

# Alternierendes Gehen: 3 + 2 = 1

## Gehen als Methode einer ganzheitlichen Bewegungserziehung

*Gehen scheint die normalste Sache der Welt zu sein. Für gewöhnlich treten wir den Gang auf Erden, wie genetisch vorgegeben, mit dem ersten Lebensjahr an und bewegen uns fortan selbstverständlich und unvergleichlich durchs Leben. Die Entwicklung geht vom angeborenen Gehen über individuelle Gangarten (antizipierte Bewegung) bis hin zu speziellen Gehetechniken (z. B. Nordic Walking).*

Doris Kohlmaier

*Wird ein bestimmtes Gangmuster vorgegeben und misst man diesem Gangmuster eine bestimmte Bedeutung zu, wird Gehen zur Methode.*

*Alternierendes Gehen mit der Bewegungsabfolge „drei Schritte vorwärts, zwei Schritte rückwärts und so fort“ ist auf den ersten Blick ein unbekanntes, ungewöhnliches und unklares Bewegungsmuster. Die Idee zu dieser Gangart kommt von einem französischen Ehepaar, Edith und Christian Grolle, die sich seit vielen Jahren mit ausgleichenden Bewegungsformen beschäftigen. Sie schreiben, dass „3-2 Walking“ sofort die Wirbelsäule aufrichtet, die tiefe Atmung begünstigt, die beiden Gehirnhälften synchronisiert, eine tiefe Meditation fördert und ein neues globales Gleichgewicht im Leben entwickelt.*

Johannes Gosch

*Diese Gedanken und das persönliche Kennenlernen der beiden Franzosen, haben die beiden Autoren dazu bewegt, mit dieser Übung zu experimentieren und Erfahrungen zu sammeln. Die gewonnenen und positiven Erfahrungen werden zum Anlass genommen, diese Methode nun einem breiten Fachpublikum vorzustellen.*

*„Man muss etwas Neues machen, um etwas Neues zu sehen.“  
(Georg Christoph Lichtenberg)*

*„Um Ganzheit erleben zu können, ist es notwendig ins Detail zu GEHEN.“*

### Allgemeines über das Gehen

Gehen zählt zu den wichtigsten menschlichen Aktivitäten und nimmt im Bewegungsverhalten eine zentrale Stellung ein. Es ist das deutsche Wort zur Beschreibung der Fortbewegung, des „Ganges“, von Menschen und einiger Säugetiere. Als Mindestanforderung im täglichen Leben ermöglicht es uns, Schritt für Schritt Ortsveränderungen vornehmen zu können, das Herzkreislaufsystem zu trainieren und somit den Organismus fit zu halten.

Bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 75 Jahren und einer durchschnittlichen täglichen Schrittzahl von 4.000 Schritten geht der Mitteleuropäer - aus eigener Erfahrung hochgerechnet - im Laufe seines Lebens rund 110 Millionen Schritte oder umgerechnet 100.000 km.

Zahlreiche Wissenschaftler, Philosophen, Mystiker und Künstler haben sich mit dem Phänomen „Gehen“ als elementare Grundbewegungsform des Menschen auseinandergesetzt.

Gehen ist wie Krabbeln und Laufen eine entwicklungs-geschichtlich vorprogrammierte Verhaltensweise (ein Automatismus), die selbsttätig vom Zentralnervensystem (ohne äußere Reizeinwirkung) ausgelöst wird. Dieses vorprogrammiertes Bewegungsmuster Gehen gehört zur groben Grundmotorik, ist für alle von Kindesbeinen an gleich und kommt somit von innen heraus. Ein weiteres Beispiel eines solchen Automatismus wäre die Flossenbewegung bei Fischen oder der Flügelschlag bei Vögeln (vgl. Milz 1992, 71).



Foto: young austria – Österreichs Erlebnistouristik

Auch für Tiwald (2000, 88) ist körperliches Bewegen wie eben das Gehen unter anderem ein Entfalten der Erbkoordinationen.

Nach der Schule des Zens gehört das Gehen neben Stehen, Sitzen und Liegen zu den vier Grundhaltungen des Menschen (vgl. Thich Nhat Hanh 2002, 7).

Laut Roth & Willimczik (1983, 57) wird Gehen wie Laufen, Springen und Balancieren den elementaren motorischen Fertigkeiten zugeordnet, ohne die weder eine Bewältigung der alltäglichen Aufgaben noch eine Teilnahme an den meisten sportlichen Wettkämpfen möglich ist.

