

FRANK SOBERMAN

SOBER WALK



A PRACTICEBOOK

PDF-VERSION (DE)

Inhalt

Soberwalk 3

Bewegung. Wahrnehmung. Veränderung.

Soberwalk Allein 5

Jederzeit möglich. Ohne Verabredung.

Soberwalk Gemeinsam 7

Begegnung. Austausch. Gemeinschaft.

Soberwalk Rituale 8

Neue Gewohnheiten. Neue Wege.

Soberwalk Starten 9

Einfach. Offen. Kostenlos.

Soberwalk Community 10

Gemeinsam unterwegs.

Soberwalk Entstehung 11

Wie die Idee entstand.

Impressum 12

Soberwalk

Der Soberwalk ist ein einfaches Werkzeug für Bewegung, Wahrnehmung und Veränderung.

Er schafft Abstand zu gewohnten Routinen, bringt den Körper in Bewegung und richtet die Aufmerksamkeit auf das, was gerade ist. Auch die Gedanken kommen in Bewegung. Perspektiven verändern sich.

Der Soberwalk kann allein oder gemeinsam mit anderen stattfinden. Seine Form bleibt bewusst offen.

Viele Menschen kennen Phasen von Grübeln, Unsicherheit oder dem Gefühl, festzustecken. Der Soberwalk bietet einen einfachen ersten Schritt.

Raus aus dem Gedankenkreis. Hinein in die Bewegung. Aus einem Spaziergang kann ein neues Ritual entstehen.

Der Soberwalk beginnt mit einer einfachen Entscheidung: Losgehen.



Soberwalk Allein

Der Soberwalk allein ist die einfachste Form des Soberwalks. Keine Verabredung. Kein Termin. Keine Vorbereitung.

Er kann jederzeit und spontan beginnen. Vor der Arbeit. Nach einem Gespräch. Nach einem langen Tag. Oder genau in dem Moment, in dem der Wunsch entsteht, in eine neue Richtung zu gehen.

Die Gedanken über negative Rituale sind präsent, bekommen aber einen neuen Kontext. Der Einstieg kann bewusst und einfach sein. Manche Menschen zählen ihre Schritte. Andere richten ihre Aufmerksamkeit auf die Atmung.

Wieder andere summen leise eine Melodie und unterbrechen damit Gedankenströme. Manche folgen dem Rhythmus ihrer Schritte oder beobachten die Geräusche ihrer Umgebung.

Nach einigen Minuten verändert sich etwas. Die Aufmerksamkeit folgt weniger den Gedanken und stärker der Bewegung und der Blick wird weiter.

Aus einem Spaziergang wird ein Soberwalk.



Soberwalk Gemeinsam

Der gemeinsame Soberwalk beginnt mit einer Verabredung. Ein Ort. Eine Zeit. Zwei oder mehr Menschen, die bereit sind loszugehen.

Gemeinsam zu gehen verändert die Wahrnehmung. Der Blick bleibt bei sich, und gleichzeitig entsteht eine Verbindung zu den anderen, die denselben Weg teilen.

Ein Soberwalk in der Gruppe braucht keine besondere Abstimmung. Es gibt kein festes Tempo und keine vorgegebene Form. Man geht nebeneinander, kommt ins Gespräch oder bleibt für eine Weile still.

In dieser Offenheit entsteht eine eigene Qualität. Das Gefühl einer geteilten Erfahrung entsteht beiläufig und ohne Erwartung. Jeder bleibt bei sich und bewegt sich doch im gleichen Rhythmus.

Der Weg wird zu einem geteilten Raum.

Du kannst ihn mitgehen oder den ersten Schritt machen.

Soberwalk Rituale

Viele Gewohnheiten beginnen unscheinbar.

Ein bestimmter Weg nach Hause. Ein fester Zeitpunkt am Abend. Wiederkehrende Gedanken. Wiederkehrende Entscheidungen.

Mit der Zeit und mit zusätzlichen Bedeutungen entstehen daraus Rituale.

Der Soberwalk setzt an derselben Stelle an. Er ersetzt nichts auf einmal. Er schafft einen neuen Ankerpunkt im Alltag.

Ein Spaziergang wird zu einem festen Moment im Tag oder in der Woche. Die Schritte wiederholen sich. Die Aufmerksamkeit kehrt zurück. Aus einzelnen Wegen entsteht ein eigener Rhythmus.

Manche Soberwalks finden regelmäßig statt. Andere entstehen spontan. Beide folgen demselben Prinzip.

