



Ergebnisse der Umfrage zum Spaziergehen 2019

Für das Buch *Auf dem Weg. 20 Spaziergänge für das seelische Wohlbefinden* von Sabine Claus, erschienen 2019 im Junfermann Verlag, wurde in Zusammenarbeit mit der Universität Basel eine Umfrage zum Thema Spaziergehen durchgeführt. Untersucht werden sollten erstens die Spaziergangsgewohnheiten der Menschen und zweitens deren Motivationen dahinter.

- *Wo und wie* spazieren Sie am liebsten?
- *Weshalb* gehen Sie spazieren?

339 Personen haben an dieser privat durchgeführten Umfrage teilgenommen, darunter Familienangehörige, Freundinnen und Freunde, Bekannten, Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kunden Personen des Junfermann Verlags sowie Menschen aus dem näheren und weiteren Umfeld der Autorin. Mithilfe einer IT-gestützten Umfrage wurden Daten und Informationen über Spaziergangsgewohnheiten gesammelt. Dr. phil. Cosima Locher von der Universität Basel, Fakultät für Psychologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie, hat dieses kleine Forschungsprojekt beraten und unterstützt. Ermöglicht wurde das Projekt von der Privatklinik Hohenegg in Meilen in der Schweiz. Die Umfrage bestand aus insgesamt sieben Fragekomplexen mit Antworten zum Ankreuzen sowie zwei Fragen, die mit Freitext zu beantworten waren. Die Betrachtung der Antworten zeigt ein sehr vielseitiges und zugleich aussagekräftiges Bild.

1. Auswertung der demografischen Daten

Anzahl der insgesamt befragten Personen	339
--	-----

Geschlecht	%
weiblich	53,1
männlich	46,9

Jahrgänge	1926 bis 2007
------------------	---------------

Alter	%
12–29 Jahre	4,8
30–49 Jahre	33,2
50–69 Jahre	57,7
70–94 Jahre	4,3

Höchste abgeschlossene Ausbildung	%
Obligatorische Schule	0,6
Sekundar-/Realschulabschluss	1,5
Matur/Abitur	6,2
Berufsausbildung	25,1
Universität/Hochschulen	66,7

Körperhaltung während der Arbeit	%
mich bewegend	20,6
sitzend	74,3
stehend	5,1

Arbeitspensum	%
Teilzeitpensum	24,4
Vollzeitpensum	58,6
Hausfrau/-mann	2,3
In Ausbildung	3,4
Nicht erwerbstätig	1,3
pensioniert	5,0
Sonstiges	5,0

Die Auswertung der demografischen Daten zeigt, dass es sich um eine Stichprobe handelt, die nicht repräsentativ ist. Folgende Daten sind besonders hervorzuheben:

- Die Geschlechterverteilung der befragten Personen ist ziemlich ausgeglichen.
- Die Mehrheit der Befragten ist mittleren Alters, während jüngere und ältere Jahrgänge in der Befragung unterrepräsentiert sind.
- Die Mehrheit der Befragten weist einen Hochschul- oder Universitätsabschluss auf.

- Damit könnte zusammenhängen, dass die Mehrheit der Befragten eine sitzende Tätigkeit ausübt.
- Die Mehrheit der Befragten absolviert ein Vollzeitpensum.

Möglicherweise könnte Spazieren für diese Personengruppe, die mehrheitlich sitzt, umso wertvoller sein!

2. Auswertung der Spaziergangsgewohnheiten

Gehen Sie spazieren?	%
Ja	91,4
Nein	8,6

An wie vielen Tagen gehen Sie pro Monat spazieren?	Tage pro Monat
Bandbreite	1 bis 31
Mittelwert (Durchschnitt)	11

- Die große Mehrheit der Befragten, nämlich 91 Prozent, geht spazieren und ist damit als spazierfreudig zu bezeichnen. Neun Prozent der Befragten gehen nie spazieren. Damit gehört Spazieren für einen Großteil der Befragten zum Leben dazu.
- Durchschnittlich unternehmen die Befragten elf Spaziergänge pro Monat.
- Eine genauere Datenanalyse zeigt, dass die Mehrheit der Befragten, nämlich 66 Prozent, vier bis 15mal pro Monat spazieren geht, fünf Prozent gehen jeden zweiten Tag spazieren und sieben Prozent gehen täglich spazieren.

