

KRISE? KANNMICH MAL!



Alle reden von Resilienz. Gerade jetzt, wo uns das Leben einiges abverlangt. Unsere Autorin hat ein Resilienzseminar in den Bergen besucht. Und ein paar Erkenntnisse mit ins Tal gebracht: in fünf Schritten zu mehr Widerstandskraft

FOTOS: OLE SPATA (1)

KALTSTART
Autorin Barbara Esser unterwegs auf dem Pitztaler Gletscher (u. li.) – und in einer seiner Spalten (o.). Beides waren für sie Premieren. Auch das Eisen an den Schuhsohlen

GRATWANDERUNG
Über den wolkenverhangenen Grat des Pitztaler Gletschersteigs ging es von 3440 Meter Höhe hinab ins Tal. Nervenkitzel pur

Text: Barbara Esser

Nur jetzt nicht heulen. Ich hatte mir das fest vorgenommen. In den letzten Wochen nach dem Tod meiner Mutter zählten Heul-Flashs einfach dazu. Wie soll es auch anders sein? Sie war einer der wichtigsten Menschen in meinem Leben. Sie fehlt mir unendlich. Aber jetzt bin ich hier, um mich zu stärken. Ich will wieder den Boden unter den Füßen spüren, den es mir weggezogen hatte. In meine alte Kraft finden. Ausgerechnet hier, auf 3440 Meter Meereshöhe des Hinteren Brunnenkogels im österreichischen Pitztal, wo das Herz schon wegen der dünneren Luft schneller schlägt. Und da weiß es noch gar nicht, was ihm akut bevorsteht: Ein scharfer, von rutschigem Granit- und Schieferstein bedeckter Grat führt steil hinunter. Links und rechts klaffen Hunderte Meter tiefe Abgründe, heute gnädigerweise von grauem Nebelschleier verhüllt. Da soll ich runter? Echt jetzt? „Am Berg begegnen wir uns selbst“, hat Anna Maaß uns noch mit auf den Weg gegeben, bevor wir starteten. Sie ist Psychologin und Achtsamkeitstrainerin. Sie will uns, eine kleine Gruppe von bergaffinen Frauen, in Resilienz trainieren. Denn das geht hier besonders gut. Wir alle brauchen diese Widerstandskraft gerade so dringend. Krise, wohin man schaut. Klima, Gas, Krieg, Inflation. Und da haben wir noch nicht von all den persönlichen Problemzonen gesprochen. Kann man sich dafür mental wappnen? Mit einer Art innerem Rüstzeug an den Start gehen, damit es einen nicht aus den Schuhen haut? Ich versuche das jetzt mal.

EINE LADUNG GRÜN
Wer sich mit allen Sinnen auf ein Naturerlebnis einlässt, stärkt seine Ressourcen





SO SCHÖN HIER!
Bergblumenwiesen sind eine Idealkulisse für innere Traumreisen. Die hier zum Beispiel: unvergesslich

1. SCHRITT

ACHTSAMER SEIN

Wir stehen im Kreis auf einer kleinen Waldlichtung, die Nacht ist schon hereingebrochen. Anna Maaß hat uns zu einer Achtsamkeitsübung hierhergeführt. Die Dunkelheit um uns, sagt sie, verstärke die Sinneserfahrung. Sie lädt uns ein, die Augen zu schließen, die Hände mit den Handflächen nach oben vor uns zu halten. Ich spüre das Streicheln eines Grases, mit dem sie über meine Handflächen fährt. Weil alle Sinne scharf gestellt und die Augen geschlossen sind, vibriert das Gefühl der Berührung lange nach wie ein zartes Bitzeln. Stille umfängt uns, es duftet nach Moos und Waldboden. Ich fühle mich geerdet und ganz im Moment. „Resilienz beginnt mit Achtsamkeit“, sagt Anna, die ihr Programm „Mindful Mountain“ genannt hat. Weil Achtsamkeit hilft, ganz absichtsvoll im gegenwärtigen Moment zu sein – und zwar möglichst ohne diesen zu bewerten. Beides ist heilsam und stärkend. „Über Achtsamkeit finden wir Zugang zu uns selbst und können unsere Ressourcen trainieren“, bestätigt auch Dr. Donya Gilan, Psychotherapeutin und Leiterin des Bereichs „Resilienz und Gesellschaft“ am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz, mit der ich ein paar Tage später dazu spreche. „Stellt euch euren Kopf wie einen weißen Raum mit zwei Türen vor“, leitet uns Anna Maaß im Wald an. „Gedanken kommen zu der einen Tür rein und gehen zur anderen raus, ohne dass wir sie durch Bewertung aufhalten.“ Eine befreiende Vorstellung. Ich muss nicht immer alles beurteilen und einordnen. Egal ob Leitzins der Bundesbank oder Liebeskummer meines Sohnes: Ich kann es auch mal durchwinken. Und einfach einen schönen Moment auf mich wirken lassen, ganz und gar.

ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG: Nehmen Sie sich eine winzige Auszeit, auch und besonders dann, wenn es gerade so gar nicht passt. Atmen Sie langsam und einen Tick länger aus als ein (das triggert den entspannenden Parasympathikus-Nerv), riechen Sie an einem Stück Obst, kosten Sie es bewusst und spüren Sie dem Geschmack nach. Geht auch mit einer Tasse Tee.

FOTOS: FRANK HAUER (2), DEEPOL/PLAINPICTURE

2. SCHRITT

GRENZEN ERWEITERN

Okay, ich wusste, dass diese Mutprobe Teil des Programms ist: Abseilen in eine Gletscherspalte. Ich war noch nie auf einem Gletscher, von Spalten gar nicht zu reden. „Bewusst über die eigenen Grenzen zu gehen, steigert unsere Selbstwirksamkeitserwartung“, hat uns Anna Maaß zuvor erklärt. Also das Vertrauen, eine Situation aus eigener Kraft meistern zu können. Superresiliente Menschen bringen ziemlich viel von dieser Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) mit. Wir haben vorher einen Fragebogen dazu ausgefüllt, der die individuelle SWE misst. Mein Wert liegt im gesunden Bereich, ist aber noch steigerungsfähig. Ob Abseilen da hilft? Den Rücken dem eisigen Abgrund zugewandt begebe ich mich an die Kante der Gletscherspalte und lasse mich in den Seilgurt fallen. Es kann nichts passieren, sage ich mir. Alles ist nur in meinem Kopf. Und dort ist auch der inzwischen schon etwas vertraute weiße Raum. Von links kommt die Angst durch die Tür, ich lasse sie durch und schicke sie durch die rechte Tür wieder raus. Dann kommt der Stolz. Die Freude. Die Begeisterung. Die lasse ich jetzt mal drin! Ich hänge tief in der Spalte, höre über mir die Stimmen der anderen und jodle vor Glück (das habe ich mir bei unserem Bergführer abgehört). Als ich wieder oben auftauche, strahle ich übers ganze Gesicht. „Sich seinen Ängsten zu stellen und sich bewusst in schwierige Situationen zu begeben, stärkt den Selbstwert ungemein“, sagt die Mainzer Resilienzforscherin Donya Gilan. Ich glaube, sie hat recht. Ich trage diese Ermutigung mit hinunter ins Tal und sogar mit nach Hause.



BALANCEAKTE
Auch wenn sie nicht so spektakulär sind wie dieser – sie lassen uns über uns selbst hinauswachsen

ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG: Wagen Sie sich bewusst in Situationen, die Ihnen nicht so angenehm sind. Das kann auch eine soziale Situation sein: Fragen Sie jemand Fremden nach dem Weg, sagen Sie dem Kellner, dass das Steak zu blutig war, Dinge, die Sie sich vielleicht bisher nicht getraut haben. Fragen Sie sich: Wie kann ich mich selbst ermutigen? Welches Erlebnis oder welcher Mensch ermutigt mich? Leiten Sie aus den Antworten Situationen her, die Sie empowern.

