

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 9: Körperbalance

Artikel: Die Kunst des Flanierens
Autor: Dominguez, Judith
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-594464>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Kunst des Flanierens

Flanieren, bummeln und gemächlich gehen ist in unserer schnelllebigen Zeit ausser Mode. Doch das langsame Schlendern lindert Stress und Erschöpfungsgefühle.

Judith Dominguez

Mit dem technischen Fortschritt hat sich unsere Lebensweise grundlegend verändert. Seit der Industrialisierung haben mehr und mehr Maschinen die Produktion von Waren übernommen. Dadurch ersparen wir uns viel harte Arbeit. Doch Maschinen brauchen keine Erholung. Gut gewartet und gepflegt, arbeiten sie pausenlos, ohne je zu ermüden. Unser Leben hat sich dadurch beschleunigt. Unermüdlich setzen wir uns Ziele und streben danach diese zu erreichen. Da wird keine Mühe ge-

scheut, einen noch höheren Berggipfel zu erreichen oder die nächste Sprosse der Karriereleiter zu erklimmen. Pausenlos sind wir in Aktion. Bummeln, schlendern, spazieren und flanieren ist out.

Der Flaneur

Früher promenierte man gern durch gepflegte Alleen und Parkanlagen. Man wollte sehen und gesehen werden. Gekleidet mit der besten Robe, grüsste man nach rechts und nach links. Besonders beliebt



war das Flanieren in Frankreich zu Zeiten der grossen Monarchien. Die Prachtstrasse Champs-Élysées zeugt noch heute von der Gewohnheit, durch die Stadt zu bummeln. Den Franzosen verdanken wir auch den Begriff «Flaneur»: Der Flaneur ist ein Mann, der sich ziellos durch die Strassen und Gassen der Grossstadt treiben lässt und die hübschen Damen galant grüßt.

Zeitalter der Beschleunigung

Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass wir tatsächlich schneller gehen als unsere Vorfahren. Sie verglichen die Zeit, die Menschen heute für eine bestimmte Strecke zu Fuss benötigen, mit Daten von vor 50 Jahren. Und: Wir eilen, während man früher gemächlich ging.

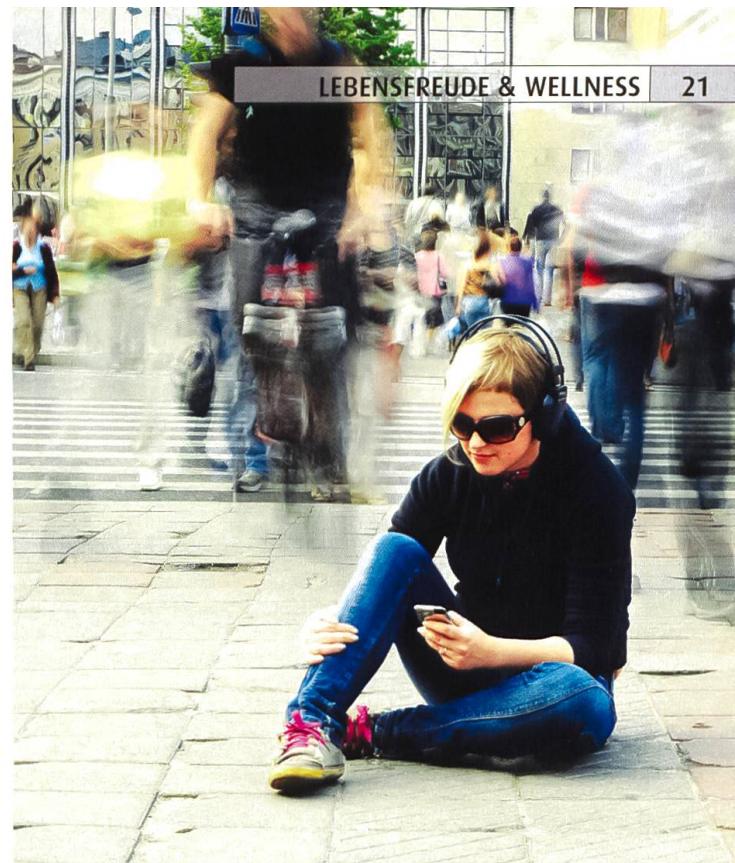
Das müssen schon unsere Kinder früh erlernen. Die Eltern drängen ihre Lieblinge unaufhörlich, endlich vorwärts zu machen. Die Kinder dürfen beim Frühstück nicht herumtrödeln, müssen noch schnell die Zähne putzen und sollen unterwegs nicht dauernd stehen bleiben. Das leuchtet den Kleinen nicht so gleich ein. Doch nach und nach erlernen die jungen Menschen die Schnelligkeit der modernen Zeit und eilen mit. Wir nehmen uns keine Zeit mehr für einen gemütlichen Spaziergang, weil wir glauben, keine Zeit zu haben – dafür sind wir Weltmeister im Zeitsparen geworden.