Länge durchschnittlicher Spaziergang	%
Bis zu 10 Minuten	1,6
Bis zu 30 Minuten	25,5
Bis zu einer Stunde	47,4
Mehr als eine Stunde	25,5

- Fast die Hälfte der Befragten spazieren bis zu einer Stunde, ein Viertel mehr als eine Stunde und ein Viertel weniger als eine halbe Stunde.
- Die meisten Befragten, nämlich 74,5 Prozent unternehmen demnach Spaziergänge bis zu einer Stunde.
- Unter zehn Minuten wird kaum spaziert.

Wann gehen Sie spazieren?*	%
wochentags	65,0
An Wochenenden und Feiertagen	90,0
In den Ferien	56,6

*Mehrfachnennungen waren möglich.

Am meisten wird an Wochenenden oder Feiertagen spaziert (90 %), denn dann, so könnte man interpretieren, ist es arbeitsbedingt am ehesten möglich. Unter der Woche gehen 65 Prozent spazieren und in den Ferien 50.6 Prozent. Spazieren kann damit auch als eine Art Mini-Urlaub, außerhalb der Ferienzeit bezeichnet werden, den man sich sogar während der Arbeitswoche gönnen kann.

Zu welcher Tageszeit gehen Sie spazieren?*	%
frühmorgens	22,3
vormittags	37,1
mittags	28,7
nachmittags	70,1
abends	36,8
nachts	2,9

*Mehrfachnennungen waren möglich.

Spaziert wird zu allen Tageszeiten, jedoch kaum nachts. Die bevorzugte Tageszeit ist der Nachmittag mit 70 Prozent, gefolgt vom Vormittag mit 37 Prozent, vom Abend mit fast 37 Prozent und vom frühen Morgen mit 22 Prozent.

Wie gehen Sie am liebsten oder am häufigsten spazieren?*	%
Allein	58,0
Zu zweit	67,7
Mit jemand Nahestehendem	37,4
Mit jemand Bekanntem	17,0
In einer Gruppe	9,0

*Mehrfachnennungen waren möglich.

Spazieren ist etwas ganz Privates: 58 Prozent der Befragten gehen gerne allein spazieren, 68 Prozent gerne zu zweit, 37 Prozent mit jemandem Nahestehenden, 17 Prozent mit jemandem Bekannten und nur 9 Prozent in einer Gruppe. Das lässt den Schluss zu, dass Spaziergänge bevorzugt als vertraute Unternehmung, als Rahmen für private Gespräche oder auch als Auszeit mit sich selbst genutzt werden. Als soziale Aktivität in einer Gruppe werden Spaziergänge kaum genutzt.

3. Lieblingsorte zum Spazieren

Wo spazieren Sie am liebsten?*	%
Im Wald	69,3
Mit Fernsicht	56,7
An einem Binnengewässer (See, Fluss)	56,7
Am Waldrand	45,8
Über freies Feld	45,1
Im Gebirge	40,6
In hügeliger Landschaft/Mittelgebirge	38,0
Am Meer	37,4
Im Zusammenhang mit natürlichen Sehenswürdigkeiten, z. B. Wasserfall	27,7
In Naturschutzgebieten/Nationalparks	24,8
In der Stadt	23,5
In Kulturlandschaften (Felder, Weiden, Obstbäume etc.)	22,9
Im Park	19,0
Im Wohngebiet	18,4
Im Zusammenhang mit kulturellen Sehenswürdigkeiten, z. B. Ruine	16,5
Am Stadtrand	10,3
In der Fussgängerzone	8,4
In der Wüste/in einer kargen Landschaft	4,2
Auf Brachland (ungenutzte Flächen)	2,6

*Mehrfachnennungen waren möglich.

Wir bevorzugen natürliche Umgebungen, am liebsten den Wald oder Orte mit guter Fernsicht, Weitblick und Wasser. Wenn wir in bebautem Gebiet spazieren gehen, dann am liebsten richtig in der Stadt. Die genaue Analyse der Orte lässt den Schluss zu, dass wir in Gebieten spazieren, die uns gerade zugänglich sind, beispielsweise auch das Wohngebiet. Viele der Befragten sind im Alpenraum zu Hause, was erklärt, dass von über 40 Prozent das Gebirge als einer der Lieblingsorte zum Spazieren gewählt wurde.