» Sich seinen Ängsten zu stellen und sich bewusst in schwierige Situationen zu begeben, stärkt die Selbstwirksamkeit ungemein. «

DR. DONYA GILAN, RESILIENZ-FORSCHERIN





3. SCHRITT

DAS UNABÄNDERLICHE AKZEPTIEREN

Ein mächtiges Gewitter ist nachts durch das Pitztal gepoltert. Am nächsten Morgen ist alles verhangen, die Wege matschig, es nieselt. Ausgerechnet heute wollten wir den langen Steig gehen und die Aussicht vom Dreitausender genießen. Letzteres klappt wohl nicht. Anna Maaß strahlt trotzdem. Das liegt nur zum Teil an den Schwangerschaftshormonen (sie ist im siebten Monat), sondern vielleicht auch an ihrem Naturell. „Wir Bergmenschen sind es gewohnt, die Dinge zu nehmen, wie sie sind“, sagt sie. Weil hier Naturereignisse wie Unwetter oder Murenabgänge eben Teil der Normalität sind. „Eine wichtige Säule der Resilienz ist die Akzeptanz der unabänderlichen Realität“, sagt Anna. „Das spart viel Energie.“ Sogar Enttäuschungen und große Krisen stärken die Resilienz, wenn man lernt, sie nicht als persönliche Kränkung zu nehmen, sondern als Teil des Lebens zu akzeptieren. „Den Tod der Mutter zum Beispiel“, denke ich mir im Stillen. Tränen steigen auf. Und wenn schon, auch das ist jetzt meine Realität, ich trauere um einen geliebten Menschen. „Es hilft, sich zu erinnern, welche ähnlichen Situationen man schon gut überstanden hat“, sagt Anna. Da fällt mir einiges ein. Ich lasse meinen Tränen ihren Lauf im Vertrauen darauf, dass jede geweinte Träne eine ist, die ich nicht mehr weinen muss. Und dass es irgendwann aufhören wird.

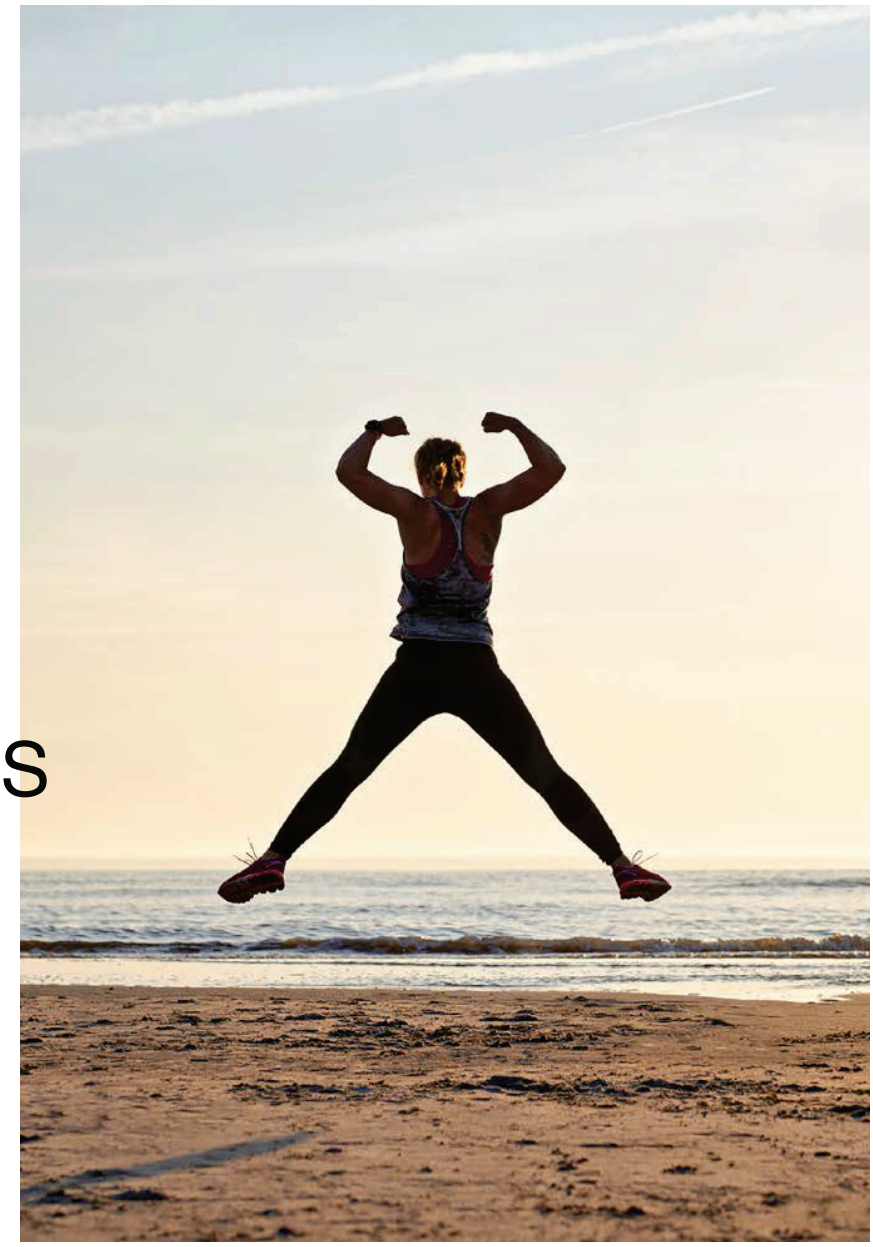
ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG: Klingt banal, gelingt uns aber trotzdem oft nicht: Ärgern Sie sich nicht über Unabänderliches, das Wetter, den muffeligen Kollegen oder den morgendlichen Stau. Es ist, wie es ist. Fokussieren Sie sich auf etwas Angenehmes oder deuten Sie die Situation um: Es könnte schlimmer sein. Machen Sie das Beste draus: Es regnet und Sie radeln trotzdem, weil Sie nicht aus Zucker sind. Sie nutzen den Stau, um eine liebe Freundin anzurufen.

