



Abstract: Gehen geht – zu Fuß gesund und nachhaltig mobil

Mag. Gerald Franz, "die umweltberatung"

Gehen ist die ursprünglichste, natürlichste und einfachste Fortbewegungsform. Das Gehen auf zwei Beinen ist in vielerlei Form möglich. Wörter wie schlendern, wandern, spazieren, marschieren bringen diesen Umstand zum Ausdruck. Gleichzeitig schont die Fortbewegung per Pedes unser Klima am meisten – es ist die nachhaltigste Form unterwegs zu sein. Die hohe Bedeutung des Gehens für die Menschheitsgeschichte findet sich in unserer Sprache und unseren Redewendungen wieder: „Wie geht's?“, „sich gehen lassen“, „mit jemanden gehen“ sind nur einige Beispiele.

Im Freizeitbereich erlebt das Gehen eine neue Renaissance: Wandern, Pilgern, Nordic Walking und andere Geh-Trends sind in aller Munde. Dazu finden sich momentan auch bereits Unmengen an Literatur, die immer auch mit Entschleunigung, Bewegung und der Flucht aus unserer hektischen Welt zu tun haben.

In der Alltagsmobilität sieht es für das zu Fuß gehen nicht allzu gut aus. Nur mehr circa ein Fünftel aller Wege werden in Österreich zu Fuß zurück gelegt. In manchen US-amerikanischen Städten geht der Trend in eine noch weit extremere Richtung. Nahe zu alle Wege werden mit dem Auto gemacht.

Dies hat mehrere Gründe: zum einen hat sich die Planung der Verkehrsinfrastruktur in Dörfern und Städten in den letzten Jahrzehnten fast immer auf den PKW konzentriert. Für FußgängerInnen ist es immer schwieriger und unsicherer geworden, sich im öffentlichen Raum zu bewegen.

Zum anderen scheint Gehen im Alltag wenig attraktiv zu sein. Es ist langsam, unmodern, hat wenig Prestige wenn nicht sogar negative Konnotationen. An dieser Stelle möchte "die umweltberatung" ansetzen und das Gehen im Alltag wieder ins Rampenlicht rücken. Gehen hat so viele (positive) Aspekte, wovon viele uns wenig bewusst sind. Zahlreiche dieser Facetten sollen im Buch „Zu Fuß. Geschichten über das Gehen“ zum Ausdruck kommen. Das Gehen und der gesundheitsfördernde Aspekt zum Beispiel, ohne Druck Sport machen zu müssen, ins Fitnesscenter fahren zu müssen um dann Bewegung machen zu können. Gehen hat auch eine wichtige soziale Komponente – nicht nur können beim Gehen



Übergänge gemeistert werden, das heißt Wechsel von Lebenssituationen (zum Beispiel von der Arbeit ins Familienleben), es ermöglicht auch ein „zur Ruhe Kommen“, „zu sich Kommen“ und soziale Begegnungen (der Tratsch mit dem Nachbarn der Nachbarin). Genauso kann Gehen eine spirituelle Komponente haben, Naturerlebnisse ermöglichen, Neues kennen zu lernen und auch wahr zu nehmen.

Besonders wichtig ist uns bei "die umweltberatung" der entwicklungspsychologische Aspekt des Gehens. Kinder entwickeln beim Gehen soziale, motorische und kognitive Fähigkeiten. Wenn mit Kindern nicht mehr gegangen wird, dann wirkt sich diese „Verinselung“ in Ihren Lebenswelten (vorm Computer, beim Freund, in der Musikstunde) negativ auf die Entwicklung aus. Der Schulweg bietet sich an, zu Fuß zurück gelegt zu werden – "die umweltberatung" möchte dies mit dem Projekt „gehen geht“ unterstützen. Kinder im letzten Kindergartenjahr sollen den zukünftigen Schulweg zu Fuß üben. Wer früh den Zauber des Gehens kennen lernt kann auch in Zukunft zu einer nachhaltigeren Welt beitragen.

Mag. Gerald Franz

"die umweltberatung", Umweltschutzverein Bürger und Umwelt, Fachbereich Mobilität
Kontakt: gerald.franz@umweltberatung.at

Mehr Informationen zum Thema finden Sie auch auf: www.umweltberatung.at