4. Weshalb gehen Sie spazieren?

Es war ein zentrales Anliegen der Umfrage, die persönlichen Motive, weshalb jemand spazieren geht, besser zu verstehen. Hierfür sollten die Befragten verschiedene Motive auf einer Skala von 1 (= trifft nicht zu) bis 5 (= trifft sehr zu) ankreuzen. Jedes der vorgegebenen Motive gehörte einer der folgenden fünf Motivkategorien an:

K	Körperliches Wohlbefinden
Ps	Psychisches Wohlbefinden (Reduktion von Anspannung und Stress)
Pr	Problemlösung (Erkenntnisgewinn)
T	Transzendenz/Naturverbundenheit (Verbunden sein mit etwas Grösserem und mit sich selbst)
S	Soziales Wohlbefinden (Gefühl der Verbundenheit mit Anderen)

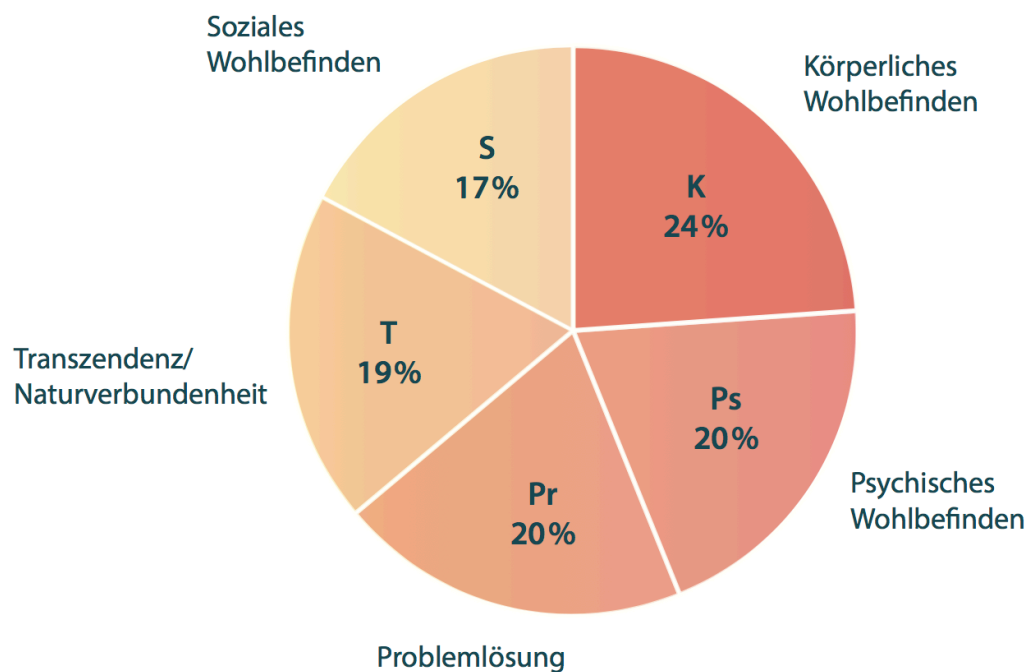


Abb. 1: Motive für einen Spaziergang

Es ist sofort erkennbar, dass die fünf Motivkategorien untereinander sehr ausgeglichen sind. Aus den durchschnittlichen Nennungen pro Motiv ergeben sich folgende Bedeutungen pro Motivkategorie: Das Hauptmotiv „Körperliches Wohlbefinden“ ist der häufigste Beweggrund für einen Spaziergang. Die drei Motivkategorien „Psychisches Wohlbefinden“, „Problemlösung“ und „Transzendenz/Naturverbundenheit“ haben eine fast gleichstarke Bedeutung, während „Soziales

Wohlbefinden“ mit 17 Prozent etwas weniger ins Gewicht fällt. Bei näherer Betrachtung lässt sich feststellen, dass die persönlichen Motive für einen Spaziergang höchst vielfältig sind.

