

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

Ich laufe, schon immer, immer wieder durch ein Waldstock am Jürgenberg.
Seit ein paar Wochen laufe ich aber ganz bewusst am liebsten am Morgen,
bevor ich den Kompi aufhebe.

Ich ziehe mir die Schuhe an, gehe raus und verrunde in den Wald.
Ohne Kopfhörer, ohne Handy.

Heute ausnahmsweise mit dem Mikrofon.

Guten Morgen.

Ich laufe und laufe.

Guten Morgen.

Das Laufen gut tut es.

Das weiss ich, spüre ich immer wieder.

Es ist auch schon einmal bewiesen worden und untersucht.

Was mich aber interessiert, ist nicht ob das Laufen gut tut,
sondern wieso.

Was passiert hier im Hirn
und wieso hat das einen Einfluss auf meine Gedanken?

Das fällt mir immer wieder auf.

Beim Laufen kommen mir die besten Ideen.

Wenn ich es reisen durcheinander im Kopf habe,
schaffe ich es am besten beim Laufen,
um wieder ordentlich meine Gedanken zu bringen.

In dieser Podcastrunde möchte ich darum herausfinden,
wieso ist das so, was das Laufen mit Denken zu tun hat
und könnte mir das Potenzial nicht noch besser
und v.a. bewusster nutzen.

Ich nehme euch darum mit auf einen Spaziergang
hier von Mütliberg über Notwil,
bis auf Aarau.

Ich bin Sabine Meyer.

Input.

Aber fangen wir ganz vorne an.

Ende Sommerferien.

Ich habe gerade meine Inputsendung über eine Zelle eingefroren,
abgeschlossen und bin wieder auf die Themen suche.

Dann läuft es immer ziemlich ähnlich ab.

Ich sitze am Computer, fange links und rechts,
recherchiere,

gehe meine persönlichen Themenliste durch,
schaue Meilen an und bei allem denke ich.

Ich habe schon hundert Mal gehört,
keine Geschichte, schon abgehandelt,
nichts Neues, nichts passt, nichts packt.

Irgendwann ist meine Stimmung unter Null
und ich klappe verzweifelt den Laptop zu.

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

Dann hole ich meine Jacke, ziehe meine Taumschuhe
und komme in die Karte.
Langsam weiss ich erfahrungsgemäß.
Anders komme ich nicht vom Fleck.
Und dann passiert es eben.
Zuerst grumeln ich vor mich her,
frustriert, dass ich nicht weitergekommen bin,
3 Std. für nichts verbraten habe.
Ich laufe und laufe.
Und dann wird es plötzlich leichter.
Die Gedanken werden konkreter.
Das eine führt zum Nächsten.
Ganz logisch.
Und wenn ich mich dabei so von außen beobachte,
komme ich endlich.
Und völlig nur eine Idee für eine Sendung.
Laufen.
Logisch.
Das ist es.
Das ist das Thema für meine nächste Sendung.
Und ich stehe einmal mehr.
Wieso man jetzt genau diese Idee kommt.
Wir sind hier nicht plötzlich fast Salto-Schladverfreut.
Ich denke in alle richtigen Gedanken
und einen Ablauf auszudenken,
wie diese Sendung aussehen könnte.
Das eine führt zum Nächsten.
Und was auch rapant ist,
meine Gemütsstimmung verbessert sich schlagartig.
Nicht nur das Mal, auch all die anderen Mal.
Ich habe das schon x-mal erlebt.
Und trotzdem staune ich jedes Mal wieder.
Und dass es nicht nur mir so geht,
das wissen wir ja auch.
Wie viele Philosophen haben schon immer aufs Laufen geschwörd?
Friedrich Nietzsche z.B.
oder Dary Stoteles,
die gefunden hat, gehen und wandeln
würde das Denken befördern.
Also, kürze ich jetzt hier gerade für den Moment
meine Runde ab, gehe zurück am Computer,
recherchiere das mal mit einem Ziel.
Und?
Fahre ein Wochen später mit dem Zug

