

Die Volkshochschule Essen informiert

Gehen: Eine Philosophie der bewegten Gedanken

Thomas Holtbernd

Von Friedrich Nietzsche stammt das Bonmot: „Alle wahrhaft großen Gedanken kommen einem beim Gehen.“ Wie wissenschaftliche Studien und Erkenntnisse nahelegen ist der These von Friedrich Nietzsche durchaus zuzustimmen. Gehen fördert die Gehirntätigkeit, das Denken erfährt eine Ausweitung, die Wahrnehmungsfähigkeit für kleine und unscheinbare Dinge wird angeregt, das Durchschreiten geistiger Räume wird durch das Gehen eingeübt. Philosophie oder die Kunst des Denkens lassen sich vom Gehen nicht trennen wie auch schon bei Aristoteles das Gehen im Wandeln eingeübt wurde und die Philosophen daher Peripatetiker genannten wurden.

Ausgehend von einer Phänomenologie des Gehens wird im Folgenden der Frage nachgegangen, wie das Gehen als eine Voraussetzung für eine lebenspraktische Philosophie zu verstehen ist und das Denken mit der Kunst des Gehens verbunden ist. Die psychologischen und neurowissenschaftlichen Erkenntnisse bestätigen den Zusammenhang von Gehen und Denken. Provokativ kann also gesagt werden: Wer das Gehen nicht pflegt, kann auch philosophische Gedanken weder verstehen noch entwickeln. Eine Schwierigkeit wird sich bei der Betrachtung des Gehens immer wieder auftun, nämlich die, bei der Sache selbst zu bleiben. Allzu schnell ist man verleitet, sich auf das zu beziehen, was durch oder im Umfeld des Gehens beachtenswert ist, jedoch nicht das Gehen als solches betrifft.

Die Bedeutung des Gehens im modernen Leben

Man könnte meinen, dass das Gehen in Zeiten des Lockdowns und der beschränkten Möglichkeiten für Aktivitäten einen Boom erlebe. Diese Annahme scheint ebenso fraglich zu sein wie die Vermutung, dass in den letzten Jahren das Wandern eine Renaissance erlebt habe. Die Statistik zeigt, dass es in der Zeit von 2016 bis 2020 nur einen sehr geringen Anstieg gegeben hat. Lediglich ein Drittel der Deutschen wandert regelmäßig. 2016 wanderten häufig 6,6 %, 2020 waren es dann 7,03 %. Die Zahl derjenigen, die nie wandern, betrug 2016 31,65 % und 2020 31,80 %. Ins Fitnessstudio gingen dagegen etwa 11 %. Die liebste Freizeitbeschäftigung mit etwa 28 % ist das Shoppen, knapp gefolgt von der Gartenarbeit mit 27 %. Interessant ist dabei, warum das Wandern nicht oben auf der Liste der Freizeitaktivitäten steht. Die Begründung lautet oft, das Wandern sei zu langweilig und zu anstrengend.¹ Möglicherweise sind dies nur die geäußerten Gründe, während unterbewusst die Tatsache eine Rolle spielt, dass das Gehen außerhalb der Wohnung das Eingeständnis und Umgehen mit einer belastenden oder verwirrenden Ambivalenz verlangt: „Das Wandern ist die Bewegung zwischen Aufbruch und Ankunft, das Wohnen füllt die Spanne zwischen Ankunft und Aufbruch.“²

Das Gehen führt auf eine kulturgeschichtlich weit zurückliegende Erfahrung zurück, die beispielhaft in der Geschichte von Kain und Abel zum Ausdruck kommt. Schon früh haben sich in der

¹ S. dazu Greshake 2018, . 7-8

² Guzzoni 1999, S. 84

menschlichen Kultur zwei Formen des Daseins entwickelt: Nomaden und Sesshafte. Die einen machten die Welt zu ihrer Wohnung oder Behausung, die anderen schufen sich eine Wohnung, von der aus sie auf die Welt als einen unwohnlichen Ort schauten. Während die Nomaden das Behaustsein als ein ständiges Risiko auf sich nahmen, riskierten die Sesshaften die „Versteinerung“ jeder Beweglichkeit. Gehen in der Welt beziehungsweise in die Welt ist somit Segen und Fluch zugleich. Kain, der seinen Bruder erschlagen hat, ist ein Getriebener, der dennoch mit dem Kainsmal einen Schutz erhält. Kulturgeschichtlich geht das Nomadentum dem Sesshaftwerden voraus, ist jedoch evolutionsbiologisch selbst wiederum durch die Fähigkeit bedingt, sich bewegend im Raum orientieren zu können. Der aufrechte Gang ist hierfür eine Grundbedingung und daher auch ein entscheidender Zugang zu einer Phänomenologie des Gehens.

Der aufrechte Gang

Der aufrechte Gang kann als das Markenzeichen des homo sapiens bezeichnet werden und gehört zu seiner existenziellen Bestimmung. Oder wie es David le Breton formuliert: Das Gehen „versetzt den Menschen zurück in das glückselige Gefühl seiner Existenz.“³ Wie es zum aufrechten Gang gekommen ist, lässt sich diskutieren, doch dass sich der Mensch als Mensch versteht, weil er aufrecht geht, dürfte wohl voraussetzungslos und verbindlich gelten. Der aufrechte Gang war bei Platon und Aristoteles eng verbunden mit dem Denken. Dieses unterschied den Mensch von den Tieren. Der Kopf als daher wichtigstes Organ muss nach oben gerichtet sein, da dort die Himmelskörper leben, die eben auch denken. Der Mensch ist mit den Füßen nach unten ausgerichtet und mit dem Kopf zum Himmel. Diese Vorstellung ist auch normativ gedacht, der Mensch soll sich nach oben hin orientieren, also zum Kopf und damit dem Denken. Die mittelalterliche Theologie hat ein ähnliches Verständnis, der Mensch steht aufrecht, damit er zu Gott aufschauen kann.

Das Gehen selber jedoch wird erst in der Neuzeit konkret zum Thema gemacht. Jetzt wird der aufrechte Gang als eine unsichere Haltung der Fortbewegung angesehen. Dies entspricht den Erfahrungen des Menschen in dieser Zeit, denn die Stellung des Menschen war unsicher geworden, die Erde und damit auch der Mensch waren nicht mehr der Mittelpunkt der Welt. Auf der anderen Seite wird der aufrechte Gang als nützlich angesehen, die Hände sind frei, um damit zum Beispiel Waffen handhaben zu können. Der aufrechte Gang wird nun auch als Symbol für die Würde des Menschen gesehen und als Zeichen seines Freiheitsstrebens. Die durch den aufrechten Gang gegebene Unsicherheit ist der Preis für diese Sonderstellung. Freiheit ist wesentlich ein Risiko, weil sie mit der Gefahr des Sturzes verbunden ist.

