



Warum Spazieren und Flanieren beglückt, die Kreativität pusht, die Gesundheit fördert – und die Liebe zur Stadt neu entfachen kann

Text Almut Siegert Fotos Conny Trumann

Wann sind Sie das letzte Mal ohne Eile durch die Hafencity spaziert? Oder in Ihrem Viertel „einfach nur so“ durch die Straßen gegangen? Oder über den Jungfernstieg flaniert?

Wir nehmen uns im Alltag eigentlich viel zu wenig Zeit für diese ganz einfache, aber oft so beglückende Tätigkeit. Das Wort „flanieren“ stammt von dem französischen Verb *flâner*, was so viel heißt wie „umherstreifen, umherschlendern“. Das macht klar: Beim Flanieren muss man nichts erledigen, sich nicht hetzen oder ein Ziel erreichen. Man schaut, geht, bleibt stehen oder biegt einfach mal um die Ecke, weil da eine Straße Interessantes verheißt. Flanieren kann man alleine, selbstverständlich. Aber gemeinsam macht es mehr Spaß. Schließlich kann man sich so über Gesehenes und Entdecktes austauschen. In Los Angeles kann man sogar professionelle People Walker buchen. Die Idee dazu hatte der unterbeschäftigte Schauspieler Chuck McCarthy. 15 Dollar kostet eine halbe Stunde Flanieren mit einem der inzwischen über 30 Walker in seinem Team – Plaudern und Zuhören in-

klusive. Ehrenamtlich unterwegs sind bei uns in Hamburg die „Greeters“. Die Idee dazu hatte ursprünglich die New Yorkerin Lynn Brooks. 1992 startete sie im Big Apple ihre persönlichen Stadtpaziergänge mit Gästen. Inzwischen gibt es die „Greeters“ weltweit an mehr als 150 Orten, seit fünf Jahren auch in Hamburg. Neugierige Gäste treffen auf engagierte Hamburger und Hamburgerinnen (hamburg-greeter.de). Und wenn sich alles gut fügt, werden auf den gemeinsamen Spaziergängen aus Fremden Freunde.

Hanne Kottmann ist eine Greeterin der ersten Stunde. „Wir sind inzwischen 140 Aktive im Verein. Wir bieten Greets in verschiedenen Sprachen und zu verschiedenen Themen an. Und natürlich fragen wir nach den Interessen der Besucher. Es soll ja passen.“ Sie selbst spaziert gerne kulinarisch durch die Stadt, zum Beispiel über den Isemarkt. „Aber ich bin offen für alles“, sagt sie. In München hat Hanne Kottmann viele Jahre lang eine „Wohnen auf Zeit“-Agentur geleitet, vor 17 Jahren kam die heute 67-Jährige nach Hamburg – und hat sich die »

Zu Fuß durch die Stadt

Die Welt mit anderen Augen sehen



„Ich mag die Speicherstadt. Dann entlang am Hafen und vorbei an der Fischauktionshalle. Und natürlich ist der Stadtpark eine urbane Perle zum Flanieren.“
Jennifer, Logopädin,
lebt seit fünf Jahren in Hamburg

LESESTOFF ZUM UNTERWEGS SEIN



„20 Stadtteil-Spaziergänge“

von Stattreisen Hamburg e.V. Mit zwanzig Streifzügen lädt dieser Stadtführer Einheimische und wissbegierige Besucher zu lokalen Erkundungen ein. Und zwar nicht nur in bekannte Perlen wie Blankenese, sondern auch nach Veddel oder Wandsbek. Junius Verlag



„Urban Yoga“

von Amiena Zylla beweist, dass man Yoga an verschiedensten Plätzen in der Stadt praktizieren kann, um zwischendurch etwas für sich zu tun – und bewusst mit dem Umfeld umzugehen. GU Verlag



„Glücksorte in Hamburg“

von Cornelius Hartz. Der Autor (siehe Interview rechts) ist in Lübeck geboren, aber seit über 30 Jahren überzeugter Hamburger. 80 besondere Orte in der Hansestadt hat er ausgewählt, beglückend für Einheimische und Zugereiste. Droste Verlag



Hamburger Fußgänger-Stadtplan

hrsg. von Fuss e.V. Abkürzungen und überraschende Verbindungen – Hamburg hat viele Wege, die nur zu Fuß benutzt werden können und die Hamburgs Charme für Geher, Spaziergänger und Flaneure ausmachen. Pharus-Verlag, hamburg-zu-fuss.de

Stadt damals selbst gehend erobert. „Wenn ich heute mit Gästen unterwegs bin, habe ich einen groben Plan, wo es lang gehen soll. Aber dann schauen wir unterwegs spontan, wo es uns hinführt.“ Das sei etwas ganz anderes als einem „Schirm nachzulaufen“, meint sie. „Flanieren ist: Stehenbleiben, hochgucken, genießen – ein Geschenk an sich selbst.“

Tatsächlich, das ist es! Und zwar in verschiedener Hinsicht. Wir nehmen dabei nicht nur unsere Umwelt bewusst wahr. Gehen tut uns auch unglaublich gut. Ohne Pusten, Schnauben und roten Kopf werden viele Muskelgruppe gleichmäßig trainiert, 10.000 Schritte pro Tag verbessern nachweislich Gesundheit und Wohlbefinden. Anspannung löst sich, die Atmung wird weit. Regelmäßiges Gehen stärkt das Immunsystem, verbessert die Herzgesundheit, verringert das Demenz- und Diabetes-Risiko. Und das Schlendern bringt uns (manchmal) auf kluge Ideen. Denker von der Antike bis zur Aufklärung schwärmten schon von der wundersamen Wirkung des Gehens auf den Geist. Der englische Philosoph Thomas Hobbes soll einen Gehstock besessen haben, in den ein kleines Tintenfass eingebaut war.

Dass Gehen stimulierend wirken kann, ist eigentlich nicht verwunderlich. Vor ein paar Millionen Jahren haben wir uns zum aufrechten Gang erhoben – und sind auf diesem Wege immer schlauer geworden. Wer auf zwei Beinen geht, hat die Hände frei und einen besseren Ausblick. Und es ist eine höchst effiziente Form der Fortbewegung. Das Pendelprinzip des aufrechten Gangs ließ genug Energie übrig, damit sich das große Gehirn entwickeln konnte, das uns Menschen ausmacht. Gleichzeitig pusht das Gehen unsere Gehirne auch heute noch bei jedem Schritt. Stellen wir uns einmal vor, wie es geht, das Gehen: das rechte Bein nach vorn, der linke Arm nach hinten und dann wieder andersherum. Weil die rechte Hirnhälfte die linke Körperhälfte kontrolliert und umgekehrt, übernehmen sie beim Gehen (natürlich auch beim Laufen) immer abwechselnd die Kontrolle über die Bewegungen. Aber auch Ideen, Informatio-

Wo ist das denn?
Für unsere Fotos sind wir von den Deichtorhallen über die Oberhafenbrücke in Richtung Stockmeyerstraße gegangen. Lohnt sich!



Gehen ist gesund, Schlendern macht schlau: das Immunsystem wird gestärkt, die Hirnaktivität angekurbelt



FOTOS: C. TRUMANN, PR. PRIVAT



nen und Gedanken werden auf diese Weise munter hin und her bewegt – und wir kommen so mitunter auf überraschende Einfälle oder finden die Lösung, über die wir daheim vergeblich gegrübelt hatten. Im Fußgänger-Alltag in der Hansestadt stellt sich dem Flaneur allerdings oft auch so manches entgegen.

Das weiß auch Sonja Tesch. Die 75-Jährige engagiert sich seit den 80er Jahren im Verein Fuss e.V. für ein fußgängerfreundlicheres Hamburg. „Fußwege gelten bis heute als Nebenflächen, sie sind zum Teil eng, holperig und schlecht beleuchtet. Das Gehwegparken wird nahezu nicht geahndet. Und so wünschenswert die Förderung des Radverkehrs ist, sie wird nicht selten zu Lasten der Fußgänger umgesetzt“, fasst sie die Lage zusammen. Das alles ändert aber nichts an ihrer lebenslangen Liebe zum Gehen. In manchen Wochen ist die Altonaerin bis zu 20 Stunden zu Fuß unterwegs. „Wer eine schöne Abkürzung oder Durchquerung kennt, die in unserem Fußgänger-Stadtplan noch nicht verzeichnet ist, bitte melden. Wir freuen uns über jeden Tippgeber“, sagt die begeisterte Fußgängerin. Vielleicht fällt Ihnen ja beim nächsten Spaziergang etwas auf! <<



3 FRAGEN AN:

Cornelius Hartz

Autor von „Glücksorte in Hamburg“

Schnell von A nach B unterwegs - und dabei stets den Blick aufs Smartphone gerichtet. Wie können wir das Flanieren wieder entdecken?

Smartphone und Flanieren müssen sich gar nicht ausschließen, denke ich. Es macht doch Spaß, wenn man beim Gehen schöne Ecken, einen besonderen Laden oder eine tolle Aussicht entdeckt und dann mit einem Posting auf Instagram oder Facebook andere Menschen inspiriert, auch mal genauer hinzuschauen. Von Pinneberg bis in die Vierlande – es gibt so viele schöne Orte in und um Hamburg, da ist es nur hilfreich, wenn man auf diese Weise Tipps von anderen bekommt.

Wie verändert sich beim Flanieren und Spazieren der Blick auf die Stadt?

Sobald man aus Bus, Bahn oder Auto aussteigt und sich zu Fuß durch die Stadt bewegt, wird die Welt langsamer. Man schaut automatisch genauer hin, sieht Dinge, an denen man sonst achtlos vorbeirauscht. Wenn man gut zu Fuß ist und auch mal längere Strecken geht, erläuft man sich dabei einen inneren Stadtplan.

Braucht das Flanieren eigentlich ein Ziel?

Es ist schon gut, wenn man ein Ziel hat. Das erleichtert es, überhaupt aufzubrechen. Aber beim Flanieren darf und sollte man auch mal einen Umweg einschlagen. Denn das Neue entdeckt man nur dort, wo man noch nie war – und vielleicht auch gar nicht hinwollte. Und das ist ja eigentlich das Schöne.

CORNELIUS HARTZ LIVE: Am Freitag, den 1. Juni 2018 um 19.30 Uhr liest der Autor aus „Glücksorte in Hamburg. Bekanntes und Unbekanntes aus der Hansestadt“ Eine Lesung mit Bildern im Stadtteiltreff AGDAZ e.V., Cesar-Klein-Ring 40 in Steilshoop