



JONATHAN HOBAN

# Gehen & Heilen

Emotional gesund  
durch Geh-Therapie in der Natur

Aus dem Englischen  
von Marion Valentin

**KNAUR**   
MENSSANA

Die englische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel  
»Walk with your Wolf. Reconnect with your Intuition,  
Confidence and Power« bei Yellow Kite,  
an Imprint of Hodder & Stoughton, an Hachette UK company.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
[www.mens-sana.de](http://www.mens-sana.de)

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe  
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.  
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas  
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.  
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine  
klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten  
zur Kompensation des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes einschließt.  
Weitere Informationen finden Sie unter: [www.klimaneutralerverlag.de](http://www.klimaneutralerverlag.de)



Deutsche Erstausgabe April 2020  
Knaur MensSana  
© 2019 Jonathan Hoban  
© 2020 der deutschsprachigen Ausgabe Knaur Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit  
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Anke Schenker  
Covergestaltung: ki 36 Sabine Krohberger  
Coverabbildung: Creativemarket/Screeny's Photo Bucket  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-65859-8

*In liebender Erinnerung an Mavis,  
Richard und John Hoban*



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Kapitel 1: Ein Ungeheuer namens Stress	23
Kapitel 2: Erste Schritte zu Ihrem wahren Selbst	45
Kapitel 3: Der Kreislauf von Scham und Burn-out	61
Kapitel 4: Das Geben und Nehmen von Macht	83
Kapitel 5: Die eigene Geschichte neu schreiben	103
Kapitel 6: Depression und Entfremdung	121
Kapitel 7: Zeiten ändern sich – Leben auch	141
Kapitel 8: Trauer und Verlust	161
Kapitel 9: Nie genug – Im Würgegriff der Sucht	179
Kapitel 10: Verbunden mit sich und der eigenen Seele	203
Kapitel 11: Die Wartung von Körper, Geist und Seele	225
Letzte Überlegungen	239



# Einleitung

Es waren schon drei Viertel der Zeit unserer zweiten Therapie-sitzung vergangen, und Victoria hatte mir noch kein einziges Mal in die Augen gesehen. Die verkrampfte Haltung im Sessel und ihre Wortkargheit machten ganz deutlich, dass sie gestresst und voller Furcht war. Es war klar, dass sie nicht hier sein wollte. Aber es gab auch keinen Zweifel daran, dass sie Hilfe brauchte.

Der Raum war so grau und freudlos, wie die meisten dieser Beratungsräume es eben sind. Meiner Erfahrung nach erging es den meisten meiner Klienten in einer solchen Umgebung ähnlich wie Victoria. Sie fühlten sich unbehaglich und gingen nur widerstrebend aus sich heraus. Ich konnte sehen, dass sie unter immensem Druck stand und dass unser Umfeld den Stress und die Angst noch verstärkte.

Dann dachte ich an die Orte zurück, an denen ich mich in schwierigen Zeiten am wohlsten gefühlt hatte. Aber das waren keine geschlossenen Räume, so wie dieser hier, sondern das war draußen im Freien. Draußen, inmitten von Bäumen und Parks. Die Natur wurde zu dem, was ich gern »universelle Eltern« nenne. Ihre Gegenwart hat mich auf ganz eigene Weise

durch einige der schmerzhaftesten Tage meines Lebens getragen, geführt und genährt. Durch die Natur zu gehen erfüllte mich mit Klarheit und gab mir den Raum, mir selbst zuzuhören. Sie verurteilt nicht und lenkt nicht ab. Sie verbindet mich mit meiner Umgebung und meinen Gefühlen. Mit der Ehrlichkeit und Perspektive, die sie mir darbot, signalisierte sie mir, dass sie, wenn ich mich auf sie einlasse, immer bedingungslos für mich da ist und ich nie mehr allein bin. Kurz gesagt: Sie hat mir das Leben gerettet.

Ich schaute Victoria an. Sie wirkte unglücklich, verängstigt und defensiv, wand sich auf dem Sessel mir gegenüber.

»Dir fällt das echt schwer hier, oder?«, meinte ich.

Victoria nickte. »Das habe ich alles schon seit meiner Jugend durch, und damals hat das auch nichts gebracht. Ich hasse es.«

»Anscheinend hast du das Gefühl, dass du dich hier einfach nicht öffnen kannst.«

Wieder nickte sie, und ich sah, dass sie den Tränen nahe war.

»Okay, weißt du was ... nächste Woche treffen wir uns einfach woanders. Lass uns stattdessen einen Spaziergang machen. Kennst du den Wimbledon Park?«

Victoria sah auf und schien sich zum ersten Mal sichtlich zu entspannen. »Ja«, sagte sie. »Klingt gut.«

Genau das taten wir. Und das war der erste Schritt zu Victorias Genesung.

Stress, Angst und Depression greifen derzeit in unserer Gesellschaft um sich wie eine Epidemie. Ich schätze, Sie nicken, denn Sie gehören entweder zu den Menschen, die auch davon betroffen sind, oder kennen jemanden, der darunter leidet. Meist hat es den Anschein, als hätte man weder den Raum noch die Zeit, sich wirklich mal zu entspannen, die Seele baumeln zu lassen und einfach nur »zu sein«. Dauern bimmelt das Telefon. Die Liste der Mails, die Sie be-

antworten müssen, scheint endlos. Ihr Arbeitsumfeld wirkt ständig überdreht, und alle scheinen aufgeputzt von zu viel Koffein. Es gilt, keinen Moment zu vergeuden; nicht eine Minute ist in Sicht, in der Ihre Leistung nicht bewertet und beobachtet würde. Nonstop nehmen wir einen unerbittlichen Druck wahr.

Wir alle spüren das, und doch arbeiten wir einträchtig daran, die Flamme am Brennen zu halten. Wir erleben Burn-out in einem nie gekannten Ausmaß, und doch sind alle als Komplizen daran beteiligt. Wer von uns traut sich schon zu sagen, »Nein, ich *bin nicht bereit*, Überstunden zu machen«, oder »Doch, ich *bestehe* auf der Mittagspause« und »Nein, ich *gebe nicht klein bei*, wenn ein immer gestressterer Manager mir noch mehr unsinnige Arbeiten aufbürdet«?

Vielmehr versuchen wir verzweifelt, in dieser Tretmühle von Stress ein bisschen »Ich-Zeit« für uns abzuknapsen. Hier quetschen wir noch einen kurzen Städtetrip mit rein, da noch eine weitere Geschäftsreise; am Ende sitzen wir trübselig an einem überlaufenen Strand, während wir hoffen, die kreischenden Kinder neben uns würden sich endlich verziehen. Oder aber wir buchen ein Yoga-Retreat, auf dem wir dann feststellen müssen, dass wir nicht aufhören können zu weinen.

Unsere Gefühle schlummern in der Regel dicht unter der Oberfläche, und doch drücken wir sie vehement nach unten. Mit der gleichen brachialen Gewalt, mit der wir noch mehr Abfall in den übervollen Papierkorb stopfen, oder mit der gleichen Frustration, mit der wir unliebsames Gerümpel, von dem wir uns doch noch nicht trennen können, polternd auf dem Speicher einlagern. Wir können und wollen uns nicht damit auseinandersetzen, denn das zu tun fühlt sich nervig, ungewohnt, vielleicht sogar gefährlich an. Also bringen wir auf der Arbeit weiter Leistung und »therapieren« uns selbst

mit Alkohol, Drogen, Sex, Fast Food, intensivem Work-out im Fitnessstudio, Sitzungen beim Psychotherapeuten und was sonst noch nötig ist, um uns friedlich zu stimmen. Dieser tückische Kreislauf geht dann stets aufs Neue los.

## Die Lösung ...

... ist einfach. Sie erfordert weder eine Anmeldegebühr noch Mitgliedsausweis oder Terminabsprachen. Trotzdem verlangt sie Zeit, Geduld, die Fähigkeit (im wahrsten Sinne) abzuschalten und die Sehnsucht, sich wieder mit all dem zu verbinden, was um Sie herum ist.

*Die Lösung besteht darin, spazieren zu gehen.* Hier meine ich nicht, bis zur nächsten Kneipe zu bummeln oder mal kurz shoppen zu gehen, sondern einen zügigen Spaziergang, der Körper und Seele in Bewegung bringt. Der Gelegenheit gibt, sich zu ent-stressen, auf das Wesentliche zu konzentrieren und inmitten all der Schwierigkeiten und Herausforderungen, die uns das Leben präsentiert, eine andere Perspektive zu finden.

Wenn Sie losmarschieren, finden Sie den Raum, Ihre Gefühle zu verarbeiten, und fangen an zu spüren, dass Zeit in der Natur das beste Heilmittel ist. Indem Sie sich draußen in der Natur aufhalten, ganz gleich bei welchem Wetter, stellen Sie wieder diese vitale, fundamentale Verbindung zur Erde her, die angeboren ist und die wir irgendwie verloren haben. Sie werden auch lernen zu entspannen und auf das zu lauschen, was Ihre Intention Ihnen zu sagen versucht, ohne den »Lärm«, der das normalerweise übertönt.

Die Schönheit dessen, was ich »Geh-Therapie« getauft habe, besteht in seiner Einfachheit. Alles, was Sie tun müssen, ist, sich dafür Zeit zu nehmen – Zeit, einen Fuß vor den

anderen zu setzen. In einer natürlichen Umgebung, die den Geist beruhigt, die Sinne schärft und Ihnen hilft, neben Ihren Schwierigkeiten herzulaufen und sie so zu betrachten, wie sie sind.

Dabei es ist wichtig, sich klarzumachen, dass sich die Natur nicht auf wildes, abgelegenes, unzugängliches Gelände beschränkt. Sie ist überall, sogar mitten in der Großstadt, wenn man sich nur die Mühe macht, genauer hinzusehen. Die großen Metropolen dieser Welt, einschließlich London, beherbergen viele spektakuläre Parks und Grünflächen, wo es absolut möglich ist, sich der Erde nah und mit der Umwelt verbunden zu fühlen. Vor Ihrer Haustür wartet Natur und empfängt Sie mit offenen Armen. Der Trick besteht darin, auf ihren Ruf zu lauschen. Wenn Sie das tun, werden sich wunderbare Dinge ereignen.

## Wie funktioniert dieses Buch?

Auch wenn die Geh-Therapie prinzipiell sehr simpel ist, so ist sie doch kein Turboheilmittel. Hier spielen Beständigkeit, Achtsamkeit und Durchhaltevermögen eine wesentliche Rolle. Sich auf den Prozess einzulassen bedeutet hier konkret, in Bewegung zu bleiben, sowohl körperlich als auch mental. Ihnen ist sicherlich bewusst, dass Sie Unterstützung von außen brauchen, um mit extrem belastenden Gefühlen und Situationen umzugehen. Stellen Sie sich darauf ein, dass Sie ein gewisses Maß an Arbeit an sich leisten und auch etwas Mut aufbringen müssen, um sich auf dieses Konzept wirklich einlassen zu können. Das heißt für Sie, Sie müssen regelmäßig spazieren gehen und sich im Klaren darüber sein, dass Heilung nicht über Nacht geschieht. Wenn Sie damit einverstanden sind und das akzeptieren können, dann wer-

den Sie aus der Geh-Therapie unter anderem folgenden Nutzen ziehen:

- den Abbau von Stress,
- eine bessere Grundstimmung,
- mehr geistige Klarheit,
- weniger Angstgefühle,
- mehr Verbundenheit mit Ihrer Umgebung,
- bessere körperliche Gesundheit,
- schlechte Angewohnheiten und der Drang nach schädlichen Substanzen lassen nach,
- eine bessere Beziehung zu sich und den Menschen im nahen Umfeld.

