

Werden wir auch nach Corona gerne Spaziergänge unternehmen?

Die Coronavirus-Pandemie hat spätestens im März 2020 jeden eingeschränkt. Jeder hat gemerkt, dass jetzt eine andere Zeit anbricht. Kinos, Klubs, Friseure, Fitnessstudios und Sportvereine mussten kurzfristig schließen. Experten empfahlen, Kontakte deutlich einzuschränken. Die Schließung der Fitnessstudios und Sportvereine betrafen die leidenschaftlichen Sportler am meisten. Als Ausgleich von der harten und stressigen Arbeit oder vom Schulalltag, trieb man alleine oder mit Freunden Sport.

Ich spiele sehr gerne Fußball. Es ist ein guter Ausgleich von der Schule und anderen Problemen. Das fehlt natürlich während des Lockdowns, weshalb ich anfing joggen zu gehen, Fahrrad zu fahren oder spazieren zu gehen. Durch den Lockdown fühle ich mich eingeschlossen und abgegrenzt. Früher hatte ich immer Gründe, weshalb ich aus dem Haus gegangen bin. Ich habe mich mit Freunden verabredet, bin ins Schwimmbad, Kino, Supermarkt oder einfach shoppen gegangen. Wenn es diese Gründe nicht mehr gibt, könnte man meinen, man müsse nicht mehr das Haus verlassen, sondern man könne einfach zuhause bleiben. Bevor das Coronavirus ausbrach, habe ich mir immer gewünscht, zuhause zu bleiben und nicht rausgehen zu müssen, wenn der Alltag wieder mal zu viel wurde. Aber wie es häufig im Leben ist: „Vieles lernt man erst zu schätzen, wenn man es nicht mehr hat“. Erst jetzt merke ich, wie sehr ich die frische Luft brauche und wie sehr mir die Sonne Kraft gibt. Ich mache morgens jeden Tag nach dem Aufwachen mein Fenster auf. Die frische Luft und der Sauerstoff ist ein schöner Start in den neuen Tag. Durch den Lockdown habe ich den einfachen Spaziergang an der frischen Luft wieder zu schätzen gelernt, weshalb ich versuche mehrmals in der Woche einen Spaziergang zu machen. Egal ob Wald, Park, Deich oder Geschäftsviertel, bei einem Spaziergang kann ich immer sehr viele neue Dinge entdecken, und mich vollkommen auf die Natur und die Lebewesen einlassen. Gestern zum Beispiel bin ich einem Wald spazieren gegangen und habe zwei Rehe gesehen.

Es ist bewiesen, dass ein Spaziergang gesund ist. Man sollte 6000 - 8000 Schritte pro Tag machen, so wird der Blutdruck, der Stresshormonpegel und das Osteoporose-Risiko gesenkt. Infolgedessen wird auch das Sterberisiko minimiert. Der Kreislauf kommt in Schwung, weshalb die Organe und Muskeln stärker und besser durchblutet werden. Man spricht auch von einem „Verdauungsspaziergang“, weil das Essen besser verdaut wird und zudem kann man nach einem Spaziergang auch wegen des Sauerstoffs besser denken und konzentrierter arbeiten. Bei einem Spaziergang in der Sonne wird zudem noch Vitamin D aufgenommen. Dieses Vitamin ist besonders für die Knochen wichtig und wirkt gegen Müdigkeit, Nervosität und Sehschwäche. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 150 Minuten in der Woche spazieren zu gehen, dabei helfen verschiedenste Fitnessarmbänder oder Schrittzähler. Neben den physischen vorteilhaften Aspekten gibt es jedoch auch viele psychische Aspekte, wofür es sich lohnt aus dem Haus zu gehen. Ich merke, dass mir die Ruhe und Entschleunigung im Gegensatz zu der schnellen und globalisierten Welt sehr guttut. Bei einem Spaziergang kann ich meine Gedanken sehr gut ordnen und denke über vieles nach, wofür ich sonst nie die Ruhe hatte. Beispielsweise denke ich über die Zukunft nach und darüber, dass man die Zeit mit Verwandten nutzen sollte, denn auch sie sind nicht unsterblich. Die Corona-Zeit zeigt mir nochmal viel deutlicher, wer ich bin und was mir wichtig ist, weshalb die Pandemie für mich nicht nur negative Seiten hat. Sie hilft mir sehr in der Selbstfindung. Beim Spaziergang kommen mir auch Gedanken in den Sinn, die ich vielleicht schon längst verdrängt hatte. Ich gehe auch manchmal raus, um einem Streit aus dem Weg zugehen und erstmal über die Situation nachzudenken, bevor man etwas sagt, was die andere Person vielleicht verletzen könnte. Auch wenn ich zum Beispiel schon sehr lange an einer Schulaufgabe sitze und einfach nicht weiterkomme, gehe ich nach draußen. Wahrscheinlich würden jetzt viele sagen, man sollte sich erst entspannen, wenn man die Aufgabe fertig hat und nicht einfach flüchten. Nach dem Motto: „Nach der Arbeit kommt das Vergnügen!“

