

Essay Thema: Spazieren gehen

Welche Angewohnheiten bleiben nach dem Lockdown?

Aufgrund des Lockdowns mussten in diesem Jahr viele, vor allem junge Menschen ihre Freizeitaktivitäten aufgeben und zuhause ausharren. Auch viele Erwachsene mussten ins Homeoffice. Und so kam es, dass Familien über lange Zeit auf engerem Raum zusammenleben mussten und wenn die Eltern genervt sind, heißt es: "Geh doch mal eine Runde um den Block". Spazieren gehen als Ausgleich und als Bewegungs-Möglichkeit wenn die Sporthallen zu sind. So kann die simple Tätigkeit des Spazierengehens zu einer guten Abwechslung im sonst so eintönigen Alltag werden. Doch wird das Spazierengehen auch nach der Pandemie, wenn es wieder andere Möglichkeiten geben wird, trotzdem noch Bestand in den Routinen der Menschen sein?

Es gibt es viele Gründe, warum das Spazierengehen auch nach dem Lockdown eine beliebte Freizeitaktivität bleiben wird.

Bei einem Spaziergang kann man die Seele baumeln lassen. Bei gutem Wetter und Sonnenschein macht eine leichte Brise den Kopf frei. Einfach mal die Gedanken strömen lassen, um auch neue Ideen zu entwickeln. Sollte es regnen, kann das auch sehr aufregend sein. Gerade Kinder lieben es in ihrer Regenkleidung und den Gummistiefeln durch die Pfützen zu platschen. Und wenn es wie jetzt Winter ist, macht es Spaß in der Kälte spazieren zu gehen und dann im Anschluss sich im Haus mit einer Tasse heißem Kakao wieder vor dem Kamin aufzuwärmen.

Ein Spaziergang kann sehr vielseitig gestaltet werden. Was werde ich unterwegs sehen? Werde ich andere Menschen treffen und vielleicht mit ihnen (im Moment auf Abstand) ins Gespräch kommen? Dies ist besonders in Zeiten einer Pandemie eine Chance zum Austausch mit anderen, um nicht sozial zu verarmen. Ein Spaziergang ist allein, aber auch mit der Familie oder Freunden möglich. Wenn ich bei meinem Spaziergang an Wiesen und Wäldern vorbeikomme, kann ich Tiere beobachten oder Vögeln lauschen. In der Stadt werde ich auf Schaufenster aufmerksam und kann ich mich darauf freuen, was ich einkaufen möchte, wenn die Läden wieder geöffnet haben.

Durch Social-Media wird der Trend zum „Healthy-Lifestyle“ immer populärer und dazu zählt auch Meditation und Zeit an der frischen Luft. So wird auch nach dem Lockdown für Teenager der Reiz zu Zeit an der frischen Luft nicht an Bedeutung verlieren, sofern dies von Vorbildern im Internet weiterhin so vorgelebt wird. Ebenso wird immer bekannter, dass das lange Sitzen in gebückter Haltung vor dem Computer oder am Schreibtisch nicht gut für die Wirbelsäule ist und somit auf langer Sicht der Gesundheit schadet. Gerade der Rücken und das Herz leiden unter zu vielem Sitzen. Von der New York Heart Association werden mindestens 10.000 Schritte pro Tag empfohlen, um gesund zu bleiben. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, das heißt 20 bis 30 Minuten 2 bis 3 Mal pro Woche können sogar aktiv den Bluthochdruck mildern. Was bietet sich da also besser an, als ein Spaziergang an der frischen Luft, der sich mit den oben genannten Aspekten verbinden lässt.

Vor allem für Hundehalter war das Spazieren gehen schon vor dem Lockdown fester Bestandteil der Tagesroutine. Während der Pandemie sind die Zahlen der verkauften Hunde in die Höhe gegangen. So haben viele Tierheime daran erinnert, dass das Tier nicht nur während des Lockdowns sondern ein ganzes Hundeleben lang versorgt und umsorgt werden muss. Dazu gehört auch der tägliche Gang an der frischen Luft. Mit den steigenden Hundehaltezahlen entstehen also auch mehr Spaziergänger und der oben genannte Aspekt der Möglichkeit zum sozialen Austausch wird noch bestärkt.

