

# Abstand vom Alltag



Weit geht der Blick vom Gipfel der Schärtenspitze (2153 Meter) unterhalb vom Hochkalter (2607 Meter) in den Berchtesgadener Alpen. Der Stress im Tal ist plötzlich sehr fern.

Fotos: Wolfgang Ehn/DAV, privat (2)

**Achtsam wandern: Wie Berg-Coach Toni Abbattista seine Klienten auf die Gipfel und in die Ruhe führt. Ein Interview über die Heilkraft des Bergwaldes, Entschleunigung und sinnbildlichen weißen Rauch**

**AZ: Herr Abbattista, Sie bieten Berg-Coaching an. Was hat man darunter zu verstehen?**

**TONI ABBATTISTA:** Ein Coaching, das in der Natur stattfindet – in Form einer Bergtour: Ich verbringe mit meinen Klienten einen Tag im Gebirge und gehe dabei auf ihre Veränderungswünsche ein, sei es in beruflicher oder privater Hinsicht. So kann man sich dem Prozess intensiver widmen als beim üblichen Setting von 45 Minuten auf der Couch.

**Welche Rolle spielen die Berge dabei?**

Wenn man sich vorstellt, dass die Menschen in Deutschland aktuell zu 80 Prozent in Städten oder Ballungszentren leben, kommt der Natur eine besondere Bedeutung zu: Sie bietet die Möglichkeit, den Blickwinkel zu verändern. Eine Bergtour ist, gerade beim Coaching, eine schöne Gelegenheit, sich Themen intensiv zu widmen, ohne zeitlichen Druck zu haben. Die Berge bieten dabei die Möglichkeit, in die Bewegung zu kommen. Die Dimension Höhe spielt ebenfalls eine Rolle: Man bewegt

wichtig, am Anfang nicht zu überpacen. Sonst entsteht ein Kraftverlust, der sich sehr negativ auswirken kann. Anstatt dessen gehen wir gemütlich los und nutzen die Zeit, um uns kennenzulernen und schon auf die eine oder andere Problematik einzugehen.

**Stimmt es, dass Menschen, die im Job besonders viel Stress haben, dazu neigen, am Berg gleich loszustürmen?**

Ja, diese Erfahrung mache ich immer wieder. Menschen, die unter einem hohen Leistungsdruck stehen, transportieren diese Geschwindigkeit auch in die Berge. Das Coaching ist aber der exakte Gegenentwurf: Hier geht's um Entschleunigung und darum, in die Ruhe zu kommen, um die Gedanken ordnen zu können. Auf dem Weg dorthin ist eine meiner Lieblings-Achtsamkeits-Übungen „Schweigen und Stille“.

**Wie funktioniert diese Übung?** Man wandert mit einem gewissen Abstand zueinander – fast so, als wäre man allein unterwegs. Es geht dabei darum, sich – in Kombination mit dem Geh- und Atem-Rhythmus – selbst zu spüren, die Aufmerk-

**AZ-INTERVIEW mit Toni Abbattista**



Der Münchner ist seit 15 Jahren Bergsporttrainer beim DAV und kann zudem ein Studium im Life-Coaching vorweisen. Weitere Infos finden Sie unter: [coaching-abbattista.de](http://coaching-abbattista.de)

für dieses Geschenk der Natur sensibilisieren.

**Verraten Sie uns noch eine Übung?**

Na klar. Was ich auch gerne mache, ist: Ich lege mit meinen Klienten eine gewisse Strecke in sehr hohem Tempo zurück. Dann fordere ich sie auf, zum Ausgangspunkt zurückzukehren und denselben Weg sehr

langsam noch einmal zu gehen. Anschließend frage ich sie, welchen Unterschied sie bemerkt haben. Was haben sie beim ersten und was beim zweiten Weg wahrgenommen? Sei es ein Pilz am Wegesrand, den man in der Eile übersehen hat, oder ein schöner Ausblick, den man erst beim ruhigen Gehen registriert hat. So lässt sich sehr gut ein Bezug zum Alltag herstellen, durch den wir ja oft so schnell hindurchhuschen, dass wir Dinge nicht mehr wahrnehmen. Denn genau darum geht es ja: wieder bewusster durch den Alltag zu gehen.

**Welche Bedeutung kommt dabei dem Bergwald zu, durch den ja viele Wanderwege führen?**

Eine enorm große! Kennen Sie das tolle Buch „Heilsames Waldbaden“, das der japanische Forscher Yoshifumi Miyazaki geschrieben hat? Er hat über mehrere Jahre untersucht, welche Effekte der Wald auf die psychische und physische Befindlichkeit der Menschen hat. Dabei kam zum Beispiel heraus, dass schon ein Aufenthalt im Wald von nur 15 Minuten positive Effekte auf unser Immunsystem hat, dass sich der

Cortisolspiegel senkt und die Stressbelastung. Wälder strömen Duftstoffe aus, die anscheinend sehr positiv auf uns wirken.