Der Weg ist nicht mehr das Ziel

Man glaubt es kaum, aber es gibt sogar eine Wissenschaft des Spaziergangs; sie heisst in der Fachsprache Promenadologie.

Laut diesen Wissenschaftlern hat der technische Fortschritt zu Wahrnehmungsveränderungen beim Menschen geführt. Sie haben beobachtet, dass in Städten nicht mehr Strassenschilder und markante Bauten der Orientierung dienen, sondern der Blick auf das GPS, das «Global Positioning System». Diese elektronischen Geräte navigieren uns durch den Strassenschubel und zeigen uns den direktesten Weg zum Ziel.

Seither gehen wir keine Umwege mehr. Und seither beachten wir den uns umgebenden Raum mit den sich darin bewegenden Menschen und Tieren kaum noch. Der Weg zum Ziel ist bedeutungslos geworden und zur Zeitverschwendug degradiert.



Immer geschäftig, abgeschottet von der Umgebung und kein Blick mehr für die Szenerie: So sieht das moderne Leben leider nur zu oft aus.

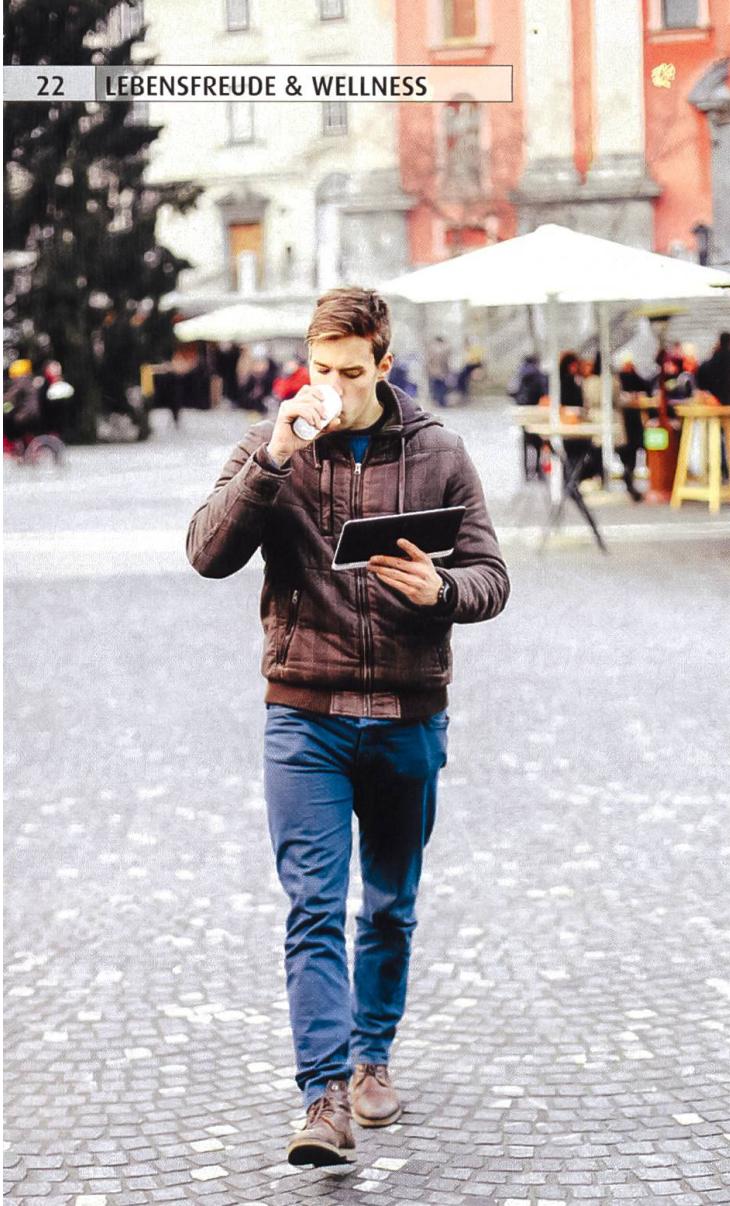
Zielloser Stadtbummel

Ziellos durch belebte Strassen zu flanieren, durch verwinkelte Gassen zu bummeln oder über städtische Parkanlagen zu schlendern, ist ein ganz besonderes Erlebnis. Dabei spielt es gar nicht so eine grosse Rolle, ob es die uns vertraute, heimische Stadt oder eine in weiter Ferne ist. Langsam zu gehen, ermöglicht uns, all das wahrzunehmen, was wir in Eile übersehen.

Von einem, der spazieren geht, kann man niemals behaupten, er mache einen Umweg. Arthur Schopenhauer

Ein Stadtbummel ist wie eine gute Lektüre. Die Bewegungen der Menschen und das Verhalten der zahlreichen Gäste in den Strassencafés sind Geschichten, die sich uns einprägen. Beim genauen Hinschauen erkennen wir plötzlich den antiken Türklopfer an einer modernen Eingangstür oder die in einem Fenster stehende Orchidee.