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

über Luzén nach Notville.
Ich habe hier gerade in Notville angekommen
und gehe zum Paraplegiker-Zentrum.
Dort habe ich mit der Medizinerin abgemacht.
Von ihr werde ich erfahren,
was genau im Körper passiert, wenn wir laufen.
Oder eben, und darum bin ich gerade in Notville,
was passiert, wenn wir nicht mehr laufen können.
Ich weiss, auf den Erstblick ist das vielleicht etwas absurd,
auf Notville ins Paraplegiker-Zentrum
zu mir über das Laufen reden.
Aber ich habe mir überlegt,
dass wir die Qualität vom Laufen,
das Potenzial davon,
wahrscheinlich niemand so gut zeigen kann,
wie es um einen Ort hier, wo Menschen sind,
die es laufen, entweder wieder Schritt für Schritt lernen müssen,
sich erarbeiten müssen
und sich an ein Leben ohne Laufen gewinnen müssen.
In der grossen Eingangshalle
vom Paraplegiker-Zentrum strahlt mich
Anke Schill-Seiler an.
Mein Mann hat kreative Bestätigung bekommen,
dass er zur Weltmeisterschaft in Samurin
am Triathlon-Teil nimmt.
Anke Schill-Seiler.
Sie ist seit 16 Jahren hier in Notville,
als leidende Ärzte in Paraplegiologie.
Eine sportliche Frau mit halb langen Haaren und Brüllen.
Ich gebe Ihnen ein kleines Mikrofon,
das ich direkt an Ihren Ärztenkittel bekomme.
Man muss schauen, dass es nicht reibt.
Logisch, wenn ich mit Ihnen über ein Laufen rede,
dann laufend.
Wir gehen aus der Eingangshalle aus,
durch eine Tür in einen ersten Spital.
Ich habe das eine super Idee gefunden,
beim Laufen über das Laufen reden.
In der Realität bedeutet das,
aber gerade links und rechts zu teuren,
die jederzeit aufgehen können.
Essenswegel, die man ausweichen muss,
Betten, die durch Gangschauben werden,
Personal und Patienten im Rollstuhl,

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

eine völlig fremde, unberechenbare Umgebung für mich.
Ich versuche mich nicht ablenken zu lassen
und lege so, als wäre nichts mit meinen Fragen los.
Wir laufen jetzt hier miteinander.
Was passiert aus rein medizinischer Sicht,
während wir hier laufen im Körper?
Da ist Ihr Unbewusstes und Ihr Gehirn damit beschäftigt,
ständig sensible Informationen
mit motorischen Impulsen zu verbinden.
Das heisst, mein ganzes Hirn ist jetzt gerade aktiviert
und scannt bewusst und v.a. auch unbewusst die Umgebung.
Er nimmt alle Eindrücke auf und entscheidet,
wie sie laufen und woher.
Man schmeckt und riecht und hört und sieht.
Und das wiederum hat Einfluss auf das,
was emotional im Laufen verarbeitet wird
oder wie das Laufen gestaltet wird.
Wir sind gerade durch einen Ort gelaufen,
in dem es viele Gerüche und Eindrücke gibt.
Lauf ich dann auch automatisch anders?
Hat das Einfluss wieder auf das, wie ich laufe?
Ich glaube, dass das Gehen sehr wohl auch ein Sicherheitsanker ist,
obwohl so viele fremde Eindrücke da sind.
Im Gehirn habe ich auf der einen Seite Muster,
die mir vertraut sind.
Und ich habe auf der anderen Seite Zusatzinformation,
die sich unbewusst überlagern.
Meine Funktion wird ja eigentlich dadurch geprägt,
dass es vieles gibt, was ich wahrnehme
und was direkt wieder ausgeblendet wird.
Aber es gibt auch Sicherheit.
Ich bin ja gewöhnt, so zu laufen, wie ich laufe.
Ich muss zugehen,
an diesem Punkt vom Gespräch komme ich nur noch die Hälfte mit über.
Es wird Sicherheitsanker halt nahe.
Ich möchte neue Gedanken laufen als Sicherheitsanker.
Zum Verarbeiten habe ich diesen Moment aber überhaupt keine Zeit.
Ich muss mir die Anschlussfrage überlegen.
Aber was wäre die Richtung
und wo laufen wir eigentlich weiter durch?
Und ist das nicht viel zu laut für ein Interview?
Ich denke in diesem Moment in meinem Kopf.
Und Anke Schell-Seiler ist in dieser Zeit schon beim nächsten Punkt.
Nämlich dass an einem Mensch,