Nachfolgend sehen Sie die vergebene Punktzahl pro Einzelmotiv in absteigender Reihenfolge:

Motiv	Punkte
um an der frischen Luft zu sein (K)	416
aus Freude an der Bewegung (Ps)	386
weil ich mich mit der Natur verbunden fühle (T)	385
um neue Energie zu tanken (K)	375
um etwas für meine körperliche Fitness zu tun (K)	355
um meine Gedanken im Kopf zu ordnen (Pr)	343
um Stress abzubauen (Ps)	329
um über etwas nachzudenken (Pr)	329
um meinen Gesundheitszustand zu verbessern (K)	319
um gemeinsam etwas zu erleben (S)	303
weil ich unerwartete Einsichten habe (Pr)	299
um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken (K)	297
um mir selbst näherzukommen (T)	276
weil ich nach Inspiration suche (Pr)	273
um in Ruhe ein Gespräch führen zu können (S)	270
um Ärger und Gereiztheit abzubauen (Ps)	263
um Abstand von Sorgen und Problemen zu gewinnen (Ps)	261
um mich besser konzentrieren zu können (Pr)	258
um alleine sein zu können (T)	245
um mich mit der Schöpfung verbunden zu fühlen (T)	241
um mich von Problemen abzulenken (Ps)	218
um etwas in einer Gruppe zu unternehmen (S)	179

Im Freitextfeld, das 95 Mal genutzt wurde, konnten die Befragten weitere Motive für ihre Spaziergänge nennen. Das sinnliche Erleben, das Tanken neuer Energie oder der Raum für tiefere Gespräche wurden mehrfach als Motiv ergänzt. Und schließlich geben viele weitere, zum Teil sehr persönliche Aspekte den Anstoß für einen Spaziergang.

Motiv	%
Mit dem Hund	21
Mit dem Baby, den Kindern oder den Enkelkindern	15
Freude, Lust, Genuss, Sinnlichkeit	7
Licht, Sonne, Energie tanken	6
Wohlfühlen	6
Tiefere Gespräche	4
Wind, Wetter, Jahreszeiten	3
Fotografieren	3
Beobachten, die Natur, auch im Kleinen kennenlernen	3
Als Alternative zu Auto oder ÖV	3
Aus Abenteuerlust	2
Um etwas zu sammeln (Blumen, Steine, Pilze, Bärlauch, Bärlauch, Schritte, neue Erlebnisse)	2
Gespräch mit Gott, Kontakt zur Schöpfung	2
Neugier, Einblicke in andere Leben	2
Die einzige Aktivität, die aufgrund von Beschwerden möglich ist	2
Ausgleich der Gehirnhälften	2
Gehmeditation	1
Nacht (Sterne, Mond, Milchstrasse, nachtaktive Tiere)	1
Beruflich bedingt	1
Langeweile	1
Begleitung älterer Personen	1
Gegenden kennenlernen	1
In Ruhe telefonieren	1
Um gar nichts zu denken / nichts zu müssen	1
Rauskommen aus den vier Wänden	1
Atmung pflegen	1
Sightseeing am Wohnort und bei Städtetrips	1
Damit die Landschaft etwas von mir hat	1

Was Spaziergehen sonst noch bedeuten kann, wurde in den zahlreichen Freitextantworten am Ende der Umfrage deutlich. Hier gab es mehrere sehr individuelle Interpretationen von Spazieren, woran deutlich wird, dass Spazieren auch als Metapher für die eigene Lebensart zu begreifen ist: Eine Person mit Gehbehinderung schrieb, dass sie für längere Strecken einen Rollstuhl benutze:

„Das Handbike bedeutet für mich Freiheit! Ich bin ein Bewegungsmensch, liebe die Natur und den Wind in den Haaren. Die Bewegung an der frischen Luft gibt mir Energie.“

Eine andere Person bevorzugt das Waldbaden, da ihr Spazieren fast schon zu schnell sei. Aus all dem wird deutlich wird, dass kein einheitliches Verständnis des Spazierens existiert, höchstens eine umschreibende Annäherung an das Wesen des Spazierengehens.

Es ergibt sich ein vielschichtiges und facettenreiches Bild, was Spazieren für den einzelnen Menschen bedeuten kann. Hier eine Auswahl einiger bemerkenswerter Gedanken, die in das Freitextfeld meiner Umfrage eingetragen wurden und für die ich an dieser Stelle den Urhebern von Herzen danke. Ich habe versucht, die ausgewählten Texte acht Bereichen zuzuordnen, wohlwissend, dass die Grenzen der Zuordnung sehr fließend sind:

I. Spazieren als ganzheitliche Erfahrung

- „Ein Spaziergang – Wohlgefühl für die Seele!“
- „Eine Metapher des Lebens: Weg gehen, Erfahrungen machen und wieder nach Hause finden.“
- „Immer gleiche Wege sensibilisieren für kleine Veränderungen. Das weckt Verständnis für Veränderung – und Gleichheit.“
- „Spazieren ist Bewegung im Innen und Außen.“
- „Beim Spazieren fühle ich mich am ehesten mit der Natur verbunden. Die Natur hilft mir, mich wieder zu erden.“
- „Spazieren ist für mich ein natürlicher Vorgang, welcher hilft, dem Rhythmus der Natur etwas näher zu kommen.“
- „Spazieren ist für mich eine schöne Möglichkeit, mich eingebettet zu fühlen in ein größeres, umfassenderes Ganzes, in dem sich mein Ich transzendieren kann und sich in seiner Begrenztheit einer wohlthuenden Demut hingeben kann.“

II. Spazieren als gutes Klima für Gespräche

- „Das Reden entsteht von selbst. Ich gehe nicht mit dem Gedanken aus dem Hause: „Und dann werde ich reden“, sondern dies ergibt sich. Manchmal entstehen neue Gespräche, weil man etwas Neues sieht. Neugierde entsteht, man sieht Dinge, die im Alltag nicht auffallen. Ebenfalls kann ich einen Spaziergang machen, ohne etwas zu reden. Einfach die Geräusche vom Spazieren aufnehmen und was drum herum läuft beobachten. Nur schon die Farbenpracht, die man im Frühling sieht. Oder im Winter, wenn es kalt ist, diese verschneite Landschaft ansehen. Einen anderen Blickwinkel für das Drumherum haben, wenn man nicht im Alltag ist. Es ist herrlich.“

- „Spazieren ist eine Entschleunigung, sich auf wenige Sachen zu reduzieren. Beim Spazieren zu zweit werden jedoch auch viele Alltagsprobleme besprochen, aufgefrischt und manchmal auch gelöst.“
- „Psychohygiene! Und virtuelle Zeit mit Freunden, die weit weg wohnen (am Telefon).“
- „Perfekte Situation für Gespräche, in denen Konflikte oder anspruchsvolle Situationen thematisiert werden: Es gibt eine äußere Bewegung, sodass ein Stocken des Gespräches nicht unangenehm ist. Man muss sich nicht fixieren, jeder hat Freiraum. Alles fließt.“

III. Spazieren als sinnliche Erfahrung

- „Der akustische Aspekt ist für mich beim Spazieren auch immer wichtig.“
- „Die frische Luft gibt einem so viel, egal, welches Wetter gerade herrscht.“
- „Es sollte auch als Genuss wahrgenommen werden. Es ist wie ein schönes Essen. Ich kann es essen oder auch bewusst genießen ... Und dankbar dafür sein, dass wir uns – gerade auch als Frauen – frei bewegen können.“

IV. Spazieren als Philosophie

- „Beim Spazieren kann man sich auch mal in Träumereien verlieren und ein wenig Fantasieren.“
- „Ist spätestens seit Rousseau, aber eigentlich schon seit den Griechen eine philosophische Grundtätigkeit, die in Vergessenheit zu geraten scheint, da man philosophierend heute meistens irgendwo ‚drinnen sitzt‘. Was zur Folge hat, dass nichts mehr beim Philosophieren ‚herauskommt‘.“
- „Hauptsächlich ist Spazieren Inspiration für mich!“
- „Ich liebe das Flanieren, Unterwegssein, Nachdenken, Auf-neue-Ideen-Kommen, Musik und Gespräche auf Podcast hören, einfach, weil es guttut, inspirierend ist, Bewegung bringt, eine Lebensform darstellt. Ich bin auch ein Streuner und Beobachter. Spazieren bereichert das Leben, Ähnlich wie Schreiben.“

V. Spazieren als Lebenskunst

- „Die einzige Anforderung an mich ist es, zu gehen.“
- „Ich gehe, weil ich gehe. Auch ohne Motiv.“
- „Beim Gehen praktiziere ich Achtsamkeit.“
- „Es geht dabei nicht so sehr darum, ein Ziel zu erreichen, sondern mehr darum, bei sich zu sein, den Körper und die Bewegung zu spüren, einfach da zu sein.“