Jetzt bemerken wir den Hund auf der Dachterrasse, der aufmerksam auf das Treiben unten schaut, und die alte Waschmaschine in einem Hinterhof, die, liebevoll mit Kräutern bepflanzt, eine vergangene



Schnell unterwegs einen Kaffee geschlürft, den Tabletcomputer vor der Nase – das städtische Treiben um ihn herum nimmt dieser junge Mann kaum noch wahr.

Epoche in Erinnerung ruft. In Städten wimmelt es von Schaufenstern mit Auslagen, die uns, oft kunstvoll arrangiert, zum Kaufen animieren: Was es da nicht alles zu entdecken gibt!

Gefragt: Mehr Aufmerksamkeit

Mehrere Sachen gleichzeitig tun, neudeutsch Multitasking genannt, ist eine moderne Schlüsselkompetenz. Es ist eine Fähigkeit, die in fast allen Branchen und an fast allen Arbeitsstellen hoch geschätzt und in Stellenausschreibungen verlangt wird. Darin sind wir geübt, und das ist auch gut so, denn die Arbeitswelt verlangt, dass wir schnell und effizient sind.

Das Multitasking ist uns aber derart in Fleisch und Blut übergegangen, dass wir auch in der Freizeit nicht davon ablassen können. Während wir durch

den Wald joggen, um unseren Körper fit zu halten, hören wir Musik. Die Libelle, die über den Tümpel flitzt, und den Rothalsbock, der sich von den Pollen der Margeritenblüte nährt, sehen wir nicht. Auch das fröhliche Gezwitscher der Vögel oder das unter unserem schnellen Gang raschelnde Laub entgeht uns. Wir trainieren mit dem Joggen zwar unsere Muskeln, aber die Belastungen des täglichen Lebens verarbeiten wir dabei nicht.

Die Umgebung aufmerksam zu betrachten, befreit vor trüben Geisteszuständen und reduziert das Gefühl von Stress. Die Neurowissenschaft hat belegt, dass das Flanieren beruhigend wirkt und unser Denkvermögen steigert.

