

Mein Corona-Jogging

Nutze jede Gelegenheit als Chance! – Mache dein Joggen zu deinem Projekt!

Annette Höhmann-Kost, Ludwigsburg

Teil I



Frei nach diesen Merksätzen von Hilarion Petzold möchte ich euch ein bisschen von meinem persönlichen Jogging-Projekt berichten.

Und ich mache Vorschläge für kleine Übungen, die man einbauen kann.

Wie vermutlich Viele, verbringe ich z.Zt. eine Menge Zeit im häuslichen Bereich. Zum Glück dürfen wir ja raus. Das nutze ich zu regelmäßigem Joggen. Macht Sinn! – Die Ausdauerkraft meiner Lungen – was ja äußerst nützlich ist bei der drohenden Lungenerkrankung – wird gefördert. Da ich diesbezüglich wenig Ehrgeiz habe und auch nicht auf Marathon trainiere, wurde es mir immer wieder langweilig, bei meinen einsamen Runden. Damit ist jetzt Schluss! Ich habe meine Leibesertüchtigung in ein Projekt umgewandelt, das heißt: *Die Chancen des „leiblichen Empfindens“*. Ich interessiere mich für alles, was ich bei mir spüren kann, wenn ich die eine oder andere Übungsvariante beim Laufen ausprobiere. Das ist eine wunderbare Motivationshilfe um tatsächlich alle drei Tage loszulaufen.

Das klappt natürlich nur **ohne** Stöpsel in den Ohren!!!

Varianten während des Joggens

Joggen, wie auch Gehen, ist *Wiederkehr des Gleichen*. Jeder Schritt ist zwar dem vorherigen ähnlich, aber er ist nie derselbe. Das Ähnliche bringe ich gezielt ein bisschen aus dem Takt und spüre mich dabei: *Was passiert im Körper? – Wie fühlt es sich an?*

- Zu Beginn: Achten auf einen gleichmäßigen Rhythmus zwischen rechtem und linkem Fuß. (in dieser symmetrischen Ordnung des Körpers beim Laufen, stellt sich mit der Zeit tendenziell auch eine gewisse Ordnung der Gedanken u. Gefühle ein. Das ist meist angenehm und entspannend)
- Die Routine des gleichmäßigen Joggens unterbrechen durch eine halbe Drehung. Nicht aus dem Bewegungsfluss bringen lassen. Die halbe Drehung bringt uns zum Rückwärtslaufen (auf sich nähernde Menschen/Tiere achten!!!)

- Im flüssigen Joggen vorwärts eine ganze Drehung einbauen (360 Grad) und zügig weiter nach vorne laufen (unser Gehirn liebt Routine und strengt sich am liebsten so wenig wie möglich an. Bezüglich menschlichen Laufens heißt Routine/Gewohnheit: Nach-vorne-laufen. Eine halbe oder ganze Drehung „überrascht“ deshalb unser Hirn und es wird dadurch aktiviert. In der Folge fühlen wir uns tendenziell wacher, frischer!)
- Im Weiterlaufen in einen Dreierhythmus kommen. Das klappt durch wechselseitige Betonung bzw. einen Extra-Druck mit einem Fuß auf den Untergrund. **Eins-zwei-drei, eins-zwei-drei.** – (Denkt an Wiener Walzer. Der beschwingt. Etwas ähnliches kann auch beim Joggen passieren. Die Stimmung wird leichter)
- Vorübergehend seitlich Joggen. Probiert mal aus, was man alles für Kombinationen herstellen kann bezüglich des rechten Beines vorne/linken Beines vorne, Arme so oder so ausgestreckt, Kopf guckt nach vorne/nach hinten! Wohlgemerkt, wir laufen die ganze Zeit nach vorne.
- Bei Sonnenschein achten auf die besonnte Körperhälfte → achten auf die schattige Seite. (Wir nutzen die Sonne für Spürerfahrungen. Wo Sonne ist, ist auch Schatten). – Auch wenn der Anstrengungsschweiß schon rundherum tropft, ist der Temperaturunterschied deutlich zu spüren. Verweilt eine Weile bei der angenehmeren Qualität: die Kühle des Schattens oder die Wärme der Sonne (wer jetzt die halbe Drehung macht, kann diese Qualitäten vorübergehend auf die andere Seite verlagern. Eine wunderbare Chance, die bevorzugte Temperatur bewusst und gezielt in den Vordergrund des Erlebens zu bringen)
- Achten auf den Wind (Gefühl bläst mir der Wind beim Joggen fast immer entgegen, also ins Gesicht. Das erhöht die Anstrengung). - Findet heraus aus welcher Richtung der Wind tatsächlich kommt. Unterstützt er mich von hinten oder muss ich tatsächlich gegen seine (Widerstands)-Kraft anlaufen? – Auch hier empfehle ich zwischendurch Rückwärtslaufen. Wie erlebe ich den Wind jetzt, wenn er mir entgegenbläst? - Wie, wenn er mich von hinten unterstützt oder von der Seite kommt? (meine persönliche Erfahrung: im Gesicht erlebe ich den Wind immer stärker, als wenn er auf meinen Rücken bläst)