Im 18. Jahrhundert ist das Gehen dann auch Ausdruck einer politischen Freiheit. Die Adeligen fuhren mit Kutschen, wenn sie sich außerhalb ihrer Mauern bewegten. Das Bürgertum wollte seinen gleichberechtigten Stand betonen und machte das Gehen zu einer Tugend. Das Bürgertum betont mit dem Gehen in der Öffentlichkeit und in der Natur seinen Bezug zum Natürlichen. Der aufrechte Gang wird hier zu einem Habitus des authentischen und Werte hochhaltenden Aufrechten. „Wer geht, hat ein Ziel vor Augen, das ihn aus dem Hier und Jetzt des Verbleibens und der Ruhe herausreißt und auf etwas Neues hin ausrichtet.“⁴ Trotz des auf ein Ziel hin Ausgerichtetsein zeigt sich im Gehen ein gleichzeitiges Verharren, denn während das eine Bein nach vorne strebt, verbleibt das andere auf dem Boden, sodass der Gehende nicht umfällt. „So sind Gehen und Verweilen phänomenologisch nicht völlig voneinander zu trennen, weil es im Vorwärtsgen immer auch noch

³ Le Breton 2013, S. 13

⁴ Greshake 2018, S. 13

das Moment des Standhaltens und Verharrens gibt...“⁵ Arthur Schopenhauer nennt daher das „Gehn nur ein stets gehemmttes Fallen“⁶.

Die durch das Bürgertum entstandene Tugend des Gehens hat sich im Laufe der Industrialisierung weiter verändert, das Verweilen wurde zum Symbol der Fortbewegung. Es entstand die widersprüchliche Gewohnheit, dass Fortbewegung sitzend ausgeführt wird. Nicht mehr der Körper bewegt sich, er wird bewegt, indem er im Auto sitzt, im Zug, im Flugzeug oder auch auf dem Fahrrad, wobei das Fahrradfahren eine besondere Form dieser Widersprüchlichkeit ist, da die Fortbewegung von der Körperkraft abhängig ist.

Gehen statt rennen

Bei Nietzsche und Schopenhauer finden sich einige Bemerkungen zum Gehen, die aus der Auseinandersetzung mit dem Denken resultieren. Bei Walter Benjamin ist es das Gehen als Flanieren und die damit verbundene Verachtung des Konsums. Theodor Wiesengrund Adorno hat in der *Minima Moralia* einen weiteren Aspekt des Gehens hinzugefügt. Dort heißt es: „Die Gewohnheit des Leibes ans Gehen als das Normale stammt aus der guten alten Zeit. Es war die bürgerliche Weise, von der Stelle zu kommen: physische Entmythologisierung, frei vom Bann des hieratischen Schreitens, der obdachlosen Wanderschaft, der atemlosen Flucht.“⁷ Das Gehen wird also nicht einfachhin als eine Weise der Fortbewegung verstanden, sondern als eine Form der Erhabenheit: „Menschenwürde bestand auf dem Recht zum Gang, einem Rhythmus, der nicht dem Leib von Befehl oder Schrecken abgedrungen wird. Spaziergang, Flanieren waren Zeitvertreib des Privaten, Erbschaft des feudalen Lustwandels im neunzehnten Jahrhundert.“⁸ Abgelöst wurde das Gehen von einer sportlich-masochistischen Form des Gehens oder der technischen Möglichkeit der Fortbewegung mit dem Auto und anderen motorisierten Fahrzeugen. „Vielleicht verbirgt sich im Kultus der technischen Geschwindigkeiten wie im Sport der Impuls, den Schrecken des Rennens zu meistern, indem man es vom eigenen Leib abwendet und zugleich selbstherrlich überbietet: ...“⁹ Versteht Arthur Schopenhauer das Gehen als stets gehemmtten Fall, so lässt sich mit Adorno formulieren, die Angst vor dem Fallen oder dem Schrecken wird im Gehen als ritualisierte Form der lustvollen Fortbewegung, die gleichzeitig zwecklos und von einer Disziplin zur Langsamkeit gekennzeichnet ist, zu einem Ausdruck einer Kultur menschlicher Würde. Es kommt eben nicht darauf an, schnell von A nach B zu kommen, sondern sich im Gehen seiner bürgerlichen Freiheit bewusst zu werden. Das Gehenlernen ist schon ein erster Schritt in diese Freiheit: „Gehen lernen gilt zu Recht als wichtiger Meilenstein auf dem Weg zu individueller Autonomie, ebenso ist es ein wichtiger Schritt der Gehirnentwicklung.“¹⁰ Der Mensch¹¹ kommt nicht wie andere Säugetiere mit der Fertigkeit zu gehen auf die Welt, er hat die Neigung hierzu und muss das Gehen erlernen. Autonomie und Freiheit sind somit Möglichkeiten und müssen über ein mühsames Einüben und Erlernen angeeignet werden.

Gehen und Denken

Der Schriftsteller Thomas Bernhard hat den Zusammenhang von Gehen und Denken wohl am konkretesten und anschaulichsten in seiner Erzählung ‚Gehen‘ dargestellt: „Während wir immer gedacht haben, wir können Gehen und Denken zu *einem einzigen totalen Vorgang* machen auch für längere Zeit, muß ich jetzt sagen, daß es unmöglich ist, Gehen und Denken zu einem einzigen totalen Vorgang zu machen auf längere Zeit. Denn tatsächlich ist es nicht möglich, *längere Zeit zu gehen und*