HÖHEN UND TIEFEN gehören dazu, schon klar. Sagt sich natürlich leichter, wenn man gerade oben steht. Am Tiefpunkt hilft das Wissen, dass man schon andere Gräben überwunden hat

» Auch Frustrationen können die persönliche Widerstandskraft stärken – wenn man lernt, sie als Teil des Lebens zu verstehen. «

ANNA MAASS, PSYCHOLOGIN

FOTOS: FRANK HEUER



KRAFT DURCH FREUDE
Wer sich täglich die schönen Momente vergegenwärtigt, trainiert sein positives Gedächtnis

4. SCHRITT

OPTIMISMUS SCHULEN

Auf dem Weg zum Gipfel sollten wir eine Handvoll kleine Steine sammeln und in die rechte Hosentasche stecken. Am Abend erfahren wir, wie sie unser positives Gedächtnis stärken können. „Nehmt einen Stein aus der rechten Tasche, erinnert euch an einen besonders schönen Moment an diesem Tag und gebt ihn in die linke Tasche“, empfiehlt Anna. So kommt ein halbes Dutzend besonderer Situationen zusammen, nur für diesen Tag. Die atemberaubende Landschaft, der grandiose Belohnungskaiserschmarrn auf der Hütte, das gute Gespräch unterwegs und vieles mehr. „Wir können dieses Vermögen, sich in positive Stimmung zu bringen, wie einen Muskel trainieren“, bestätigt Resilienz-Expertin Donya Gilan vom Leibniz-Institut. Und sie sagt auch: „Selbst in einer Krise können wir uns zeitweise in eine positive Stimmung bringen.“ Die Psychotherapeutin empfiehlt, sich jeden Abend mindestens drei positive Ereignisse in Erinnerung zu rufen, inklusive des damit verbundenen Gefühls. Auf lange Sicht stärkt dies einen optimistischeren Blick auf die Welt, der resiliente Menschen auszeichnet.

ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG: Genau das: jeden Abend mindestens drei gute Momente rekapitulieren. Oder Steinchen sammeln als Gedächtnisstütze. Bohnen oder Münzen gehen auch. Auf dem Handy die schönen Momente festhalten, abends noch einmal in aller Ruhe anschauen und das damit verbundene Gefühl vergegenwärtigen. Bewirkt im Zweifel mehr Freude, als sie auf Instagram auszustellen und auf möglichst viele Likes zu hoffen.

» Selbst in einer Krise können wir uns zeitweise in positive Stimmung bringen. «

DR. DONYA GILAN, RESILIENZFORSCHERIN

FOTO: WILLING-HOLTZ/PLAINPICTURE



GIPFELGLÜCK
Stolz und Genugtuung winken beim Erreichen eines Ziels. Sich diese Gefühle auszumalen, hilft auch, den mühsamen Weg dorthin durchzustehen

5. SCHRITT

DAS ZIEL IM BLICK BEHALTEN

Irgendwo auf drei Viertel der Strecke zum Gipfel geht mir die Puste aus. Der Weg ist steiler als gedacht, die Sonne brennt, ich bin nicht so trainiert wie die anderen. Und auf manchen Kletterpassagen klammert sich die Angst an meinen Rucksack. Was, wenn ich hier abrutsche? „Atmen, die Angst durchlassen, auf das Ziel fokussieren“, hat Anna mir noch gesagt. Sie ist, weil schwanger, an der Mittelstation geblieben. Sie hat das Ziel, ein gesundes Kind zur Welt zu bringen, klar. Ich will nur heil oben ankommen. Menschen mit solider Resilienz haben die Zukunft im Blick, heißt es. Das erleichtert es, aktuelle Härten und Herausforderungen zu ertragen. „Lösungsorientierung“ hat es Anna genannt. In meinem Fall heißt das: kleine Verschnaufpause, erst mal was trinken, sich nicht stressen lassen von den Schnellkletterern und sich auf das Gipfelkreuz freuen. Hilfreich ist auch die „Super-Me“-Übung, die Anna uns empfohlen hat. Hüftbreit hinstellen, die Hände in die Hüften stemmen, Kinn nach oben. „Man kann sich“, erklärt Psychotherapeutin Donya Gilan, „aktiv durch positive Gedanken oder Aktivitäten in einen Modus bringen, der eine positive Rückkopplung auf unsere Emotionen und unser Verhalten hat.“ Allein die Körperhaltung signalisiert mir selbst, dass ich Kraft habe. Genug, um es am Ende nach oben zu schaffen. Erschöpft. Und trotzdem auf eigentümliche Weise gestärkt.

ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG: Probieren Sie die o. g. „Super-Me“-Haltung und lassen Sie sie auf sich wirken. Sagen Sie sich morgens ganz bewusst, „Heute möchte ich selbstfürsorglich sein“, und überlegen Sie, was das sein könnte. Schaffen Sie sich Ziele, kleine und größere. Eine Einladung, eine Reise, eine Fortbildung. Und bleiben Sie dran!

KRAFT TANKEN

„MINDFUL MOUNTAIN“
Psychologin Anna Maaß und Wanderführer Philipp Eiter bieten das Programm im Sommer 2023 zu zwei festen Terminen an: vom 13. bis 16. Juli und vom 7. bis 10. September (jeweils ab 740 Euro pro Person im Doppelzimmer). Ab einer Gruppe von sechs Personen sind Sondertermine möglich. Im Preis inbegriffen: Unterbringung, Verpflegung, geführte Wanderungen, Workshops und Liftkarten. Teilnehmer sollten eine gute Kondition, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit mitbringen.

Infos und Buchung unter: piztours.com und philipp.eiter@pitztaltravel.at.

BUCH-TIPPS



CHRISTINA BERNDT
„Resilienz – das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft“,
Dtv, 12 Euro



WILLIAM KAISER
„Resilienz erlernen“,
Eigenverlag,
14,95 Euro

FOTOS: TERJE RAKKE/NORDIC LIFE/PLAINPICTURE (1)