Am Ende von Teil I noch zwei weitere Anregungen, durchzuführen in den häuslichen „vier Wänden“. Nicht jeder kann draußen joggen.

1. Ein 90-jähriger Onkel unserer Familie geht jeden Tag in seiner Wohnung 1200 Schritte!!! Sein kluger Sohn hat ihm einen Schrittzähler geschenkt. Wenn das Wetter zu rau ist oder das traumhafte Frühlingswetter zu viel menschliche Nähe befürchten lässt (!!!), spaziert er Küche-Diele-Wohnzimmer - und zurück. 1200 Schritte. – Zugegeben, das erfordert vielleicht die Langmut und Weisheit eines alten Mannes. Aber ist doch toll und soooooo sinnvoll! (Am Ende fühlt er sich jedes Mal „stolz“. Welch ein wunderbares Gefühl! Er hat es auch heute wieder mit seinen 90 Jahren geschafft. So hält er sich fit!)
2. Mein eigener Ehemann im Rentenalter verträgt joggen nicht mehr so gut (staucht die Gelenke). Er trainiert seine Ausdauerkraft alternativ durch Joggen auf seinem Zimmer-Trampolin. Das ist richtig langweilig und erfordert ziemlich hohe Motivationskraft. Er holt sich Unterstützung und Schwung durch laute Musik aus früheren Lebenszeiten (Zur Erinnerung: Das Leibgedächtnis hat die eigenen Kraft- u. Ausdauerbewegungen aus jungen Jahren gut gespeichert. In der Wiederbelebung dieser vitalen Bewegungsqualitäten von damals, kann eine super Unterstützung der Ausdauer heute liegen. Beliebte Musik von damals kann hier äußerst hilfreich sein). Meine persönliche Empfehlung für Leute die in den 50-er Jahren geboren wurden:

Jean Michel Jarre: Equinoxe Infinity (Neu von 2018), laut aufgedreht. Da läuft es sich fast von alleine.

Teil II

Joggen und Atem

Nach meiner Kenntnis ist beim moderaten gesundheitsfördernden Joggen (nicht leistungsorientiert) die **konsequente Nasenatmung** äußerst sinnvoll. Herz-Kreislauf-Überforderung wird vermieden, da wir uns auf diese Weise in der gesunden aeroben (sauerstoffreichen) Trainingszone bewegen. Ziel ist hier vertiefte und kontrollierte Ein- und Ausatmung. Unkontrollierte kurze Hechelatmung ist auf jeden Fall zu vermeiden.

- „Klappe zu“, d.h. der Mund ist geschlossen. Ich atme durch die Nase ein und aus und finde zunächst meinen ruhigen Rhythmus. Das Tempo des Joggens spielt hier eine wichtige Rolle. Eventuell muss ich deutlich langsamer werden. – Geduld, wenn es nicht sofort klappt, gebt euch ein bisschen Zeit! Wenn ihr ein angenehmes Zusammenspiel zwischen (Nasen)Atmung und Lauftempo gefunden habt, darf sich durchaus ein subjektiv leichtes Belastungsempfinden einstellen, ohne dass sich am Hals die Atem-Hilfsmuskulatur einmischt.
- Während des Joggens mit Nasenatmung den Bauch hängen lassen und spüren, wie er sich beim Einatmen leicht nach vorne wölbt. Vielleicht spürt ihr sogar, wie sich gleichzeitig das Zwerchfell beim Einatmen nach unten bewegt (ein vitales Zwerchfell bewegt sich beim Einatmen mehrere Zentimeter nach unten).
- Während des Joggens mit Nasenatmung den Unterkiefer hängen lassen (Mund bleibt geschlossen). Es entsteht Platz zwischen der oberen u. unteren Zahnreihe, die Zunge liegt locker hinter der unteren Zahnreihe.
- Joggen - Gehen im Wechsel als Variante, wenn es noch nicht so recht klappen will. Keine falsche Scham! Joggt ein paar Meter und geht dann eine doppelt so lange Strecke, im Wechsel. Ihr werdet beglückt erleben, wie wunderbar entlastend es ist, wenn beim *Gehen* zu jeder Zeit Bodenkontakt besteht - und danach klappt das Joggen meist wieder besser, auch mit Nasenatmung.
- Lippenflattern. Bekannt aus der Atemtherapie, kann man auch beim Joggen zwischendurch einfügen. Wir verlassen kurzfristig die reine Nasenatmung. Die Lippen liegen locker aufeinander, wir atmen mit lautem Schnauben durch den Mund aus. Die Lippen flattern dabei (lockert die Lippen, verlängert den Ausatem u. stimuliert reflektorisch den folgenden Einatem. Wir atmen tiefer ein. – Nur keine Scheu! Die Anderen sind ja (hoffentlich) auf Corona-Abstand). Der folgende Einatem kommt natürlich wieder durch die Nase.
- Dreischritt-Atemfrequenz. Zurück zur Nasenatmung. Wenn es mit der Nasenatmung klappt, während drei Schritten einatmen und während der nächsten drei Schritte ausatmen (ihr erinnert euch: kontrollierte Ein- u. Ausatmung ist das Ziel).
- Vierschritt-Atemfrequenz. Wem es angenehm ist, kann auch zu einem Viererrhythmus übergehen: vier Schritte lang einatmen und vier Schritte lang ausatmen. – Ich persönlich übe regelmäßig auch mit verlängertem Ausatmen. D.h.

- während vier Schritten einatmen und während sechs Schritten ausatmen. Es lohnt sich, diesen 4:6 Durchgang zunächst nur einmal zu üben und nach dem sechsten Zähler nachspüren was passiert (normalerweise ein vertieftes Ein-Atmen, was sehr erwünscht wäre). Erst wenn Nasenatmung und Schritte sich wieder auf einen ruhigen Rhythmus eingependelt haben, erneut ein Mal im 4:6 Rhythmus üben (diese Übung ist in Anlehnung an das „*Entschleunigte Atmen*“. Literatur: Loew Thomas (2019): *Langsamer atmen, besser leben*. Psychosozial-Verlag). Nach ein bisschen Geduld und Übung schafft ihr vielleicht später auch über eine gewisse Strecke im 4:6 Rhythmus zu joggen.
- Zählvarianten: man kann die Aufmerksamkeit ganz auf das Atmen und die Schritte richten oder zusätzlich das Zählen durch Bewegungen mit den Fingern ergänzen. D.h. bei jedem Schritt einen Daumen/Finger strecken. - Beim 4:6 Rhythmus passt es besonders gut. Vier und sechs sind zehn (Finger), wir können durchzählen (zur Erinnerung: die Arbeit auf mehreren Leib-Ebenen gleichzeitig erhöht die Wirkung).
- Schritt-Atemfrequenz mit halben oder ganzen Drehungen kombinieren. Egal ob ihr in Drei-Schritt-Atemfrequenz, Vier-Schritt-Atemfrequenz oder im 4:6 Modus joggt, macht zwischendurch mal eine halbe Drehung (→ Rückwärtslaufen) oder eine ganze Drehung. - Ich schaffe inzwischen locker eine ganze Drehung mit vier Schritten beim Einatmen um danach während der nächsten sechs Schritt nach vorne wieder auszuatmen. - Dann wieder Drehung mit Einatmen auf vier Schritten usw. – Das übe ich natürlich nur für eine kurze Strecke.
- Während der gesamten Joggingstrecke darauf achten, wie sich die Bewegungs- und Atem-Qualitäten sowie die allgemeine Befindlichkeit ändern. Spielt mit dem Aufmerksamkeitsfokus und den unterschiedlichen Übungen. Wechselt ab zwischen dem was ihr gerne übt u. spürt und den Varianten, die eine gewisse Herausforderung darstellen. Wiederholt! – Manches klappt am Ende eurer Strecke viel besser als am Anfang.
- Konzentration. Ihr habt es längst mitbekommen. Joggen in unserem IBT-Stil ist auch Arbeit auf der kognitiven Leib-Ebene. Es erfordert hohe Konzentration und Aufmerksamkeitsbereitschaft u. -fähigkeit. Nach meiner Erfahrung fällt es vielen Menschen schwer, sich selber bei ihrem Tun bewusst wahrzunehmen. Das gilt insbesondere, wenn wir unserem eigenen Atmen „zuschauen“ wollen und erst recht, wenn wir etwas bewusst ändern wollen. – Das ist vielleicht für die gut trainierten Sportler unter uns die größte Herausforderung: *Mich-selber-spüren, „leibliches Empfinden“*.

Teil III

Dies und Das

Wegen der besonderen Wichtigkeit hier noch einmal als Wiederholung:

Konsequente Nasenatmung! - Ganz gleich wo der Fokus der Aufmerksamkeit beim Laufen gerade liegt, die gesundheitsbewusste Joggerin und der gesundheitsbewusste Jogger atmet durch die Nase. Das sollte „in Fleisch und Blut“ übergehen (IBT-ler sprechen auch von „einverleibt“ sein). Sollte die Nasenatmung – aus welchem Grund auch immer, vielleicht eine Steigung, – nicht mehr klappen (ich nenne das Mini-Krise), sei auch an die „Krisen“-Bewältigungsstrategien erinnert:

1. Tempo verlangsamen
2. Rückwärtslaufen (man wird automatisch langsamer)
3. Joggen – Gehen im Wechsel

(Übrigens sehe ich bei meinen Vorschlägen zur vertieften und **kontrollierten** Atmung einige Ältere unter uns innerlich die Stirn in tiefe Falten legen. Willentliche Atembeeinflussung. Nein danke! – Ich halte dagegen: auch steife Gelenke, schwaches Gewebe etc. kontrollieren den Atemfluss. Begrenzung. Verhinderung von Fülle. – Warten bis er kommt - der Atem – ist da nicht immer der beste Weg)

- Ob Jung oder Alt, die meisten von uns kennen vermutlich, dass es auf einmal irgendwo anfängt weh zu tun. Besonders „beliebt“ sind die Knie. Meine Empfehlung: vorerst Weiterlaufen. Ich habe bei Schmerzen gute Erfahrungen gemacht mit → Hin-zum-Schmerz. Ich richte die Aufmerksamkeit in das schmerzende Gebiet und versuche mich dort lockerer, weicher und runder zu bewegen. Ich staune oft, wie wirksam das ist. – Oder: „Krisen“-Bewältigung 1./2./3. (siehe oben). – Oder: wenn es sich um das Knie handelt: in der Vorstellung das schmerzende Knie bei jedem Schritt etwas weiter nach vorne bewegen, so als ob ein freundliches Fädchen das Knie sanft nach vorne zieht. Der Rest des Körpers folgt in diesem Bild in gewisser Weise dem Knie (dadurch ändert sich ebenfalls die Bewegungsqualität, was oft reicht, um den Schmerz zum Verschwinden zu bringen). – Gegebenenfalls zu Hause nachbehandeln, z.B. mit einem kalten, feuchten Wickel oder – was ich bei den Füßen sehr schätze: einen feuchten Baumwollsocken über ein-zwei Stunden tragen. Je nach dem zwei Tage aussetzen mit dem Laufen!!!
- Das bringt mich zum nächsten Thema: Beckenbodentraining. Das kann man super auch beim Joggen einbauen (macht, entgegen häufiger Fehlmeinung, auch Sinn für Männer). – Wenn Rhythmus und Tempo beim Laufen in einem gewissen Flow sind, mache ich mich unabhängig von der Schrittfrequenz und spanne über ca. 6 Sekunden lang meinen Beckenboden kräftig, aber nicht maximal, an. D.h., ich ziehe die Muskulatur hoch, so als würde ich ein Körbchen mit Obst hochheben. Danach unbedingt wieder lockerlassen, Körbchen absetzen. Sechs Sekunden Halten erreiche ich wieder durch Zählen: langsam: 21-22-23-24-25-26. Hilfreich ist auch hier mit Daumen und Fingern, mit einer deutlichen Bewegung in der Luft, mitzählen, gerne auch laut. – Unbedingt darauf achten, dass der Bauch sich beim Einatmen weiterhin vorwölbt (ist anfangs vielleicht ein bisschen schwierig. Lohnt sich aber zu üben). – Der Bezug zum vorherigen Tipp ist: bei Neigung zu Blasenentzündung keine feuchten Socken!
- Kleine Koordinations-Einlage für die Hand- und Ellbogengelenke: parallel zu den Schritten kann man den Händen eine Extradrehung geben. Während der linke Fuß nach vorne läuft, drehe ich die rechte Hand mit der Handinnenfläche zum Himmel (Supination), entsprechend dreht sich die linke Hand mit der Innenfläche zur Erde (Pronation. Diese Bewegungen sind eine Verstärkung/Übertreibung der natürlichen Bewegungsspirale der Arme beim Laufen, also nichts Neues, ist trotzdem am Anfang manchmal von der Koordination nicht ganz einfach). Spielt dann ein bisschen mit den Bewegungen, streckt die Arme in Verbindung mit den genannten Drehungen bei jedem Schritt in alle möglichen Richtungen. - Wer Herausforderungen liebt, probiert die Drehungen mal umgekehrt, entgegen der natürlichen Bewegungstendenz: linke Schritt und rechte Handinnenfläche

zur Erde (andere Seite entsprechend). → Danach wieder im natürlichen Muster, das läuft dann wie „geschmiert“.

- Mir ist es ein Anliegen, auch an unsere „gute alte“ Kreativtherapie zu erinnern, dazu gehört auch das „Kreative Laufen“. Unter dem Corona-Abstandsgebot bieten sich hier die Imaginationsübungen an:
- Laufen um imaginäre Slalomföhnchen herum
 - Springen über einen vorgestellten Baumstumpf oder Bach
 - Der Wind bläst von hinten und unterstützt mich auf diese Weise
 - Ein etwas fitterer Freund läuft mit mir, ein bisschen vor mir und zieht mich so in gewisser Weise mit (zur Erinnerung: Willensarbeit ist das Üben von Entschlusskraft, Umsetzungskraft und Durchhaltekraft. Die inneren Bilder können beim Durchhalten helfen – Anstrengung ist nicht verboten. Die Grenze liegt beim Hecheln)
 - Ein persönliches Special von mir ist die Dinosaurierübung. Einige mögen sie, andere weniger. Wer sich noch an die Dinosaurier in stabilem Plastik erinnert, hier insbesondere Rex mit dem großen Schwanz, sollte das mal ausprobieren. Spürt zunächst euer Steißbein und stellt euch vor, es sei so groß wie ein Dinosaurierschwanz. Der schwingt sich nach unten bis auf die Erde. Bei jedem Bodenkontakt mit dem Fuß kann man sich in der Vorstellung mit Hilfe des Schwanzes ein bisschen auf dem Boden abstützen bzw. niederlassen. Das Geheimnis liegt hier im Lockerlassen. Wenn es gelingt, rundet sich der untere Rücken ein wenig und im Vorwärtslaufen entsteht ein leichtes Beckenkippen: absitzen → vor → absitzen → vor etc. (Entlastet und mobilisiert und spart so Kraft. Das wiederum fördert die Durchhaltekraft).
 - Nordic Walking als Kombination von realem Laufen und Imagination. Auch wenn erfahrene Nordic Walker behaupten ohne Stöcke gehe gar nichts, kann ich das nicht bestätigen. Ich kann mir die Stöcke lebhaft vorstellen, und ihr sicherlich auch. Diese Imaginationsübung ist vermutlich am wirksamsten, wenn man den technischen Ablauf des Walkens kennt. Wesentliche Merkmale sind: immer ein Fuß auf dem Boden, in jeder Hand einen Stock und eine Schlaufe ums Handgelenk. – Wir bleiben beim Joggen (heißt: wir verlassen den Grund und schweben nach jedem Bodenkontakt einen Moment lang durch die Luft nach vorne). Die Imagination betrifft die Stöcke. Wir bewegen während des Joggens die Hände und Arme kraftvoll vor und zurück, so als hätten wir jeweils einen Stock in der Hand. D.h., mit geballter Faust wird der gebeugte Ellbogen kräftig nach hinten bewegt. Beim ebenso kräftigen Schwung nach vorne öffnet sich die Hand bis zur Spreizung der Finger, ähnlich wie ein Fächer. (In „echt“ würde jetzt der Stock mit der Schlaufe am Handgelenk baumeln). Dazu kommt die Vorstellung: ich stoße mich mit Hilfe der Stöcke kräftig vom Boden ab. – Jetzt merkt man deutlich, welche ruhige Kugel (wörtlich zu nehmen) die Schultern und Arme beim gewöhnlichen Joggen schieben bzw. rollen. Sie pendeln relativ entspannt locker mit (Joggen im Stil des Nordic Walkens dagegen erhöht die Anstrengung erheblich, mobilisiert den Oberkörper, kräftigt die Arme. - Ebenso wirksam ist aber auch das Erleben von Ordnung und Stabilisierung, was bedingt durch die Stöcke, von vielen Menschen intensiv und hilfreich erlebt wird).

