

„Die einzige Ruhe, die du auf dem Gipfel findest, ist die, die du dorthin mitbringst.“

Robert Maynard Pirsig

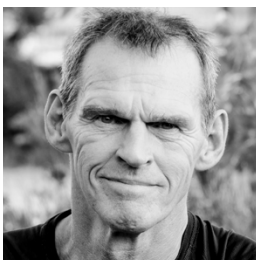
Ob es klug war, Körper, Geist und Seele voneinander zu trennen, ist fraglich. Zum Denken ist diese Unterscheidung zwar praktisch, doch wir Lebewesen sind kommunizierende Gefäße. Körper, Geist und Seele bilden eine untrennbare Einheit – und nur gemeinsam sind sie stark. Ein gesunder Gleichklang dieser drei Instanzen ist ein äußerst erstrebenswertes Ziel. Dagegen kann selbst der Großglockner als Ziel trotz all seiner Schönheit kaum mithalten. Wenn eine der drei Instanzen aus dem Gleichgewicht gerät – sei es durch ein Zuviel oder ein Zuwenig –, macht sie sich zuverlässig bemerkbar.

Seit Jahrzehnten bin ich Gast in philosophischen Lesekreisen. Gemeinsam lesen und diskutieren wir anregende Texte über die Seele und andere grundlegende Fragen des Menschseins – von antiken Philosophen wie Marc Aurel und Seneca bis zu modernen Denkerinnen und Denkern wie Hannah Arendt, Byung-Chul Han, Peter Bieri, Thomas Strässle oder John von Düffel. Das alte Wissen mit unserer teils verrückten neuen Welt zu verknüpfen, hat mir sehr geholfen und hoffentlich auch die eine oder andere neue Gehirnwinding geschaffen. So wichtig eine bewusste und gesunde Ernährung für den Körper ist, so entscheidend ist auch unser geistiger Metabolismus (Stoffwechsel). Was wir lesen, denken und wahrnehmen, hat großen Einfluss auf unsere Seele.

Zum Schluss einige Anregungen für dein (Seelen-)Heil: Versuche,

- nichts zu vergöttern und nichts zu verteufeln.
- nicht jeden Gedanken ernst zu nehmen. Nicht jeder Gedanke verdient Aufmerksamkeit. Mentale Selbstregulation – nicht Kontrolle – ist der Schlüssel. Ein „Nein“ ist beispielsweise keine Unhöflichkeit, sondern Ausdruck von Mäßigung und Selbstregulation.
- mehr Tiefe statt immer mehr Breite zu suchen. Was unsere Seele braucht, ist nicht das nächste Highlight, sondern Tiefe.
- die Angst, etwas zu verpassen, gegen die Freude am Verpassen einzutauschen: JOMO (Joy of Missing Out) statt FOMO (Fear of Missing Out).
- bei wichtigen Entscheidungen alle deine inneren Instanzen zu befragen. Sind sie sich zumindest halbwegs einig? Wenn dein inneres Team, die innere Ratsversammlung, tagt und größere Dissonanzen spürbar werden, ist Vorsicht geboten. Auch wenn „selig“ und „Seele“ etymologisch nichts miteinander zu tun haben, wünsche ich dir eine selige Zeit – einen Zustand tiefen, wunschlosen Alltagsglücks und vollkommener innerer Ruhe.

Thomas Pflügl, Alpinreferent
Alpenverein Freistadt und Landesalpinreferent Oberösterreich



alpenverein 
österreich

Mit der Seele sehen

In bergundsteigen #133 rief Stefan Winter auf: „Gebt den Kindern das Kommando!“ Folgerichtig hat das DAV-Ressort Sportentwicklung die Anfrage einer Schülerin zur Mitarbeit als Tagespraktikantin in der Sicherheitsforschung im Rahmen des Girls' Day angenommen – und der engagierten Nachwuchskraft das Kommando über diesen Kommentar anvertraut.



„Seele“ ist ein großes Thema. Zu groß, wenn man direkt fragt: „Was verbindest du mit dem Thema Seele?“ Antwort: „Ui, das ist ein großes Thema“ und danach nachdenkliche Stille?

