

IN SICH GEHEN

Wandern eröffnet einem Weitblicke – und Innenansichten. Diese Effekte kann man gezielt nutzen, um Antworten auf drängende Fragen zu finden.

TEXT: NADINE REGEL



Der Wandersonntag startet mit mieser Laune. Die Gedanken drehen sich um die nächste Woche, das Meeting mit dem Chef, das lang hinausgezögerte Gespräch mit der Partnerin, Zukunftsängste. All das hat sein Gewicht, und man nimmt es mit auf die Tour, die man geplant hat. Die ersten Schritte fallen noch sehr schwer, man verflucht den vollen Rucksack auf den Schultern, den Schweiß, der schon nach den ersten Höhenmetern die Schläfen hinunterrinnt. »Warum tue ich mir das eigentlich an?«, eine Frage, die nicht nur einmal aufkommt.

Aber irgendwann ist es geschafft, der Gipfel erreicht. Der Blick schweift über die schroffen Gipfel gegenüber und Gletscherlandschaften weiter in der Ferne. Das Herz schlägt aufgeregt, der Atem geht schnell, Adrenalin durchflutet den Körper. Eine Mischung aus Stolz auf die eigene Leistung und Demut vor dem herrlichen Anblick relativiert den noch am Morgen verspürten Frust. Wie schwer kann ein Problem schon wiegen, im Angesicht eines so gewaltigen Bergpanoramas? Ob auf einer Tageswanderung, Alpenüberquerung oder einem Pilgerweg: Die stete Bewegung, die Selbstüberwindung, das Gefühl, dass man etwas erreicht, wenn man sich nur Schritt für Schritt seinem Ziel nähert, das löst etwas in Menschen aus, das bringt einen wieder näher zu sich selbst und seinen eigenen Empfindungen.

Simone Kreuzer hat dieses Gefühl schon selbst sehr oft erlebt – diese Selbsterfahrung aber auch bei anderen Menschen beobachtet. Die 43-Jährige arbeitet seit 2016 als Wanderführerin (wander-erlebnisse.de), hat sich zudem auf das Thema Höhenangst und Unsicherheit beim Berggehen spezialisiert. Die Oberbayerin absolvierte eine Ausbildung zur Sport- und Mentalcoachin, um ihren Gästen in schwierigen Situationen am Berg zur Seite zu stehen und ihnen Wege aufzuzeigen, mehr Selbstvertrauen beim Wandern zu erlangen.

Losgelöst vom Alltag

Sie arbeitet aber auch als »normale« Coachin. Ihre zwei Ausbildungen nutzt sie dabei auf eine besondere Weise: »Wenn es zeitlich gut passt, biete ich an, das Coaching anstatt in einer Online-Sitzung auf einer Wanderung umzusetzen«, sagt sie. Dann nutzt sie die Vorteile des Draußenseins, der Bewegung, des Grüns um einen herum, die Losgelöstheit vom Alltag, um mit ihren Kunden eine persönliche Fragestellung zu bearbeiten. Die Idee kam ihr auf ihren geführten Wanderungen. »Wenn ich mit Gästen unterwegs bin, beginnen sie, wie von selbst von sich und ihrem Leben zu erzählen«, sagt sie. Kreuzer spürte, dass sich die Menschen viel besser öffnen können, dass sie sich ihr gerne anvertrauten, dass selbst existenzielle Fragen zur Sprache kamen.

ACHTSAMER WANDERN

Vier Tipps, wie man das ewige Gedankenkarussell unterbricht.

1 Sinne aktivieren

Sich je zwei Minuten auf einen Sinn konzentrieren: Den Boden unter den Füßen spüren, das Knirschen des Schotters hören, den Geruch des Waldes bewusst in sich aufsaugen.

2 Atmung vertiefen

Durch die Nase atmen und das Schrittempo an den Atemrhythmus anpassen. Übung: Einatmen, ein Schritt, ausatmen, zwei Schritte. Auf das Atmen konzentrieren und mitzählen.

3 Meditation

Regelmäßiges Meditieren hilft, seine Gedanken bewusster zu lenken. Beispiel: Mit jedem Schritt oder Atemzug an etwas denken, für das man dankbar ist. Schafft Bewusstsein für Gutes.

4 Gipfelyoga

Yogaübungen reduzieren Stress, fördern die Gesundheit und beugen Verspannungen vor. In Verbindung mit Atemübungen und Gipfelglück schafft man eine innere Verbindung zu sich selbst im Einklang mit der Natur.





Das führte sie darauf zurück, dass man beim Wandern mental und körperlich entspannter ist, weil auch das Nebeneinandergehen förderlich ist, um an einem bestimmten Thema zu arbeiten. »Sie fühlen sich dann nicht beobachtet«, sagt Kreuzer. Das löse Blockaden und bringe eine gewisse Ungezwungenheit mit sich.