- Nachdem wir jetzt viel Zeit mit der „Innenschau“, der Fokussierung auf körper-leibliches Erleben und Übungsvariationen verbracht haben, möchte ich zum Schluss den Blick nach außen richten. Natürlich gehört zu meinem Jogging-Projekt auch die Umgebung. Natürlich hat nicht jeder von uns die Chance in einer unzerstörten Natur laufen zu können und einen herrlichen Regenbogen zu sehen oder einen Blick über einen See werfen zu können (die schönen Bilder hat übrigens Martin Waibel eingefügt). Aber irgendetwas zu sehen gibt es immer. – Wir fangen aber zunächst doch noch mal mit „Eigenleiblichem Spüren“ an: Der/Die erfahrene Jogger/in läuft mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper. Die Wirbelsäule beschreibt dabei einen leichten Bogen, in den auch die Halswirbelsäule mit einbezogen ist. Damit ist der Blick auf natürliche Weise nach vorne, unten auf den Weg gerichtet (ähnlich wie bei Aufmerksamkeitsübungen oder Meditation im Sitzen oder Gehen). – Aus dieser lockeren Körperhaltung drehe ich nun während des Joggens den Kopf leicht im Wechsel nach rechts und links. Und ich nehme die Augen mit. Was zeigt sich mir, wenn ich nach rechts schaue? Was, wenn ich nach links schaue? Wo ist der Horizont? – Nach diesen kleinen vorbereitenden Nackendrehungen richte ich mich etwas auf, sodass nun der Blick frei in alle Richtungen schweifen kann, der Kopf dreht sich jeweils locker mit. Was sehe ich? Was gefällt mir? Wie verändert sich der Horizont indem ich mich auf ihn zu bewege? Welcher Ausschnitt der mich umgebenden Umwelt gefällt mir mehr, welcher weniger? Was ist zu hören? Eventuell kann ich natürliche Geräusche von menschengemachten Geräuschen unterscheiden? – Hier bieten sich alle Wahrnehmungs-Variationen bezüglich des Sehens, Hörens, Tastens und Riechens an. – Eventuell bemerke ich, wie wohltuend der weite Blick in die Ferne für meine Augen ist (sie entspannen sich). – Manchmal atmet es dann in mir auf. – Fülle!



Hier enden meine Anregungen zum *Joggen als persönlichem Projekt* eigentlich. Vermutlich habt ihr längst eigene Varianten beim Lesen und Joggen kreiert und neu war das Meiste ja auch nicht.

Den Schlusspunkt soll jetzt ein Zitat von J.-J. Rousseau (1712 – 1778) bilden. Er war ein bedeutender Philosoph, Pädagoge und Naturforscher der Aufklärung im 18. Jahrhundert und erkannte die Körperbewegung als zentrale Bedingung für die Selbsterfahrung und für die geistige Erfassung und Aneignung der Welt durch den Menschen. Er schreibt in einer Art Poetik über das Spazieren. – Ich fühle mich beim Joggen oft ähnlich, wie er es in dem folgenden Zitat beschreibt. Mein Geist ist selten so wach und offen für neue Gedanken wie beim Laufen. Vielleicht findet ihr euch auch wieder in dem Text.

„Nie habe ich so viel gedacht, nie bin ich mir meines Daseins, meines Lebens so bewusst, nie, wenn ich so sagen darf, so ganz Ich gewesen, wie auf denen (gemeint sind seine Reisen, Anm. von mir), die ich allein und zu Fuß gemacht habe. Im Gange liegt etwas, das meine Gedanken weckt und belebt; verharre ich auf der Stelle, so bin ich fast nicht im Stande zu denken; mein Körper muss in Bewegung sein, damit mein Geist in ihn hineintritt. Die Ansicht der ländlichen Gegend, die Abfolge angenehmer Aussichten, die frische Luft, der große Appetit, das Wohlbefinden, das sich beim Gehen bei mir einstellt, die Zwanglosigkeit in der Schenke, die Abwesenheit von allem, was mir meine Abhängigkeit fühlbar macht, von allem, was mich an meine Lage erinnert, dies alles macht meine Seele frei, verleiht mir eine größere Kühnheit im Denken, schleudert mich gewissermaßen in die Unermesslichkeit der Dinge, um sie zu ordnen, auszuwählen und sie mir nach meinem Gutdünken, ohne Zwang und Furcht, anzueignen ...“ (zitiert in: Andreas Mayer: *Wissenschaft vom Gehen. Die Erforschung der Bewegung im 19. Jahrhundert.* Fischer Wissenschaft 2013).