Gehen zählt zu den körperlichen Aktivitäten, ist eine Bewegungsform, eine Handlung mit einer nennenswerten Energieproduktion und wird als Ortsveränderung der menschlichen Körpermasse in Raum und Zeit, als raumzeitliche Veränderung des Körpers, definiert (vgl. Groszer 1987, 7–10; Bös & Brehm 1998, 85).

Der Energieverbrauch nach Nöcker (Konopka 1991, 52) liegt je nach Gehbelastung zwischen 200 und 900 kcal pro Stunde.

In Bezug auf die geistige Leistungsfähigkeit führt Jasper (1998, 21–22) aus, dass eine körperliche Belastung von 25 Watt, wie etwa bei einem normalen Spaziergang, zu einer Mehrdurchblutung des Gehirns von ca. 14 % führt. Bei 100 Watt, also viermal so hoher Belastung, steigt sie nur um weitere 11 %. 25 Watt sind – amerikanischen Untersuchungen zufolge – ein günstiges Maß, um während oder kurz nach dieser körperlichen Bewegung optimale geistige Leistungswerte zu erreichen.

„Es ginge vieles besser, wenn man mehr ginge.“ (Seume)

### Das einfache Bewegungsmuster Gehen

Gehen ist eine Fortbewegungsart durch Schritte, die so ausgeführt werden, dass ein ununterbrochener Kontakt mit dem Boden erhalten bleibt (Schnabel & Thies 1993, 326).

Es basiert auf Bewegungskoordination, auf der Fähigkeit, die eigene Lage zu verändern, sich aufrecht von einem Ort zum anderen bewegen zu können, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren (Milz 1992, 71).

Aus einem beidfüßigen Ausgangsstand wird ein Fuß angehoben und um einen Schritt vor den anderen gesetzt. Die eigentliche Positionsveränderung geschieht im Grunde durch ein „verhindertes Fallen“ auf der zeitweise bodenkontaktfreien Seite. Der weitere Verlauf ist von außen gesehen durch mehrere Merkmale gekennzeichnet: rhythmische und gegengleiche Bewegungen der Arme und Beine sowie abwechselnder und ständiger Bodenkontakt der Füße. Beim Gehen berührt – anders als beim Laufen – immer mindestens ein Fuß den Boden. Die eigentliche Meisterleistung beim Gehen besteht im Gleichgewicht zwischen Stützmotorik und Bewegungsmotorik (vgl. Gosch 2002, 23).

Anders ausgedrückt ist effizientes Gehen ein komplizierter Vorgang. Es bedingt das leichte Kippen aus dem Gleichgewicht nach vorne und zur Seite und die rechtzeitige Korrektur des Gleichgewichtes. Beim Menschen ist das Gehen aus verschiedenen einzelnen Prozessen zusammengesetzt: zwischen den Füßen vor- und zurück schwanken, mit den Zehen voran schieben, um die Geschwindigkeit zu halten, kombinierte Unterbrechungen beim Schwanken und neigen der Fußknöchel in die andere Richtung, Beugen und Strecken des Knies, um das „Vorwärtsfallen“ aufzuhalten.

„Ein deutliches Empfinden für guten Stand, sicheren Schritt und den rhythmischen Wechsel im Gang führt dazu, dass man sich insgesamt der Bewegung des ganzen Leibes bewusster wird und ihn im Bezug zur konkreten Umwelt Anwesender wahrnimmt“ (Milz 1992, 71–72).

### Gehen ist mehr als nur eine Fortbewegungsart

Fleiß (1992, 88) meint, dass der Gang eines Menschen eine so charakteristische Bewegung ist, dass sie vielfach als typische individuelle Bewegungsform überhaupt angesehen wird.

Nach Feldenkrais (1978, 19 u. 31) sind neben dem Ich-Bild auch Bestandteile jeder Handlung, die Bewegung, die Sinnesempfindungen und Gefühle dabei sowie das damit verbundene Denken. Wir handeln dem Bild nach, das wir uns von uns machen. Ich esse, gehe, spreche, denke, beobachte, liebe nach der Art, wie ich mich empfinde. Dieses Ich-Bild, das einer sich von sich macht, ist teils ererbt, teils anerzogen; zu einem dritten Teil kommt es durch Selbsterziehung zustande.

Für Milz (1992, 71–72) bietet menschliches Gehen in der Bewegung die Chance zur Klärung körperlicher und psychischer Disharmonien, zur Wandlung, zur Richtungsänderung, wo und wann innere Impulse oder äußere Umstände dies erforderlich machen. Gehen ist die Bewegungsart, die deutlicher als andere unser jeweiliges Befinden widerspiegelt. In dieser Fortbewegungsart, die sowohl durch Emotionen als auch durch gesellschaftliche Regeln beeinflusst wird, drücken sich erlebte Sanktionen und Unterdrückung ebenso aus wie individuelle Gefühle.

So bekommt das Gehen, aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet, eine jeweils andere Bedeutung.

Ändert man das Bewegungsmuster und misst dem Gehen eine bestimmte bzw. besondere Bedeutung zu, wird diese Art der Fortbewegung zur Methode.

### Gehen als Methode

Die Entwicklung vom natürlichen zum Alternierenden Gehen kann in folgende Stadien unterteilt werden (vgl. Feldenkrais 1978, 49–53):

#### 1 Stufe

„natürliche“ Tätigkeiten, die bei allen Menschen auf die gleiche Weise geschehen, was für das Leben nötig ist wie z. B. das Gehen.

#### 2. Stufe

dort wo Entwicklung geschieht, ist zu beobachten, dass bestimmte Tätigkeiten „von Natur aus“ auf eine besondere, eigentümliche Weise geschehen, z. B. jeder entwickelt seine eigene Art zu Gehen.

#### 3. Stufe

im dritten Stadium wird eine Tätigkeit nicht mehr „natürlich“, sondern nach einer spezifischen Methode ausgeführt, die aus Wissen hervorgegangen ist, wie beispielsweise Nordic Walking oder eben die spezielle Gehtechnik 3 + 2 = 1.

Interessant ist, dass eine einfache, gewöhnliche, „natürlich“ weit verbreitete, fundamentale Tätigkeit wie das Gehen erst in der heutigen Zeit die dritte, systematische Stufe erreicht.

## Entwicklungsstufen

- **Spezielle Gehetechniken**  
(gezielt eingesetzte, zu erlernende Bewegungsmuster)
- **Individuelle Gangarten**  
(vom Genotyp zum Phänotyp, determinierte Lebenserfahrung)
- **Gehen** (angeboren, ab dem 1. Lebensjahr)

Um den Sinn des speziellen Gehmusters besser verstehen zu können, ist noch die kurze Auseinandersetzung mit dem Prinzip bzw. mit der Philosophie des Alternierens erforderlich.

## Prinzip und Philosophie des Alternierens

„Abwechslung“ ist ein einfaches und offensichtlich grundlegendes Prinzip des ganzen Universums. Die Natur, Tiere, Pflanzen und der menschliche Organismus funktionieren auf der Basis von sich abwechselnden Rhythmen: Ebbe/Flut, Tag/Nacht, Einatmen/Ausatmen, Spannung/Entspannung... (vgl. Grolle 2002, 7–12).

Das Leben ist ständig um Ausgleich bemüht. Daraus ergibt sich die Regel der „goldenen Mitte“. Hausmann & Neddermeyer (1996, 211–212) sprechen von der Weisheit um das „Leben aus der Mitte“. „Leben aus der Mitte“ ist eine Metapher, eine psychologische Qualität, der man sich über Geistes-, Herzens- und Körperarbeit nähern kann.

Unser alltägliches Bewegungsverhalten ist einseitig geworden. Die Beschleunigung nach vorne und der Grundsatz „immer mehr in kürzerer Zeit“ sind Normalität. Viele Menschen sind deshalb aus dem Gleichgewicht geraten.

Das Gleichgewicht wird oft mit dem Bild der Waage symbolisiert. Und so ist es interessant, etymologisch einen Zusammenhang zwischen „Bewegung“ (Gehen) und „Gleichgewicht“ sowie zwischen „Bilanz“ und „Balance“ zu konstruieren. Das Wort „bewegen“ hat aus etymologischer Sicht eine Herkunftsverwandtschaft mit „wiegen“ und „wägen“. „Waage“ heißt im Lateinischen wiederum „libra bilanx“ also die „zweischalige Waage“, was dazu geführt hat, dass „Balance“ auch Gleichgewicht bedeutet. Normalerweise müsste es „Bilance“ heißen, denn „bi“ würde auf „zwei“ hinweisen. Die plausible Erklärung dafür kann volksetymologisch aufgrund des Wortanfanges „bal“ gegeben werden: „ballare“ heißt „tanzen“ und auch „bewegen“. Deutlich wird hier der Bezug zwischen „Balance“ und Bilanz: Die „Bilanz“ ist die „Abwägung von Positivem und Negativem“. Ergo: „Quod erat demonstrandum!“: Das Gleichgewicht ist die Bilanz der Balance! (Hirtz u.a. 2000, 21).