Der Augenblick zum Aufbrechen

Langeweile ist ein ungutes Gefühl, und deshalb vertreiben wir uns die Zeit. Wir denken viel darüber nach, wie wir weniger Zeit für etwas brauchen, und darüber vergeht sie, die Zeit. Wir wünschen uns weniger Arbeit und mehr Pausen, mehr Ferien und mehr freie Zeit. Wartezeiten mögen wir überhaupt nicht und nennen sie verlorene Zeit. Unermüdlich suchen wir nach Einsparmöglichkeiten und Effizienz. Da verfängt man sich leicht im Hamsterrad und in stressbedingter Krankheit. Genau der richtige Augenblick zum Aufbrechen: Schon zehn Minuten achtsames Gehen an der frischen Luft bringt frischen Wind in unseren Kopf. Bewusst durch die Zeit gehen, heißt, die Zeit zu erleben. Das ist eine heilsame Therapie.

Entspannung macht uns auch schon Stress

Sich von der täglichen Mühe zu erholen, fällt vielen heute schwer – so schwer, dass unzählige Bücher, Kurse und Techniken zu diesem Thema angeboten werden. Stressgeplagte Menschen suchen Beruhigung am Wochenende und im Urlaub. Besonders von Wellnessangeboten verspricht man sich Linderung und Stressabbau. Die Folge: Wir eilen von einer Entspannung zur nächsten und kommen doch nie zur Ruhe.

Unser Körper benötigt ein ausgewogenes Hin und Her von Anregung und Ruhe, von Eile und Langsamkeit. Gemächlich durch einen grünen Park gehen und sich für einmal Zeit nehmen um hinzusehen, kann Wunder wirken. Der Spaziergang ist der

ideale Tapetenwechsel und tut allen gut, denen demnächst die Decke auf den Kopf fällt.

Erholung: weniger ist mehr

Flanieren, Bummeln, Spazieren und Schlendern dient der Regeneration. Durch das gemütliche Gehen werden Kräfte, die wir durch Strapazen aufgebraucht haben, wieder aufgefüllt; das ist Zeit, um wieder aufzutanken.

Der biologische Organismus ermüdet durch körperliche Anstrengung und geistige Erschöpfung. Das Recht auf Erholung und Freizeit ist ein Grundbedürfnis und als solches in den Menschenrechten der WHO festgelegt.

Und weil die Leistungsfähigkeit von Arbeitskräften für die Wirtschaft enorm wichtig ist, gibt es auch entsprechend viele Studien darüber. Einer amerikanischen Untersuchung zufolge besitzen Menschen, die pro Woche etwa zehn Kilometer spazieren, tatsächlich mehr graue Hirnsubstanz als Stubenhocker. Chirurgen, die sich regelmässig Pausen gönnen, machen weniger Fehler. Städteplaner haben das begriffen und schaffen Naherholungsgebiete, damit die Bevölkerung, ob jung oder alt, in der

Nähe ihrer Wohngebiete genügend Spaziergelegenheiten finden.

Ein Blick auf die Natur

Die Uhr ist ein unverzichtbares Zeitmessgerät geworden. Uhren begleiten uns überallhin. Wir tragen sie als Armband immer in Sichtweite, und es gibt kein elektronisches Gerät ohne Zeitangabe. Den Takt der Uhr nehmen wir selbst dann mit uns, wenn wir zu einem Spaziergang aufbrechen. Das ist allerdings überflüssige Mühe, denn die Natur hat ihre eigene Zeit. Würden wir nur etwas genauer hin- statt aufs Zifferblatt schauen.

In der Romantik war die Naturbeobachtung ganz gross in Mode und fand ihren Niederschlag sowohl in der Literatur als auch in der bildenden Kunst. Und obwohl unser Zeitalter alles andere als romantisch ist, sind Naturerlebnisse wieder im Kommen. Nehmen wir uns doch endlich Zeit, einfach nur zu schlendern, zu schauen und dabei Ruhe zu finden. Die moderne Zeit nötigt uns Menschen ein hyperaktives Leben auf. Grund genug, die Fähigkeit zum Verweilen, zum besinnlichen Gehen und erbaulichen Flanieren wieder zu entdecken.

Innehalten. Einfach nur schauen. Loslassen. Zur Ruhe finden.

