

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

## Im Zwiespalt unterwegs

Wie frei will ich sein? Wer wandern geht, will aus dem Alltag ausbrechen. Zu wild darf es aber auch nicht sein. Über die Psychologie des Wanderwegs.

VON FRIEDEMANN SCHMOLL

 05. AUG 2022

Gehen bringt nicht nur Gedanken in Bewegung, sondern stärkt rundum das Selbstbewusstsein. Vorwärtskommen aus eigener Kraft! Das Tempo wird einem nicht aufgezwängt. Die Schritte geben Denken und Erleben Takt, mal im verträumten Schlendrian, mal kraftvoll dem Gipfel entgegen – ein Rhythmus, den man selbst bestimmt.

Von der „Ehre des Fußgehens“ berichtete Carl Julius Weber 1826 und zielte damit auf eine innere Würde des aufrechten Ganges. Auch Johann Gottfried Ebel hatte 1793 in seiner Anleitung, auf die nützlichste und genussvollste Art in der Schweiz zu reisen die Beziehungen zwischen der

physischen Bewegung und dem psychischem Erleben im Blick: „Wer zu Fuß reiset, hängt einzig nur von seinem Willen und seinem Vergnügen ab; diese Freyheit ist unbeschreiblich angenehm.“

Der Weg als ein innerer Erfahrungsraum eröffnet sich auch auf dem festgelegten Rundwanderweg. Obgleich sich auf markierten Routen durchaus Widersprüche ergeben: Ich will hinaus ins Freie und dabei unabhängig sein – aber doch lieber geführt und gelenkt. Vor dem Start sind der Verlauf der Strecke und die zu bewältigenden Höhenmeter genauso bekannt wie die Aussichten und Sehenswürdigkeiten. Unterwegs diktieren Wegzeichen die Richtung und garantieren, dass niemand vom rechten Pfad abkommt.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

## **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** BERUF

### **Von Blenderinnen und Alleinherrschern**

Auch bei der Arbeit haben wir es oft mit schwierigen Menschen zu tun. Ein Gespräch mit der Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki über Narzissmus im Beruf

## **2** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.