„Alternierendes Gehen“ (Umkehr, Ausgleich) beruht auf diesen Ansätzen. Gegengleiche, wechselnde und harmonische Bewegungen schaffen Ausgleich und Balance.

*Das Gleichgewicht in den menschlichen Handlungen kann leider nur durch Gegensätze hergestellt werden.* (Goethe)

## Die Gehübung 3 + 2 = 1

Die Idee zu dieser Gangart kommt von einem französischen Ehepaar, Edith und Christian Grolle, die sich seit vielen Jahren mit ausgleichenden Bewegungsformen beschäftigen. Sie schreiben, dass „3-2 Walking“ sofort die Wirbelsäule aufrichtet, die tiefe Atmung begünstigt, die beiden Gehirnhälften synchronisiert, eine tiefe Meditation fördert und ein neues globales Gleichgewicht im Leben entwickelt (Grolle 2002, 68–77).

Diese Gedanken und das persönliche Kennenlernen der beiden Franzosen, haben die beiden Autoren dazu bewegt, mit dieser Übung zu experimentieren und Erfahrungen zu sammeln. Die folgenden Ausführungen sind das Ergebnis einer langjährigen Auseinandersetzung mit dieser Materie.

## Übungsziele

Die allgemeine Zielsetzung liegt in der Harmonisierung und Synchronisierung von Menschen und der Erreichung eines Gleichgewichtes auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

Ein weiteres Ziel liegt im „zu sich kommen“ im doppelten Sinn: von woanders zu sich kommen und zu einem klaren Bewusstsein kommen, zum bewusst Gehenden zu werden. Man könnte auch von einer gesammelten Bewegtheit sprechen.

Schlussendlich „geht“ es um die Erfahrung einer neuen Bewegung, die Bewusstmachung und Veränderung des Gangmusters, eine bewegte Entspannung bzw. um das Freiwerden und zur Mitte finden im stetigen Vorankommen!

## Zielgruppen

Zu den spezifischen Zielpersonen gehören SportlerInnen (Ausgleich, Konzentration, bewegte Entspannung, Meditation), Kinder (Konzentration, Koordination, Ausgleich), SeniorInnen (Bewegung, Konzentration, Koordination, Gleichgewicht, Angstüberwindung) und Rehabilitanden wie Herzpatienten (sanftes Herzkreislauftraining, wieder die Mitte finden).

Grundsätzlich sind die Übungen für alle Menschen geeignet. Einzige Voraussetzungen sind die körperliche sowie geistige Unversehrtheit (keine Gehbehinderung bzw. gravierende geistige Störungen).

## Umsetzung/Gegebenheiten

Am Anfang eignen sich am besten ebene Flächen wie Wege, Straßen und Wiesen in einem Park, einem Wald oder an einem Flussufer. Empfehlenswert zwecks positiver Konditionierung sind schöne Plätze in ruhiger Umgebung.

Im Freien richtet sich die Bekleidung nach dem gegebenen Wetter. Schuhe und Kleidung sollen ein bequemes Gehen ermöglichen.

Günstige Voraussetzungen sind eine freudige Erwartung, die Offenheit gegenüber Neuem bzw. eine gewisse Neugier. Der Wert des alternierenden Gehens liegt im „sich einlassen“ auf die Übung bzw. im Tun.

Einzubeziehen sind ebenso Aspekte der Meditation. Alternierendes Gehen kann mit dem meditativen Gehen verglichen werden. Es ist wie ein Spaziergang, ohne die

Absicht, einen bestimmten Ort innerhalb einer Zeitspanne erreichen zu wollen. Zweck des meditativen Gehens ist einfach das Gehen, das Geschehen lassen und nicht das Ankommen. Gehen ist das Ziel (vgl. Thich Nhat Hanh 2002, 13).

