im 21. Jahrhundert?	30
Aufrechter Gang, aufrechte Haltung, Autonomie	32
Übungen	34

**Schritt für Schritt mehr Körpergefühl** 38

Sanfte Aktivität mit schützendem Potenzial	41
Exkurs: Mehr Ausdauer und Vitalität	43
Bewegungen bewusst wahrnehmen	47
Wunderwerk Füße	49
Übungen	51

**Schritt für Schritt mehr Gelassenheit** 58

Was uns schwächt und was uns stärkt	60
Das Phänomen Burn-out	65
Raus aus dem Kopf, rein in den Rhythmus!	66
Gehen ist rhythmische Bewegung	68
Sinnlichkeit statt Stress	70
Gehen ist ein Lebenselixier für unsere Sinne	71
Gehen steigert unsere Genussfähigkeit	73
Die Elemente der Natur als heilsame Kraft	75
Gehen in der Natur ist Frischluft für die Seele	76
Gehen ist Bewegung im Rhythmus der Natur	77
Grün tut gut	78
Übungen	81

**Schritt für Schritt mehr Kreativität** 84

Der Weg des Künstlers	85
Die Kraft der Inspiration	87
Exkurs: Ins Blaue gehen	89
Das kreative Gehirn	92
Ein perfektes Paar: Gehen und Denken	94
Erkenntnisse aus der Hirnforschung	97
Übungen	101

**Schritt für Schritt mehr Achtsamkeit** 106

Meditatives Gehen: Auszeit im Augenblick	107
Meditation – Reise nach innen	109
Gehen und Atmen im ganzheitlichen Rhythmus	113
Ohne Weg keine Erkenntnis	115
Die Schönheit der Stille	120
Übung	122



**Unterwegs mit allen Sinnen: Inspirierende  
Auszeiten, Ausflüge und Streifzüge** 128

Mini-Auszeiten für Eilige	129
Entdeckungstour durch die Stadt	135
Blaue Stunde: Ausflug in die Nacht	138
Spaziergang im Regen, Nebel und Schnee	140
Lustwandeln und tafeln im Park	144
Die Kunst des Spazierengehens	146
Street Art: Kunsttouren	148
Land Art: Kreative Streifzüge durch die Natur	150
Barfuß unterwegs	153
Wandern und Meditieren	155
Auszeiten im Labyrinth	158
Pilgern: Tag der Stille	161
Mentale Spaziergänge	163
Auszeit für die Autorin	167
Anmerkungen	168
Übungs- und Tourenverzeichnis	170
Weiterführende Literatur und Webadressen	172
Über die Autorin	175

# Einführung

Gehen ist ein Abenteuer. Man entdeckt immer Neues. Manchmal auch sich selbst.

Eigentlich habe ich es meinen Nachbarn zu verdanken, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten. Überspitzt gesagt: Meine Mitbewohner gehen nur, wenn es unumgänglich ist. Sie verlassen morgens ihre Wohnung, gehen ein paar Schritte zum Aufzug, fahren in die Tiefgarage, mit dem Wagen zur Arbeit und abends zurück. Sie holen auch keine Frühstücksbrötchen ohne ihr Auto, nicht einmal am Wochenende! Als bewegungsfreudiger Mensch und leidenschaftliche Geherin, die fast täglich zu Fuß unterwegs ist, frage ich mich oft, wie meine Nachbarn das Stadtviertel, in dem wir leben, wohl wahrnehmen? Kennen sie die begrünten Hinterhöfe und Vorgärten oder die kleinen Läden in ihrer Umgebung? Erkennen sie die Menschen auf den Straßen als Individuen oder ausschließlich als Verkehrsteilnehmer? Wissen sie, welche Bäume die Wege säumen, die sie täglich befahren? Kann es sein, dass sie ihren eigenen Füßen zu wenig vertrauen? Oder gibt es auch im Alltag meiner Nachbarn Momente, in denen sie einem spontanen inneren Impuls folgen, ihr Auto parken, einfach drauflosgehen und sich zwischen

zwei Terminen bewusst eine Auszeit gönnen? Um tief durchzuatmen, den Stress im Kopf ein Stück weit hinter sich zu lassen und wieder zu sich selbst zu kommen?

## DER MODERNE ALLTAG: MULTITASKING STATT MUSSE

Natürlich sind meine Nachbarn im Zeitalter grenzenloser Mobilität und täglich wachsender Anforderungen, die immer weniger Spielraum für kleine Fluchten lassen, keine Ausnahme. Mehr als die Hälfte aller erwachsenen Deutschen ist laut Robert Koch-Institut weniger als zweieinhalb Stunden pro Woche körperlich aktiv. Aus Zeitnot, Gewohnheit und aus Bequemlichkeit. Wir sitzen in der Bahn, im Büro, am Computer, auf dem Sofa, vor dem Fernseher, im Kinosessel, im Restaurant ... Und wenn wir uns am Wochenende bewegen, um das spürbare Defizit wieder auszugleichen, verausgaben wir uns meist bis zur Erschöpfung und vertrauen auf spezielle Ausrüstungsgegenstände. Dann schwingen wir uns aufs Mountainbike, den Tacho fest im Blick, und lassen wahre Bilderbuchlandschaften an uns vorbeirauschen (die Natur als Kulisse), so als gäbe es links und rechts nichts zu entdecken. Oder wir folgen dem neuesten, meist schweißtreibenden Fitnesstrend, auch wenn sich unsere Seele



Elisabeth Hör-Bogacz

**Gehen - ein leichtfüßiges Glück**

Kreative Auszeiten für Körper, Geist und Seele

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Halbleinen, 176 Seiten, 12,5 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-7787-9241-4

Integral

Erscheinungstermin: Mai 2013

Heilsame Schritte für Körper, Geist und Seele

Wer geht, sieht mehr, spürt mehr, entdeckt mehr! Weil unsere Sinne beim Gehen besonders wach sind, entstehen Spielräume für neue Eindrücke und überraschende (Selbst-)Erfahrungen. Gehen stärkt unser Selbstbewusstsein, macht kreativ, gelassen und glücklich – und kommt unserer Sehnsucht nach Entschleunigung entgegen. Mit konkreten Anregungen, Wahrnehmungsübungen und Vorschlägen für individuelle Spaziergänge zeigt Elisabeth Hör-Bogacz, wie unsere natürlichste Art der Fortbewegung zu einem ganzheitlichen Erlebnis wird. Hinzu kommen fundierte Informationen und spannende Erkenntnisse aus Evolutionsbiologie, Hirnforschung und Psychologie.

 [Der Titel im Katalog](#)