⁵ Greshake 2018, S. 14

⁶ Schopenhauer 1974, S. 427

⁷ Adorno 2016, S. 184

⁸ Adorno 2016, S. 184

⁹ Adorno 2016; S. 185

¹⁰ O’Mara 2021, S. 68

¹¹ So O’Mara, S. 68

zu denken in gleicher Intensität, einmal gehen wir intensiver, aber denken nicht so intensiv, wie wir gehen, dann denken wir intensiv und gehen nicht so intensiv wie wir denken, einmal denken wir mit einer viel höheren Geistesgegenwart, als wie wir gehen und einmal gehen wir mit einer viel größeren Geistesgegenwart, als wie wir denken, wir können aber nicht mit der gleichen Intensität auf längere Zeit gehen und denken und Gehen und Denken immer noch mehr auf längere Zeit als ein total Gleichwertiges machen können. ... Wenn wir einen Gehenden genau beobachten, wissen wir auch, wie er denkt. Wenn wir einen Denkenden genau beobachten, wissen wir auch, wie er geht. Wir beobachten einen Gehenden längere Zeit auf das genaueste und kommen nach und nach auf sein Denken, auf die Struktur seines Denkens, wie wir, wenn wir einen Menschen längere Zeit beobachten, wie er denkt und nach und nach darauf kommen, wie er geht. ... Die Wissenschaft des Gehens und die Wissenschaft des Denkens sind im Grunde genommen eine einzige Wissenschaft. ... Zwischen Gehen und Denken besteht der Unterschied, daß Denken nichts mit Geschwindigkeit zu tun hat, Gehen aber tatsächlich immer mit Geschwindigkeit.“¹²

Auch wenn Gehen und Denken als ähnliche Vorgänge betrachtet werden können, zeigt sich doch ein von Thomas Bernhard erwähnter deutlicher Unterschied, das Gehen ist immer als Bewegung zu denken, das Denken jedoch lässt sich nicht ausschließlich als Bewegung denken. Dies zeigt sich, wenn ein Gehender einen schwierigen Zusammenhang oder eine komplizierte Aufgabe bedenkt, er wird in seiner Bewegung einhalten oder deutlich langsamer gehen. Das Denken ist also dem Gehen ähnlich, doch keine reine Bewegung, es bedarf des Einhaltens, der Unterbrechung. Die Denkbewegungen müssen innerlich verarbeitet werden, was zu einer Hemmung der äußeren Bewegung führt. Die Peripatetiker sind somit der eine Pol des Denkens, den anderen Pol kann man dargestellt sehen in der Skulptur des Denkers von Auguste Rodin. Der sitzende und seinen Kopf abstützende Denker ist nach innen gekehrt, er vollzieht seine Denkbewegungen innerlich nach, habitualisiert in dieser Einkehr das Gedachte. Verbliebe der Denker in dieser Haltung, so erstarrten die Denkbewegungen zu einem Gedachten. Erst im Wechsel dieser Haltungen erfährt der Denkende, dass Philosophie als Gehwissenschaft immer wieder Orte aufsuchen muss, die im Unbehaustsein das Bekannte erfahrbar machen. Das in der Südtürkei liegende älteste uns bekannte Bauwerk Göbekli Tepe¹³ ist ein Zeugnis dafür, dass das Bauen nicht erst von sesshaften Bauern begonnen wurde, sondern von Jägern und Sammlern. Nomaden haben demnach etwas an einen festen Ort Gebundenes geschaffen, um im Fremden etwas Eigenes erlebbar zu machen. Das Gehen wird unterbrochen und solche Bauwerke wie Göbekli Tepe verweisen darauf, „dass wir Menschen auch deshalb zu bauen begannen, weil wir uns unserer Endlichkeit bewusst wurden.“¹⁴ Gehen ist, wie es Michel de Certeau schreibt „der unendliche Prozeß, abwesend zu sein und nach einem Eigenen zu suchen.“¹⁵ Während beim Gehen Glückshormone ausgeschüttet werden und das Denken als belebend erlebt wird, macht das Verbleiben an einem Ort, die Denkerhaltung wie bei Rodin, melancholisch, weil das Sitzen an die Vergänglichkeit erinnert. Im Gehen verliert sich diese Erinnerung, bis man ein weiteres Mal zu einem Bauwerk von Gedanken kommt.

Ein Lob des Gehens

„Das Gehen ist Öffnung zur Welt. ...Es lässt ihn in eine aktive Form der Meditation eintauchen und bedarf all seiner Sinne.“¹⁶ Wer hingegen das Gehen nicht übt, rückt sich in die Nähe eines Dummen. Zumindest heißt es im Französischen von einem unbedarften Menschen, ‚er sei dumm wie seine

¹² Bernhard 1979, S. 479-485

¹³ S. hierzu Ellard 2017, 13-15

¹⁴ Ellard 2017, S. 15

¹⁵ De Certeau 1988, S. 197

¹⁶ Le Breton 2013, S. 13

Füße'.¹⁷ Das Gehen kann also zu einer Quelle der Glückseligkeit werden, doch gilt dies nur, wenn auch die Gefahr der mit dem Gehen verbundenen Verletzlichkeit mit eingeschlossen wird: „Ohne Zerbrechlichkeit wäre allerdings die Glückseligkeit begreiflicherweise nur Befriedigung und als solche ein volles Maß, Vollständigkeit und voller Bauch.“¹⁸

Das Gehen führt in eine frühkindliche Fertigkeit und Unschuld zurück. Es daher kann behauptet werden: „Das Gehen ist eine stille Methode der Wiederverzauberung von Zeit und Raum.“¹⁹ Rousseau beschreibt das Gehen als eine Erfahrung von Freiheit, die in ähnlicher Weise auf das Frühere und damit Reinere verweist. „Das Gehen ist eine Öffnung zur Welt, die zur Demut und dem begierigen Ergreifen des Augenblicks auffordert.“²⁰

Das Gehen ist daher auch als eine besondere Form der Achtsamkeitsübung von vielen Religionen genutzt worden. Thich Nhat Hanh²¹ lehrt das meditative Gehen, das Christentum kennt Prozessionen, Wallfahrten und das Pilgern. Gemeinsam ist diesen Übungen, dass Gehen und Atmen in einen bestimmten Takt oder Rhythmus bringt und einen tranceähnlichen Zustand erzeugen kann. Der einzelne kann durch diesen Rhythmus zu mystischen Erfahrungen gelangen, Erkenntnisse gewinnen, wie es Nietzsche, Rousseau und andere beschreiben. Eine Gruppe kann durch das Gehen im gleichen Takt die Erfahrung von Einheit machen. Und wer mal mit anderen gewandert ist, weiß wie schwer es ist, bei unterschiedlicher Körpergröße im gleichen Schritt zu bleiben.