### Vorübungen

Die folgenden Übungen werden zur sanften Eingewöhnung an das neue Bewegungsmuster empfohlen.

- Bewusstes Vorwärtsgehen (Aufmerksamkeitslenkung, Wahrnehmung, Analyse des bestehenden Gehmusters)
- Einige Schritte im Rückwärtsgang (neue Erfahrung, Körpergefühl)
- Mit dem Gehen experimentieren (Zeitlupengang, Schnellgehen, Wiegeschritt)
- Behutsames Rückwärtsgehen (übersichtliche und vertraute Strecke wählen, Wahrnehmung, Aufrichtung, Beckenöffnung, Gewöhnung)
- Wechsel gleichförmig (2 Schritte vor und zurück oder 3 Schritte vor und zurück, fließende Bewegungen mit möglichst geringem Kraftaufwand)

### Übungsendform 3 + 2 = 1

Empfohlene Mindestgezeit: 15 Minuten

Abwechselnd 3 Schritte vorwärts und 2 Schritte rückwärts gehen usw.

Zu achten ist:

- Schrittlänge und Rhythmus gleichmäßig
- Arme locker pendeln lassen
- Aufrechte Körperhaltung
- Runde, harmonische und fließende Bewegungen
- Minimaler Kraftaufwand

Nach einer bestimmten Zeit automatisiert sich dieses Gangmuster. Ab diesem Zeitpunkt stehen viele Einsatzmöglichkeiten offen. Dies hängt natürlich von der Intention und von der Zielgruppe ab.

Entweder wird diese Form zum meditativen und ausgleichenden Gehen genutzt. Das lässt sich am günstigsten in der Natur umsetzen. Es kommt zu einer intensiven Wahrnehmung sowohl der Außen- als auch der Innenwelt und zu einer Art Trance-Zustand.

Oder, wie folgt beschrieben, kann die Übung variiert oder mit anderen Elementen wie Atmung, Gedanken, Tönen etc. kombiniert werden. In diesem Fall kommt es eher zu einem aktivierenden Ausgleich des gesamten Organismus.

### Variations- und Kombinationsmöglichkeiten

- Barfuss Gehen
- Blind Gehen mit oder ohne Partner
- Untergrund wechseln (unebener Boden, Wiese, Schnee...)
- Gehen mit betontem Knieheben oder mit Anfersen
- Vorstellung beim Gehen, dass jeder Fußabdruck Frieden hinterlässt

- Anderes Schrittmuster probieren: 2 + 3 = -1 (zwei Schritte vorwärts, drei rückwärts), 5+4 = 1 (fünf Schritte vorwärts, vier rückwärts)
- Aufmerksamkeitslenkung (bestimmte Körperteile bewusst aktiv einsetzen wie Arme, Bewusstsein auf bestimmte Körperteile oder Organe lenken)
- Gehen mit Partner oder in einer Gruppe (nebeneinander, gegengleich, komplementär)
- Schritte mit Atmung verbinden: z. B. 3 Schritte ausatmen, 2 Schritte einatmen
- Gehen mit Tönen (Vokale), Selbstgesprächen, Spürübungen, Reflexionen, Visionen
- Gehen mit fünfsilbrigen Affirmationen, z. B. „Friede sei in mir“
- Im Kopf umgekehrt zählen (z. B. 3 Schritte vorwärts und bis 2 zählen und umgekehrt)
- Gehen und laut hintereinander die Buchstaben „A, B, C“ sprechen
- Gehen und Kopf nach links und rechts drehen (z. B. vorwärts rechts, rückwärts links)
- Gehen und Augen kreisen (z. B. vorwärts links, rückwärts rechts)
- Gehen und Bewegungen auf Ansage dazukombinieren (z. B. Ball hochwerfen)
- Möglichkeiten in Räumen
  - Vor- und zurückgehen (den Raum ausnützen, vor 3 + 2, zurück 2 + 3)
  - Im Kreis gehen
  - Achterschleife gehen (infinity-walk)

*„In Wahrheit birgt jedes sich immerzu wiederholende Tun die Chance einer Vollendung in sich, die den, der sie erreicht, zum Meister dieses Tuns macht.“* (Karlfried Graf Dürkheim)