Dennoch ist das hier kein Lehrbuch. Alle Menschen sind verschieden, und jeder hat sein eigenes Tempo. »Gehen & Heilen« bietet praktische, aktuelle Ratschläge und Übungen zum Gehen, Denken und Fühlen als Mittel zur Bewältigung schwieriger Emotionen. Wir fangen mit ersten Schritten an, und sobald sich Fortschritte zeigen, werden Sie sehen, wie positiv Ihr Körper und Ihre Seele darauf reagieren, in der Natur und verbunden mit den Elementen zu sein. Ich werde gewissermaßen als Ihr Weggefährte und Wanderführer neben Ihnen hergehen und Ihnen den Pfad zu Selbsterkenntnis und Heilung aufzeigen. Unterwegs lasse ich Sie an meiner eigenen Geschichte teilhaben, erzähle von meiner Sucht und wie ich geheilt wurde. Meine Genesung war eine so positive Erfahrung für mich, dass ich beschloss, selbst eine Ausbildung zum Therapeuten und Coach zu absolvieren, in der Hoffnung, für andere das tun zu können, was meine Betreuer für mich getan haben. Wenn ich es für angemessen halte, werde ich zwischendurch von meiner eigenen Reise berichten und Ihnen auch einige meiner Klienten vorstellen, deren

Geschichte Sie ja vielleicht dazu inspiriert, in deren Fußstapfen zu treten. Als Gegenpol zu Stress, Angst, Depressionen, Trauer, Sucht und neuen Lebensabschnitten, die jeder Mensch bewältigen muss, werden wir *geben*.

Dieses Buch ist für jedermann geeignet. Denn wir alle müssen mit den Anforderungen des Lebens fertigwerden. Sie sind nicht länger allein damit, wir treten diese Reise gemeinsam an und reparieren unterwegs Ihre Beziehungen zur Welt, zu anderen Menschen und vor allem Ihre Beziehung zu sich selbst.

**Anmerkung:** Je weiter Sie voranschreiten, desto mehr Lust werden Sie vielleicht verspüren, mit einem Freund oder einer Freundin zu spazieren. Doch die erste Lektüre dieses Buches ist eine therapeutische Reise, die allein gemacht werden muss.

## Warum ich immer wieder über den Wolf sprechen werde

In jedem von uns steckt auch ein Tier, und jeder von uns hat die Fähigkeit, sich mit seiner instinktgesteuerten, wilden Seite zu verbinden. Für mich ist der Wolf ein hervorragendes Symbol für die Dualität unseres menschlichen Daseins. Einerseits steht er für unsere Wildheit, Gefahr und Angst davor, unsere dunkelsten, tiefsten Gefühle wahrzunehmen – unsere primitive Urkraft, die ohne alles Nachdenken reagiert und dafür sorgt, dass wir überleben. Andererseits ist der Wolf auch ein sehr soziales Tier, das dem Rudel gegenüber loyal ist. Er ist kommunikativ, hat einen ausgeprägten Instinkt und ist frei. Der Wolf repräsentiert wie kein anderer mein »Schatten-Tier«. In seinem Charakter finde ich einige Aspekte und Dimensionen meines Unterbewusstseins, mei-

nes Egos und meines höheren Selbst wieder (später mehr dazu). Auch für ihn ist das Umfeld, in dem er lebt, von entscheidender Bedeutung für sein Wohlergehen und Überleben.

Ich persönlich kann mich mit der Sensibilität des Wolfes, seiner Loyalität, Intelligenz und seinem Rudelverhalten absolut identifizieren. Ein Wolf braucht Raum, um sich zu entfalten, genau wie auch der Mensch Raum zum »Sein« braucht. Wenn Wölfe nicht genug Platz zum Umherstreifen haben, verkümmert ihr Jagdinstinkt, was sehr belastend für sie sein kann. In Gefangenschaft können sie nicht länger ihrer Intuition folgen, was sie mitunter sehr reizbar macht – viel mehr, als sie das in freier Wildbahn je sind. Ihr Fell verliert den Glanz, und die Augen werden trüb. Sie büßen einen Teil ihrer Sensibilität ein, und selbst wenn sie vielleicht ihre neue Situation akzeptieren, sind sie nicht mehr dieselben Tiere wie vor der Gefangennahme.

Entdecken Sie hier irgendwelche Parallelen? Hat das Ähnlichkeit mit Ihrem Grundgefühl? Das einundzwanzigste Jahrhundert ist offenbar fest entschlossen, in Ihren Lebensraum einzudringen. Als menschliche Wesen gilt es, die eigene Wildheit zu reaktivieren. Wie heißt es so schön: »Wirf mich den Wölfen vor, und ich kehre als ihr Anführer zurück.«

Was passiert,  
wenn wir eingesperrt sind?

Da wir die meiste Zeit entweder mit unserer Arbeit verbringen oder in der Freizeit über sie nachdenken, ist unser Cortisolwert – das Stresshormon – erhöht. Wenn das Stressniveau ständig hoch ist, treffen wir in der Folge unausgeglichene Entscheidungen und verlieren unsere Perspektive aus den

Augen. Das führt zu Ungeduld und Ängstlichkeit, Depressionen, Abhängigkeit (wie von Alkohol oder Drogen kann man sogar nach dem eigenen Adrenalin süchtig werden, das in stressigen Zeiten ansteigt), Geisteskrankheit ... Die Liste ließe sich fortsetzen. Wir befinden uns dann nonstop im Flucht-, Kampf- oder Erstarrungsmodus, da unser Körper verzweifelt darum ringt, den unablässigen Stress zu verarbeiten, den wir ihm zumuten. Wir büßen jedes Gefühl für persönliche Grenzen ein und vergessen komplett, dass auch wir menschlichen Tiere Wärme und Geborgenheit brauchen.

Kurz gesagt, in solchen Phasen haben wir uns selbst verlassen. Meiner Erfahrung nach entsteht das schwerwiegendste Trauma nicht dadurch, dass andere uns im Stich lassen, sondern wenn wir uns selbst aufgeben.

Inwiefern sollten Sie sich selbst im Stich gelassen haben? Vielleicht indem Sie nicht mehr dem Hobby nachgehen, das Ihnen früher Freude bereitet hat? Oder weil Sie sich nicht mehr mit den Leuten treffen, die nichts mit Ihrer Arbeit zu tun haben? Vielleicht haben Sie sich auch selbst verlassen, wenn Sie zu viel gegessen, exzessiv Alkohol getrunken haben oder eine Beziehung eingegangen sind, die Ihnen geschadet hat? Oder einfach indem Sie zu lange und zu viel arbeiten. Vielleicht halten Sie kurz inne und fragen sich, in welchen Lebensbereichen ein solches »Sich-Verlassen« gerade stattfinden könnte.

Wenn Sie diese Themen unter die Lupe nehmen, werden Sie vielleicht erkennen, wie sehr Ihr Leben in mancher Hinsicht aus den Fugen geraten ist. Es ist wichtig, sich klarzumachen, dass ein Mangel an Manövrierbarkeit, der Hand in Hand geht mit dem Verlust persönlicher Grenzen und der Unfähigkeit, »Nein« oder »Stopp« zu sagen, im Alltag zu Unentschlossenheit, Unsicherheit und Stress führen kann. Über einen längeren Zeitraum hinweg gestresst zu sein

bedeutet, die persönliche Klarheit einzubüßen. Am Ende fühlen Sie sich wie in der Falle und machtlos.

Die eigene Klarheit und Ehrlichkeit wiederzuerlangen und Ihnen zu zeigen, wie Sie den Faktoren, die Stress verursachen, entgegenwirken können, sind die Hauptanliegen dieses Buches. Hören Sie auf damit, sich selbst immer fremder zu werden. Es ist an der Zeit, den Fokus auf die Dinge zu richten, die Sie vernachlässigt haben, und gewissermaßen selbstsüchtig zu werden. Das ist ein Wort, das ganz gern von denen benutzt wird, die Menschen beschämen wollen, die sich nicht sklavisch um die Bedürfnisse von anderen kümmern. Aber sind Sie selbstsüchtig, wenn Sie lieber allein ins Kino gehen, als mit Freunden oder Kollegen die nächste Kneipe anzusteuern? Sind Sie selbstsüchtig, wenn Sie Ihre einstündige Mittagspause auswärts im Restaurant verbringen, während alle anderen am Schreibtisch essen? Natürlich sind Sie das nicht – lassen Sie nicht zu, dass Ihnen irgendwer diesbezüglich Scham oder Schuldgefühle einredet. Betrachten Sie es vielmehr als Selbstfürsorge. Was andere Menschen von Ihnen halten, ist nicht so wichtig; vielmehr zählt das, was Sie glauben und intuitiv als richtig erachten. Viel zu schnell kann es passieren, die eigenen wahren Gefühle der Kontrolle anderer Menschen zu über-eignen.

## Gehen Sie Ihrem Glück entgegen

Wir haben gesehen, welche Gefahren ein häufig erhöhter Cortisol- und Adrenalin Spiegel in sich birgt. Aber es gibt ein Gegenmittel: Oxytocin – gern auch als »Liebes-Droge« bezeichnet, denn es ist an der Mutter-Kind-Bindung betei-

ligt –, das bei Berührung, Intimität, Lächeln, Lachen und in vielen anderen Momenten des Wohlbehagens (inklusive des Gehens) freigesetzt wird. Beim Gehen wird Oxytocin zusammen mit Endorphinen ausgeschüttet, und wenn diese Hormone den Körper fluten, stellt sich fast sofort ein Wohlfühlgefühl ein. Tatsächlich hat eine im Jahr 2015 im Stanford Woods Umwelt-Institut in Kalifornien durchgeführte Studie ergeben, dass nach einem Neunzig-Minuten-Spaziergang im Grünen eine bestimmte Region des menschlichen Gehirns verminderte Aktivitäten aufweist, die normalerweise relevant für Depressionen ist. Demnach sorgt das Gehen in der Natur für angenehme Gefühle, baut Stress ab, gibt uns Zeit und Raum, um Gedanken und Gefühle zu verarbeiten, und lässt uns wieder klar denken.

Gehen ist oft eine natürliche, instinktive Lösung, wenn wir ein dringliches Problem haben. Manch einer von uns hat schon gesagt: »Schluss jetzt, ich gehe eine Runde um den Block!«, wenn er sich in einem Konflikt befand oder eine schwierige Entscheidung zu treffen hatte. Manch einer ist dann mit einer Lösung zurückgekommen oder zumindest mit deutlich mehr Klarheit. Ich vermute, es waren eher die meisten von denen, die »einfach gegangen sind«.

## Kann Gehen wirklich all Ihre Probleme lösen?

Wie schon gesagt ist hier nicht die Rede von einer Instant-Lösung. Sie könnten zum Supermarkt und wieder zurückstiefeln, aber das wird nicht wirklich etwas ändern. Sie müssen sich bewegen – wirklich bewegen. Die Rede ist hier nicht davon, den Gipfel des nächsten Berges zu erklimmen (na ja, noch nicht), aber wenn Sie Ihre Hirnaktivität wirklich

in Schwung bringen wollen, müssen Sie rausgehen – bei jedem Wetter – und in die Natur eintauchen.