Prominente Geher²²

Jean Jacques Rousseau (1712-1778) meinte: „Meine Gedanken schlafen ein, wenn ich sitze, mein Geist rührt sich nicht, wenn meine Beine ihn nicht bewegen –“

Immanuel Kant (1724-1804) ist mit seinem abendlichen Spaziergang um Punkt 19:00 Uhr wohl der bekannteste Geher geworden. Dieses Ritual, nach dem die Bürger von Königsberg ihre Uhren stellen konnten, hat Kant – so will es die Legendenbildung – nur zweimal verschoben, einmal wollte er sich über die Ereignisse im revolutionären Frankreich auf dem Laufenden halten, das andere Mal soll er so vertieft in die Lektüre „Émile“ von Rousseau vertieft gewesen sein, dass er sein Ritual vergessen habe.

Sören Kierkegaard (1813-1855) spazierte leidenschaftlich gern in seiner Heimatstadt Kopenhagen. „...ich laufe mir jeden Tag das tägliche Wohlbefinden an, und entlauf so jeder Krankheit; ich habe mir meine besten Gedanken angelaufen, und ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, dass man ihn nicht beim Gehen los würde.“²³

Friedrich Nietzsche (1844-1900) schrieb dem Wandern eine transformative Wirkung zu, denn wer zu Fuß unterwegs ist, bringt Spannung in Körper und Geist. Er wanderte in den Schweizer Alpen wie auch im Südosten Frankreichs.

Charles Baudelaire (1821-1867) gab mit dem Flaneur Walter Benjamin die Vorlage für seine Gedanken im Passagenwerk.

Walter Benjamin (1892-1940) liebte das Gehen in den Städten und definierte das Flanieren als subversiv, weil es sich der Geschäftigkeit entzieht und die Konsumwelt distanziert beobachtet. Sein

¹⁷ S. Le Breton 2013, S. 15

¹⁸ Nancy 2019, S. 167

¹⁹ Le Breton 2013, S. 21

²⁰ Le Breton 2013, S. 64

²¹ Hanh 2016

²² S. hierzu philosophie Magazin Sonderausgabe 10 Wandern

²³ Zitiert nach philosophie Magazin 2018, S. 66

Gehen absolvierte er in Großstädten wie Neapel, Paris, Moskau. Insbesondere übte er dieses Gehen in den Pariser Passagen, den Einkaufsgalerien, die den Geist des Kapitalismus versinnbildlichen.

Georg F. W. Hegel (1770-1831) ist wohl eher seltener gewandert, er hat seinem Bericht über eine Berner Wanderung nach das Wandern wohl weniger genossen.

Martin Heidegger ist bekannt für seine Wanderungen im Schwarzwald.

Simone de Beauvoir (1908-1986) war eine leidenschaftliche Wanderin, es schien bei ihr schon eine Obsession gewesen zu sein.

Bertrand Russell ging jeden Morgen eine Stunde spazieren und schrieb dann seine Texte in einem Zug und ohne Korrekturen.²⁴

Michal Serres (geb. 1930) meinte: „Man schreibt mit den Füßen.“

Martin Luther King (1929-1968) führte friedliche Protestmärsche an ebenso wie **Mahatma Gandhi (1869-1948)** 1930 zu einem 24-tägigen Protestmarsch aufbrach.

Peter Handke (geb. 1942) verarbeitet seine Geherfahrungen in verschiedenen Büchern, für ihn ist das Wandern ein Mittel der Weltwahrnehmung und **Thomas Bernhard (1931-1989)** betitelt eine Erzählung mit „Gehen“.

Gehen als Bewegung

Dass Gehen selbstverständlich als Bewegung gedacht werden muss, verweist auf den Zusammenhang von geistiger Freiheit in den Denkbewegungen und den Erfahrungen des Gehens in Räumen. „Wollen wir die Bewegung denken, eine Philosophie der Bewegung entwerfen, so versetzen wir uns sogleich in eine kritische Einstellung,...“²⁵, wie Merleau-Ponty schreibt. Wenn ich von A nach B gegangen bin, erfahre ich mich als dieselbe Person an diesen beiden Orten. Durch das Gehen hat sich keine Wesensveränderung ereignet. „Die Bewegung ist nur ein akzidentelles Attribut des Beweglichen, ...“²⁶ Da ich den Raum durchschritten habe und durch den Ortswechsel keinen Identitätswandel durchgemacht habe, habe ich erkannt: „so gibt es also keine Bewegung ohne Bewegliches, keine Bewegung ohne objektiven Bezugspunkt und keine absolute Bewegung.“²⁷ Beim Gehenden muss noch ein Drittes mitbedacht werden, er/sie ist das bewegliche Objekt, das sich bewegt und gleichzeitig wissend um die Bewegung ist, die sich aus einer inneren Erfahrung heraus ergibt. Das, was sich bewegt, wird nicht als sich Bewegendes visuell wahrgenommen, sondern erschlossen aus den Veränderungen im Raum und der körperlichen Bewegungserfahrung.

Es gibt allerdings auch Lebewesen, die ihre Bewegungsmöglichkeiten aufgeben und damit ihr Denken einstellen, wenn sie einen Ort gefunden haben, der ihnen genug Nahrung bietet. Wir brauchen unser Gehirn, also unser Denken, evolutionsbiologisch, wenn wir uns für unsere Nahrung bewegen müssen. Die Seescheide²⁸ ist ein solches Lebewesen, das in seinem frühen Lebensabschnitt ein einfaches Auge hat, das mit einem primitiven Gehirn und das wiederum mit einem simplen Rückenmark verbunden ist. Im ersten Lebensstadium bewegt sich die Seescheide frei, kann schwimmen und jagen gehen, um die Nahrungsaufnahme zu gewährleisten. In einem späteren Lebensabschnitt (festsitzendes Stadium) heftet sich die Seescheide an einen Felsen, verspeist Auge, Gehirn und Rückenmark. Ihr dient jetzt als Nahrung nur doch das, was durch eine Einströmöffnung aufgenommen werden kann. „Da sie sich

²⁴ S. dazu O'Mara 2021, S. 167

²⁵ Merleau-Ponty 1966, S. 311

²⁶ Merleau-Ponty 1966, S. 312

²⁷ Merleau-Ponty 1966, S. 312

²⁸ S. hierzu O'Mara 2021, S. 39-40

jetzt nicht mehr bewegt, braucht die Seescheide auch kein Gehirn mehr.“²⁹ Einen ähnlichen Zyklus durchlaufen Seeanemonen.