### Bedeutungen/Wirkungen/Erfahrungen

In den letzten Jahren der intensiven Auseinandersetzung konnten von den Autoren viele interessante Wirkungsweisen festgestellt werden: Durchbrechen eines gewohnten Bewegungsmusters, Aufrichtung, Harmonisierung, Zentrierung, Konzentration, Sensibilisierung (vor allem der Körperrückseite), Verbesserung koordinativer Fähigkeiten, Verbesserung cerebellovestibulärer Regulationsmechanismen (Motorik und Gleichgewicht), Synchronisierung, Entwicklung eines Körper- und Bewegungsgefühls, Umgebung wird anders wahrgenommen, Verschmelzung mit der Natur, Fußsohlenmassage, Entspannung, Aktivierung neuronaler Bahnen, Ausgleich zwischen linker und rechter Gehirnhälfte, Aufrichtung, Erwerb von Handlungskompetenz, Atmung: Regulierung, bessere Wahrnehmung, Becken: sanfte Öffnung, Lockerung und leichte Kräftigung, die Schritte werden genauer, sicherer und geschmeidiger.

Edith und Christian Grolle (2002, 75), die Urheber dieser Technik, bezeichnen diese Art zu gehen auch als Quelle zu mehr Gesundheit und längerem Leben.

Bei Herzpatienten zielt das meditative bzw. alternierende Gehen wie ursprünglich die Medizin auf die Mitte.

Für den Herzpatienten ist der Verlust seiner Mitte und damit des Lebenssinnes das eigentliche Problem. Insofern kann meditatives Gehen bzw. die spezielle Gangart für ihn zum zentralen Heilmittel werden, wenn sie ihn auf den Weg zur Mitte, zu seinem eigenen Herzen, führt (vgl. Dahlke 1990, 299–300).

Die Verbindung zum Boden, die Arbeit am Schwerpunkt in der Leibmitte, die Bewusstwerdung und Öffnung der Atemräume und des Herzens und die Arbeit an der Aufrichtung sind wichtige Zugänge, um ein Leben im Gleichgewicht, ein Leben aus der Mitte zu bewerkstelligen (vgl. Hausmann & Neddermeyer 1996, 212).

### **Erfahrungen einer Gruppe von SportstudentInnen**

Im Sommersemester 2006 wurde im Rahmen des Faches „Ganzheitliche Gesundheitstechniken“ an der Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Sportwissenschaften, folgende empirische Bewegungsstudie durchgeführt (Kohlmaier 2006).

12 Sportstudentinnen und 22 Sportstudenten im Alter zwischen 20 und 31 Jahren haben an dieser Studie teilgenommen.

Die Aufgabenstellung war, in jeder Unterrichtseinheit gleich zu Beginn 15 Minuten lang alternierend, abwechselnd drei Schritte vorwärts und zwei Schritte rückwärts, zu gehen und die Aufmerksamkeit dabei auf folgende Beobachtungspunkte zu lenken.

- Erfahrungen und Eindrücke auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene
- Betrachtung der Gesamtentwicklung und Beschreibung beobachtbarer Veränderungen
- Sinn, Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten dieser Bewegungsübung

Nach jeder Einheit wurden Notizen gemacht. Die Studenten hatten weiters die Aufgabe, ihre Beobachtungen und Erkenntnisse in einem Erfahrungsbericht festzuhalten.

Da der Erfahrungsraum und das Berichtdesign sehr offen waren, sind auch die Berichte sehr unterschiedlich ausgefallen.

Insgesamt konnten jedoch aus der Vielzahl von Aussagen Erfahrungen auch klare Tendenzen bzw. Muster abgeleitet werden. Diese sich abzeichnenden Muster in den unterschiedlichen Beobachtungspunkten werden im folgenden Teil kurz umrissen, zusammenfassend dargestellt und mit **Zitatbeispielen** untermauert.

Erfahrungen und Eindrücke auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene

Die häufigsten Aussagen bezogen sich auf das anfängliche Mitzählen bzw. die Konzentration auf die Schrittfolge.

*„Beim ersten Gehen musste ich mich sehr konzentrieren. Ab der dritten Einheit gingen die Schritte wie von selbst und selbst wenn ich abgelenkt wurde...“*

Ein Großteil der Studenten erlebte diese Übung als angenehme neue Bewegungserfahrung. Für einige StudentInnen war anfangs das Körpergefühl ungewohnt. Sie beobachteten die Beanspruchung anderer Muskelgruppen und spürten eine Aufrichtung des Körpers.