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

der plötzlich nicht mehr laufen kann,
die Sicherheitsanker eben fehlt.
Die innere Sicherheit nicht mehr.
Der muss alle Muster wieder neu aufbauen,
die er ja verloren hat.
Und der kann nicht schwätzen,
hören, sehen in einer fremden Umgebung,
weil er sich hoch konzentrieren muss auf die Situation.
Wenn laufen so viel Konzentration fordert,
dass anders nicht mehr geht,
was das heisst,
spürt in diesem Moment gerade selber.
Ich denke jetzt,
Sie merken vielleicht, ich werde stab bleiben beim Laufen,
weil ich so fest denke,
dass mich das Laufen überfordert.
Ist das jetzt genau so ein Effekt?
Man darf es ihm nachgeben.
Jetzt habe ich dafür meine Nachfrage vergessen.
Wir sind schon der Kapazität zu gehen,
weil ich gleichzeitig nicht überlegt habe,
die Zeit zu miterreden.
Es ist beeindruckend,
wenn man so klar spürt,
wie einem der Köpen sagt,
dass die Kapazitätsgrenze erreicht ist.
Laufen jetzt nicht auch noch drin liegt.
Mir ist das noch nie so bewusst aufgefallen.
Wenn ich darüber nachdenke,
erkennt das sicher auch,
wenn ich mit jemandem gehen gehe
und das Gespräch aus irgendeinem Grund komplex wird,
dann bleiben wir meistens kurz stehen
und reden an Ort und Stelle weiter.
Ich lerne also.
Laufen läuft nur dann rund,
wenn sie hier nicht zuschauen,
wenn sie extrem gefordert ist.
Sex wird umgeblich völlig neu ist.
Sex will sich gerade mega konzentrieren muss.
Sex will den Köpen nicht einfach so laufen kann,
wie man es sich gewöhnt ist.
Ich verabschiede mich also von meiner Idee,
das Gespräch im Laufen zu führen.

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

Dankeschön, Seiler führt mich darum
in ein ruhiges Pausorhymne.
Laufen, das sehe ich extrem komplex.
Einerseits eben, die viele bewusst
und noch mehr unbewusste Entscheidungen
müssen fehlen,
aber auch das Zusammenspiel im Körper.
Wenn ich gehe, dann macht mein Körper,
mein Gehirn, meine Muskeln
ein eingespieltes System von wahrnehmen.
Wo stehe ich?
Wo muss ich welchen Muskeln,
wie unterschiedlich ansteuern,
in den Fluss des Gehens kommen?
Das heisst, es ist ganz viel Wahrnehmung
und Impulsgeben über Ansteuern von Muskeln.
Je mehr ich das gemacht habe,
desto unbewusster funktioniert das.
Aus diesem Grund können wir auch nicht
einfach so laufen, wenn wir auf die Welt kommen.
Nein, wir müssen zuerst ganz viel lernen.
Anfangen, wie wir kennen von unserem Körper.
Ein Baby checkt erst mit etwa 6 bis 8 Monaten,
dass seine Füße seine Füße sind.
Dass es die kontrollieren und nutzen kann.
Aber auch die Muskeln müssen erstrainiert werden.
Der Rumpf für die Stabilität etc.
Und erst wenn das alles stimmt,
alle verschiedenen Teile zusammenspielen,
erst dann sind wir bereit zum Laufen.
Und wir kommen im Sinn,
wie meine Kinder ihr ersten Schritt gemacht haben.
Nicht nur, wie wir gestaunt haben,
sondern auch, wie sie völlig überrascht waren
von der neuen Perspektive auf die Welt,
aber auch, wie unsicher sie die ersten Schritt gemacht haben
und so ganz bewusst, dass die Gleichgewicht
haben müssen suchen und zuheben
und dann üben, üben, üben,
bis es irgendwann automatisch ging.
Und erst jetzt verstehe ich auch,
warum sie älteren Rage überheißt,
dass andere Entwicklungsschritte
in diesem Moment meistens pausieren,

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

wie es hier nebensächlich mit Laufen absorbiert ist.
Irgendwann aber läuft es dann bei den meisten von allein.
Dann muss hier nicht nur noch den Impuls geben,
sondern der Rest übernimmt das Rückenmark.
Und das gibt uns das Gefühl
von Sicherheit und Vertrauen,
was Anke Schellseiler angesprochen hat.
Ich kann es, ich habe es im Griff,
auf das kann ich vertrauen.
Ein Grund, warum Laufen so gut tut.
Das Laufen als Sicherheitsanker.
Dass Laufen fest mit Gefühl verbunden ist,
das hat damit zu tun erklärt mir Anke Schellseiler,
dass beim Laufen auch die Detail
vom Hirn aktiviert ist, die Gefühle, die zu Hause sind.
Das heißt aber auch,
wenn ich zum Beispiel unter einer Depression leide,
dann fällt es mir noch schwerer,
mich in Bewegung zu setzen und zu gehen.
Und man weiß auch, wenn ich dann aber regelmäßig gehe
oder vielleicht auch gehen oder Sport mache,
dann ist das genauso wirksam wie ein leichtes Antidepressivum.
Also ich kann wirklich meine Emotionen
auch über die Bewegung beeinflussen.
Das sind immer Wechselwirkungen.
Also das heißt,
die Psyche ist beeinflusst durch meine Bewegung,
aber umgekehrt durch die Psyche
meine Bewegung beeinflussen.
Richtig.
Das muss man sich mal ganz bewusst durchdenken.
Mit dem kommt die Frage,
wie geht es dir die ganz neue Bedeutung über?
Meine nächste Erkenntnis,
wenn ich laufe,
sind ganz viele verschiedene Regionen im Hirne aktiv,
längst nicht nur der Teil,
der für Bewegung zuständig ist.
Das zeigt, dass laufend einerseits
eine extrem komplexe Angelegenheit ist,
darum der Mensch auch nicht einfach von Geburt weg kann
und es erklärt andererseits,
dass eben eine Wechselwirkung besteht
zwischen dem Laufen und dem Denken

oder dem Laufen und der Gefühle.
Warum das ist, wie das genau geht?
Auf das hat Forschung aber noch keine Antwort.
Das heisst, wir wissen, es gibt Reaktionen,
aber wir können noch nicht beweisen,
was eigentlich passiert.
Wenn wir gehen mit unseren Hirnaktivitäten
und warum, tut uns das Gehen gut,
vorausgesetzt,
wir können es problemlos.
Sie sagen, wenn ich es richtig gehört habe,
ist das noch nicht genau,
aber was beobachtet sie dann?
Oder was ist der Klärung im Moment?
Wieso kann man so gut denken, wenn man läuft?
Ich glaube, dass man ja aus der Therapie
auch diesen Stock-State kennt.
Man ist wie festgehakt im Denken.
Und wenn ich dann beim Gehen
eigentlich wieder eine Sicherheit erlange,
wieder in einen Rhythmus hereinkomme,
dann habe ich diese Verbindung von Denken und Fühlen
wieder sortiert.
Ich habe auch wieder Bodenkontakt regelmäßig,
ich habe einen Rhythmus.
Und das wiederum reaktiviert emotional
das Gefühl des Vertrauens.
Und wenn ich das Gefühl von Vertrauen habe,
werden die Gedanken wieder frei.
Also das heisst, weil ich es laufe seit ich
ein Jahr alt bin, kennen als Vertrauensgefühl,
ist das Koppeln, das ist eben nicht nur mechanisch,
sondern das Koppeln des Vertrauens.
Und dann das Vertrauen, wie ich die Welt wahrnehme,
und dann bin ich wieder offen für Lösungen.
Und das Vertrauen wird noch verstärkt
durch die wortwörtliche Bodenhaftung beim Laufen
und der Rhythmus vom Laufen.
Ich glaube, dass der Rhythmus auch ein Teil
des Vertrautseins ist.
Und Rhythmus, das weiss man wiederum aus der
Forschung, Rhythmus hat etwas auch von Sicherheit
und Orientierung zu tun und von Individualität.
Jeder Mensch hat seinen ganz persönlichen Rhythmus.

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

Anke Schielseiler empfiehlt auch,
um die volle Wirkung vom Laufen zu spüren,
alleine zu laufen, damit man in seinem Tempo
unterwegs sein kann.

All das, was wir besprochen haben,
ist das ein Unterschied, ob ich schnell vom Computer
zu der Kaffeemaschine gehe
und 20 Minuten, halb Stunden unterwegs bin.

Ja, das ist natürlich ein Unterschied.

Aber ergänzt sich dann sofort, man kennt natürlich
gewisse Teile vom Waldspaziergang
auch vom Weg zu der Kaffeemaschine reaktivieren.

Aber das brauche ich ein bisschen Training.

Das Schöne beim Waldspaziergang ist, ich bin unterwegs
und irgendwann, das kennt man auch von den Langzeitwanderungen,
irgendwann hat man den Rhythmus gefunden
und fühlt man sich wohl und der passt zu einem selber.

Und in dem Moment, wo ich im Wald bin,
da habe ich natürlich höre ich Vögel,
dann sehe ich grüne Bäume, dann rieche ich
das frische Gras oder den frischen Farn
und das heißt, ich habe im Gehirn ein ganzes Bild,
was reaktiviert wird, auf der Suche nach dem Glück.

Und wenn ich jetzt dann merke zum Beispiel,
ich bin im Stress irgendwo am Computer,
ich hake fest, dann gibt es die Möglichkeit,
kurz innezuhalten, sich selber zu sortieren,
kurz das Bild Waldspaziergang zu reaktivieren.
Und dann kann ich, wenn ich die Möglichkeit habe,
noch mehr reaktivieren, wenn ich kurz aufstehe
und eigentlich im Tempo vom Waldspaziergang zur Kaffeemaschine gehe.