Gehen und Rhythmus

Dass Denken und Gehen zusammenhängen, lässt sich an dem nachvollziehen, was Menschen machen, die etwas auswendig lernen wollen, sie gehen umher, um sich als Schauspieler ihren Text einzuprägen oder als Schüler Vokabeln. Ein solcher Rhythmus wirkt sich auf die Hirntätigkeit aus, vor allem der Hippocampus reagiert auf Rhythmen und hier werden Informationen ins Langzeitgedächtnis übernommen.

Gehen als Medikament

Das Gehen ist förderlich für Herz und Kreislauf, Immunsystem, Diabetes, Atemwege und es hat einen positiven Einfluss auf die Gemütslage, ist ein Heilmittel bei Stress und Depression, ferner steigert es die kognitive Leistungsfähigkeit. Shane O'Mara fasst die medizinischen Forschungen folgendermaßen zusammen: „Es besteht ein Zusammenhang zwischen Gehen und verbesserter Kreativität, verbesserter Stimmung und einer allgemeinen Leistungssteigerung des Denkens. Phasen aerober Übungen nach dem Lernen können den Abruf zuvor erlernten Stoffs erleichtern und verbessern. Geeignetes und regelmäßiges aerobes Training kann nachweislich zur Bildung neuer Zellen im Hippocampus führen, der Hirnregion, die für Lernen und Gedächtnis zuständig ist.“³⁰ Und durch Bewegung wird die Produktion des Wachstumsfaktors BDNF (brain-derived neurotrophic factor) angeregt.

Persönlichkeit und Gehen

Wer im Wald geht, strebt eher dem nach, was Rousseau meinte, es war für ihn die Suche nach den Ursprüngen. Es ist ein umherirrendes Gehen. Henry David Thoreau versteht das Gehen als nach Westen gerichtet, also nicht zu den Ursprüngen, sondern zu den kreativen Quellen. Bei Nietzsche ist das Gehen mit Anstrengung verbunden, der Gipfel soll erreicht werden. Honoré de Balzac hat in seiner Theorie des Gehens eine Typologie der Gehenden entwickelt. Nach ihm ist die langsame Bewegung hoheitsvoll, wer schnell geht, verrät sein niedriges geistiges Niveau. Eine abgehackte Bewegung verrät ein Laster oder eine schlechte Erziehung und herumwuselnde Bewegungen verweisen auf ein gewisses Aggressionspotenzial.³¹ Studien zu einem Zusammenhang der Big-Five-Persönlichkeitsfaktoren und Aktivitäten zeigten: „Geringere physische Aktivitätsniveaus waren mit einem Rückgang an Offenheit, Extraversion und Verträglichkeit verknüpft. ... Je inaktiver eine Person war, desto stärker tendierte sie zu negativen Persönlichkeitsveränderungen.“³² Wobei es außerdem aufschlussreich ist, dass TeilnehmerInnen bei einem Experiment erheblich unterschätzten, wie verschieden sich zwei unterschiedliche Wege (unterirdischer Tunnel zwischen zwei Gebäudekomplexen oder der gleich lange Weg an einem Flussufer entlang) auf ihre Stimmung auswirken.

Gehen: Durchschreiten des Raums

Jeder/jede Gehende hinterlässt eine Spur, die sichtbar ist, wenn ich beispielsweise am Sandstrand entlang gehe. Sichtbar wird eine Spur auch, wenn nach mir weitere Menschen meinen Weg gehen. Es bilden sich Wege, die darauf verweisen, dass sich mehr als ein Mensch von A nach B bewegt hat. Der Raum bekommt eine Bewertung, die Beliebtheit wird konzentriert auf eine Bewegungsrichtung. Dieser Trampelpfad verweist auf etwas Wichtiges und wird auf diese Weise zu einem Ding. Es

²⁹ O'Mara 2021, S. 40

³⁰ O'Mara 2021, S. 19

³¹ S. in philosophie magazin 2018, S. 75

³² O'Mara 2021, S. 142

verleiht dem Gehen eine Kontinuitätsbeziehung.³³ Dieses Durchschreiten des Raumes mache ich mit meinem Körper, der durch unterschiedliche Formen des Gehens verschieden klingt. „Nicht ich singe, wenn ich gehe; es singt, innerlich. Nicht ich bin es, der ganze Körper singt. [...] Und das Gehen ist eine der Gesten des Körpers, die es erlauben, jenen Takt zu schlagen, denn es gibt zwar nicht das hohe A, nicht die Tonhöhe vor, wohl aber den Rhythmus.“³⁴

Mit dem Gehen wird der Raum eingeteilt, der Körper erzeugt in Relation zu seiner Umgebung Koordinaten. Jedoch kann der Gehende dieses Feld nicht einsehen, dies gelingt nur, wenn die gleichzeitige Perspektive aus der Höhe möglich wäre. Der Gehende muss, um an ein Ziel zu gelangen, eine Karte im Kopf haben. Anders ist dies, wenn der Gehende sich mit einem Navigationsgerät in der Hand als einen bewegenden Punkt auf einer Karte bewegen sieht. Wie dem auch sei, das Gehen lässt ein Sehen möglich werden. Hat der Gehende mehrmals dieselbe Strecke zurückgelegt, konnte sich durch eine solche Übung in den entsprechenden Arealen des Gehirns quasi die Nachbildung einer Karte bahnen. Es ist dann möglich, eine solche Strecke rein geistig abzugehen, ohne sich körperlich bewegen zu müssen. Menschen, die wie Stephen Hawking gelähmt sind, können also dennoch weite Räume durchschreiten. Aufnahmen des Gehirns zeigen, dass bei der geistigen Vorstellung des Gehens die gleichen Hirnareale wie beim realen Gehen aktiviert sind. „Das Gehen führt in die Wahrnehmung der Welt ein, es ist eine Erfahrung, die dem Menschen die Initiative überlässt.“³⁵ Das Gehen ist die durch eigene Kraft erzeugte Kartografisierung der Umgebung, wodurch bestimmte Perspektiven möglich werden. Beim Fahren mit dem Zug oder dem Auto wird die Umgebung wie eine Bühne am Betrachtenden vorbeigetragen, der Gehende ist sich dagegen der Einteilung des Raumes aufgrund seiner eigenen mit körperlichem Aufwand betriebenen Bewegung immer bewusst. Damit wird das Gehen zu einer stillen „Methode der Wiederverzauberung von Zeit und Raum.“³⁶ Es ist nicht allein so, dass mit jedem wiederholten Gang durch eine bestimmte Umgebung Neues, vorher nicht Wahrgenommenes entdeckt wird, vielmehr ist durch das Gehen bedingt die Nuance einer Perspektivenverschiebung möglich, ich gehe schneller, ich halte den Kopf anders, der Körper ist durch das Gehen anders belastet, ich schütze meine Augen vor dem Sonnenschein, ich gehe gebückter, um mich gegen den Wind zu stemmen usw. Das Gehen erzwingt eine Selbstempfindung und lenkt damit den Blick des Gehenden auf unmerkliche Details des eigenen Körpers sowie der Umgebung.