Foto: young austria – Österreichs Erlebnistouristenhäuser

Das Durchbrechen eines täglichen elementaren Bewegungsmusters, die Gewöhnung an die Langsamkeit und das in sich gehen und beobachten, eröffnete den StudentInnen im allgemeinen neue Erfahrungen und Perspektiven.

Weiters wurde gehäuft ein intensiver Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung bestätigt. Klar war die Tendenz herauszulesen, dass es zu einer Harmonisierung zwischen Atmung und Bewegung kam.

Das Bewegungsexperiment führte weiters zu einer intensiveren, besseren Körperwahrnehmung, zu mehr Bewusstheit in der Bewegung und auch zu dem Gefühl besser seine Mitte zu spüren. Dazu beschrieben die StudentInnen Gefühle wie Ausgeglichenheit, Wohlbefinden, das Erlebnis von Bewegungsfluss, allgemeine Lockerung, Konzentrationssteigerung und Veränderung im Denken.

*„Man lernt mit dem Körper zu kommunizieren... auf seinen Körper zu hören, was er sagen will... in einem Zustand, in dem die Umgebung praktisch nicht mehr existent ist, in dem man nichts und niemanden hört und sich nur mit sich selbst beschäftigt.“*

*„Man kommt in eine wiegende Bewegung, die man beim geradeaus Gehen nicht hat. Aber gerade diese Wiegebewegung verursacht ein emotional anderes Gefühl in einem hervor. Eine automatisierte Gewohnheit, die Harmonie, Geborgenheit und Ruhe ausstrahlt.“*

### **Betrachtung der Gesamtentwicklung und Beschreibung beobachtbarer Veränderungen**

Bezüglich beobachtbarer Veränderungen und der Gesamtentwicklung im Laufe des Semesters werden klare Tendenzen in den Aussagen der StudentInnen sichtbar: Zunehmende Automatisierung, Ökonomisierung und Leichtigkeit der Bewegung stehen neben anderen Faktoren im Vordergrund. Entspannung, bessere Koordination, tranceähnlicher Zustand, erhöhte Aufmerksamkeit und Rhythmisierung von Körper und Geist lassen eine bestimmte Richtung der Entwicklung erkennen.

„Gehen um zu gehen, nicht um anzukommen. Zu Beginn ist es die simple Konzentration auf die (mechanische) Bewegung. Mit der Zeit automatisiert sich die Bewegung. Die viertel Stunde wird auch „kürzer“. Man konzentriert sich auf sich selbst, genießt die Sache an sich, nimmt Dinge ganz anders wahr und der Faktor Umgebung kann miteinbezogen werden.“

„Je öfter man diese Übung macht, desto besser werden einerseits die Bewegungskoordination und andererseits die Entspannungsfähigkeit.“

„Mein Körper lernte eine optimale Haltung bei einem Minimum an Muskeleinsatz.“

### **Sinn, Wirkungen und Einsatzmöglichkeiten dieser Bewegungsübung**

Einsatzmöglichkeiten sahen die StudentInnen in unterschiedlichen Bereichen wie Gesundheits-, Leistungs- und Alterssport, Rehabilitation, Entspannung, Büroalltag, Aufwärmen (Stundeneinstieg), Unterricht (vor Schularbeit) etc. Es gab auch widersprüchliche Aussagen.

„Einsetzbar ist diese Übung meiner Meinung nach nur bei älteren Menschen, die die Sinnhaftigkeit erkennen können. Bei Kindern und Jugendlichen würde ich dies auf keinen Fall machen, da sie sicher nicht viel damit anfangen können.“

„Ich bin Trainer der U14-Mannschaft des GAK. Nach einem sehr lauf- und spielintensiven Training habe ich die Übung herangezogen und mit der Gehmeditation den Ausklang der Trainingseinheit gestaltet. Die Übung ist bei den Jungs sehr gut angekommen.“

### **Abschließende Statements der StudentInnen**

„Ich finde es toll, dass so ein Experiment wie die Gehmeditation mit uns Studenten durchgeführt wird.“

„Für mich war diese Gehmeditation eine Bereicherung für das seelisch-geistige Wohlbefinden und sollte eigentlich auch regelmäßig zu Hause angewendet werden.“

„Generell möchte ich anführen, dass ich die Übung absolut positiv aufgenommen habe. Natürlich stellt sich ein Sportstudent etwas anderes vor als 3 Schritte nach vorne und 2 Schritte nach hinten zu gehen, aber ich finde als neue Erfahrung war es gut.“