- „Ich liebe es, über weite Felder zu gehen, keine Grenzen zu sehen, es wirkt extrem befreiend. Nach einem solchen Erlebnis habe ich immer das Gefühl, nichts kann mich bremsen.“
- „Spaziergehen als Erweiterung des persönlichen Reviers.“
- „Die Kraft und Wirkung von Spazieren ist nicht breit bekannt und wird unterschätzt.“
- „Es ist einfach, um die Ecke geht's los, jede/r kann mit. Die langsame oder schnelle Bewegung kann leicht variiert werden. Kein Sportgerät nötig. Es ist kostenlos. Ich kann jederzeit gehen, ohne es von jemandem abhängig zu machen. Es ist gut in die Freizeit integrierbar.“
- „Ich finde das Sprichwort aus Italien sehr schön zum Thema: „Chi va piano va sano e va lontano“ (Wer langsam geht, ist gesund und kommt weit.)“

VI. Spazieren als Gesundheits- und Wohlfühlfaktor

- „Für mich ist es ein wunderbarer Ausgleich, außerdem liebe ich es, den Fortgang/Fortschritt der Natur zu sehen. Am liebsten machen wir beim Spazieren etwas ‚Tempo‘, sodass der Körper auch angesprochen wird (schwitzen). Außerdem schmeckt danach der Kaffee umso besser. :-)“
- „Eine wunderbare Art der Bewegung mit vielfachen positiven Effekten auf physischer, psychischer und energetischer Ebene. Sie macht gesund und glücklich und ist im Zeitalter des Fitnessstudios und des ambitionierten Sports völlig unterbewertet.“
- „Ich gehe spazieren, um mich an der frischen Luft zu bewegen und mit meinen Gedanken und Problemen klarzukommen.“
- „Wenn ich ein paar Tage nicht laufen kann (wegen Krankheit, Beruf o. Ä.), dann werde ich sehr unruhig und unzufrieden.“
- „Seitdem ich das mache und mich kontrolliere, dass ich mindestens 6500 Schritte laufe, geht es mir besser.“
- „Ich bin ausgeglichen, handzahn, gesünder infolge Vitamin D-Aufnahme, kälteresistenter und habe viele soziale Kontakte geknüpft unterwegs. Alles schöne Nebenwirkungen!!“
- „Es wird zu einem Grundbedürfnis, zu gehen, wenn man es einmal gewohnt ist.“
- „Idealer Ausgleich, wenn man viel drinnen ist oder sitzt. Gedankliche Freiheit oder Kopf durchlüften.“

VII. Spazieren als Beitrag zum ökologischen Fußabdruck

- „Ich denke, ich ‚spare‘ viel Zeit, da ich täglich etwa 30 Minuten hin und her zu und von der Arbeit zu Fuß gehen darf: Ich brauche nämlich nicht mit dem Auto Kilometerweit zum Fußballplatz, Tennisplatz, Fitnesscenter etc. zu fahren, um mich dort eine Stunde voll zu verausgaben.“
- „Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah!!!“

VIII. Spazieren als Achtsamkeits- und Entschleunigungspraxis

- „Ich habe gelernt zu meditieren und beim Laufen und Spazieren kann ich wunderbar atmen und loslassen und mir bewusstwerden, was mir guttut und wo ich mich befinde und wie ich mich verhalten muss, damit es mir gut geht. Das Laufen mit dem kleinen Enkel (18 Monate) entschleunigt mich ungemein. Man bleibt stehen und sieht wieder Dinge, die man lange nicht mehr wahrgenommen hat und hat einfach Zeit zu gehen, anzuhalten, zu spüren, zu sein und zu beobachten. Ob im Wald, am See, am Fluss, in der Stadt – es ist überall anders, aber es geschieht überall dasselbe: Ich komme zur Ruhe und fühle Körper und Seele verbunden.“
- „Regelmäßige Mindfulness-Spaziergänge im Berufsalltag bei mittleren oder größeren Firmen anbieten, die geeignet liegen!“
- „Entschleunigt, klärt den Kopf, gibt Energie.“

Herzlichen Dank an all diejenigen Menschen, die sich an dieser Umfrage beteiligt haben!



Die Forschung rund ums Thema Spazieren wird weiterbetreiben. Deshalb möchte ich Sie einladen, an meiner Umfrage teilzunehmen. Zeitbedarf fürs Ausfüllen: Fünf Minuten.

Hier finden Sie den Fragebogen:

www.aufdemweg.ch unter den Rubriken «Umfrage» und «Links»

www.junfermann.de in der Mediathek zum Titel «Auf dem Weg»

Die Ergebnisse werden einmal jährlich ausgewertet und auf www.aufdemweg.ch veröffentlicht.

Weitere Informationen bei:

Sabine Claus

E-Mail: sabine.claus.roth@gmail.com