**Was machen Sie, wenn Sie den Gipfel erreicht haben?**

Wenn wir auf dem Gipfel ankommen, hat der Körper meist schon einen gewissen Grad an Müdigkeit erreicht. Deshalb bieten sich hier Meditations- oder Atemübungen an. Bei einer geht es zum Beispiel darum, negative Gedanken auszuschalten: Beim Einatmen saugt man sinnbildlich helles Licht oder weißen Rauch ein – und beim Ausatmen stößt man negative Gedanken aus, versinnbildlicht durch schwarzen Rauch. Was ich auch sehr gerne mag, ist eine Atemübung, bei der man sich abwechselnd ein Nasenloch zuhält und durch das andere ein- und ausatmet. Das bewirkt, dass man sich auf die Handlung konzentriert und die Gedanken dadurch zur Ruhe kommen. Das sind einfache Achtsamkeitsübungen, die aber sehr gut wirken. Das Erleben des Gipfels, dieses Ortes der Ruhe, fördert dabei nochmals den Abstand vom Alltag – und ist natürlich ein zusätzliches Geschenk.

**Was geschieht beim Abstieg?**

Auch hier lassen sich Atem- und Meditationsübungen einbauen. Außerdem widmen wir uns den Veränderungswünschen der Klienten. Hat sich durch das Naturerlebnis vielleicht schon eine Veränderung ergeben? Welche Möglichkeiten sieht der Klient? Welche Wege können wir gemeinsam für ihn finden?

**Wie endet die Berg-Coaching-Tour?**

Meist mit einem Cooldown – also mit Dehnübungen für Oberschenkel, Waden und Schultern, um dem Muskelkater am nächsten Tag etwas vorzubeugen. Außerdem machen wir einen positiven Tagesrückblick: Was war heute besonders schön? Für was bin ich besonders dankbar? Und was habe ich dazu beigetragen? Diese drei Fragen wirken besonders nach. Ich bitte die Klienten auch, sich ein Bild von etwas einzuprägen, das ihnen besonders gut gefallen hat. Das Ziel dabei ist, dass sie dieses Bild vergegenwärtigen können, wenn sie im Alltag in eine stressige Situation geraten – und so Entspannung hinein-zubringen.

**Was ist Ihr persönliches Ziel?**

Es gibt mehrere. Natürlich steht der Veränderungswunsch des Klienten an erster Stelle und dass in dieser Hin-

DAV-KAMPAGNE

Snüre dich selbst

sich nach oben, geht sinnbildlich auf Abstand zu den Themen, die den Alltag betreffen. Man spürt ein Naturerleben, Entschleunigung, kommt in die Ruhe – und hat Weitblick. Das sind alles Attribute, die den Klienten guttun und eine positive Wirkung entfalten.

#### Wie läuft so eine Tour ab?

Wir gehen die Wanderung langsam an, um das Herz-Kreislauf-System zu stabilisieren und gemächlich in Schwung zu bringen. Es ist

samkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken und bewusst die Umgebung wahrzunehmen. Für viele Klienten ist es anfangs sehr ungewohnt, in der Ruhe und allein zu gehen. Wir sind im Alltag ja sehr vielen Reizen und ständiger Verfügbarkeit ausgesetzt. Das ist von allem zu viel, weshalb unsere Filter nicht mehr richtig funktionieren. Diese Übung soll bewirken, dass wir wieder in die Ruhe und die Kraft kommen und uns



Ort der Ruhe: Auf dem Gipfel angekommen, bieten sich Meditationsübungen an – und die Themen des Alltags sind plötzlich sehr weit weg.

#### Spüre dich selbst

Der Alpenverein hat gerade die Kampagne „Spüre dich selbst“ gestartet, bei der gesundheitsorientierter Bergsport im Fokus steht. Unter [www.alpenverein.de/Bergsport/Gesundheit/Spure-dich-selbst/](http://www.alpenverein.de/Bergsport/Gesundheit/Spure-dich-selbst/) finden Sie weitere Tipps zu Achtsamkeit am Berg sowie zum Abschalten in der Natur.

sicht ein Prozess angestoßen werden kann. Mir persönlich ist aber auch die Entwicklung hin zu einem aktiven Lebensstil sehr wichtig: Dass man es in seinen Alltag integriert, sich in der Natur zu bewegen, in den Bergen, und die positiven Effekte daraus nutzt. Ich wünsche mir, dass ich auch das meinen Klienten mitgeben kann. Wenn das gelingt, bin ich zufrieden.

**Interview:**  
Natalie Kettinger

info@globalmovement.eu

DEDCONAI

info@gl

DEDCONAI

pressreader

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER  
PressReader.com +1 604 278 4604  
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW