

Die Kraft der Berge

Gesundheitsförderung durch Bergwandern bedeutet mehr als Höhenmeter sammeln. Wer Tempo herausnimmt, Gespräche bewusst gestaltet und Stille zulässt, kann Touren zu einem wirksamen Werkzeug gegen Stress machen. Praktische Übungen für Gruppen und Führungspersonen inklusive.

**Von Pit Rohwedder und
Toni Abbattista**

Wer sucht ihn nicht, den Ausgleich zum stressigen Alltag in den Bergen? Das rhythmische Bergaufgehen stärkt auf gesunde Weise unsere Atmung und unser Herz-Kreislauf-System, der offene Himmel befreit den sorgenvollen Kopf. Die Weite und der Abstand zum Alltag beflügeln unseren Geist und entlasten ein manchmal schweres Gemüt. Es besteht kein Zweifel darüber, dass der Dreiklang zwischen Körper, Geist und Seele in den Bergen wieder hergestellt werden kann. Berge tun einfach gut.¹

Doch manchmal reicht das reine Raus- und Berggehen nicht aus, weil Stress und Sorgen sich in ein „Kopfkino“ bündeln und das erholsame Abschalten durch den „Grübelmodus“ verhindert wird. Manchmal hat man Hemmungen, sich bei geselligen Touren anzumelden, weil viele Angebote oft schon zur wettbewerbsorientierten Rennerei am Berg werden, statt den erholsamen submaximalen Modus in den Mittelpunkt zu stellen. Submaximal bedeutet schlicht, langsam und entschleunigt zu gehen. Denn wie hat seinerzeit der große 8000er-Alpinist Kurt Diemberger in Anlehnung an ein altes italienisches Sprichwort schon gesagt: „Wer langsam geht, geht gut. Und wer gut geht, kommt weit.“²

Jeder mag gehen wie er oder sie will, doch den Alltagsstress durch körperliche Leistungserwartung in die Berge zu tragen bedeutet nicht automatisch, sich auch befreit zu erholen. Dieser Beitrag zeigt zahlreiche Impulse aus der Achtsamkeitspraxis und der Positiven Psychologie sowie praktische Anleitungen, wie der gesunde Dreiklang von Körper, Geist und Seele in den Bergen gefördert werden kann. Der im Folgenden beschriebene Ablauf einer möglichen Tagestour skizziert auf typische Weise eine Tour der DAV-Ausbildung „Übungsleiter:in B Bergwandern in der Prävention“, in welcher die Teilnehmenden lernen, gesundheitsfördernde Bergwanderangebote fachgerecht zu planen, anzuleiten und auszuwerten. Die Ausbildung selbst wird am Ende des Beitrags noch einmal kurz vorgestellt.

Der Start in die Tagestour

Eine Alternative zum rein körperlichen Start in die Tour, kann die mentale und emotionale Bewusstmachung dessen sein, worauf du heute bewusst Wert legen möchtest. Beginne also deine Tour mit stimulierenden Fragen:

- Worauf freue ich mich heute?
- Welches Motto würde mir heute bei der Tour guttun? (Abschalten, stressfreies und entschleunigtes Gehen, Naturgenuss und bewusstes Eintauchen in Schönheit und Weite,

Quellen

¹ Rohwedder, Pit: „Körper-Geist-Seele, Bewegung in den Bergen“, in: DAV-Panorama, 06/2023, S. 45–46

² Diemberger, Kurt: Alpenvereinsjahrbuch 2013, Tyrolia-Verlag 2013, S. 180



Foto: Dennis Ottink



bewusster Verzicht auf das Handy und die sozialen Medien, Ruhe, Abwechslung oder bisserl Abenteuer etc.)

Wer zu zweit oder in einer Gruppe geht, kann sich natürlich darüber austauschen. Nach dieser Einstimmung und einer Weile des Warmlaufens kann der Fokus dann auf weitere bewusst geführte Gespräche aufgenommen werden. Im Folgenden Beispiele dazu:



Partnerübung „Fokussierte Zweierkommunikation“

Wenn wir zu zweit oder in Gruppen auf den Berg gehen, finden fast immer automatisch Gespräche über dies und das statt. Das hat einen hohen sozialen Wert und entspricht dem Bedürfnis nach Geselligkeit. Doch vor allem, wenn die Aufmerksamkeit sich ständig um die Arbeit dreht und Alltagsprobleme keine Ruhe finden, zieht das nicht immer eine „gute Energie“ nach sich. Insofern nützt eine bewusste Lenkung der Gespräche in eine positive Richtung, wie beispielsweise schon beim Einstieg die Frage, worauf man sich heute freut. Unter positiver Richtung verstehen wir also allgemein den Fokus auf Stärken, Ressourcen oder Themen, die das Herz erfreuen und den Geist inspirieren. Solche Themen können beispielsweise als Frage folgendermaßen formuliert werden:

■ „Was ist mir in letzter Zeit besonders gut gelungen und was hat mir dabei geholfen?“

■ „Welche Naturerlebnisse (z. B. Gipfelerlebnisse, Waldaufenthalte, Almwiesen etc.) wirken am stärksten auf mein Wohlbefinden oder erzeugen Glücksgefühle?“

■ „Welche Rolle spielen Tempo, Stille und Umgebung für mein Erholungsbedürfnis?“

Übungsanleitung

■ Die Beteiligten bilden Zweierteams und gehen bewusst langsam in einem Tempo, bei dem man sich problemlos unterhalten kann.

■ Die erste Person beantwortet 10 Minuten eine der erwähnten Fragen. Dabei geht es auch um „Muster des Gelingens“, damit das Thema einen Praxisbezug bekommt und nicht nur theoretisch bearbeitet wird.

■ Die zweite Person hört nur zu. Falls nötig darf die zweite Person Verständnisfragen stellen.

■ Nach 10 Minuten wird gewechselt.

■ Das Ziel der Übung ist, sich als erzählende Person auf die Frage zu konzentrieren, nachzudenken und sich bei der Beantwortung in Ruhe Zeit zu lassen. Es geht in diesen 10 Minuten also nicht um eine klassische Dialogführung, bei der eben beide wie in einem Ping-Pong-Spiel hin- und herreden. Es geht darum, Zeit zu haben und zuzuhören.

■ Wenn jede oder jeder seine 10 Minuten Zeit gehabt hat, kann die Zweiergruppe in den Austausch gehen. Dabei berichtet die zuhörende Person jeweils ein paar Minuten von dem, was sie verstanden hat und umgekehrt.

■ Hilfreich ist natürlich, wenn jemand aus der Gruppe die Zeit kontrolliert. Bei geführten Gruppen wäre das die Gruppenleitung.

Als Übungsanleiter haben wir jahrelang verblüffende Erfahrungen dazu gesammelt, wie schnell vor allem Menschen, die sich nicht oder kaum kennen, Zugang zueinander finden, wenn sich die Gespräche nicht nur um Tratsch und Klatsch, Konkurrenzdenken, Alltagsprobleme und Sorgen handeln. Vor allem Letztere verstärken ja eher das Kopfkino und den „Grübelmodus“. Doch diese hier beschriebene Form der Zweierkommunikation zieht immer eine „gute Energie“ nach sich, denn frei nach Dr. med. Gunther Schmidt: „Energy flows where attention goes.“³



Schweigendes Gehen in Stille

Kommunikation zu zweit oder in einer Gruppe kann also durch bewusste Themen oder Fragestellungen achtsam in eine positive Richtung gelenkt werden. Soweit, so gut. Doch dieser entstehende „soziale Kosmos“ beeinflusst



wiederum die Wahrnehmung gegenüber der Natur. Denn meist ist durch den sozialen Fokus die Aufmerksamkeit von der Natur abgelenkt. Durch ein bewusstes Gehen in Schweigen und Stille, kann der „Kosmos der Natur“ wieder intensiver wahrgenommen werden.

Übungsanleitung

- In einer Gruppe gehen alle etwa 20 Minuten bewusst schweigend.
 - Am besten gelingt das dort, wo kaum Menschen unterwegs sind.
 - Alle halten einen Abstand von mindestens 10 Metern ein, um „Raum“ um sich zu haben.
 - Das Handy ist selbstverständlich lautlos, am besten im Rucksack.
 - Die Aufmerksamkeit wird auf die Schritte und den Atem gerichtet.
 - Die Sinne werden dann beispielsweise für ein paar Minuten nur auf Farben, nur auf Geräusche, nur auf Gerüche und/oder nur auf das Spiel des Lichts in den Blättern oder zwischen den Bäumen gerichtet.
- Viele Menschen erleben durch diese Fokussierung der Aufmerksamkeit ein Abschalten im Kopf und ein Gefühl, wieder geerdeter und mehr im Hier und Jetzt zu sein.