Jedoch hilft es mir einen klaren Gedanken zu fassen und mich kurz zu entspannen. Vielleicht ist es wirklich eine Flucht, aber ist es nicht der Urinstinkt des Menschen zu flüchten und hat Flucht nicht auch etwas Positives? Wenn ich mich danach dann wieder an die Aufgaben setze, habe ich nicht mehr das Gefühl, dass die Aufgaben mich erdrücken. Ich bin viel konzentrierter und habe ganz andere Gedankengänge.

Auch viele Dichter und Philosophen, wie zum Beispiel Immanuel Kant, gingen spazieren, um die Gedanken und Fantasie anzuregen. Außerdem ist nicht vieles auf der Welt kostenlos, ein Spaziergang jedoch schon.

Ein ganz besonderer „Weg des Spazierengehens“ ist meiner Meinung nach der Jakobsweg. Die PilgerInnen laufen diese langen Wege auch, weil es ihnen guttut, draußen zu sein und es ihnen hilft sich selbst zu finden und sich ihren Gedanken bewusst zu werden. Oft trifft man auf dem Jakobsweg auch Menschen, die sich mit ihrer Religion bzw. ihrem Glauben auseinandersetzen oder sich in einer Midlife-Crisis befinden. Auch nach einem Burn-Out machen sich viele Menschen auf den Weg, um wieder ihren inneren Frieden und den Lebenssinn zu finden.

Ich habe auf jeden Fall das Spazierengehen in der Corona-Zeit für mich entdeckt und werde es auch weiterhin in meinen Alltag integrieren. Mir ist bewusst geworden, wie wichtig es ist, einfach mal abzuschalten und herauszukommen, weil ich vielleicht gerade sehr viel Stress in der Schule habe. Denn obwohl die Arbeit manchmal wirklich nicht warten kann, sind die Psyche und die Seele doch das kostbarste Gut eines jeden Menschen, weshalb wir nicht immer unsere Gefühle unterdrücken und verstecken sollten, sondern auch auf sie hören und sie wahrnehmen sollten. Außerdem denke ich, dass sich die Wahrnehmung für Freiheit, Gesundheit und Glück zwar nicht für alle, aber für einige, verändert hat. Es wird bestimmt Menschen geben, die am Ende der Pandemie nicht mehr zurückdenken wollen und sie lieber sehr schnell verdrängen und vergessen wollen, weil sie vielleicht einen geliebten Menschen verloren haben oder ihr Geschäft aufgeben mussten. Aber Fakt ist, ich werde immer wieder über die Corona-Pandemie, die Ende 2019 ausbrach und uns immer noch 2021 sehr beschäftigte und einschränkte, beim Spazierengehen nachdenken und mir vor Augen halten, was diese Pandemie mir und hoffentlich auch vielen anderen Menschen gebracht hat.

Quellen, die ich genutzt habe:

Dokumentationen und Nachrichten

<https://www.zdf.de/nachrichten/heute-journal> – Das Lob des Spaziergangs ab Minute 23

<https://www.galileo.tv/gesundheit/leben-in-quarantaene-wie-oft-solltest-du-spazieren-gehen/>

Lexikon und Zeitungsartikel

<https://de.wikipedia.org/wiki/Spaziergang>

<https://www.zeit.de/news/2020-04/09/spazieren-gehen-ist-wie-eine-kleine-flucht>