

# Bleiben Sie zu Hause. Gehen Sie spazieren. Warum erfährt man im neuen Buch der Schweizer Autorin Sabine Claus

**Die nächste Umgebung erkunden. In der Corona-Zeit erlebt das Spaziergehen einen wahren Boom. Wie man das möglichst ergiebig und kreativ machen kann, darüber hat die Schweizer Autorin Sabine Claus ein Buch geschrieben.**

Samstagern, 7. April 2020. Ende 2019 erschien unter dem Titel «Auf dem Weg. 20 Spaziergänge für das seelische Wohlbefinden» ein vielseitiges Taschenbuch. Das Thema wirkte noch vor wenigen Wochen etwas aus der Zeit gefallen. Das hat sich mit Corona schlagartig geändert. Heute zum virus-überschatteten Frühlingsbeginn erlebt Spaziergehen eine ungeahnte Renaissance. Die erblühende Natur weckt die Sehnsucht, draussen zu sein. Neben Joggen sieht man dieser Tage ungewöhnlich viele Menschen, die spazierend dem häuslichen Exil und dem Homeoffice entfliehen. Bewegungsfreiheit ist zum wertvollen Gut geworden. Ein Blick ins Buch von Sabine Claus enthüllt, warum ein einfacher Spaziergang unmittelbar belebend wirkt.

## **Spazieren als Notwendigkeit in Zeiten der Krise**

Spazieren geht man aus Freude am Gehen ohne räumliches Ziel. Die leichte rhythmische Bewegung unter freiem Himmel wirkt ganzheitlich: Ein Spaziergang kurbelt das Immunsystem an und wirkt heilsam auf die Psyche. Ein Spaziergang regt an, ohne zu überfordern. Ein Spaziergang gibt mehr Energie, als er kostet. Spazieren ist ein Gang in die Welt und zugleich ein Gang nach Innen. Wie die Perlen einer Kette reiht sich Eindruck um Eindruck aneinander. Einsichten, Aussichten oder Begegnungen machen jeden Spaziergang einmalig. Man fühlt sich bereichert, wieder in Verbindung mit der Natur und mit sich selbst. Der Soziologe Hartmut Rosa nennt dies «Resonanz».

«Ich wollte verstehen, warum sich das Wohlbefinden innert kurzer Zeit deutlich verbessert» begründet die Autorin ihr Buchprojekt. Sie geht seit Jahren regelmässig mit seelisch belasteten Menschen spazieren. Mit Streifzügen durch Psychologie und Medizin, Literatur und Geschichte erkunden die Leserinnen und Leser den Zusammenhang zwischen Gehen, Denken und Fühlen. So lässt sich erfahren, warum wir beim Spazieren Stress und Anspannung reduzieren, uns rasch entspannen, kreativer werden, einfacher Probleme lösen können, achtsamer sind und Sinn erleben. Selbst im professionellen Bereich wird nun spaziert: Meetings in Kleinstgruppen finden draussen statt, ebenso Paar- und Gruppentherapie.

## **Ideen für 20 Spaziergänge – jeder einzelne ein Unikat**

Die Autorin bietet in ihrem Buch 20 Spaziergänge mit unterschiedlichem Fokus. Der Mensch, sein Innenleben und die Aussenwelt finden Schritt für Schritt zusammen. Die Autorin entschied sich bei der Auswahl der Spaziergänge für drei Bereiche, die Kopf und Körper guttun:

1. Achtsame Spaziergänge, z.B. nachts, barfuss oder ganz Ohr
2. Spaziergänge zum Umgang mit Gefühlen, z.B. problemlösend, beruhigend oder heilend
3. Spaziergänge für die aktive Lebensgestaltung, z.B. für die Beziehung, für die Kreativität, für den Neubeginn

## **Sicherheit beim Spazieren in der Corona-Zeit**

Darf ich überhaupt noch raus? Ja, man darf – und sollte sogar, sofern man die Regeln beachtet: Selbstverständlich gilt auch für einen Spaziergang, sowohl beim Laufen als auch beim Verweilen, den Mindestabstand von 2 Metern zu anderen Personen einzuhalten. Am besten spaziert es sich derzeit allein oder mit maximal vier Personen aus demselben Haushalt. Generationen sollten sich nicht mischen, das bedeutet: Der Spaziergang mit den Grosseltern und Enkelkindern wird verschoben. Zum Schutz anderer sind die Verhaltens- und Hygieneregeln des Bundesamtes für Gesundheit einzuhalten.

## **Die Umfrage beweist es: Spazieren hilft**

Warum, wann, wo und wie gehen wir spazieren? Die Ergebnisse der privat initiierten Spaziergangsumfrage mit Unterstützung der Universität Basel sind ebenfalls im Buch nachzulesen. Das wichtigste Fazit: Spazieren hilft jeder/m für (fast) alles! Interessierte können weiterhin an der Umfrage

teilnehmen: <https://sec.psychology.unibas.ch/kppt/index.php/238551?lang=de>

«Auf dem Weg. 20 Spaziergänge für das seelische Wohlbefinden», erschienen im Junfermann Verlag, Paderborn. ISBN: 978-3-95571-906-7

**>>>ENDE<<<**

## **Über die Autorin:**

**Sabine Claus** lebt im Kanton Zürich und ist Master of Advanced Studies in Coaching & Organisationsberatung und Betriebswirtschaftlerin. Seit dem Jahr 2000 unterstützt sie Unternehmen, Teams und Einzelpersonen in Veränderungsprozessen und bei ihrer beruflichen Weiterentwicklung. Daneben arbeitet sie in der Privatklinik Hohenegg für Psychiatrie und Psychotherapie als Team- und Projektleiterin sowie als Initiatorin des Angebotes «Naturnahe Achtsamkeit». Ihr erstes Buch «Mein allerbestes Jahr. Ziele erreichen – dem Leben Richtung geben» ist 2015 im Junfermann Verlag erschienen.

## **Pressekontakt:**

Sabine Claus

E-Mail: [sabine.claus.roth@gmail.com](mailto:sabine.claus.roth@gmail.com)

Mobil: +41 79 101 93 13

[www.sabineclaus.ch](http://www.sabineclaus.ch)

Rezensionsexemplar bitte per E-Mail anfordern: [arnold@junfermann.de](mailto:arnold@junfermann.de), [www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)