Und dann habe ich in dem Moment für mich gesorgt
und habe ganz viele Vernetzungen im Gehirn aktiviert.

Das heisst, ich nutze eigentlich, aber für das muss ich
auch schon den Waldspaziergang ein paar Mal gemacht haben,
dass ich es verinnerlicht habe.

Also, wenn ich genug viel meine Waldrunde mache,
der Rhythmus, der Duft, die Bilder, richtig Aufsäug
und ich mir verankere, stichwort Achtsamkeit,
dann kann ich den Effekt auch in anderen Situationen nutzen.

Dann checkt mein Körper, sobald ich das Tempo vom Wald anschlah,
mir die Bohr im Vorstellen, jetzt gibt es Raum zum Denken.

Wäre doch wunderbar, wenn man ab und zu auch zwischen Computer
und Kaffeemaschinen die Klarheit und Ruhe

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

von einer Morgenrunde im Wald reaktivieren könnte.
Aus diesem Grund funktioniert Laufen und Lernen übrigens auch so gut,
weil er dann kassierende auf ganz verschiedene Eindrücke zurückgreifen kann.
Es ist beeindruckend, wie eben Assoziation sinnvoll ist,
aber auch die Idee beim Vokabelerne, ja, ich mache es im Sitzen,
klar, da konzentriere ich mich, ja, ich mache es im Laufen
und plötzlich ist es mit anderen Strukturen im Gehirn vernetzt.
Ich glaube, es ist das Ausnutzen der Zönästhesien
des gemeinsamen Wahrnehmens und Verankerns.
Also ich lasse oft Podcasts beim Laufen
und kann noch genauso auf welchem Eckichwellen Inhalt gelassen.
Das ist das, wo ich dann wie noch so andere Hilfsmittel habe.
Ja, das ist dieses eben Zönästhesi.
Heißt ja, ich nehme einen Inhalt wahr
und gleichzeitig vernetzt mein Gehirn Bilder und Geruch und Geräusche.
Und das kann ich auch reaktivieren,
wenn ich mich in einen guten State hineinversetzen will,
dass ich das wieder erinnern und trigger.
Eigentlich logisch.
So wie man das auch von negativen dramatischen Situationen kennt,
geht es eben auch in die Positivrichtung.
Laufen.
Zum Schluss brennt man noch eine Frage unter den Egel.
Wie fest ist Gehen?
Gehen ist natürlich ein bisschen komisch,
wenn ich die Frage hier an den Mord stelle.
Aber wie fest ist es eine Lebensnotwendigkeit?
Also wie fest können wir gar nicht anders als laufen?
Alle unsere Patienten sagen am Anfang,
wenn sie kommen und wir ihnen mitteilen,
sie haben eine Verletzung im Rückenmarkt,
das nennt man Querschnittlähmung, die sie haben.
Und die sagen aber mein größtes Ziel ist,
dass ich hier wieder herauslaufen.
Und das Ziel ist essentiell,
und ich glaube, ich habe noch nie einen Patienten gehört,
der es nicht gesagt hat.
Das heißt, in die Identität gehört das Gehen eigentlich hinein.
Und von daher ist es essentiell,
aber wie wir hier sehen, nicht lebensnotwendig.
Laufen als Teil unserer Identität.
Ich laufe also bin ich.
Wie fest das in uns verankert ist,
wird mir erst jetzt hier im Gespräch im Parablegikerzentrum bewusst.

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

Man weiss jetzt also, was man im Hirn nicht beobachten kann beim Laufen.
Dass es ganz viel aktiv ist, ganz viel vernetzt ist
und sich gegenseitig beeinflusst.
Aber was noch offen ist, wie kann ich das bewusst nutzen?
Also zieht es mir ein paar Tage später noch weiter.
Ich laufe zum Tram,
im Weg nach Aarau,
wo ich mich mit Hannes-Leo Meier treffe.
Er ist ein sogenannten G-Coach.
Er lernt einem aber auch das Achtsamen gehen
und verspricht,
dass man mit ihm eine neue G-Kompetenz überkommt.
Und ich hoffe mir vor allem aber auch mit ihm
den Auspotenzial des Laufens auszuschöpfen.
Wie kann ich ganz bewusst das Laufen einsetzen,
um meine Ziele zu erreichen?
Nicht nur örtlich, sondern auch mental.
Ich nehme also den Zug nach Aarau.
Am Bahnhofe kenne ich Hannes-Leo Meier schon von Weitem.
Der G-Coach muss demal sein
mit Hut, Federn, Wanderstuck und Karriertumherren.
Unübersehbar.
Keine Ahnung, wer ich grüße.
Wer jetzt von mir oder von Ihnen?
Ja, von Ihnen.
Also das Fötterling sieht gut aus.
Eines von mir?
Eines von mir?
Genau.
Ja, gleichfalls.
So lange es retten noch gibt, oder?
Wir laufen aus.
Mit ihm versuche ich es nochmal,
das Gespräch im Laufen aufzunehmen.
Der Weg geht einfach nach Aarau.
Ich kenne ihn zwar auch nicht,
aber ich erwarte keine Überraschungen.
Es geht weniger um wissenschaftliche komplexe Prozesse,
sondern viel mehr um das Gespüren.
Wir laufen los.
Während ich die erste Frage stelle,
signalisiert mir Hannes-Leo Meier mit seiner Hand,
dass ich mein Tempo russeln soll.
Ich bin schon schnell unterwegs.