„Ich bin wirklich fasziniert, wie viele Gedanken man sich um so eine einfache Bewegung machen kann und konnte mir für mich doch einiges aus diesem Bewegungsexperiment herausholen.“

### **Zusammenfassung**

Die Auseinandersetzung mit dem Gehen und das Experimentieren mit dem beschriebenen Gangmuster konnte zeigen, wie effektiv einfache Veränderungen des gewohnten Bewegungsverhaltens in Bezug auf das Körperbewusstsein wirken können. Die Praxiserfahrung hat bestätigt, dass Kinder und Jugendliche ebenso großen Nutzen daraus ziehen. Ein tieferes Verständnis für elementare Bewegungsprozesse wird entwickeln, welches zu einem besseren Bewegungsbewusstsein führt.

Zum Abschluss ein Zitat des Physikers John Wheeler:

„Meiner Meinung nach muss allem eine ausgesprochen einfache Idee zugrunde liegen. Und meiner Meinung nach wird diese Idee, wenn wir sie schließlich entdeckt haben, so zwingend sein, so schön sein, dass wir zueinander sagen werden: Ja, wie hätte es auch anders sein können.“

### **Literaturverzeichnis**

- Bös, K. & Brehm, W. (1998). Gesundheitssport. Schorndorf: Hofmann.
- Dahlke, R. (1990). Herz(ens)-Probleme. München: Knauer.
- Feldenkrais, M. (1978). Bewusstheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Fleiß, O. (1992). Unsere Wirbelsäule. Leoben: Kneipp.
- Gosch, J. (2002). Kreativ LAUFen. Graz: Eigenverlag.
- Grolle, E. & C. (2002). The turning point. Le Donjon: Auto Edition.
- Grosser, M. u.a. (1987). Die sportliche Bewegung. München, Wien, Zürich: BLV.
- Hausmann, B., Neddermeyer, R. (1996). Bewegt sein. Paderborn: Jungfermann.
- Hirtz, P. u.a. (2000). Gleichgewicht. Schorndorf: Hofmann.
- Jasper, B. (1998). Brainfitness. Denken und Bewegen. Aachen: Meyer und Meyer.
- Kohlmaier, D. (2006). Empirische Studie zum Alternierenden Gehen. Unveröffentlichtes Manuskript. Graz: Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Sportwissenschaften.
- Konopka, P. (1991). Sporternährung. München, Wien, Zürich: BLV.
- Milz, H. (1992). Die Rückkehr des Körpergefühls. Psychologie heute, Mai 92, 68 – 73.
- Roth, K. & Willimczik, K. (1983). Bewegungslehre. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Schleske, W. (1995). Körpermeditation am Beispiel des meditativen Laufens. In: Anaker/Mögling: Die menschliche Bewegung (S. 75-91). Kassel: Prolog.
- Schleske, W. & Schwaner-Heitmann, B. (2000). Bewegung als Weg. Immenhausen: Prolog.
- Schnabel, G. & Thiess, G. (Hrsg.). (1993). Lexikon Sportwissenschaft. Berlin: Sportverlag.
- Thich Nat Hanh (2002). Der Geruch von frisch geschnittenem Gras. Anleitung zur Gehmeditation. Berlin: Theseus.
- Tiwald, H. (2000). Yin und Yang. Immenhausen bei Kassel: Prolog.

### **Doris Kohlmaier**

geb. 1961, Sportwissenschaftlerin mit den Schwerpunkten Bewegung und Gesundheit. Seit 1995 lehrt sie als Lektorin für „Entspannungs- und ganzheitliche Gesundheitstechniken“ am Institut für Sportwissenschaften der Karl-Franzens-Universität Graz. Sie ist weiters Trainerin in der Erwachsenenbildung und Übungsleiterin für integrative Bewegungsarbeit.

### **Johannes Gosch**

geb. 1963, Sportwissenschaftler mit den Schwerpunkten Sportpsychologie und Gesundheit. Er leitet in Graz eine sportpsychologische Beratungsstelle, ist in der Aus- und Weiterbildung renommierter Institute tätig und Autor zahlreicher Veröffentlichungen. Bekannt wurde er über die Grenzen hinaus vor allem als 1. Rückwärts[marathon]läufer Österreichs.