Neben dem Sehen ist das Hören beim Gehen ein besonderes. Beim Auto, Zug oder Flugzeug wird ein durch das entsprechende Fortbewegungsmittel erzeugtes Geräusch produziert, was in den meisten Fällen die Außengeräusche übertönt. Beim Gehen dagegen können unterschiedliche Formen der Stille wahrgenommen werden, das eigene Gehen erzeugt keine Geräusche, die Trittgeräusche sind eingebunden in den Klang der Umgebung. Atmosphären und Stimmungen bilden sich aus akustisch und visuell bedingten Reizen. Und auch das Haptische wird durch das Gehen in ein Gesamt einbezogen. Spürbar wird dies sehr deutlich, wenn der Gehende die Temperaturunterschiede körperlich auf seiner Haut empfinden kann, den Wind spürt usw. Die Sinnesempfindungen verweisen den Gehenden so auch auf seine Verletzlichkeit.

³³ S. zum Ding Han 2021, S. 7

³⁴ Serres 2018, S. 65

³⁵ Le Breton 2013, S. 21

³⁶ Le Breton 2013, S. 21

Was oder wer geht?

Der Widerständige

„Gehen, im Zusammenhang mit der heutigen Welt, kann eine Form von Sehnsucht oder Widerstand wachrufen.“³⁷ Protest findet seinen Ausdruck in Märschen. Demonstrationen werden zu Fuß getätigt. „Das Gehen ist eine Art, den Blick zu entwöhnen, es bahnt nicht nur einen Weg im Raum, sondern auch im Innern des Menschen... Die Geografie der äußeren Welt trifft mit der Geografie der inneren Welt zusammen und befreit sie aus den Zwängen der sozialen Ordnung.“³⁸ Ein Autocorso wird bei einem Sieg der Fußballmannschaft veranstaltet, eine kritische Haltung wird so kaum ausgedrückt. „Wenn das Gehen für unsere Vorfahren zur Fortbewegung erforderlich war, selbst auf langen Reisen, so ist es heute im Prinzip eine Entscheidung und sogar eine Form des entschiedenen Widerstands gegen die Neutralisierung des Körpers durch die Technik, die für unsere Gesellschaft bezeichnend ist.“³⁹

Der Flaneur

„Das Flanieren, so wenig toleriert wie die Stille, steht also in Opposition zu dem mächtigen Zwang zu Leistung.“⁴⁰ Bei den Italienern kennt man das bella figura Machen, was jedoch wie ein Auftritt auf einer Theaterbühne inszeniert ist. Der Flaneur will dagegen erkunden, nutzt das Gehen zum Denken. Er genießt das planlose Spaziergehen, er streift umher und ist vor allem eine literarische Figur. Die Figur des Flaneurs steht für eine Form der Lebenskunst, für das genussvolle Beobachten der kleinen Dinge, die das Denken entzünden können. Gerade bei der Figur des Flaneurs allerdings ist man geneigt, von der Sache des Gehens selbst abzuweichen und eine bestimmte Form der Stadtaneignung oder der Ablehnung des Konsums mit dem Gehen gleichzusetzen. Dennoch ist vielleicht gerade deswegen der Flaneur für die Erkundung des Zusammenhangs von Gehen und Denken ein gutes Anschauungsobjekt.

Der Flaneur, der Herumstreuner wird sich aufgrund der Erfahrungen, die er in den Innenstädten macht, an den Rand begeben oder an Orte, wo die Menschen dahinschlendern, wie in den Passagen von Paris, Mailand oder anderen Großstädten, die diese frühen Einkaufszentren nicht den Shoppingmalls geopfert haben. Dort ticken die Uhren noch anders. Die Gehgeschwindigkeiten sind dort langsamer und die Menschen wirken nicht so rastlos, sodass sich der Flaneur in aller Ruhe seinem eigenen Fluss hingeben kann. Der Flaneur, der Herumstreunende braucht die Achtungslosigkeit der anderen, um sich erhaben fühlen zu können, da er etwas sieht, was die anderen nicht beachten. Es ist die Besonderheit an einer Fassade, die Farbe einer Tür, die Kombination bestimmter Formen und Farben. Und manchmal ist es auch der Witz, den der Herumstreunende entdeckt.

Ein angestregtes Suchen nach Attraktionen, nach einem Kleinod oder einem Juwel verführt dazu, ein Eroberer zu sein, der seine Fundsachen abhakt. Das Herumstreunen und Entdecken folgt dem Gesetz des Zufallens. Ein Giebel, der schmucklos ist, kann durch das durch ihn ausgelöste Denken zu einer neuen Entdeckung führen, zu einer ungewohnten Denkkombination. Das Herumstreunen und Beobachten ist absichtslos. Es ist eine Übung, den gewohnten Sehmustern durch den Zufall etwas entgegen zu setzen. Die Gegenstände, Häuser, Menschen, Tiere, Pflanzen und Bäume werden als bedeutungslos auf Reset gestellt und der Flaneur lässt sich auf das ein, als was diese

³⁷ Le Breton 2013, S. 16

³⁸ Le Breton 2013, S. 172

³⁹ Le Breton 2013, S. 98

⁴⁰ Le Breton 2013; S. 17

wahrgenommenen Objekte erscheinen. So ergeben sich ungewohnte Bedeutungen und es gibt immer wieder neue Denkbewegungen.