Wenn Sie beschließen, einen Spaziergang zu unternehmen, schaufeln Sie sich damit auch eine angemessene Menge Zeit im turbulenten Alltag frei, um Ihre Gedanken und Gefühle zu verarbeiten. Wenn Sie sich bewusst werden, wie Sie sich vor, während und nach dem Spaziergang fühlen, kann Ihnen das helfen, Ihre Gefühle zu benennen. Dieses Benennen der Gefühle (zum Beispiel »Ich fühle mich glücklich«, »Ich fühle mich ängstlich«, »Meine Stimmung ist melancholisch«, »Ich bin traurig«) hilft sowohl dem Gehirn als auch dem Körper, Ihre Gedanken und Gefühle effizienter zu verdauen.

Gefühle zu identifizieren und zu benennen kann auch helfen, Gefühle zum Vorschein zu bringen, die sich oft nach innen richten, ohne dass Sie das merken, oder weil Sie beschlossen hatten, sie für sich zu behalten – aus Angst, sich angreifbar oder entblößt zu fühlen. Die Stimme zu entwickeln, mit der Sie Ihre Gefühle und Erfahrungen ausdrücken können, sich selbst und anderen gegenüber, erweitert Ihr emotionales Vokabular. Es erweitert Ihr Bewusstsein, gibt Ihnen mehr Zuversicht und Selbstachtung, reduziert emotionalen und körperlichen Stress und verschafft Ihnen das so dringend benötigte Gefühl von Aufatmen und Erleichterung. Den eigenen Gefühlen einen Namen zu geben ist kein Grund für Scham, aber falls Sie damit bislang noch wenig Erfahrung haben, kann es etwas dauern, sich daran zu gewöhnen.

Wenn Sie sich körperlich betätigen, fangen Sie an, deutlich klarer zu denken. Mit jedem Schritt draußen schmieden Sie ein neues spirituelles und emotionales Band mit der Natur, von dem Sie zugelassen haben, dass es verloren ging.

*In meiner Kindheit hieß es immer, ich sei »die Empfindliche«. Das war mein Image. Die Leute halten mich für sehr selbstsicher, aber ich kann unglaublich schüchtern und sensibel sein. Als ich anfing, mit Jonathan spazieren zu gehen, merkte ich sehr schnell eine Veränderung bei mir. Wenn ich morgens vor der Arbeit einen Spaziergang machte, lief der Rest meines Tages immer gut. Ich wurde innerlich ruhiger und fing an, mich selbst wirklich zu verstehen. Allmählich hörte ich auf, so viel zu trinken und so oft auszugehen, und alles wurde besser. Ich habe gelernt, wie ich mir selbst gut zureden kann. Das gibt mir etwas, worauf ich mich konzentrieren kann. Vorher hatte ich nicht die geringste Ahnung, wie mein Verstand arbeitet, nur dass er mich dauernd im Stich ließ.*

### **Victoria**

Mein Ziel ist, dass Sie am Ende dieses Buches wieder der Mensch sind, der Sie von Geburt an sein sollten. Das klingt ambitioniert, zugegeben, aber meine Mission besteht darin, dass Sie sich wieder lebendig fühlen. Das Gehen wird Ihre Sinne stimulieren und sowohl Ihren Körper als auch Ihren Geist beleben. Wenn Sie wieder zu der Person werden, die Sie sein sollten, statt sich gestresst, ängstlich, depressiv oder ausgebrannt zu fühlen, werden Sie im Frieden mit sich sein. Sie wissen dann, dass Sie sich selbst gegenüber vollkommen ehrlich sein können, und Sie werden die persönliche Klarheit haben, nach der Sie sich sehnen. Kann das Gehen also wirklich Ihre Probleme lösen? Ja, kann es, denn während Sie einen Fuß vor den anderen setzen, bekommen Sie die Standfestigkeit, um die Veränderungen anzugehen, die Sie für ein gesünderes, glücklicheres Leben brauchen.



# 1

## Ein Ungeheuer namens Stress

»Wenn alles verloren ist, wird etwas Wildes Sie finden.«  
Frei nach dem Buch *Sieben Minuten nach Mitternacht*  
von Patrick Ness

Wo geht es jetzt los? Draußen natürlich! Aber zuerst versuchen wir herauszufinden, wo Sie gerade stehen. Dazu gibt es erste kleine Schritte zum Thema »Bewusstes und achtsames Gehen«. Ihre persönliche Heilung steht dabei im Zentrum jeder Übung. Doch ehe wir uns all dem zuwenden, werde ich etwas tun, das nur sehr wenige Therapeuten je machen – ich erzähle Ihnen von mir und meinen Kämpfen im Leben.

»Das hier ist jetzt Ihre Zeit und Ihr Raum«, heißt es bei einer Therapie in der Regel, »und Sie können hier alles einbringen und ansprechen, was Sie möchten.« Das ist völlig in Ordnung und so, wie es sein sollte – bis auf den Umstand, dass in diesem therapeutischen Rahmen *zwei* Menschen beteiligt sind. Historisch gesehen hat es sich so eingebürgert, dass der Klient auf eigenes Risiko intime Details aus seinem Leben verrät, wobei ihm im Gegenzug dann nur minimale Rückmeldung und wenig emotionale Beteiligung von seinem Therapeuten entgegengebracht werden. Das ist sehr schade, denn der Therapeut kann vom Klienten genauso viel lernen wie umgekehrt; es ist ein beidseitiger Austausch von Lebenserfahrung.

Eine therapeutische Beziehung sollte beide Seiten bereichern und kann beiden Teilnehmern dabei helfen, die eigene Perspektive zu erweitern. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass meine Klienten erleichtert reagieren, wenn ich ihnen von meiner Vergangenheit erzähle. Denn dann stellen sie fest, dass jemand anderer etwas Ähnliches wie sie selbst erlebt hat, und das löst bei ihnen Resonanz aus. Sich mit der Erfahrung eines anderen identifizieren zu können birgt eine große Kraft in sich und kann dazu beitragen, sich mit dem eigenen Elend nicht isoliert und einsam zu fühlen.

Als Therapeut empfinde ich es als sehr hilfreich, einiges von meiner eigenen Geschichte preiszugeben und eigene Erlebnisse zu teilen. Das tue ich aber nur, wenn es für das Thema der Diskussion relevant ist und dazu dient, die therapeutische Beziehung zu vertiefen. Die Grenzen zwischen Klient und Therapeut müssen auch weiterhin gewahrt bleiben. Gleichzeitig ist eine Beziehung eine Beziehung. Da wir hier eine gemeinsame Reise antreten, erzähle ich nun ein bisschen von meinem Hintergrund und meiner eigenen Vergangenheit.

## Meine Geschichte

Aufgewachsen bin ich im Süden von London in einer gebildeten Akademikerfamilie als jüngstes von vier Kindern. Mein Vater war fünfzig, als ich zur Welt kam. Er war das, was man als einen »echten Gentleman« bezeichnet; er hatte im Zweiten Weltkrieg bei der Royal Navy gedient und später arbeitete er als Autor und Hörfunkjournalist für die BBC. Er war religiös und liebte Kirchenmusik, was dazu führte, dass er der Musikdirektor der Oratorianerkirche im Stadtteil Brompton im Londoner Westen wurde. Meine wunderbare irische Mutter war

ausgebildete Opernsängerin, und uns Kinder überschüttete sie mit jeder Menge Liebe und Musik. Ich weiß noch, dass sie mir Geschichten voller Magie erzählte, die in mystischen Welten spielten und oft von Fantasyfiguren mit übernatürlichen Kräften handelten. Kein Wunder, dass ich mich zu einem etwas sonderlichen Träumer mit jeder Menge Fantasie entwickelte. Aber ich bin ihr dafür dankbar, dass sie meinen Pioniergeist unterstützt hat und mir beibrachte, an meinen großen Träumen immer festzuhalten. Meine Geschwister waren eher intellektuell veranlagt und besuchten hervorragende Schulen.

Ich war anders. Ich hatte eine leichte Lese-Rechtschreib-Schwäche und war sehr sensibel. Ein Freigeist, der nicht in die von Konkurrenz geprägte Schulwelt passte. Ich liebte das Leben, hatte aber auch große Angst davor. Ich hatte keine Ahnung, wie ich sein oder mich verhalten sollte. Mir machten Schüchternheit, Angst und zu wenig Selbstbewusstsein zu schaffen, das ständige Mobbing in der Schule war da keine Hilfe, sondern erzeugte Dauerstress. Ich wechselte mehrfach die Schule, machte aber auf keiner bemerkenswerte Fortschritte. Immer saß mir die Angst im Nacken, und egal wohin ich ging, ich hatte keine Ahnung, wie ich sie abschütteln konnte.

Als ich zwölf war, wurde bei meiner Mutter Darmkrebs diagnostiziert, und nach fünfjährigem Kampf starb sie. Während sie ihrer Krankheit die Stirn zu bieten versuchte, verlor ich an allem, was die Schule betraf, gänzlich das Interesse und fing an, verstärkt Alkohol zu konsumieren, um den Schmerz zu betäuben. Kurz nach dem Tod meiner Mutter brach ich die Schule ab, denn ich befand das Leben als zu kurz, um an einem Ort unglücklich zu sein, an den ich ganz klar nicht hingehörte. Nach vielen missglückten Anläufen als Model und Schauspieler beschloss ich, in eine Band einzusteigen, und fing an, Songs zu schreiben, zumal mir ja beide Elternteile musikalische Fä-

higkeiten mitgegeben hatten. Hier fand ich endlich einen Lebensstil, der mir ein Gefühl von echter Zugehörigkeit gab; und meine Liebe zum Alkohol und anderen bewusstseins-erweiternden Drogen passte gut zu meinem Image als Rockmusiker, das ich mir selbst verpasst hatte.

Fünf Jahre später, einen Tag nach dem Todestag meiner Mutter, wurde mein Bruder Richard im Alter von zweiunddreißig Jahren mit einer Überdosis Methadon in seinem Haus tot aufgefunden. Als wir zusammen aufwuchsen, standen wir uns immer sehr nahe, und sein Verlust hatte neben dem meiner Mutter große Auswirkung auf mein Leben. Ich werde nie vergessen, wie es meinem Vater das Herz brach zu erleben, wie erst seine Frau an Krebs starb und dann urplötzlich sein erstgeborener Sohn. Überflüssig zu erwähnen, dass ich immer mehr traumatisiert war.

Um es auf den Punkt zu bringen: Mittlerweile war mir alles egal. Ich rutschte noch tiefer in die Drogenszene ab; zuletzt – bevor ich clean wurde – konsumierte ich täglich sieben Gramm Kokain und Unmengen von Alkohol. Ich manövrierte mich in viele dunkle und gefährliche Situationen hinein und bin offen gestanden froh, überhaupt noch am Leben zu sein. Meine Sucht war schon lange nicht mehr lustig, und süffisante Kommentare, die ich bis dato gemacht hatte, um die Stimmung aufzulockern – wie etwa »In den Nächten, an die ich mich erinnern kann, hatte ich noch nie einen Blackout« –, zogen auch nicht mehr. Ich war wirklich am Ende.

Zwei Menschen haben mich gerettet. Zum einen mein damaliger Manager Ronan O’Rahilly, der Gründer von Radio Caroline, der einen unerschütterlichen Glauben in mich hatte. Er sagte mir oft, ich sei für ihn der Sohn, den er nie hatte, während er für mich der Ersatzvater und das Vorbild war, das ich in dieser Zeit brauchte. Er beharrte stets darauf, dass ich nicht dumm sei (was ich immer angenommen hatte, weil ich kein

Studium vorzuweisen hatte), und bei ihm konnte ich meiner Wut Luft machen, ohne dass er mich dafür verurteilte. Da Ronan selbst eine rebellische Ader besaß, konnte er mit meiner anarchischen Seite umgehen, statt dass sie ihm Angst einjagte. Bei ihm fühlte ich mich immer frei, meine Meinung zu äußern, und er brachte mir ehrliche Wertschätzung entgegen.