Außerdem ist das Spazieren gehen nicht erst während des Lockdowns entstanden. Im 20. Jahrhundert war es unter den Reichen üblich, sonntags nach der Kirche oder dem Essen zu flanieren. Dies galt damals als Privileg, was den Reichen galt. Sie waren die einzigen, die Zeit hatten, um neben der

Arbeit noch (grundlos) umherzulaufen. Dabei zeigten sie außerdem ihren Reichtum in Form von Kleidern oder Anzügen. Dies galt zu der Zeit als gesellschaftliches Ereignis, warum sollte es nicht auch in der heutigen Zeit wieder zu einem werden. Zumal es in der modernen Zeit auch noch viele neue Möglichkeiten gibt, um einen Spaziergang abwechslungsreicher zu gestalten. Ein neuer Trend ist zum Beispiel das Geocaching, das immer populärer wird. Ebenso ist der große Erfolg, den Apps wie Pokemon-Go eingebracht haben, als Beweis für die Bereitschaft zur Bewegung an der frischen Luft zu nennen, die von den Menschen ausgeht. Gerade bei uns im Norden sieht man viele Menschen, die extra für einen Strandspaziergang zu beliebten Orten, wie zum Beispiel Dangast, pilgern. Das zeigt, dass das Spazieren gehen angesehen und beliebt ist.

Auch auf den Aspekt des Klimawandels bezogen ist das Spazieren-gehen ein guter Aspekt. Denn es würde viele Probleme lösen, wenn mehr Menschen bei kürzeren Strecken auf das Auto verzichten würden. Zum Beispiel der morgendliche Weg zum Bäcker kann ein entspannterer Start in den Tag sein, als wenn man mit dem Auto fährt. Außerdem würde so auch an einigen Orten das Parkplatzproblem gelöst werden. Ebenso animiert es die Menschen wiederverwendbare Transportmittel zu nutzen, denn vor allem bei schweren Einkäufen sind ein Rucksack oder ein Beutel viel handlicher und bequemer als eine Einweg- Plastiktüte. Wenn also während der Pandemie ein gewisses Bewusstsein für diese Art der Fortbewegung geschaffen wurde, so wird das Gehen zu Fuß auch nach dem Lockdown einen höheren Stellenwert bekommen und schneller in den Köpfen der Menschen als mögliche Fortbewegungsart erscheinen und genutzt werden. Ebenso gingen viele Menschen vor der Pandemie auch unbewusst spazieren. Der morgendliche Sprint zur Bahn oder am Nachmittag vom Schulbus nach Hause sind doch auch als Spaziergang zu betiteln. So ist das Spazieren-gehen zu Pandemie-Zeiten einfach bewusster eingebaut als im „normalen“ Alltag.

Auch auf das Reisen bezogen, das nach dem Lockdown wieder erlaubt wird, spielt das Spazieren gehen eine große Rolle. Denn nichts ist einfacher und beliebter als auf eigene Faust eine fremde Stadt mit seinen Sehenswürdigkeiten zu bewundern und zu erkunden.

Aufgrund der vorher genannten Aspekte bin ich der Meinung, dass das Spazieren-gehen auch nach dem Lockdown in den Routinen der Menschen verankert bleibt. Denn schon vor dem Lockdown war das Spazieren-gehen eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Und diejenigen, die im Lockdown nun ihre Leidenschaft für die moderate Bewegung an der frischen Luft entdeckt haben, werden diese auch nach dem Lockdown weiterführen.

Quellen: <https://www.galileo.tv/gesundheit/leben-in-quarantaene-wie-oft-solltest-du-spazieren-gehen/>,<https://de.wikipedia.org/wiki/Spaziergang>