Das war eine Vermutung, als wir uns zur Findung von Ideen für das Thema besprachen. Also gingen wir zum Plan über, beim Rundgang durch die DAV-Bundesgeschäftsstelle mit List etwas aus den bergsteigenden Kolleg:innen herauszukitzeln.¹

Antworten waren z. B. „Freiheit“, „Himmel“, „Fliegen“, aber auch „Nähe“ und „Verbundenheit“. Freiheit und Fliegen passen leicht verständlich zusammen: Ich habe endlich Raum, ich kann aufatmen und die „Seele baumeln lassen“. Aber wie passt Verbundenheit zu Freiheit? In den Bergen können wir beides erleben. Weiten Raum und enge Verbindung.

Die Weite des blauen Himmels ist für mich Freiheit. Gleichzeitig kann ich mich verbunden fühlen mit Freunden, mit Orten, mit der Natur. Das kann auch wegen „kleiner“ Erlebnisse sein – zum Beispiel durch besondere Begegnungen mit Tieren.

Als wir über Erlebnisse zum Thema Bergsteigen und Seele nachgedacht haben, ging es erst ums Klettern und darum, welche Erfahrungen wir dabei sammeln. Aber eine sehr lebhaftere Erinnerung hatte eigentlich gar nichts mit einer Route oder einem besonderen Berg zu tun: Ich habe mich an eine schöne Begegnung mit zwei Steinböcken erinnert.

Das Lustige war, ich dachte erst, es sind Gämsen. Also standen wir mit etwas Abstand zu ihnen still und haben sie leise beobachtet, damit sie nicht flüchten. Die beiden haben uns genauso beobachtet und angeschaut – ich habe mich darüber gefreut, dass sie nicht weglaufen und wie zu spüren war, dass ich von ihnen wahrgenommen werde. Wir hatten intensiven Augenkontakt. Ich habe eine Verbundenheit gespürt zu diesen zwei Seelen mit Hörnern.

Mit den Augen können wir sehen, mit den Ohren hören und mit den Fingern tasten. Mit der Seele können wir Verbundenheit spüren. Wenn wir uns frei fühlen und offen sind auch für kleine Erlebnisse, ist das leicht.

Tonia Benker ist 14 Jahre alt, besucht ein naturwissenschaftliches Gymnasium (Lieblingsfach Chemie) und wenn sie nicht Gitarre spielt und klettert, liest sie regelmäßig aufmerksam bergundsteigen.

 **DAV**
Deutscher Alpenverein

Die Seele des Bergsteigens

Ich komme von einer MRI-Untersuchung meines Gehirns. Nach einem Radunfall werde ich gründlich durchgecheckt. Es ist eindrücklich, was moderne bildgebende Verfahren darstellen können. Doch den Kern jedes Menschen – die Seele – können sie weder lokalisieren noch erkennen. Und doch ist sie der Hauch des Lebens. Man ist mit sich nur im Reinen, wenn man Seelenfrieden gefunden hat. Genauso unbegreifbar, aber essenziell ist die Seele im Bergsport. Sie ist der individuelle Kern unseres Tuns. Für mich ist sie die Essenz des „Warum“. Ich habe früher einige schwierige Berge bestiegen und Routen begangen, immer mit guten Freunden auf gleichem Niveau. Die Herausforderung der Schwierigkeit war eine Motivation, aber der eigentliche Kern war das Erlebnis. Bei unseren Expeditionen im Karakorum stand irgendwann nicht mehr die Leistung im Vordergrund, sondern das Abenteuer. Die ständigen Fragen, ob wir das Richtige tun, die Herausforderungen meistern, den Gipfel erreichen und heil ins Tal zurückkommen, wurden irgendwann vom Gefühl verdrängt, trotz aller Widrigkeiten am richtigen Ort zu sein.

Vor ein paar Tagen las ich von einer Besteigung des Manaslu. Ein Inbegriff des Overtourism im Himalaya. Ein Russe und ein Ukrainer waren in der Vormonsun-Saison unterwegs – allein, ohne Basislager, ohne Flaschensauerstoff und ohne Support auf der Normalroute. Eine bemerkenswerte Rückkehr des Abenteurers auf ausgetretenen Pfaden und weg von dem gesellschaftlichen Verlangen nach Rekorden.