Die zweite Person war ein kleiner Junge, dessen Namen ich nicht kenne. Mit dreiundzwanzig war ich verlottert, bärtig und süchtig nach Alkohol und Drogen. Eines Tages saß ich auf der Straße und kam gerade von einem zweitägigen Kokain-Trip wieder runter, als eine Frau mit ihrem Sohn vorbeikam. Der kleine Junge blieb stehen, sah mich an und sagte: »Mama, geht es dem Mann gut?« Diesen Moment werde ich nie vergessen. In mir wurde plötzlich ein Licht angeknipst. Denn dieses Kind sah durch meine äußere Erscheinung hindurch und erweckte mit seiner unschuldigen, reinen Empathie einen hoffnungsvollen und liebenden Teil in mir wieder zum Leben, zu dem ich keinen Zugang mehr gehabt hatte. Es war merkwürdig. Indem der Junge mich einfach wahrnahm und weil in seinen Augen kein Urteil zu entdecken war, gab er mir das Gefühl, ein wertvolles menschliches Wesen zu sein und kein nutzloses Stück Dreck. Das war ein Augenblick, der sich tief in mir eingrub. Die liebevolle Anteilnahme eines Kindes rüttelte mich wieder wach. In diesem Moment wurde mir klar, dass ich von diesem Lebensstil genug hatte, und ich wusste, dass ich mich ändern muss. Für mich hieß es entweder leben oder sterben. Ich begab mich in eine Entziehungsklinik, ließ mich auf eine Therapie ein und wurde endlich clean.

Alles in allem hatte ich eine gute Kindheit mit liebevollen Eltern, aber ein Kernthema, das in meiner Therapie ans Licht kam, war das Trauma, sich nie wirklich gesehen oder gehört zu fühlen. Und daher fühlte ich mich allein, missverstanden und wütend. Ich lernte auch, dass ich ein ernsthaftes Problem mit

Autoritätspersonen hatte und dass es große Widerstände in mir gab, für irgendetwas in meinem Leben die Verantwortung zu übernehmen. Ich hatte Probleme, zu vertrauen und enge Beziehungen einzugehen, weil ich glaubte, man würde mich entweder sitzen oder hängen lassen. Um es kurz zu machen: Ich war immer noch vollkommen verängstigt und gestresst und hatte nicht die leiseste Ahnung, wer ich war oder wohin ich wollte.

An diesem Punkt unternahm ich das, worum ich Sie jetzt bitte: Ich setzte instinktiv einen Fuß vor den anderen und begann, regelmäßig spazieren zu gehen, meist in Wimbledon Common oder im Richmond Park. Jeden Tag zu marschieren und sich auf die Natur zu konzentrieren gab mir die Kraft, mein Leben neu aufzubauen. Wenn ich zwischen den Bäumen entlangging, fühlte ich mich zugehörig, so als würde ich an eine Energie andocken, die sich um mich kümmerte und mich unterstützte. Während ich so wanderte, wurde mir bewusst, dass ich ein Teil von etwas war, das sehr viel größer, wilder und stärker ist als ich; etwas, das mich beschützen, nähren und mir tief im Innern eine Perspektive geben würde. Damals verstand ich, dass mir die Natur auf einer höheren Ebene ein Elternteil ersetzte. Und seitdem habe ich mir Zeit dafür genommen, eine enge Beziehung zu ihr aufzubauen.

Durch den Tod meiner Mutter und den meines Bruders wurde mir in jungen Jahren die Liebe weggenommen. Aber ich entdeckte sie wieder in den Bäumen, Feldern und den Parks, durch die ich lief. Die Natur urteilte nicht, sie verlangte auch nichts von mir; sie erlaubte mir einfach, mich in sie einzuwickeln. Nach allem, was ich erlebt hatte und wie ich damit umgegangen war, fühlte ich mich vollkommen niedergeschmettert. Die Natur nahm mich jedoch bei der Hand und führte mich durch unzählige verschiedene emotionale Wetterlagen an einen Ort, an dem ich im Frieden war und die Kon-

trolle über mein Leben zurückgewann. Das Gehen brachte mich in einen neutralen Raum, wo der »Lärm« in meiner Psyche verebbte und ich wieder mein eigenes Potenzial spürte. Es half mir, zu mir selbst zu kommen, meine Gedanken und Gefühle wahrzunehmen und sie klar zu beobachten, auch wenn manche davon wild und erschreckend waren.

Wir alle sind Teil der Natur, und wenn wir ihr die Arme entgegenstrecken, wird sie das Gleiche für uns tun.

## Der Stress, das soziale Umfeld und Sie

Für viele von uns hat die Welt, in der wir leben, nicht mehr viel Ähnlichkeit mit der von früher – sogar wenn mit »früher« nur ein Jahrzehnt gemeint ist. Internet und Social Media haben unsere Arbeitswelt und unser Privatleben unwiderruflich verändert. Wir versuchen jetzt, uns in einem Umfeld zu behaupten, in dem der Druck, etwas zu leisten, enorm ist. Denn hier geht es nicht mehr nur darum, unseren Job hinzubekommen, sondern vielmehr darum, dass unsere Arbeit »gesehen« wird. Wir sind immer »eingeschaltet«, immer gewillt, sofort zu reagieren. Das geht nonstop so weiter, auch wenn eine Pause gut wäre, eine Tasse Tee oder auch nur mal eine Minute, um tief Luft zu holen.

Weil sich mit der Technologie auch das Klima in unserer Gesellschaft weiter verändert, fühlen wir uns unterbewusst dazu gezwungen, mit dem neuen Trend Schritt zu halten. Egal wie oft wir online gehen, scrollen, checken, tippen ... wir scheinen den Arbeitsanforderungen oder dem Druck der sozialen Medien nie zu genügen. Die Folge ist, dass unser Selbstbewusstsein bröckelt, denn wir vergleichen uns mit denen, die scheinbar beliebter oder erfolgreicher sind. Oder mit all denen, von denen wir annehmen, dass sie es besser

hinkriegen als wir, auch wenn das oft nicht der Fall ist. Wir könnten natürlich alles ausschalten und weggehen. Aber für wie lange? Die Technik und der Stress auf der Arbeit sind tückisch – irgendwo steht immer eine Antwort an, ein Update, ein Kommentar. Und dann gibt es noch die berühmte Angst, etwas zu verpassen. Wir schimpfen über die Handysucht der Teenager, aber sind wir als Erwachsene genau betrachtet irgendwie besser oder klüger?

Die Anforderungen, die eine schnellere, supertechnisierte Gesellschaft an uns stellt, haben eine Überdosis Stress zur Folge. Nach Erkenntnissen der Stiftung für geistige Gesundheit ist in England aufgrund von Stress die Gesundheit von Millionen Menschen beeinträchtigt. Hier heißt es, das Phänomen »stelle eine der größten Herausforderungen der gesamtgesellschaftlichen Gesundheit dar, werde aber nicht so ernst genommen wie körperliche Beschwerden«.

Stress ist eine Urreaktion auf alles, was wir als Bedrohung erleben, und er versetzt uns in den Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodus. Vor Tausenden von Jahren stellten wilde Tiere eine Bedrohung dar oder fremde Stämme, die uns töten wollten. Die Art der Bedrohung hat sich natürlich mit der Zeit verändert, aber unsere Reaktion darauf ist weitgehend die gleiche geblieben. Wir schalten um auf Alarmbereitschaft, während unser Körper Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol ausschüttet, um uns bereit zu machen für die Entscheidung, die wir treffen müssen: ob wir unsere Grenzen verteidigen (Kampf), weglaufen (Flucht) oder nichts tun (Erstarrung). Kurzzeitig ist das hilfreich, da es uns fokussiert, aber wenn wir andauernd mit vermeintlichen Bedrohungen konfrontiert sind (wie ein gigantisches Arbeitspensum, nie endende häusliche Pflichten, eine lange To-do-Liste und das allgegenwärtige Social Media) und unsere Adrenalin- und Cortisolspiegel ununterbrochen erhöht sind,

macht uns das hoch anfällig für die schädlichen Auswirkungen von Stress.

Bei einem erhöhten Stresslevel – sei es kurz oder längerfristig – sorgt eine Kettenreaktion im Gehirn zwangsläufig für den berühmten Tunnelblick, mit dem wir das Leben wahrnehmen. Wir verlieren dann die Sicht auf all das, was in den Außenbereichen unseres Lebens vorgeht. Das führt im Familien- und Sozialleben unvermeidlich zu Konsequenzen und Problemen, zumal wir langsam, aber sicher das Gefühl dafür verlieren, was echt ist, Priorität hat und sinnvoll ist. Wir büßen auch unsere persönliche Klarheit ein und fangen an, schlechte Entscheidungen zu treffen. Und es gibt noch mehr Symptome:

- Angst oder Furcht,
- Unruhe,
- rasende Gedanken,
- sich von den täglichen Pflichten überfordert fühlen,
- sich von einem festen Einkommen wie gefesselt fühlen,
- Überempfindlichkeit,
- Depressionen,
- sich ständig müde und überlastet fühlen,
- zu viel essen/zu wenig essen,
- übermäßiger Alkoholkonsum.

Stress ist *die* Triebfeder für viele der Probleme, mit denen sich Therapeuten täglich befassen müssen und die zu dem führen, was heute als »Burn-out« bezeichnet wird, dem Punkt, an dem der Körper schreit: »Mir reicht's!« Nach einer Umfrage aus dem Jahr 2018 im Auftrag der in England ansässigen »Stiftung für geistige Gesundheit« geben zwei Drittel der befragten Erwachsenen an, aufgrund von Stress schon Situationen erlebt zu haben, in denen sie sich überfordert

oder handlungsunfähig fühlten. Infolgedessen gehen pro Jahr 12,5 Millionen Arbeitstage verloren. Würde man das weltweit auf die Bevölkerung in den Industriestaaten hochrechnen, wäre klar, was für ein gewaltiges Problem sich hier auftut. Tatsächlich spricht die Weltgesundheitsbehörde von einer Epidemie.

An dieser Stelle möchte ich einige meiner Klienten zu Wort kommen lassen. Den Anfang macht Beverly, die im nationalen Gesundheitswesen einen Job hat, den sie liebt, aber in dem sie sich tagtäglich unter Druck gesetzt fühlt.

*In Sachen Beziehung und Familie ging alles mehr und mehr den Bach runter, weil ich einen Dreizehntage-Tag hatte und völlig gestresst nach Hause kam. Als besonders ängstlichen Menschen hatte ich mich nie betrachtet, aber jetzt erlebte ich Phasen, in denen mich große Furcht überfiel, und auf dem Weg zur Arbeit bekam ich Panikattacken. Ich konnte fühlen, wie die Panik im Hals immer höher stieg, je näher ich meiner Arbeitsstelle kam. Es gab keinen Tag, an dem mir nicht mindestens einmal die Tränen kamen – so kannte ich mich gar nicht. Wenn ich nicht bei der Arbeit war, blieb ich zu Hause und weinte.*

*Es war schrecklich.*

**Beverly**

Als ich Beverly kennenlernte, war sie typisch für jemanden, der völlig aus den Augen verloren hatte, sich um sich selbst zu kümmern und ihrem eigenen Wohlergehen und ihrer geistigen Gesundheit Vorrang einzuräumen. Ihr Stresspegel war so hoch, dass ihr gerötetes Gesicht vermuten ließ, sie sei Alkoholikerin. Dabei trank sie nicht – es war nur der Stress, der sich in ihrer Gesichtsfarbe zeigte. Ehrlich gesagt

sah sie in dieser schmerzhaften Phase zehn Jahre älter aus als jetzt.

