

Denken wir im Gehen besser?

1



SOZIOLOGIN
Stephanie Kernich

Pas de deux

Gehen an der frischen Luft wirkt anregend, die Atmung wird tiefer; man «bekommt den Kopf frei». Übertroffen wird das Potenzial, beim Gehen Gedanken zu entwickeln, im Gespräch – beim Spaziergang kann man sich auf den anderen ein- und Richtungswechsel zulassen. Man kann die Flüchtigkeit von Gedanken akzeptieren. Dazu gehört, Eindrücke während des Spaziergangs passieren, aber auch beim Vorwärtsgen Gedanken hinter sich zu lassen.

Als Interviewform nutzt das Begehungsinterview die Umstände dieser Dynamik: Die Flüchtigkeit der Wahrnehmung während einer gemeinsamen Begehung erleichtert das Gespräch und die Bewegung stimuliert das Sprechen und Erzählen; der Spaziergang ist Basis eines intersubjektiv geteilten Erlebens. Diese gemeinsamen Erfahrungen bergen zusätzliches Gedanken- und Austauschpotenzial. Deshalb mein Fazit: Man denkt beim Gehen nicht zwingend «besser», aber wenn man gehend im Gespräch unterwegs ist, regt das den Austausch sicherlich an: Nachdem man die eigenen Gedanken im Verlauf des Spaziergangs entwickelt hat, kann man versuchen, diese der nebenhergehenden Person zu vermitteln – ja, dabei kann unter Umständen ein Gedanke auch tatsächlich besser werden.

Stephanie Kernich ist promovierte Soziologin und Geschäftsführerin des Jacobs Center for Productive Youth Development der UZH.

2



PHILOSOPH
Sebastian Weiner

Aristoteles im Lotussitz

Aristoteles war einer der grössten, wenn nicht der grösste Denker des Abendlandes. Doch selbst wenn die populäre, letztlich nicht haltbare These richtig wäre, sein Beiname «der Peripatetiker» sei aus dem griechischen Verb *peripatein* («umherwandeln») abgeleitet und erinnere an sein Umhergehen beim Denken, bliebe eine Frage offen: Woher sollen wir wissen, ob Aristoteles nicht zu noch präziserem oder klarerem Denken in der Lage gewesen wäre, wenn er im Lotussitz reflektiert hätte?

Was wir aus eigener Erfahrung kennen, ist der Umstand, dass Veränderung dem Denken guttut. Wer sitzend auf den Bildschirm starrt, dem tut es gut, aufzustehen und den Blick auf anderes zu richten. Doch ebenso tut es gut, auf einer langen Wanderung innezuhalten und den Blick schweifen zu lassen. Hier ist es nicht das Gehen, sondern das Stehenbleiben, das unser Denken weiterzubringen scheint. Dem Autor dieser Zeilen jedenfalls hat das Umherlaufen genauso wenig geholfen wie das Innehalten. Die grosse Antwort blieb aus.

Sebastian Weiner ist Titularprofessor für Philosophie an der UZH.

3



SPORTPHYSIOLOGIN
Christina Spengler

Ab in den Wald

Bewegung wirkt sich generell positiv auf Hirnfunktion, Gesundheit und Wohlbefinden aus: Dies wurde schon oft gezeigt. Doch denken und lernen wir auch während der Bewegung besser? In der Tat gibt es Daten, die zeigen, dass Menschen im Gehen kreativer sind als im Sitzen, sogar auf dem Laufband vor einer weissen Wand. Kontroverse Resultate ergeben jedoch Studien zum Lernen im Gehen und zur Rechenleistung. Diese wird nicht verbessert, ja sogar verschlechtert, und zwar umso mehr, je schwieriger die Aufgabe und je älter die Person ist.

Doch wie können wir diese Veränderungen physiologisch erklären? Positive Effekte werden oft der verbesserten Sauerstoffzufuhr im Gehirn zugeschrieben. Das ist ein Mythos. Als Mechanismen werden Veränderungen in Hormonspiegeln, die den Wachheitsgrad beim Gehen erhöhen, wie auch verschiedene psychologische Effekte diskutiert. Negative Effekte rühren vermutlich daher, dass die Leistung des Gehirns an Grenzen stösst, wenn es zwei Aufgaben gleichzeitig ausführen muss, denn auch das Gehen läuft nicht ausschliesslich automatisiert ab. Da sich jedoch die Kreativität durch Gehen im Freien und auf dem Laufband verbessert, sollten wir bedingungslos zu einem Spaziergang im Wald aufbrechen.

Christina Spengler ist Professorin für Bewegungswissenschaften und Sport an der ETHZ und Mitglied des Zentrums für Integrative Humanphysiologie an der UZH.