Der Flaneur ist quasi die literarische Form des Gehens. Diese Form der Bewegung ist verbunden mit den Großstädten und ihrer Anonymität. „Das Flanieren erscheint als Anachronismus in einer Welt, in der der eilende Mensch regiert.“⁴¹ Entscheidend für die Auseinandersetzung mit dem Gehen ist die Tatsache, dass ein Flanieren ein Tempo verlangt, bei dem noch sehr genau das Umfeld beobachtet werden kann. Es ist nicht ein Gehen mit einem bestimmten Ziel, nur das bedachte Gehen lässt die Beobachtung kleiner Details zu. Und im Gegensatz zum Spaziergehen ist es weniger der Bewegungsdrang, die frische Luft oder das Gesehenwerden, das Flanieren ist ein Forschen im Gehen. Und während beim Wandern die Beobachtung stark auf den Weg gerichtet ist, um Sturzmöglichkeiten frühzeitig zu entdecken und vor allem den Weg zum Ziel nicht zu verlieren, widmet der Flaneur diesen Gefahren überhaupt keine Aufmerksamkeit. Die Körperlichkeit des Gehens tritt hinter das Beobachten zurück.

Der Spaziergänger

„Der Spaziergang ist eine untergeordnete, aber wesentliche Form des Gehens.“⁴² Es ist absichtslos, bedarf keines Ziels, ist eher ein Schlendern, der Körper ist weniger spannungsreich als beim Wandern oder Flanieren. Der Spaziergänger geht, weil er frische Luft haben möchte, die Bewegung des Gehens bedarf keiner Anstrengung, denn der Spaziergang soll entspannen. Eine besondere Form dieser Art des Gehens hat Lucius Burckhardt entwickelt, nämlich die Promenadologie. Er wies Studenten an, für Städteplanungen die entsprechenden Areale abzugehen, um wichtige Eindrücke zu sammeln, die für das Wohlbefinden der BewohnerInnen wichtig sein können. Hierfür entwickelte er dann spezielle Techniken und Methoden.⁴³

Der Wanderer

Das Wandern kann man als ein Gehen verstehen, das für mehrere Stunden angestrebt und wofür in der Regel die Natur aufgesucht wird. Es ist weder als Sport zu bezeichnen noch als ein simples Gehen. Eng verbunden ist das Wandern mit einer Lebenseinstellung und Geselligkeit wie bei der Wandervogelbewegung oder den Pfadfindern.

Der Pilger

„Das Pilgern ist also eine pausenlose Verehrung Gottes, ein langes Gebet, das vom Körper ausgesprochen wird.“⁴⁴ Das Pilgern ist ein Weg auf ein Ziel hin, das eigentlich gar nicht erreicht werden kann. „Der Pilgerweg ist ein Sinnbild für die menschliche Existenz, die sich gerade im Unterwegssein mit dessen Anstrengungen des Leibes und der Seele neu entdeckt.“⁴⁵

Der, der einfach nur geht

Wer einfach nur geht, wie etwa bei einem Spaziergang, der erfreut sich an der Bewegung des Gehens. „Das Gehen, dem es nicht um ein Ankommen zu tun ist, ist ein Zuhausesein im Unterwegssein.“⁴⁶

⁴¹ Le Breton 2013, S. 16

⁴² Le Breton 2013, S. 94

⁴³ S. dazu Burckhardt 2008

⁴⁴ Le Breton 2013, S. 159

⁴⁵ Greshake 2018, S. 29

⁴⁶ Guzzoni 1999, S. 79

Die Schuhe

Das Gehen beginnt ohne Schuhwerk, das kleine Kind muss erst seine Füße kontrollieren können, den aufrechten Gang beherrschen. Erst dann kann es Schuhe tragen, um die Füße zu schützen. Mit dem Tragen von Schuhen geht jedoch auch die unmittelbare Verbindung mit dem Untergrund verloren. Auf der anderen Seite ist ein schnellerer Schritt möglich und die Verletzungsgefahr gemildert. Wobei durch ein schlechtes Schuhwerk die Gefahr einer Blasenbildung erhöht ist.

High Heels

Dieses Schuhwerk ist „ein Hohn auf das Gebot, die Füße zu schonen, eine Konkurrenz jenseits der Konkurrenz – strahlende Hüter des aufrechten Gangs.“⁴⁷ High Heels heben die Trägerin - meist wird es eine Frau sein, die solche Schuhe trägt – in die Höhe. Auf den Fußspitzen stehend ist eine bekannte Körperhaltung, um etwas besser sehen zu können. „Es geht um das suggestive Versprechen, das in der Entrücktheit liegt, im Einrücken der Person in eine Sphäre der Erhabenheit, in eine Exzentrizität, die mit der Vertikalen und dem aufrechten Gang angelegt ist und durch das Tragen der High Heels markant an Streckung erfährt.“⁴⁸ Diese Erhabenheit resultiert aus einer Übung, der „natürliche“ Gang ist in einem solchen Schuh nicht möglich. Wer High Heels trägt, macht aus dem Gehen eine Zeremonie. Es ist Übung notwendig, um nicht wie ein Tölpel auszusehen. Schnelle Bewegungen mögen versierte Trägerinnen beherrschen, doch mit High Heels verbindet sich eher ein Stolzieren, das die weibliche Autonomie versinnbildlicht. Manolo Blahnik wird gelobt, Meister der Schuhmacherkunst zu sein, weil dessen High Heels trotz der zwölf Zentimeter hohen Absätze ohne Ermüdungserscheinungen den ganzen Tag getragen werden können.⁴⁹ Ob die Fans dieses Schuhdesigners mit diesen Wunderwerken auch tatsächlich längere Strecken laufen, ist leider nicht vermerkt. Mit dieser kritischen Anfrage wird eine wichtige Unterscheidung des Gehens deutlich. Schuhe dienen nicht ausschließlich der Fortbewegung, einige erschweren diese sogar. Und das Gehen lässt sich damit in seiner Funktion deutlicher erkennen. Der oder die Gehende vermessen den Raum in einer bestimmten Weise, und durch die Art des Gehens wird der Raum mit einer Atmosphäre oder Stimmung aufgefüllt.

Wanderschuhe

„Ich habe noch grässlich klobige Treter kennengelernt, die zum Wandern gedacht waren, eng und aus einem sehr schweren Leder. Und mit der Zeit sind die Schuhe allmählich feiner und raffinierter geworden. Heute sind wir im Paradies! Meine Wanderschuhe an den Füßen fühlen sich an, als hätte ich meine Pantoffeln im Büro an.“⁵⁰ so schreibt Richard Serres. Wie schon bei den High Heels ist das Gehen auch eine Beschäftigung mit den Füßen, sie müssen geübt werden und je nach Bedarf sind Stützwerke notwendig, die sich auf meinen Gang auswirken, einen schnellen und sicheren Gang gewährleisten oder ein Stolzieren unterstützen. Während bei High Heels das erotische Moment im Vordergrund steht, ist es beim Wanderschuh die körperliche Kondition. Das moderne Schuhwerk erleichtert das Wandern, wie es Richard Serres beschreibt, dennoch wird gerade durch die technische Finesse des Schuhs auf die Anstrengung verwiesen.