Ein besonderes Erlebnisgeschenk

Wenn man sieht, dass beispielsweise der Gipfel still und ohne Menschen ist, beschenkt man sich und die anderen dadurch, dass beim Betreten des Gipfels nicht sofort „Berg Heil“, „Guat samma“ oder Ähnliches ertönt, oder sofort erklärt wird, welche Berge am Horizont zu sehen sind, sondern die Stille auch für ein paar Minuten am Gipfel erlebt werden darf. Natürlich bleibt auch hier das Handy erst einmal weg. Nach unserer Beobachtung kommen die meisten Menschen dann mit Staunen oder so etwas wie dem Gefühl von Ehrfurcht oder tiefer Verbundenheit mit den Bergen in Berührung. Das ist ein großes Erlebnisgeschenk.



Das Ende der Tagestour – positiver Tagesrückblick

Wenn die Tagestour zu ihrem Ende kommt, kann ein bewusstes Innehalten den Tag und das Erlebte noch einmal würdigen. Der positive Tagesrückblick ist eine der bekanntesten Interventionen aus der Positiven Psychologie, die sich auf die positiven Aspekte des Menschseins konzentriert. Insofern stehen mehr Themen wie individuelle Stärken, Optimismus, Zuversicht, Vertrauen, Dankbarkeit, Glück und allgemein die Ressourcenaktivierung sowie die Stärkung der Resilienz im Mittelpunkt der Betrachtungen.⁴

Das PERMA-Modell von Martin Seligmann, einem der Begründer der Positiven Psychologie, passt gut zu unserem Beitrag und wird hier kurz vorgestellt:

Positive Emotions (Positive Emotionen): Freude, Dankbarkeit, Zuversicht und Hoffnung bewusst wahrnehmen.

Engagement: das leidenschaftliche Aufgehen in einer Aufgabe und das Erleben von Flow.

Relationships (Beziehungen): Der Aufbau und die Pflege tiefer, sozialer Verbindungen.

Meaning (Sinn): einem Handeln einen tieferen, werteorientierten Sinn geben.

Accomplishment (Zielerreichung): Erfolgserlebnisse feiern und Selbstwirksamkeit spüren.

Das Ziel beim positiven Tagesrückblick ist es also, sich nochmals positive Emotionen zu vergegenwärtigen und diese nachzuspüren.

Übungsanleitung

Folgende Fragen lenken dabei wieder die Aufmerksamkeit:

- Was war heute schön?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Wo war ich heute ganz entspannt bei „mir“?
- Wodurch war ich heute „beseelt“?
- Was davon kann ich in meinen Alltag integrieren?

Bei einer Gruppe stehen alle im Kreis und gerne darf dieser positive Tagesrückblick dann in der Gruppe geteilt werden.

Zusammenfassung

Bergsteigen ist viel mehr als nur Sport. Die Rückbesinnung auf den gesundheitlichen Wert des Wanderns und Bergsteigens gewinnt wieder zunehmend an Bedeutung. Der DAV und der ÖAV haben über den gesundheitlichen Wert des Wanderns und Bergwanderns bereits Studien durchgeführt und veröffentlicht.⁵

Die DAV-Ausbildung „Übungsleiter:in B Bergwandern in der Prävention“ verbindet bewegungsorientierte und entspannungsfördernde Methoden in einem naturnahen Lernsetting. Im Zentrum stehen die Vermittlung von Stressbewältigungsstrategien, achtsamkeitsbasierten Übungen sowie die nachhaltige Förderung individueller Gesundheitskompetenzen im Kontext Körper, Geist und Seele. Diese Ausbildung erhielt als bisher einziger Ausbildungslehrgang des DAV das wertvolle und zertifizierte Siegel „Sport pro Gesundheit“ vom Deutschen Olympischen Sportbund DOSB. Die Ausbildungen werden von Pit Rohwedder und Toni Abbattista, Mitglieder im Bundeslehrteam des DAV, geleitet. Das Know-how wird bereits in vielen DAV-Sektionsprogrammen erfolgreich umgesetzt.

Quellen

³ Schmidt, Gunther: Fortbildungsunterlagen Metaforum 2022, Milton-Erickson-Institut Heidelberg, www.meihei.de

⁴ Seligmann, Martin: „Flourish – Wie Menschen aufblühen, Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens“, Kösel Verlag 2012

⁵ Sohr, Sven, Abbattista, Anton: „Stressreduktion durch Bergwandern: Forschungsbericht zum Projekt Stressreduktion durch Bergwandern“. Deutscher Alpenverein e. V., 2020 Niedermeier, Martin; Einwanger, Jürgen; Hartl, Arnulf; Kopp, Martin: „Effekte des Bergsports auf Lebensqualität und Gesundheit“, Österreichischer Alpenverein 2016