Wandern funktioniert wie Duschen

Natürlich gebe es auch die Menschen, die das Coaching lieber online abhalten wollen, weil sie »ernsthaft« und nicht beim Wandern an ihren Fragestellungen arbeiten wollen. Aber genau dieses Konzentrieren und Fixieren ist oft kontraproduktiv. Beim Wandern hingegen kommt man in einen kontemplativen Zustand. Das kennt man vielleicht vom Duschen: Man steckt in einer Denkblockade fest, stellt das Wasser an, lässt es über Kopf und Körper laufen, der Geist schaltet ab, die Gedanken dürfen sich ihren eigenen Weg bahnen, und auf einmal macht es Klick: Die Blockade ist aufgelöst, die Kreativität fließt wieder aus einem heraus. In der Wissenschaft nennt sich das »Default-Mode-Network«, also der Zustand, in dem das Gehirn nicht aktiv beschäftigt

ist. Einfach ausgedrückt: Wer sich seinen Tagträumen hingibt, verschafft seinem Unterbewusstsein den Raum, Antworten auf drängende Fragen zu finden. Auf leichten Wanderungen gelangt man durch die bloße Anstrengung mit der Zeit in diesen Zustand, aber auch in schwierigem Gelände geht der Fokus weg von den Alltagssorgen und hin zum sicheren Gehen im Hier und Jetzt. Diese Effekte kann man gezielt für sich nutzen. Das funktioniert natürlich auch ohne Coaching-Begleitung. Simone Kreuzer empfiehlt, vor der Wanderung eine Fragestellung zu entwickeln, die einen besonders beschäftigt: Warum bewegt mich genau dieses Thema, was könnte hinter dieser Frage noch liegen, warum ist das gerade so eine Herausforderung in meinem Leben, wie schaffe ich es, meinen Weg aus dieser

Atmen, innehalten, in sich hineinspüren: Oft lastet unbemerkt viel Druck auf der Brust.

schwierigen Phase herauszufinden? Das kann die Frage sein, ob man einer Beziehung eine zweite Chance geben will, ob man den Job wechseln sollte oder wie man nach dem Tod eines geliebten Menschen wieder neuen Mut schöpfen kann. Oder man hat objektiv betrachtet alles, was man zu einem glücklichen Leben braucht und ist dennoch unzufrieden – woran mangelt es dann (mehr Infos siehe Kasten rechts)?

In einem ersten Schritt hilft es, sich zu Beginn der Wanderung mit Achtsamkeitsübungen aus dem Gedankenkarussell zu befreien, das man noch von zu Hause mitbringt. Das kann jeder ausprobieren: Einfach mal innehalten und sich gezielt auf den Atem konzentrieren, einatmen, ausatmen. Oft bemerken wir gar nicht, dass wir unbewusst den Atem anhalten und ein starker Druck auf der Brust lastet. Achtsam sein bedeutet, dass man im Moment verweilt und etwas ganz bewusst und wertungsfrei wahrnimmt (Tipps siehe S. 77).

Wer sich auf diese Weise auf die Wanderung und den Augenblick eingestellt hat, der kann sich ganz der Natur und seinen Tagträumen hingeben. Die persönliche Frage schwingt im Unterbewusstsein mit,

WAS BEWEGT MICH WIRKLICH?

Mit den richtigen Fragetechniken an den Kern gelangen.

Hypothetische Frage

»Wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen – was würdest du tun?« – diese kreative Fragetechnik zielt darauf ab, eine Zukunftsvision zu entwickeln und zu erörtern, wie diese umsetzbar ist.

Warum, warum, warum?

Mit dieser Technik gelangt man an den Ursprung eines Problems. Grundlage ist eine Aussage wie: »Ich bin unzufrieden mit meinem Leben.« Man hakt so oft mit »warum« nach, bis nur noch eine Antwort (und die Lösung) übrigbleibt.

Perspektivwechsel

Sich eine Fragestellung aus einer anderen Perspektive (Person, Zeitpunkt, Kontext) anzuschauen kann helfen, Abstand zu gewinnen. Ein guter Freund hat dieses Problem, was rätst du ihm?



Beim Wandern braucht es keine Pro- und Kontra-Liste, aber Raum für Gedanken.

kann aber auch Teil eines Gesprächs mit Freunden oder mit dem Wander-Coach sein. Wer alleine unterwegs ist, kann seine Gedanken auch laut aussprechen oder gar aufzeichnen. Das hat den Effekt eines audiovisuellen Tagebuchs. Wichtig: Dabei nicht wie im Büro mit einer Pro- und Kontra-Liste herangehen, sondern die Frage leicht durch die Gedanken ziehen lassen. Die Antwort kommt nicht auf Knopfdruck,

es ist ein Prozess, der auch länger andauern kann. Die Coachin kann spätestens dann wieder ins Spiel kommen, wenn es darum geht, konkrete Handlungen abzuleiten: die Trennung durchzuziehen oder zu kündigen – und diese Entscheidung auch für sich anzunehmen. Auch wenn sie einmal getroffen ist und sich grundsätzlich Erleichterung breitmacht, kann damit trotzdem Schmerz und Scham verbunden bleiben.

Demut und Gelassenheit

Aber auch ohne Fragestellung oder großes Aha-Erlebnis bieten Wandern und Bergsteigen viel Potenzial für die persönliche Entwicklung. Auf längeren Touren wie Trekking oder einer Alpenüberquerung lernt man, sich immer wieder auf neue Situationen einzustellen, Lösungen zu finden, zum

Beispiel bei einem plötzlichen Wetterumschwung oder bei beschädigter Ausrüstung. Auch Demut lehrt das Wandern, wenn man ein Bergziel nicht erreicht und sich entscheidet, kurz vor dem Gipfel umzudrehen. Das lässt sich auch auf Alltagssituationen übertragen, weil man auf diese Weise lernt, Dinge oder Menschen loszulassen – und gelassener zu werden, weil am Ende doch immer die Natur das letzte Wort hat. Was einem bleibt, ist das Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten und seine Intuition, das Bauchgefühl. Und nach einer langen Wanderung erschöpft, zufrieden und glücklich ins Bett zu fallen, das ist ein unbezahlbares Gefühl. Man hat sich selbst überwunden, überhaupt zu starten, vielleicht auch schwierige Passagen gemeistert – und man ist heil wieder zurückgekommen. ◀