Was wiederkehrt, wird vertraut. Was vertraut wird, findet seinen Platz im Alltag.

So entstehen neue Rituale.

Soberwalk Starten

Ein gemeinsamer Soberwalk kann mit zwei Menschen beginnen. Oder mit einer kleinen Gruppe. Mehr braucht es nicht.

Viele Menschen betreten diesen Raum zunächst vorsichtig. Nicht jede Geschichte wird erzählt. Nicht jede Frage wird gestellt. Nicht jeder möchte sichtbar sein.

Der gemeinsame Weg schafft dafür einen einfachen Rahmen.

Man geht ein Stück zusammen. Man spricht. Oder schweigt. Manche Begegnungen bleiben bei diesem einen Weg. Andere setzen sich fort. Mit der Zeit entsteht Vertrauen durch gemeinsame Schritte.

Die Form kann unterschiedlich sein. Eine persönliche Verabredung. Eine kleine Gruppe. Ein Aufruf über soziale Netzwerke. Ein gemeinsamer Hashtag. Sichtbarkeit bleibt immer eine Entscheidung.

Der Soberwalk verlangt nichts. Manchmal beginnt daraus mehr als ein gemeinsamer Spaziergang.

Soberwalk Community

Der offizielle Soberwalk-Termin.

**Erster Sonntag im Monat,
11.00 Uhr**

Der Soberwalk kann allein, zu zweit oder in einer Gruppe stattfinden.

Jeder Soberwalk organisiert sich vor Ort auf eigene Weise.

Offen.

Kostenlos.

Respektvoll.

Raum für Gespräche.

Raum für Stille.

Verbunden durch dieselbe Idee und den Entschluss loszugehen.

Fotos vom Soberwalk lassen sich auf Instagram teilen #soberwalk oder #soberwalkyourcity
z.B. #soberwalkhamburg

Soberwalk Entstehung

Die Idee zum Soberwalk entstand nicht an einem bestimmten Tag.

Ihr gingen viele Jahre der Beschäftigung mit den Themen Alkohol, Gewohnheiten, Familie, Wahrnehmung und Veränderung voraus. Beobachtungen sammelten sich.

Gespräche kamen hinzu.

Spaziergänge spielten dabei eine besondere Rolle. Sie schufen Raum für neue Gedanken und Perspektiven.

Aus diesem Material entstanden das Roadbook und später das Progressbook - zwei Projekte rund um Veränderung, Aufmerksamkeit und neue Wege.

Mit der Zeit entstand eine weitere Beobachtung: Ein Spaziergang verändert sich, wenn er einen neuen Kontext erhält. Die Strecke bleibt dieselbe. Die Bedeutung verändert sich.

Aus dieser Idee entwickelte sich der Soberwalk. Aus Begegnungen wurden gemeinsame Wege.

Aus einem Schritt kann ein Weg entstehen.

Impressum

Versionen für Institutionen (Beratungsstellen, Bibliotheken, Krankenhäuser, Fachkliniken) sind möglich. Informationen auf Anfrage.

Herausgeber, Konzeption und Redaktion:
Art.5 Verlag, c/o Art.5 Agentur. © 2026
Alsterdorfer Str. 275, 22297 Hamburg
www.art5agentur.de/verlag

Kontakt, Frank Schmidt-Arndt:
verlag@art5agentur.de

www.besser-nuechtern.de, #bessernuechtern

Frank Soberman:

Besser Nüchtern - A Roadbook, 296 Seiten

ISBN 978-3-9827885-0-0

Besser Nüchtern - A Progressbook, 128 Seiten

ISBN 978-3-9827885-1-7

Dieses kostenlose PDF darf sehr gern an andere Interessierte weitergeleitet werden.



SOBERWALK UNTERWEGS

Beobachtungen, Gespräche und Erfahrungen aus den Soberwalks.

Viele Menschen kommen zum ersten Mal mit einer gewissen Unsicherheit. Man kennt niemanden. Was erwartet mich?

Nach den ersten Minuten spielt das meist keine Rolle mehr. Der gemeinsame Weg übernimmt einen Teil des Kennenlernens.

Es gibt Soberwalks mit vielen Gesprächen. Und es gibt Soberwalks mit längeren Phasen der Stille. Beides ist willkommen.

Für manche Menschen ergeben sich neue Kontakte. Manche finden neue Ideen. Für andere ist es einfach nur das Gefühl, Teil einer respektvollen Gruppe zu sein.

Der Soberwalk ist Teil des Projekts Besser Nüchtern mit dem Roadbook, dem Progressbook und weiteren Formaten.