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

Das Problem ist, wenn man zusammenläuft.
Es ist sehr spannend,
dass schnell ein schneller Laufen macht.
Das langsame Laufen hilft,
dass das Denken nicht langsamer ist.
Und ich laufe sehr selten langsam.
Okay.
Wir können schon schnell.
Wenn ihr das denken möchtest,
dann können wir gerne laufen.
Die Herausforderung ist,
sich an einen anderen anzupassen.
Ich tue mich mal an.
Gut, ich lerne meine nächste Lektion.
Das Laufen hat auch einen Einfluss
auf das Tempo der Gedanken.
Ich gebe mir also Mühe
und laufe langsamer.
Was für mich schwieriger ist als gedacht.
Hannes-Leo Meier erzählt mir in der Zwischenzeit,
wie er zum G-Coach geworden ist.
Als Thema, das ich den Mut hatte,
mich wirklich auf das Laufen
wie hauptberuflich und als Hauptkompetenz
von mir selbst reinzuladen.
Es ist erst nach 50 passiert.
Vorher hat er 20 Jahre lang
als Theaterregisseur und Schauspieler
in der freien Theater-Szene geschaffen.
Er hat dann irgendwann die Bühne hinter sich geladen,
hat verschiedene Weiterbildungen
im Bereich Coaching gemacht
und hat seinen ersten Prüf
Primarlehrer wieder aufgenommen.
Parallel dazu
hat das Laufen in seinem Leben immer mehr Platz genommen.
Und irgendwann
sagt er es ein, zum anderen zu kommen
und er hat gemerkt,
dass er all seine Erfahrungen
und seine Ausbildungen mit dem Laufen kombinieren konnte.
Und so bietet er das G-Coaching
seit drei Jahren an.
Wobei ich merke schnell,

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

dass er das Laufen nicht einfach als Werkzeug gebraucht
wie viele, die so Coachings im Laufen anbietet,
sondern dass er das Laufen
regelrecht zelebriert.
Was sagen Sie mir,
wie muss ich,
gibt es ein richtiges oder ein falsches Laufen?
Wie gehe ich
als Leier an das Laufen an?
Ich glaube,
es geht um die Zugänge des Staunens.
Das Staunen
und das Feiern
vom Laufen.
Wenn man denkt,
wie viele Körperoberfläche wir haben
und dass wir beim Laufen
unseren Körper auf 4%
unserer Körperoberfläche abstellen,
abstützen
und dass wir noch fein sind,
quasi für sich zu kommen
und dass wir sogar hinter sie laufen
und dass wir reden können miteinander.
Dass der Atem mitgeht
und ich jetzt den Feiern finde.
Ich glaube,
einfach einmal das Staunen grundsätzlich.
Das Staunen geht ja weit,
es geht nur einmal einst, dass man es kann.
Links, rechts, links, rechts.
Da geht das Staunen,
dass man das Laufen variieren kann.
Man kann
schnell und langsam laufen.
Es gibt aber auch
ein Schlenderer,
es gibt es Flanieren,
es gibt Witze,
es gibt es Starkes.
Es gibt ganz, ganz, ganz viel.
Es gibt zum Beispiel
ein Thema Werb.
Es gibt kein Werb

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

im Deutschen, wo man so viele Prefix-Kafonen herrenken kann.

Aufgehen,
übergehen, untergehen,
angehen.

Es sind etwa 38 oder 39.

Wie können Sie dann
das Laufen bewusst
als Werkzeug nutzen?

Es ist noch viel,
wenn ich mit den Leuten unterwegs bin,
möglichst wenig über das Go selber zu reden.

Es geht nicht darum,
dass sie in dem Moment,
wie sie laufen.

