

Einen Gang zurück

„Einfach mal losgehen“: Wandern hilft beim Stress-Abbau

Ein Plädoyer fürs Gehen und ein Rezept gegen die Hektik des Alltags: Peter Michels-Malat, Leiter von „Gangart“, einem Trierer Veranstalter von Outdoor-Projekten und systemischer Berater, schwört auf Wandern als Stress-Killer und auf dem Weg zu sich selbst.

Von unserer Mitarbeiterin
Katja Bernardy

Trier. Alles muss gleichzeitig und zwar sofort erledigt werden, Vollgas im Beruf, Hast und Zeitnot bestimmen häufig den Lebensalltag. „Dem Zeitgeist der Beschleunigung steht eine Welle von Zurück zur Natur entgegen“, sagt Peter Michels-Malat. So etwa könne Wandern helfen, aus der Stress-Zirkulation herauszukommen – zu entschleunigen.

Das Schöne: Es ist kein Riesenaufwand notwendig, um beim Marschieren durch die Natur aus dem Stress beladenen Alltag auszusteigen. Wanderschuhe an, Haustür auf und raus in die erblühende Natur, sich am satten Grün der Bäume ergötzen, beruhigendes Bachgeplätscher hören, dem erquickenden Vogelgezwitscher lauschen, gemähtes Gras und Kräuter riechen – kurzum ein anderes Lebensgefühl entdecken.

„Beim Wandern kann man einen Gang zurückschalten und die eigene Gangart finden“, meint Michels-Malat. Denn beim Gehen könne jeder sich selbst rhythmisieren. „Ich bestimme das Tempo!“

Aber wer die Gegend zu Fuß erkundet wird laut Wander-Profi noch Vieles mehr spüren: „Gehen gehört mit zu den gesündesten körperlichen Fertigkeiten, die es gibt.“ Der Kopf werde frei, man könne durchatmen, der Stoffwechsel profitiere, eine körperliche Zufriedenheit stelle sich ein. „Auch wird die Zeit und die Landschaft anders, intensiver, er-



Es lohnt sich, einfach mal loszugehen, meint „Wander-Experte“ Peter Michels-Malat.

TV-Foto: Katja Bernardy

lebbar.“ Wandern scheint auch hinsichtlich des Findens von Lösungen hilfreich zu sein: In der Bewegung kann man schneller zu Ergebnissen gelangen, behauptet der Leiter von „Gangart“. Und auf der Suche nach der Balance bei der Bewegung an der frischen Luft setze man sich mit sich selbst auseinander.

„Wer längere Wegstrecken zurücklegt, kann durchaus auch mit der Frage konfrontiert werden, warum man Mühen und Plagen auf sich nimmt, kilometerlang bergauf, bergab zu schreiten.“ Grenzerfahrungen gehören zum Wandern dazu, meint Michels-Malat. Er hat sich kürzlich auf Wanderungen in mediterr-

nen Gebieten spezialisiert. „Aber Wanderfreunde müssen nicht weit reisen“, betont er. Direkt vor der Haustür könnten freiluft- und bewegungsdurstige Familien der Wanderlust in der wunderbaren Landschaft der Region bestens fröhnen. „Auf Du und Du mit der Natur.“ Es klingt fast hämisch wenn der „Gangart“-Chef sagt: „Der Autofahrer steht im Stau, der Wanderer geht neue Wege.“ Und was für den einen das Wandern sei, könne für den nächsten der lockere Spaziergang mit dem Hund sein. „So oder so, es lohnt sich auf alle Fälle, einfach mal loszugehen.“

ags/br

◆ Weitere Informationen unter www.gangart-trier.de