*Mein Hausarzt bat mich, mir drei Monate freizunehmen, aber das schaffte ich nicht. Das hat etwas mit Stolz zu tun. Ich stamme aus Zimbabwe, und die Arbeit hat da einen sehr hohen Stellenwert. Wenn ich nicht zur Arbeit kam, wer würde dann nach den Patienten sehen? Wer würde sich um sie und mein Team kümmern? Ich fühlte mich schuldig und konnte mich nicht klar entscheiden, was das Richtige für mich war. Rückblickend betrachtet war das dumm von mir.*

### **Beverly**

Katrina, eine andere Klientin, erzählte mir, wie der Druck in Sachen Karriereplanung bei ihr dazu führte, dass sie sich von der Arbeit völlig auffressen ließ.

*Ich war Single und in einem Job mit viel Stress. Ich hatte etliche Probleme, dazu wenig Selbstvertrauen und Übergewicht. Allmählich kam ich zu dem Schluss, dass da nicht viel war, was mir im Leben wirklich Freude machte. In meiner Kindheit wurde mir vermittelt, dass man unbedingt einen guten Job haben muss, bei dem man viel verdient. In diesem Glauben war ich gefangen und hatte vergessen, mir neben der Arbeit ein Privatleben zu schaffen. Meine Geschwister sind alle auf staatlichen Schulen gewesen und hatten es nicht besonders weit gebracht. Deshalb hatte mein Vater für mich eine private Mädchenschule bezahlt. Besonders wohl habe ich mich dort nicht gefühlt. Ich hatte schlimme*

*Schuldgefühle, weil ich besser sein sollte als die anderen. Damals habe ich viel Mobbing erlebt und mich oft geschämt.*

### **Katrina**

Katrina ist eine sehr intelligente und gleichzeitig sehr sensible Frau (eine häufige Kombination), die sich selbst sehr vernachlässigt hatte. Ohne Pausen arbeitete sie zwölf Stunden am Tag und an den Wochenenden. Sie war gefangen von dem Lebensstil, den ihr Gehalt ihr ermöglichte, hatte aber das Gefühl für ihre persönlichen Grenzen verloren und kam nicht aus der heimtückischen Spirale heraus, in die sie sich hineinmanövriert hatte. Sie war ungeduldig, wollte das Problem schnell loswerden und hatte unrealistische Erwartungen in Bezug auf das Tempo.

Bei Victoria, die wir aus der Einleitung kennen, war von einem Allgemeinarzt (irrtümlicherweise) die Diagnose »klinische Depression« gestellt worden, als sie fünfzehn war. Zehn Jahre später hatte sie noch immer mit den Folgen dieses Etiketts zu kämpfen. Sie arbeitete in einem Industriezweig, in dem alle unter Hochdruck standen, und litt unter den Schikanen eines Managers. Victorias Art, mit all dem umzugehen, bestand darin, in der Freizeit mit viel Alkohol und Drogen zum Partymonster zu werden.

*Ich hatte ein Tief und konnte mit niemandem darüber reden. Es fühlte sich wie Liebeskummer ohne Grund an. Wenn mein Chef mich wütend machte und kränkte, fing ich sofort an zu heulen. Die Leute halten mich für selbstbewusst, aber ich kann auch unglaublich schüchtern und verletztlich sein. Das habe ich überspielt, indem ich ständig Party machte. Begeistert bin ich jeden Abend ausgegangen*

*und habe zu allem Ja gesagt. Ich habe nie  
ernsthaft darüber nachgedacht – wenn ich trank,  
hatte ich das Selbstvertrauen,  
das mir in Wahrheit fehlte.*

### **Victoria**

Beverly, Katrina und Victoria sind mit dem hohen Stressniveau jeweils unterschiedlich umgegangen. Den Schilderungen ist jedoch einiges gemeinsam: Ihre Herangehensweisen waren ungesund, wenig hilfreich und brachten nur kurzfristig Erleichterung. Keine von ihnen hatte eine Vorstellung davon, wie man mit sich selbst fürsorglich umgeht. Alle drei öffneten sich im Gespräch unter vier Augen in einem Therapieraum nur sehr widerwillig. Sie fühlten sich mit diesem Heilansatz extrem unwohl, wobei ihnen allen bewusst war, dass sie etwas tun mussten, um nicht so unglücklich zu sein.

## Erste Schritte zum Basiccamp

Wie häufig fühlen Sie sich gestresst? Alle paar Tage? Täglich? Von früh bis spät? Dieses Buch zu kaufen war schon ein erster Schritt, um sich darüber klar zu werden, dass Stress für Sie oder jemanden in Ihrem Umfeld zum Problem geworden ist. Das zu verändern bedarf jedoch einiger Maßnahmen und Entscheidungen. Es erfordert von uns, in unserer Verletzlichkeit Mut an den Tag zu legen. Manchmal kann in der Verzweiflung auch ein Geschenk liegen, denn sie motiviert uns, mehr auf unsere Gefühle zu hören und danach zu handeln. Wenn der Stress an Ihrer Arbeit liegt, könnten Sie theoretisch jetzt einfach vom Schreibtisch aufstehen, zur Tür hinausgehen und nie mehr zurückkommen. Das wäre eine

Lösung, oder? Aber sie ist drastisch. Da sind weiterhin Verpflichtungen – vielleicht Rechnungen zu bezahlen, Menschen, um die Sie sich kümmern müssen –, und auch wenn all das Sie nicht davon abhalten sollte, wieder zu Ihrem wahren Wesenskern zurückzukehren, gibt es einige Realitäten zu bedenken, bevor Sie weitreichende Entscheidungen treffen.

Die beste Art, Herausforderungen oder Veränderung anzugehen, ist, kleine Schritte in die gewünschte Richtung zu unternehmen. Ein weitverbreiteter Fehler der Menschen, die ihr Leben verbessern wollen, besteht darin, überstürzt waghalsige Entscheidungen zu treffen, um dann beim ersten Hügel auf die Nase zu fallen. Aber wir werden den Gipfel des Berges nicht auf schnurgeradem Weg erklimmen. Momentan bewegen wir uns auf das erste Basiscamp zu. Was Sie im Leben brauchen, ist das richtige Handling – die Fähigkeit, sich für die Dinge und Möglichkeiten zu entscheiden, die Ihnen Kontrolle über Ihr Leben geben. Fehlende Übersicht erzeugt Stress, wir werden dann unfähig, Grenzen zu setzen, uns realistische Ziele vorzunehmen oder eine Situation klar und nüchtern auf ihre tatsächliche Bedeutung hin einzuordnen.

Der Wolf stürzt sich nicht einfach auf seine Beute, er wartet und versucht, den besten Moment zu finden, bevor er zum Sprint ansetzt. Sie sind schon gestresst genug und nicht in jedem Augenblick in der Lage, große Entscheidungen zu treffen. Sobald Sie aber eine gewisse Routine darin entwickelt haben, Miniziele anzupeilen und umzusetzen, ist die Zeit reif, das Terrain des therapeutischen Gehens zu betreten.

Folgende drei Aspekte Ihres Selbst sollten Sie dabei bedenken:

- den psychologischen,
- den körperlichen,
- den spirituellen.

Diese drei müssen stark sein, um bei guter Gesundheit zu bleiben. Und alle drei sollten miteinander harmonieren, am besten kollektiv im Team arbeiten, damit Sie sich wirklich in der Tiefe ausgeglichen und wohlfühlen. Wir sehen sie uns hinsichtlich des Nutzens der Geh-Therapie jeweils etwas genauer an.

#### *Der psychologische Faktor*

Wenn Sie aus therapeutischen Gründen walken, arbeitet Ihr Gehirn im Einklang mit Ihren körperlichen Bewegungen. »Die grauen Zellen auf Trab halten« ist eine bekannte und zutreffende Redewendung. Wenn Sie lange Zeit sitzen, läuft die kognitive Verarbeitung (im präfrontalen Kortex) erheblich langsamer ab, als wenn Sie stehen oder draußen und in Bewegung sind. Sobald Sie sich hinsetzen, geht der animalische Teil unseres Gehirns davon aus, dass Sie entweder essen, schlafen oder Körperpflege betreiben. Wohingegen er deutlich aktiver wird, sobald Sie gehen, weil er dann glaubt, »Ich bin auf der Jagd und denke nach, ich bin voller Energie und wachsam«. Hinzu kommt, dass bei der Geh-Therapie die Wohlfühlhormone Dopamin, Serotonin, Endorphine und Oxytocin sowie Adrenalin ausgeschüttet werden. Das versetzt Sie in ein natürliches Hoch. Sie fühlen sich belebt, glücklich und voller Leben.

Emotion und Körpersprache prägen die Kommunikation und soziale Interaktion stark mit. Ihre Haltung, Ihre Gestik

und die Art, wie Sie sich bewegen – sei es bewusst oder unbewusst –, informieren Sie selbst und andere darüber, wie Ihr Befinden gerade ist. Das Gehen hilft Ihrem Geist dabei, zu entspannen und Ihre Gefühle besser zu verarbeiten. Es unterstützt Sie dabei, ausdrucksvoller in Ihrer Körpersprache zu werden. Seit ich die Indoor-Sitzungen zu zweit nach draußen verlegt habe, gehört das zu den auffälligsten Veränderungen, die ich bei meinen Klienten erlebt habe. Bei einem Spaziergang in der Natur profitieren wir auch von den Geräuschen, den Gerüchen und dem Umfeld. All das unterstützt uns dabei, Erinnerungen abzurufen und dennoch im Moment gegenwärtig zu bleiben.

### *Der körperliche Faktor*

Das Gehen ist extrem gut für Ihren Körper. Der Blutdruck wird gesenkt, unerwünschte oder negative Gefühle werden kanalisiert, körperlicher und emotionaler Stress werden reduziert. Bewegung hilft dabei, den Cholesterinspiegel zu senken, regt den Stoffwechsel an und unterstützt die Gewichtsabnahme, was wiederum die Blutzirkulation im Körper verbessert. Außerdem schleust Bewegung mehr Sauerstoff und Nährstoffe in die Organe, was zu geistiger Klarheit beiträgt. Der physische Akt des Gehens erinnert Sie daran, wie wichtig Selbstfürsorge ist und dass es gilt, sie über alles andere zu stellen.

### *Der spirituelle Faktor*

Manche Menschen werden von dem Begriff »Spiritualität« regelrecht abgeschreckt. Beverly gehörte zu denjenigen, die sich damit unwohl fühlen. Daher benutzte ich stattdessen »Verbindung« oder »Verbundenheit«. Ganz egal, welchen Begriff Sie bevorzugen, bitte lassen Sie sich die Geh-Therapie nicht dadurch verleiden, dass es hier eine spirituelle Di-

mension gibt. Tatsache ist, dass wir alle aus Materie gebaut sind, aber nach meinem Verständnis lässt es sich nicht leugnen, dass es einen menschlichen Geist gibt und dass wir alle mehr oder minder ein Grundbedürfnis haben, uns verbunden zu fühlen – mit anderen Menschen und mit der Natur. Von dieser Haltung rücke ich auch nicht ab, denn ich glaube, wenn wir uns vom Leben um uns herum abgetrennt fühlen, dass uns genau das destabilisiert und wir dann emotionale Schwierigkeiten haben. Wenn wir den Tunnelblick erleben, den Stress mit sich bringt; wenn wir uns nur noch auf das fokussieren, was Stress in uns verursacht, und nicht mehr auf das, was uns möglicherweise heilt, stirbt meiner Meinung nach unsere spirituelle/verbundene Seite ab.

Sich in der Natur aufzuhalten verankert uns, erdet uns – das stellt eine wichtige Verbindung dar. Wenn Sie in der Lage sind, das zu erkennen und zu fühlen, auch wenn es nur flüchtige Augenblicke sind, während Sie draußen spazieren gehen, dann werden Sie verstehen, wie fundamental Spiritualität oder Verbundenheit für Ihre Genesung ist – für Glück, geistige Gesundheit und Wohlbefinden.

An dieser Stelle möchte ich Jerry zu Wort kommen lassen, der die spirituelle, verbundene Seite der Geh-Therapie wirklich schätzen gelernt hat.

*Ganz oft merke ich, dass die Umgebung, in der ich mich befinde, meinen psychischen Zustand widerspiegelt. Je nachdem, ob ich mich in einem Raum, einem Büro oder zu Hause aufhalte, nehme ich Druck anders wahr. Besonders in der Stadt, was viele Menschen als eher beengend empfinden. Hier verstärkt mein unmittelbares Umfeld sofort die Empfindung, in einem engen Käfig zu stecken. Sobald ich*

*rausgehe und meine Gefühle sich bis zum Himmel ausdehnen können, verändert sich mein Lebensgefühl; dann fühle ich mich wie befreit, dann sehe ich ganz viele Möglichkeiten. Das scheint direkt verknüpft mit meiner Wahrnehmung von all dem Freiraum, den ich um mich herum entdecke und spüre.*

**Jerry**

## Zeit für sich

Inzwischen ist es mir hoffentlich gelungen, Ihnen deutlich zu machen, wie sehr Sie davon profitieren, wenn Sie rausgehen und einen Spaziergang machen. Aber da gibt es ein kleines Problem, oder? Und das heißt »Priorität« oder »Verantwortung«. Für regelmäßige Spaziergänge haben Sie einfach keine Zeit. Da sind Arbeiten zu erledigen, Abgabetermine einzuhalten, ein Manager, den es zu beeindrucken gilt. Die Kinder können sich nicht selbst zu ihren diversen außerschulischen Aktivitäten chauffieren, und der Haushalt macht sich auch nicht von allein ...

Ich verstehe das. Zeit ist kostbar, vor allem wenn Ihr Job einen gewaltigen Anteil daran hat. Den Vorsatz aufzuschieben oder Ausflüchte zu finden, nicht rauszugehen, zeugt aber auch von einem Mangel an Selbstfürsorge. Wenn Sie sich vornehmen, die Sache mit den Spaziergängen ernsthaft anzugehen, stellen Sie die Verbindung zu dem wieder her, was als ursprüngliches oder authentisches Selbst bezeichnet wird. Das ist der Teil von Ihnen, der Ihre Gedanken, Werte und Überzeugungen nach außen widerspiegelt. Wenn Sie sich die heilende Kraft zunutze machen möchten, die die Natur Ihnen geben kann, müssen Sie die erforderliche »Zeit mit sich selbst« auf Ihre Prioritätenliste setzen, rausgehen

und es tun. Sie müssen mit sich selbst eine Vereinbarung treffen und diese dann einhalten.

Ich verlange weder, dass Sie den Mount Everest erklimmen, noch von einem Ende des Landes bis ans andere marschieren. Ich fordere Sie lediglich dazu auf zu sagen: »Das ist jetzt meine Zeit. Über die bestimme ich und nehme sie mir jetzt.« Wenn Sie das tun, haben Sie bereits die Kontrolle übernommen und setzen eine Grenze, die ansonsten in Ihrem Leben fehlt. Bauen Sie Ihren Spaziergang in den privaten Wochenkalender ein und machen Sie ihn nicht verhandelbar.

#### ÜBUNG: SICH 20 MINUTEN NEHMEN

Für den Anfang bitte ich Sie um zwei simple Dinge.

Nummer eins besteht darin, sich eine Tasse Tee oder Kaffee zu kochen und ihn zu trinken, ohne etwas anderes zu machen. Oder aus dem Büro zu gehen und auswärts zu Mittag zu essen. Oder jemanden anzurufen, den Sie kennen, und mit der Person ein Schwätzchen zu halten. Einfach so. Machen Sie einfach zwanzig Minuten lang etwas, ganz gleich was, solange es nichts mit der Arbeit, mit dem Internet, mit häuslichen Pflichten oder sonst etwas zu tun hat, von dem Sie in der Regel das Gefühl haben, es habe Vorrang vor Ihren Bedürfnissen. Gehen Sie vor die Tür, laufen Sie einmal um den Block, gönnen Sie sich eine Portion Frischluft oder plaudern Sie draußen mit einem Kollegen – und nicht über die Arbeit. *Es ist absolut notwendig, dass Sie diese Übung nur für sich, für sich allein machen.*

Zweitens notieren Sie sich, was Sie gemacht und wie Sie sich dabei gefühlt haben. In einem Tagebuch oder dem freien Feld weiter unten. Schreiben Sie auf, wie es

sich angefühlt hat, für sich selbst eine dringend nötige persönliche Grenze zu setzen. Sich für sich selbst Zeit einzuräumen, auch wenn es sich dabei nur um eine kleine Zeitspanne handelt.

In meiner 20-Minuten-Pause habe ich .....

.....  
.....

Hinterher fühlte ich .....

.....  
.....  
.....

*Klar habe ich die Befürchtung, wie früher wieder an diese Tiefpunkte zu kommen. Aber jetzt habe ich ein paar Rituale, die mir helfen, wie, eine Tasse Tee zu trinken oder meine Schwester anzurufen oder meine Nichten zu besuchen. Manchmal gerate ich im Winter in eine SAD (saisonal abhängige Depression) und gehe dann auf die Sonnenbank, das hebt meine Stimmung. Manchmal gehe ich auch joggen. Es ist schwer zu heulen, wenn man rennt! Diese einfachen kleinen Sachen zu machen hebt meine Grundstimmung so sehr an, dass ich nie mehr total am Boden bin.*

**Victoria**

Ich möchte, dass Sie sich diese kurzen zwanzig Minuten mehrmals am Tag für sich nehmen. Jeden Tag. Das wird Ihnen dabei helfen, sich Selbstfürsorge anzugewöhnen. Gleichzeitig werden Sie merken, dass es nicht selbstsüchtig

ist, sich ein bisschen Zeit für sich einzuräumen, sondern auf lange Sicht sogar sehr stärkend. Sie könnten sich diese Übung auch aus einer komplett anderen Warte heraus ansehen und sich fragen, was Sie, um mehr Zeit zu haben, vielleicht nicht machen sollten. Könnte man den Gang zum Supermarkt oder den Wäscheberg vielleicht noch einen weiteren Tag aufschieben, um den Weg frei zu haben für eine lebensverbessernde Maßnahme? Wäre es denkbar, das Telefon auszuschalten und die sozialen Medien eine Weile zu vergessen?

Um sicherzugehen, dass Sie sich mit ganzem Herzen auf die Geh-Therapie und die Übungen in diesem Buch einlassen, habe ich außerdem die Bitte, dass Sie sich ein Paar Wanderschuhe anschaffen. Der bloße Akt, in einen Outdoor-Laden zu gehen und sich mit etwas Bequemem und Wetterfestem auszustatten, bedeutet, dass Sie sich körperlich und mental bereit für die Reise machen. Sie sagen Ihrem Gehirn, dass Sie es angehen und weder ein Regenguss noch Matsch, Eis oder Schnee Sie davon abhalten wird. Wanderprofis würden sagen: »Schlechtes Wetter gibt es nicht, nur unpassende Kleidung.«

Gute Vorbereitung ist einer der Grundpfeiler für den Erfolg der Geh-Therapie, stellen Sie daher sicher, dass Sie die Zeit und die Ausrüstung für die Reise, die Sie hier antreten, auch organisieren können. Die Bereitschaft, sich auf diese vorbereitenden Schritte einzulassen, wird Ihnen helfen, disziplinierter in Ihrem Denken zu werden. Das ist ein idealer Ausgangspunkt, um weitere Aspekte Ihrer selbst und Ihres Verhaltens mithilfe der folgenden Kapitel dieses Buches Schritt für Schritt zu ändern.



## 2

# Erste Schritte zu Ihrem wahren Selbst

»Wenn Sie unter Wölfen leben,  
müssen Sie sich wie ein Wolf verhalten.«  
Nikita Chruschtschow, Regierungschef  
der UdSSR, 1953–1964

Der Wolf ist ein Wesen, das aufmerksam observiert. Wie für die meisten wilden Tiere hängt sein Überleben von seiner Fähigkeit ab zu beobachten, was vor sich geht, und aufgrund seiner Ausgangsposition und mithilfe seiner Intuition Entscheidungen zu treffen.

Heutzutage stehen wir bei der Arbeit in der Regel schärfer unter Beobachtung, als dass wir selbst beobachten. Ganz gleich, wie gehoben unsere Position auch sein mag, wir haben stets den Eindruck, auf dem Prüfstand zu stehen – vielleicht sogar umso mehr, je höher wir auf der Erfolgsleiter noch oben gestiegen sind. Man beurteilt uns nach unserer Leistung, als seien wir Zirkustiere. Die, die uns bewerten, unterliegen wiederum der Beurteilung ihrer Vorgesetzten. So geht das immer weiter. Wir könnten auch im Privatleben anfangen, unsicher zu werden und bestimmte Aspekte zu hinterfragen: »Bin ich als Vater oder Mutter gut genug? Bin ich ein guter Ehemann oder eine gute Ehefrau? Wer bin ich?«

All diese Zweifel erzeugen in unserem Kopf möglicherweise Lärm und im Körper Stress, wie bereits im letzten Kapitel erläutert. Wenn wir uns für einen Moment die Zeit

nehmen würden, nach vorne zu schauen, statt ständig unsere Rückendeckung zu kontrollieren, zu erkennen, was um uns herum wirklich passiert, und die Geräusche ausknipsen würden, von denen wir permanent umgeben sind, dann könnten wir anfangen, unsere Intuition zu entfalten und auf unser wahres Selbst zu hören.

Wenn Sie in die Natur gehen, befinden Sie sich in einer friedlichen und ruhigen Umgebung, in der Sie Ihre Gedanken filtern können. Welche Gedankengänge sind hilfreich und welche sind es nicht? Ihr wahres (oder: authentisches) Selbst ist der Teil von Ihnen, der all das durchdringt, was um Sie herum vorgeht. Es durchdringt sogar die Haltungen und Meinungen, die andere Leute von Ihnen haben, und bringt Sie zu den Entscheidungen, die Sie als Mensch am besten nähren und erhalten.

Schwierige Situationen in Ruhe zu begutachten verhilft dem echten Selbst, sich weg von »Ich kann nicht« oder »Ich werde nicht« hin zu jemandem zu entwickeln, der »Ich kann« und »Ich werde« sagt. Sie werden es deutlich merken, wenn sich dieser Wandel in Ihnen vollzieht, denn fast unmittelbar fühlen Sie in sich die Kraft, die Sie haben können, wenn Sie Verantwortung für sich selbst übernehmen. Das ist nicht immer leicht, insbesondere am Anfang unserer Reise, aber wann immer möglich sollten Sie damit experimentieren. Es ist hier wie mit jeder Fertigkeit: Je mehr Sie üben, desto besser werden Sie auf dem Gebiet.