Die Rückkehr zum Kern des eigenen Tuns ist manchmal auch für Spitzenathleten wichtig. 2021 bereiteten wir im Bundestrainerteam Alex Megos für die Olympischen Spiele 2020 in Tokio vor. Covid und die Verschiebung kamen uns in die Quere. Was schlussendlich gut für die Vorbereitung war, da wir den immensen Druck rausnehmen konnten und zur Seele des Tuns von Alex zurückkehren konnten: dem Felsklettern. Das Resultat waren ein strahlender Athlet und Höchstleistungen unter anderem mit der Erstbegehung von *Bibliographie*. Auch aktuell haben wir einen Athleten im Team, dem die Jagd nach Resultaten und der Druck zu viel wurden. Diese psychologische Komponente wird in der zunehmend faktenbasierten Trainingswissenschaft oft ausgeblendet. Die Lösung? Das Bewusstwerden der Essenz des Tuns, die Rückkehr zur Seele des Sports. Der Athlet hat für ein paar Wochen an den Felsen gewechselt und ist glücklich. Hat er seinen Seelenfrieden gefunden? Wahrscheinlich nicht, denn dafür sind wir Leistungssportler zu sehr Getriebene.

Urs Stöcker, Vorsitzender
der Geschäftsleitung

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer



Wenn ich der Seele wieder Platz mache

Der Berg ist zum Projekt geworden. Messbar, filmbar, postbar. Doch in all dem Lärm ist etwas leise geworden: die Seele. Ich habe sie oben am Gipfel vermisst. Und unten wiedergefunden.

Ich erwische mich dabei, wie ich am Berg rechne. Höhenmeter pro Stunde. Zeit bis zum Gipfel. Akkustand der Kamera. Ob das Licht fürs Foto noch reicht. Irgendwann auf dem Weg habe ich angefangen, den Berg wie ein Projekt zu behandeln. Effizient. Messbar. Optimierbar. Und ich mittendrin als Manager meiner eigenen Tour. Der Berg wird zur Bühne. Und ich zum Akteur. Die Seele? Die ist mir dabei abhandengekommen. Ich habe es gemerkt, als ich oben stand. Gipfelkreuz, Panorama, perfektes Wetter. Und ich war nicht wirklich da. Ich war schon beim Abstieg, bei der nächsten Tour, beim Posten. Ich hatte alles „geschafft“ – nur nichts gespürt. Das war der Moment, als ich mich gefragt habe: Wofür gehe ich eigentlich los? Kritisch betrachtet ist vieles am Berg heute laut geworden. Laut durch Erwartungen. Laut durch Vergleiche. Laut durch den Druck, immer mehr, immer schneller. Aber der Berg selbst ist leise.

Und wenn ich mich traue, auch mal leise zu werden, dann passiert etwas. Dann heißt Seele für mich: stehen bleiben, wenn alle weiterziehen, eine Tour abbrechen – dies als Gewinn verbuchen und nicht als Scheitern.

Die Erschöpfung zulassen, den Hunger, die Kälte. Und merken, dass genau dort unten drin etwas antwortet. Etwas, das älter ist als mein Streben, die „Seele“. Ich gebe ihr den Platz. Ich will den Berg nicht romantisieren. Er ist kein Wohlfühlort. Er ist ernst, er ist gefährlich, er fordert mich. Aber genau deshalb brauche ich dort oben auch das, was mich weich macht. Neugier. Demut. Stille. Für mich ist es ein kleiner, fast radikaler Akt geworden: Zeit zu haben. Nicht alles festzuhalten. Mich nicht zu beweisen. Die Seele ist mein Kompass. Seit ich der Seele wieder Platz mache, komme ich anders heim. Nicht immer mit Gipfel. Aber öfter mit mir selbst.

Und das ist für mich der einzige Erfolg, der am Ende wirklich zählt.

Dorothea Volgger, Vizepräsidentin und Ansprechpartnerin im Präsidium für alpine Führungskräfte, Bergsport und Hochtourengruppe



1 Anmerkung: Dies erfolgte in Spielform, um möglichst spontane Assoziationen hervorzuheben. Auf einen zufällig gewählten Begriff musste möglichst schnell geantwortet werden nach dem Motto: Es gibt kein falsches oder richtig – sag, was dir als Erstes einfällt. Nach ein paar Begriffen zum „Warm-up“ wurde dann der eigentlich gefragte Begriff „Seele“ genannt – und die spontane Antwort erfasst.