Es geht aber mehr darum,
zu schauen, wie es läuft.

Oder wie die Frage,
die sie selber haben,
wie es mit ihnen läuft.

Und wie sie aus den Kompetenzen vom Go,
ohne dass man das jetzt direkt
verbalisiert.

Das können wir übernehmen,
dass sie in der anderen
Fragestellung auch zu laufen kommt.

Oder eben,
weil es permanent nur läuft,
eventuell auch mal eine Zeit wäre,
um zu sagen,

okay,
komm,
man würde das heissen.

Man fühlt sich jetzt gerade an.

Man macht sich ein wenig Angst,
okay, gehen wir noch ein wenig.

Und den Handlungsspritraum von
eben können

wir eine Erfahrung damit machen.

Mit dieser Erfahrung wieder umgehen,
das ist eigentlich das,
was mich interessiert.

Ich will nicht die Rezepte vermitteln,
das ist derjenige.

Laufen ist in einer vollen,

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

breiten Warnung,
und vor allem auch als Übersetzung
unserer Psyche.
Acht Jahre ist es her,
wo Hans-Leo Meier angefangen hat,
sich ganz bewusst mit dem Laufen auseinandersetzen.
Für das hat er seine
Verwandten,
und so gemerkt z.B.,
das Laufen schon immer eine Rolle gespielt hat
in seinem Leben.
Seht es als kleine Bub,
von ihrem liebsten Fuss über den Berg,
seine Verwandten zu besuchen,
in einem Alter,
wo die meisten Kinder nicht so gerne
zu Fuss unterwegs sind.
Oder später,
vor 20 Jahren,
während drei Monaten von Einsiedeln
auf dem Pilgerweg
die Lapidare
drei Sätze geschrieben haben,
anscheinend muss
im Gehen mehr drin sein,
als nur von A nach B zu kommen,
wenn man das so leidenschaftlich
unter so viel Mühsalm
und so lange Zeit tut
und es einem auch noch wohlbekommt.
Das war vielleicht
der Ursatz,
dass ich plötzlich gemerkt habe,
ah, das Laufen,
das ist in meinem Leben ein Art
und das ist anscheinend
ein Grundbein.
Das hat etwas mit meinem Wesen,
mit meiner Identität zu tun.
Hier ist vielleicht
ein Schatz vergraben.
Jetzt gehen wir hier wieder schnell über ein Brückchen.
Also,
hat er den Schatz ausgeschrieben

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

und nutzt es jetzt
als Coach als unterwegs auf ganz verschiedene Arten.
Mal in der Gruppe,
mal im 1 zu 1,
mal geht er mit Leuten auf ein Entdeckungstour
um sich bewusst zu bewegen.
Im Laufen
stecke ich so viel mehr,
als man auf den ersten Blick meinte.
Um das zu erklären,
teilt er das Laufen in 7 Einzelschritt auf,
angefangen beim Stand.
Stand bedingt eigentlich,
dass man in eine Position geht,
wo man die Sinn schon
oben hat.
Es ist eher schon positionieren,
in welche Richtung es geht.
Es macht nicht unbedingt Sinn,
dass man nachher
den ersten Schritt gegen Hindernen macht.
Das sind lustige Weisen.
Man kann die Schmunzeln,
aber es gibt tatsächlich Leute,
die im Leben unterwegs sind.
Die schauen die einen Richtung
und laufen die anderen Richtung los.
Wenn man mit der anderen
Übersenungszeuge unterhalten,
passen bei gewissen Leuten
extreme Aha-Effekte,
wo man nachher sehr witzig
kann damit umgehen,
man kann es auch anders.
Und so, wie es steht,
wie als Übersetzung
fürs Inneren nutzt,
nutzt er auch noch 6 andere Aspekte
vom Laufen.
Dazu gehört zum Beispiel,
als Zweites zu fallen.
Wenn man den Fuss luft
und das Aushalten muss,
muss man im Moment keinen festen Stand haben.

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

Aus dem Gleichgewicht muss es kommen,
um vorwärts zu kommen.
Als Dritz kommt es zu schwingen
und die Vorne von der Umgebung
alle Sinn nutzen,
es varieren vom Tempo.
Ich kann ja mit meinem Tempo spielen.
Und ich mache es.
Beim Schwingen kann es passieren,
dass es es selbst macht.
Man kann sich entscheiden,
ich laufe jetzt halb so schnell.
Das Tempo ist, glaube ich,
einer der hilfreichsten
Werkzeuge,
das Tagesgeschehen
und das Schwingen überzukommen.
Der sechste Punkt,
das er damit arbeitet,
ist sich orientieren.
Woher will ich, von wo komme ich,
bin ich auf meinem Weg
und am Schluss gehe ich es ums Ankommen.
Ankommen
ist die Kompetenz
vom Gehen,
das eben so wichtig ist, wie es geht.
Kein Ankommen, ohne loszugehen.
Es sind alles eigentlich
ganz einfache Aussagen, völlig logisch,
aber wenn man sich mal so bewusst
auf die Zunge zu erlangen,
kein Ankommen, ohne loszugehen,
dann merkt man,
wie sie sich ausbreiten,
nachhallen
und eine Wirkung entfalten.
Und so kann ich mir gut vorstellen,
dass Hanes Leo Meier
als Coach gute Gespräche
in Gang setzen kann.
Wahrscheinlich ist der Satz,
zeig mir, wie du gehst
und ich sage dir, du bist

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

ein Kerngreifender.
In diesem Sinne
ist es ja weih,
eigentlich am schönsten, wenn man noch einmal andocken kann,
wo jemand schon eine Befähigung hat
und in diese Richtung weitergeht.
Aber das ist wirklich
nicht so viel.
Also gewisse Leute können zum Beispiel nicht temporieren.
Sie haben ihr Tempo
nicht im Griff, außer dass es da macht,
mitten wo es macht.
Gewisse Leute
hetzen immer los.
Für die fallen ist für die
gar kein Genuss,
geschweige ist es ein Moment,
wo sie als einzeln sichtbar ist.
Gewisse können gar nicht ankommen.
Unterschätzen wir das Laufen, die meisten?
Ich finde es schade,
wenn man sagt unterschätzen.
Ich würde sagen, schätzen wir es doch mehr.
Gerade durch das,
wenn eine lebige, fluidige Gesellschaft sind,
die fahren,
die rasen, die digitalen
Geistung unterwegs sind,
es lohnt sich
zu gehen,
wieder in Fokus zu nehmen und zu schätzen.
Das habe ich gemacht.
In den 2,5 Stunden,
wo Hans-Leo Meier und ich
da rauf und durch abgelaufen sind,
mal bei Sonne, mal bei Regen,
mal durch Strip, dann wieder auf dem Spazierweg.
Und am Schluss
gibt es mir doch noch eine konkrete
Übung mit.
Man stellt sich das Brustbein vor
und erinnert sich
an das, was momentan ist,
wenn man am Laufen ist.

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

Das heisst, es ist okay, dass es dort ist.
Man stellt sich nachher vor,
dass das Brustbein um 5 mm
gegenführen.
Schauen wir mal, was passiert dann.
Wenn sich das gut anfühlt,
sagen wir,
ich probiere,
das Brustbein um 5 mm gegenführen
zu positionieren.
Das Brustbein,
wie verändert sich das Gewicht auf die Füße
und eventuell kann man
die Hüfte noch etwas gegenführen bringen.
Und dann einfach so laufen.
Aufrecht, stolz
und mit bodenhaftig
lebe ich zurück zum Bahnhof.
Ich merke plötzlich,
was jedem Schritt drin steckt.
Am nächsten Morgen
habe ich die Wirkung des Treffens
mit Hannes Leo Meier.
Plötzlich achte ich nicht nur auf meine Gedanken,
sondern auch auf mein Körper.
Ich merke, wie eine grosse Zehen weht zu,
nichts weckt.
Ich frage mich, was mir der Körper gerade sagen will.
Wie geht es mir?
Ich achte mich bewusst auf mein Tempo.
Wieso bin ich schon wieder so schnell unterwegs?
Ich beginne aberieren,
ausprobieren
und vergesse dabei völlig
über all das nachzudenken,
und noch etwas hat sich verändert.
Ich laufe ohne Kopfhörer los.
Ich,
die früher jeden Spaziergang
für ein Podcast voll genutzt haben,
geniesse es gerade einfach,
die Natur auf den Ohren zu haben.
Dann habe ich gesehen,
was um mich herum ist,

[Transcript] Input / Best of Input: Wieso spazieren Wunder wirkt

weil der Herr mit zwei Stöcken kommt.
Laufen.
Wir machen es einfach so selbstverständlich,
wir schnufeln,
aber wenn man sich mal Zeit nimmt dafür,
ganz bewusst,
dann merkt man, wie viel Kraft drin steckt.
Wie wir über das Laufen
spüren können, wie es uns geht,
aber auch umgekehrt.
Wie wir mit einer extra Runde
im Wald einfließen können,
und uns bewusst machen,
wenn alles nicht mehr läuft,
laufen können wir.
Das geht.