Wenn Sie mit der Geh-Therapie starten, beachten Sie bitte aufmerksam eine letzte Sache. Lauschen Sie den Geschichten in Ihrem Kopf, während Sie gehen – kontinuierlich und ohne Urteil –, und nehmen Sie wahr, ob es stärkende oder schwächende Geschichten sind. Einmal identifiziert, liegt es ganz bei Ihnen, etwas daran zu ändern.

## Lockerungsübung

Aber der Reihe nach. Ich möchte, dass Sie die Zeit für einen Spaziergang im Kalender eintragen. Ohne Wenn und Aber oder Ausflüchte. Sehen Sie sich einfach die Übersicht für die kommende Woche an und reservieren Sie eine Stunde, die Sie zum Spazierengehen einplanen. Sie finden eine Stunde zu lang? Da bin ich anderer Ansicht. Auch diejenigen mit randvollem Terminkalender können zumindest eine Stunde pro Woche einem Spaziergang widmen. Also notieren Sie diese jetzt in Ihrem Kalender oder Online-Timer. Es kann ein Morgen-, Mittags- oder Abendspaziergang sein – das liegt ganz bei Ihnen, wobei ich persönlich den Morgen am besten geeignet finde, weil Ihr Kopf dann frisch ist und die Sinne sanft geweckt werden für den neuen Tag, der vor Ihnen liegt.

Eingetragen? Gut. Sie werden feststellen, dass ich im Verlauf des Buches mein Bestes gebe, Ihnen keine Vorschriften zu machen. Aber es gibt ein paar Bereiche, in denen ein paar Grundregeln außerordentlich hilfreich sind. Seine Spaziergänge im Kalender zu planen gehört dazu. Ich nenne es eine »selbstbestimmte Pflicht« – etwas, das Sie in Stein meißeln und von dem Sie in Sachen Selbstwert sehr profitieren werden. So bleiben Sie mit Ihrer Kraftquelle verbunden, was besonders in den Zeiten wichtig ist, in denen Sie sich in Bezug auf die Zukunft verletzlich und unsicher fühlen.

## Wohin gehen?

Bevor Sie jetzt spontan in die erstbeste Richtung losmarschieren, nehmen Sie bitte Ihr Umfeld unter die Lupe. Leben Sie in der Großstadt, am Stadtrand oder ländlich?

Wenn Letzteres der Fall ist, sollten Sie keinerlei Schwierigkeiten damit haben, sich ins Grüne zu begeben und dort einen Waldweg zu finden. Falls Sie hingegen in der Stadt oder Vorstadt leben, mag es Ihnen auf Anhieb so vorkommen, als gäbe es hier nicht besonders viel Zugang zur Natur. Doch bitte vergessen Sie nicht, dass ein überraschend großer Prozentsatz des öffentlichen Raums begrünt ist. Allein in London gibt es 3000 Parks, 8750 Hektar öffentliche Grünfläche und erstaunliche acht Millionen Bäume. Somit haben selbst die Kosmopoliten unter uns nur wenig oder keine Ausflüchte, kein Gras unter ihre Füße zu bekommen.

Sie müssen nicht ausschließlich durch Grünflächen gehen, um vom achtsamen Gehen zu profitieren – aber es ist hilfreicher. Halten Sie wo immer möglich nach Grünflächen Ausschau, aber grundsätzlich macht sich der Nutzen nicht am Grad der Verwilderung fest. Falls Sie zur Arbeit pendeln, könnten Sie einen Teil Ihres Weges zu Fuß gehen. Wenn Sie eine Stunde früher das Haus verlassen, kommen Sie dann trotzdem pünktlich an. Oder Sie könnten sich vornehmen, einen Teil des Heimwegs zu laufen und bewusst einen Park oder Stadtgarten in die Route miteinzubeziehen oder den Weg am Fluss entlang zu nehmen. Eine praktische Vorgehensweise besteht darin, sich die Landschaftskarte Ihres Zuhauses vorzunehmen, die all die Grünflächen und sämtliche Wanderwege anzeigt.

*Ich gehe zu Fuß durch den Regent's Park zur Arbeit,  
und sogar mitten in London gehe ich ganz langsam  
durch das Gras, achte darauf, wie es sich unter  
meinen Füßen anfühlt. Dann fühle ich mich wieder  
wohl in meiner Haut, ganz eins mit dem Raum um  
mich herum, überhaupt nicht unter Druck, überhaupt*

*nicht in der Schusslinie. Das liegt sicher auch daran,  
dass ich mir diese Zeit und den Raum nehme.  
Es erfordert extrem viel Disziplin, nichts zu machen,  
und sogar noch mehr Disziplin, die Zeit dafür  
freizuschaukeln, in der man einfach irgendwo  
entlangschlendert.*

**Jerry**

## Das Geh-Tagebuch

Ich habe festgestellt, dass die Klienten, die ein Geh-Tagebuch führen, ihre Fortschritte wirklich gut nachvollziehen können. Das muss nicht ausführlich sein; notieren Sie einfach Datum und Uhrzeit jedes Spaziergangs und wie Sie sich gefühlt haben, als Sie losmarschierten. Nach dem Spaziergang halten Sie wieder kurz fest, wie Sie sich fühlen und welche Beobachtungen Sie unterwegs an sich selbst und der Umgebung gemacht haben. Mein Klient Matt führte während einer Depression, die nach der Trennung aus einer langen Beziehung einsetzte, so ein Tagebuch. Matts Welt drehte sich um seine Partnerin, mit der er ein gemeinsames Kind hatte. Er fand es extrem schwierig, sich ein Leben vorzustellen, in dem sie getrennte Wege gingen. Hier ist ein Auszug aus seinem Geh-Tagebuch, der seinen ersten Tag zu Fuß skizziert:

7. Juni

*Wo gehe ich spazieren?*

Durch den Wald in der Nähe

*Wie lange?*

Eine Stunde.

*Mit wem?*

Nur mit meinem Hund.

*Gefühl vorher:*

Deprimiert, langzeitgestresst, leistungsorientiert; versuche, jede Minute meiner Zeit detailliert zu planen; voller Sorgen, was die Zukunft angeht; das Gefühl, bergeweise geistigen Ballast mit mir rumzuschleppen.

*Gefühl nachher:*

Entspannter, mehr Abstand, Gedanken über Vergangenheit/Zukunft lassen nach. Ich lasse sie zu, wo sie mir wichtig erscheinen, aber ich fokussiere mich wenn möglich auf das Hier und Jetzt.

*Geräusche:*

Die Autobahn ist in der Nähe – wie eine Stress-Arterie –, aber weit genug entfernt, dass es mir nichts ausmacht. Rücken und Schultern tun vom langsamen Gehen weh, fühle mich müde, aber stark. Den Hund zu beobachten lässt meinen eigenen Jagdinstinkt wiedererwachen. Wie aufmerksam und lebendig er ist, wie er auf Reize (Eichhörnchen usw.) reagiert. Der Hund ist zehn Jahre alt, wirkt aber wieder jung. Auf dem Rückweg fand ich abseits eine Bank, auf der ich kurz einnickte. Mir ging ein Song im Kopf rum, »Beast of Burden« von den Rolling Stones. Als ich wach wurde, kam es mir vor, als hätte mich ein bestimmtes Wort geweckt: »Delegieren«.

Sich aufzuschreiben, wie Sie sich *vorher* fühlen, versetzt Sie unweigerlich in einen Zustand des Sich-Vorbereitens und der Vorfreude auf die Auszeit, die vor Ihnen liegt. Das ist wichtig, denn es aktiviert Ihren Fokus dahingehend, etwas für sich zu tun. Ihre Zeit ist kostbar, insbesondere die, die Sie sich selbst widmen. Sich darauf vorzubereiten bündelt die spirituellen und psychologischen Aspekte der Geh-Therapie. Es bedeutet aber auch, die Kontrolle über Zeit zu über-

nehmen und sie *handhabbar* zu machen, wie wir bereits erfahren haben. Sehr oft verursacht ein Mangel an Handhabbarkeit Stress, Angst und Chaos. Die anscheinend kleinen Gesten der Vorbereitung, bevor Sie auch nur einen Schritt marschieren sind, helfen Ihnen zu verstehen, wie wichtig Ihr Management und Ihre Verantwortung für Ihre Zeit wirklich sind.

## Wie gehen?

Ist doch klar, oder? Einfach einen Fuß vor den anderen setzen und losgehen. Obwohl, nicht ganz. Vergessen Sie nicht, dass dies Ihr erster Ausflug in die Geh-Therapie ist. Sie haben sich dafür entschieden, mit den Teilen Ihrer selbst zu arbeiten, die sich ängstlich, verletzlich, niedergeschlagen, deprimiert oder gestresst fühlen. Diese inneren Zustände drücken sich sehr wahrscheinlich auch äußerlich aus, zum Beispiel könnte es sein, dass Sie sich langsam bewegen oder schwer fühlen, die Augen niedergeschlagen sind und Ihre Schultern hängen, so als läge eine schwere Last auf Ihnen.

Das Gefühl, eine Bürde mit sich herumzutragen, wird nicht sofort verschwinden, aber wir können dafür sorgen, dass sich die Last erträglicher anfühlt. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung. Gehen Sie, statt mit gesenktem Kopf zu laufen, bewusst möglichst aufrecht, aufmerksam und zuversichtlich. Versuchen Sie nur fünf oder zehn Minuten lang, zuversichtlich zu gehen – auch wenn Sie nur »so tun als ob« –, und achten Sie darauf, wie sich das anfühlt. Sie kennen das vielleicht als »etwas so lange künstlich nachahmen, bis es echt ist« oder »fake it until you make it«, aber es ist abgeleitet vom »Pygmalion-Effekt«, auf den wir später im

Buch noch näher eingehen werden. An dieser Stelle genügt es zu wissen, dass es funktioniert.

Indem Sie mit einer aufrechten Körperhaltung gehen, trainieren Sie Ihr Gehirn darauf, Ihrem Körper zu vermitteln, entschlossener und kraftvoller in Ihrer Gestik zu sein. Umgekehrt führt mehr Entschlossenheit zu größerer Überzeugungskraft, was wiederum das eigene Selbstbewusstsein stärkt. Jede Ihrer Aktionen beeinflusst Ihr neuronales Netzwerk, daher ist dies eine großartige Übung, die ein neues Verhaltensmuster positiv verstärkt. Auf diese Weise zu gehen hilft auch dabei, negative Energie in positive zu verwandeln. Und das nicht nur kurzfristig. Mit der Zeit wird Ihnen das bei jedem zukünftigen Entscheidungsprozess mehr Selbstvertrauen und Durchsetzungskraft verleihen und gleichzeitig Angst und den Drang reduzieren, die Dinge aufzuschieben.

Aber lassen Sie uns zu diesem Zeitpunkt ganz konzentriert unser Augenmerk darauf lenken, dass Sie sich in der Stunde, in der Sie gehen, gut fühlen. Hier sind einige weitere Vorschläge, die Sie dabei unterstützen können, zuversichtlich zu gehen:

- **Power-Schritt:** Gehen Sie mit starken, zuversichtlichen und kraftvollen Schritten und dabei möglichst in einem etwas schnelleren Tempo, während Sie Ihre Arme im Takt der Beinbewegung mitschwingen lassen. Achten Sie darauf, bei jedem Schritt mit den Füßen aufzustampfen, denn das verbindet Sie mit der Erde und hilft dabei, negative Energie auszuleiten. Diese Art des Gehens hilft, Stress zu reduzieren und den Cortisolspiegel zu senken.
- **Power-Pose:** Rollen Sie die Schultern nach hinten und halten Sie den Kopf gerade. Das sorgt für eine gerade Haltung, kräftigt die wichtigsten Muskelgruppen und das Gleichgewicht. In einem guten Tempo zu gehen wird Ihre

Ausdauer und Ihr Durchhaltevermögen mit der Zeit erhöhen. Nach einem zügigen Marsch von dreißig bis sechzig Minuten werden Sie den positiven Effekt dieser Übung spüren – stellen Sie sich nur vor, wie gut Sie sich fühlen werden, wenn Sie das dreimal pro Woche tun.

- **Power-Bilder:** Sich starke Bilder vorzustellen und Ihre Vorstellungskraft während des Spaziergangs zu benutzen kann ein sehr hilfreicher Verbündeter und nützliches Werkzeug sein. Erlauben Sie Ihrem Geist, frei durch die Räume Ihrer Fantasie zu schweifen und den kreativen Teil Ihrer Psyche zu betreten. Wenn Tiere sich gestatten, umherzuwandern, zu beobachten und zu träumen, sollten wir das auch tun. Als ich jünger war, tat ich so, als sei ich ein Riese, der von einem Land ins nächste marschiert, wenn ich draußen zwischen den Pflastersteinen hin- und herhüpfte. Wenn Sie Ihre Vorstellungskraft in dieser Art einsetzen, insbesondere wenn Sie die kindliche Vorstellungskraft in sich wieder hervorholen können, motiviert Sie das, wieder leichten Herzens durch die Welt zu gehen und sich zwischendurch auch mal auszuklinken.

Auch hier fällt auf, dass die drei Kernelemente – das psychologische, körperliche und spirituelle –, die die Hauptsäulen der Geh-Therapie bilden, in den oben beschriebenen Übungen ineinandergreifen. Indem Sie kraftvoll ausschreiten, verbessern Sie Ihre körperliche Stärke und befreien sich von negativen Energien. Gleichzeitig sendet Ihr Gehirn psychologische Signale und schüttet die erforderlichen neurochemischen Stoffe aus, die schon jetzt bewirken, dass Sie sich etwas selbstsicherer und selbstbestimmter fühlen. Allein die Tatsache, dass Sie bei jedem Schritt den Boden unter Ihren Füßen spüren, verbindet Sie spirituell mit der Erde und Mutter Natur.

## Lassen Sie die Technik zu Hause

Ich erlaube mir kein Urteil darüber, dass wir alle, ich eingeschlossen, unsere Handys überall mit uns herumtragen. Die Frage ist, ob sie bei unserem Spaziergang auch mit dabei sein müssen. Sollten wir uns über Kopfhörer entspannende Musik oder Podcasts anhören, während wir gehen? Mein Rat wäre, die Technik zu Hause zu lassen, wann immer möglich, oder zumindest auszuschalten.

Das vorrangige Ziel der Geh-Therapie besteht darin, eine heilsame Beziehung zur Natur zu entwickeln. Wenn Sie unterdessen Musik hören oder ein Auge auf Ihr Handy oder Social Media haben, wird Ihr meditativer Gedankenfluss immer wieder unterbrochen. Wenn Sie sich in Wäldern oder Parks aufhalten, ist das von großer Relevanz, denn hier gibt es eine Geräuschkulisse um Sie herum, die Sie für einen Teil des Heilungsprozesses brauchen – daher sollten Sie darauf lauschen. Wenn Sie dagegen angerufen werden und jemand Sie fragt, ob Sie dieses oder jenes tun können, ist das während Ihres Spaziergangs nicht hilfreich.

In der Innenstadt mit Verkehrsgeräuschen, Gesprächen und Bauarbeiten ist die Situation etwas komplexer. Das kann Ihre Bemühungen erschweren, zur Ruhe zu kommen, nachdem Sie aus dem Haus sind. Wenn Sie diese Ablenkungen einfach so ausblenden können, ist das gut. Wenn es schwierig für Sie ist, gestehe ich Ihnen hier Kopfhörer und meditative Musik zu. Bedenken Sie, dass Ihre vorrangige Verbindung die zwischen Ihnen und der Erde ist. Versuchen Sie, den Telefonempfang auf lautlos zu stellen, und ignorieren Sie möglichst die sozialen Medien. Der gesunde Menschenverstand sagt, dass das hier Ihre Zeit ist, nur für Sie, die nicht mit anderen geteilt oder von ihnen beeinträchtigt werden sollte.

## ÜBUNG: UNSER ERSTER SPAZIERGANG

Dies ist unser erster gemeinsamer Spaziergang, und ich möchte ihn einfach und handhabbar halten. Sie haben ihn eingeplant und sind sich über die Dauer klar, und daher bitte ich Sie, letzte Vorkehrungen hinsichtlich Wetter und Route zu treffen und das Telefon auszustellen.

Bevor Sie losgehen, nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit, um sich darüber klar zu werden, wie Sie sich fühlen. Sowohl ganz allgemein (beispielsweise gestresst/ängstlich/müde/angespannt/erschöpft) als auch im Hinblick auf den Spaziergang. Sie müssen nicht sagen, was Sie sich davon erhoffen – es ist der Weg, der zählt, nicht das Ziel. Nutzen Sie dazu Ihr Geh-Tagebuch oder die folgenden Zeilen, um Ihre Gefühle kurz zu notieren:

Bevor ich losgehe, fühle ich mich:

- .....
- .....
- .....

Für diese Übung ist es ganz wichtig, in einem langsamen und stetigen Tempo zu bleiben und gleichzeitig darauf zu achten, zielstrebig zu gehen. Auch dann, wenn Sie sich emotional eigentlich nicht wirklich dazu in der Lage fühlen: Kopf hoch, Schultern zurück, als würden Sie sich zumindest einen Teil der Kraft zurückholen, die Sie so freigiebig weggegeben haben.

Im Augenblick verlange ich nicht von Ihnen, über Ihre Probleme zu grübeln oder gar nach Lösungen zu

suchen. Zuerst müssen Sie eine gute Gehpraxis entwickeln und lernen, Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die Umgebung zu richten. Bitte schieben Sie unangenehme Gedanken nicht mutwillig fort; lassen Sie sie stattdessen zu und erlauben Sie ihnen vorbeizuziehen, während Sie sich auf das fokussieren, was Sie *gegenwärtig* sehen und hören. Behalten Sie ein stetiges Tempo bei und bleiben Sie aufmerksam. Betrachten Sie die Umwelt mit neuen Augen. Achten Sie auch darauf,

- wie viele Bäume oder Vögel Sie benennen können;
- ob es ein kalter/warmer/nasser/windiger Tag ist und inwiefern das Einfluss auf Ihre Befindlichkeit hat;
- was Ihnen auffällt, das Ihnen vorher noch nicht aufgefallen ist, falls Sie diesen Weg schon einmal entlanggegangen sind;
- was der spannendste Aspekt dieses Umfelds ist, falls Sie hier noch nicht waren;
- wie es sich anfühlt, nicht vom dauernd blinkenden und piependen Telefon überstimuliert zu werden;
- wie sich die relative Stille inmitten von Grün anfühlt;
- wie Sie auf lautere Geräusche reagieren, wenn Sie in der Stadt oder am Stadtrand sind.

Versuchen Sie an einem gewissen Punkt Ihres Spaziergangs – wenn Sie sich dazu bereit fühlen –, das Tempo zu erhöhen oder zu verlangsamen. Experimentieren Sie, achten Sie darauf, wie sich jede Änderung des Tempos für Sie anfühlt. Wenn Sie schnell gehen, verarbeiten Sie damit oft Ärger und Stress. Wenn Sie langsam gehen, erlauben Sie sich zu entspannen, durchzuatmen und die Überholspur des hektischen Alltags zu verlassen, den Blick in die Baumspitzen zu erheben

und den Himmel zu betrachten, Ihren Horizont zu erweitern und sich mehr mit Ihren Gefühlen zu verbinden.

Werden Sie sich in den letzten zehn Minuten Ihres Spaziergangs darüber gewahr, welche Gefühle die Dinge, die Sie beim Namen nennen konnten, in Ihnen auslösen. Hat Sie das erfreut, erregt, traurig gemacht, ängstlich, in Ekstase versetzt? Vielleicht möchten Sie jetzt noch langsamer werden oder sich einige Minuten hinsetzen und Ihre Beobachtungen kurz notieren:

**Meine Wahrnehmungen unterwegs:**

- .....
- .....
- .....
- .....

**Diese Wahrnehmungen haben in mir folgende Gefühle ausgelöst:**

- .....
- .....
- .....
- .....

Gehen Sie dann weiter, bis die festgesetzte Zeit um ist. Legen Sie anschließend noch eine kleine Pause ein, in der Sie kurz aufschreiben, wie sich der Spaziergang für Sie angefühlt hat.

**Nachträglich fühle ich mich:**

- .....
- .....
- .....

Hoffentlich spüren Sie, dass der Spaziergang Körper und Geist gutgetan hat. Allein der Umstand, dass Sie sich selbst gegenüber verbindlich waren und ihn unternommen haben, ist schon ein Schritt in die richtige Richtung. Die dabei gemachten Notizen Ihrer Erkenntnisse können Sie jetzt beiseitepacken und im nächsten Teil des Programms fortsetzen. Bevor Sie das nächste Kapitel aufschlagen, wiederholen Sie diese Übung bitte mehrfach und achten Sie darauf, inwieweit sich Ihre Gefühle und Ihre Wahrnehmung verändern.

Lassen wir jetzt Ryan zu Wort kommen, der mich mit ganz unterschiedlichen Themen von Stress bei der Arbeit über Verlust bis hin zu seiner Scheidung aufsuchte. Obendrein stellte er seine Sexualität infrage. Alles in allem hatte Ryan sich selbst aus den Augen verloren, und als ich merkte, dass er sich bei den Indoor-Sitzungen nicht wirklich wohlfühlte, fragte ich ihn, ob er nicht die Geh-Therapie ausprobieren wolle. Hier sind einige seiner ersten Beobachtungen:

*Beim Gehen hatte ich oft den Eindruck, als würde ich ein inneres Knäuel entwirren. Ich war unglaublich verletzt, und das Gehen tat mir einfach gut; zum einen durch die körperliche Aktivität und weil ich etwas unternahm, das sich sehr positiv anfühlte. Obendrein gehörte diese Zeit ganz und*

*gar mir. Ich habe mich schnell ganz diszipliniert darauf eingelassen. Es wurde zu einer sehr positiven Routine, zu meinem Ritual. Ich genieße die natürliche Stille, denn wenn in einem geschlossenen Raum Stille ist, habe ich immer den Eindruck, ich müsse hier ein Vakuum füllen. An der frischen Luft entdecke ich die Weite des Himmels und jede Menge Aussichten, hier bin ich in einem ganz anderen Rhythmus unterwegs. Das eigene Tempo zu finden und für sich zu perfektionieren ist eine Kunst für sich. Das Schritttempo macht einen großen Unterschied.*

**Ryan**

Es braucht vielleicht einige Spaziergänge, um sich mit den eigenen Gefühlen anzufreunden und sie in der Natur zu durchleben. Aber so viel ist sicher: Mit jedem Schritt, den Sie gehen, machen Sie in Ihrem Leben etwas anders, und dadurch verändern sich Ihr Verhalten und die Art und Weise, wie Sie die Dinge innerlich verarbeiten. Zumal es ja auch Disziplin und Tatkraft erfordert, sich ernsthaft auf die Geh-Therapie einzulassen. Da Sie Ihre Reise hier offiziell angetreten sind, wird sie ab diesem Zeitpunkt sogar noch besser.