Gehen: Freiheit und Fülle

Das Gehen, so lässt sich aus den Ausführungen nun schließen, ist ein Ausdruck für den in Bewegung gebrachten aufrechten Gang. Die aufrechte Haltung verbindet die Unstetigkeit des Aufenthalts mit der Möglichkeit, sich zu orientieren und Möglichkeiten in seiner Umwelt zu entdecken. Der Mensch

⁴⁷ Allert, T. 2017, S. 71

⁴⁸ Allert, T. 2017, S. 72

⁴⁹ S. dazu Odenwald, Schöneis 2006, S. 51

⁵⁰ Serres 2018, S. 65

kann sich frei bewegen, weil er sein Gehirn nicht absterben lässt, sich gleichzeitig aber nicht an einen Ort bindet. Gehen ist also aufs Engste mit dem Denken verbunden, gleichzeitig ist es das Wissen darum, dass sich im Denken die Freiheit als Zwang oder als eine der Grundbestimmungen des Menschen immer wieder neu realisiert. Gibt der Mensch seine Freiheit auf, verliert er die Fähigkeit zu denken. Und hört der Mensch auf zu denken, so ist er an nur einen Ort oder nur eine Möglichkeit seiner Existenz unwiderruflich gebunden. Diese Begrenzung hat wiederum eine mögliche Begrenzung in der Tatsache, dass der Mensch nicht in der Lage ist, seine Gehirntätigkeit vollkommen einzustellen. Allerdings lässt sich durch neurowissenschaftliche Forschungen belegt feststellen, dass es tatsächlich durch Bewegungsarmut zu einem Absterben von Nervenzellen sowie deren Verbindungen kommt oder umgekehrt neue Nervenzellen nicht gebildet werden und Nervenbahnungen ausbleiben. Das Gehen ist keineswegs der Grund für die „Vergrößerung“ des Gehirns, doch kann das Gehen als wichtigste und dem Menschen eigentümliche Form der Unterstützung für das Denken gelten. Es ist daher wohl auch keine zu gewagte These, dass der Mensch an seinem Gehen in seiner Art des Denkens über sich und die Welt erkannt werden kann. Und ebenso macht eine Gesellschaft, die dem Gehen keinen „natürlichen“ und großzügigen Raum gibt, sondern Bewegung zweckoptimiert gestaltet und daher das Subjekt vor allem fortbewegt wird, ihre Mitglieder träge und denkfaul. Etwas provokativ ließe sich sagen, eine Gesellschaft, die dem Einzelnen zahlreiche und unterschiedliche Möglichkeiten für das Gehen zur Verfügung stellt, braucht keine Think Tanks oder Konferenzen zur Verbesserung schulischen Lernens. Fort- und Weiterbildungen könnten verbessert und manche sogar überflüssig gemacht werden, wenn die Menschen die Probleme gehend bedenken und so zu Lösungen kämen, die gleichzeitig ein Beweis ihrer Freiheit sind.

Das Gehen, so auf eine Kernthese gebracht, ist die Konkretisierung der anthropologischen Herausforderung: „Menschen sind mit der Anforderung konfrontiert, sich selbst zu bestimmen und sich dadurch Freiheit zu erarbeiten.“⁵¹ Die Realisierung der Selbstbestimmung als Mensch ist Chance und Last gleichzeitig. Die Last des Gehens ermöglicht durch seinen Einfluss auf die Bildung neuer Nervenzellen und -bahnungen die Chance, Freiheit denken und konkretisiert in der Möglichkeit des Ortswechsels auch in einem nicht nur räumlich verstandenen Sinne realisieren zu können. Eine Gesellschaft, die der Trägheit und Dummheit ihrer Bürger entgegenwirken will, braucht nicht nur Wandelhallen für die Philosophen, sondern Städte, die begehbar sind, die das Gehen als denkende Bewegungsabläufe oder bewegende Denkwege ermöglichen.

Literatur:

Adorno, T. W. (2016). *Minima Moralia. Reflexionen aus dem beschädigten Leben. 10. Auflage.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Allert, T. (2017). *Gruß aus der Küche. Soziologie der kleinen Dinge.* Frankfurt am Main: S. Fischer.

Bernhard, T. (1979). Gehen. In: Thomas Bernhard. *Die Erzählungen.* Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Bertram, G. W. (2018). *Was ist der Mensch? Warum wir nach uns fragen.* Ditzingen: Philipp Reclam jun.

Breton, D. de. (2013). *Lob des Gehens.* Berlin: Matthes & Seitz.

Burckhardt, L. (2008). Warum ist Landschaft schön? Die Spaziergangswissenschaft. Herausgegeben von Ritter, M., Schmitz, M. et al. Berlin: Martin Schmitz.

Certau, M. de (1988). *Kunst des Handelns.* Berlin: Merve.

⁵¹ Bertram 2018, S. 9

Ellard, C. (2017). *Psychogeografie. Wie die Umgebung unser Verhalten und unsere Entscheidungen beeinflusst*. München: btb.

Greshake, G. (2018). *Gehen. Wege – Umwege – Kreuzwege*. Ostfildern: Patmos.

Han, B-H. (2021). *Undinge. Umbrüche der Lebenswelt*. Berlin: Ullstein.

Guzzoni, U. (1999). *Wohnen und Wandern*. Düsseldorf: Parerga.

Merleau-Ponty, M. (1966). *Phänomenologie der Wahrnehmung*. Berlin: Walter de Gruyter & Co.

Nancy, J.-L. (2019). *Körper*. Wien: Passagen.

Odenwald, A., Schöneis, G. (2006). *Lexikon der Lebensart. Stilvoll leben und genießen mit Geist und Geschmack*. München: Goldmann.

O'Mara, S. (2021). *Das Glück des Gehens. Was die Wissenschaft darüber weiß und warum es uns so guttut*. Hamburg: Rowohlt.

Schopenhauer, A. (1974). *Die Welt als Wille und Vorstellung. Textkritisch bearbeitet und herausgegeben von Wolfgang Frhr. von Löhneysen*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.

Philosophie Magazin Sonderausgabe Wandern. Die Wege der Gedanken. Juni 2018

