



Pit Rohwedder ist Unternehmensberater, Bergführer, Mitglied im DAV-Lehrteam und liebt die einsamen Gebirgslandschaften. rohwedder-konzepte.com / www.viagility.de

Aufstieg zur

Berge werden in unserem Kulturkreis gerne sinnbildlich für Leistung, Motivation und Zielerreichung in Verbindung gebracht. Oben anzukommen ist eine weit verbreitete Metapher für Erfolg. Dies entspricht auch den Erwartungen unserer Hochleistungs- und Wettbewerbsgesellschaft. Im Fokus dieser Erwartungen an Konsum-, Wachstums- und Leistungssteigerung laufen wir aber Gefahr, permanent fremdbestimmt zu sein und uns zu überfordern. Der Mensch als Konsument und Effizienzvollbringer ist nämlich eine Erfindung der Industrialisierung und keine anthropologische Konstante. Was uns oft fehlt, sind die regenerativen Gegenwelten und Rückzugsräume, die uns wieder „erden“ und uns in Ruhe wieder bei uns selbst ankommen lassen. Berge bieten diese Räume.

von Pit Rohwedder

Dieser Beitrag ist also eine Einladung, die Berge nicht nur durch die Sport- und Fitnessbrille, durch die Leistungs- und Wettkampfbille zu sehen, sondern die regenerativen und schöpferischen Seiten dieser wunderbaren Gebirgslandschaften wieder zu entdecken. Der Südtiroler Bergführer Hans Peter Eisendle weist uns dabei auf einen Prozess hin, der zwischen Aufbruch und Rückkehr einer Tour stattfindet:

*„Du gehst irgendwohin ...,
um wieder zurückzukommen.
Aber was in dieser Zeit zwischen
Aufbruch und Zurückkommen
stattfindet, das ist wesentlich.“*

Hans Peter Eisendle ¹

Entschleunigung

Das, was in der Zeit zwischen Aufbruch und Zurückkommen stattfinden kann, interessiert uns. Dabei stehen jetzt weniger die alpinen Leistungen im Vordergrund unserer Betrachtungen, keine Schwierigkeitsbewertungen, Höhenrekorde oder Speed-Begehungen. Muße und Entschleunigung, Inspiration und Reflexion sollen hier dem Prozess zwischen Aufbruch und Heimkehr ein anderes Gesicht geben und damit eine Tür in andere Erlebnis- und Erfahrungsräume anbieten.

Entschleunigung und Resonanz als Schlüssel

Berge bieten uns zunächst eine wunderbare Ausgangslage: freier Himmel, offener Raum, landschaftliche Vielfalt und große Biodiversität. Diese Lebensfülle lädt uns zum Schauen und Staunen ein, zum Riechen und Schmecken, zum Lauschen und Träumen, zum Durchatmen und Entspannen.

Der französische Bergführer Gaston Rebuffat, der seinerzeit alle bedeutenden Nordwände der Alpen als Erster durchstiegen hat, beschreibt auf seine typische und unnachahmliche Weise die Wirkungen des Bergsteigens auf den Menschen:

Was zählt, ist der Mensch, der im Verlauf des Aufstiegs neu geboren wird ... Aber, und ich denke, das ist das Entscheidende, der Mensch, der da wieder hinabsteigt, ist ein wenig verwandelt: in ihm klingt eine Melodie. Gaston Rebuffat ²

Berge vermögen also etwas in uns anklingen zu lassen, das unseren Sinn für Schönheit und Ästhetik anspricht. Dichter und Schriftsteller wie Goethe und Rilke, Hölderlin und Morgenstern, Weinheber und Thoreau verbrachten immer wieder Zeit in alpinen Räumen, um ihren Geist beflügeln zu lassen.

Darüber hinaus gibt es auch viele Musiker, die im Wechselspiel Mensch – Natur für ihr schöpferisches Schaffen inspiriert wurden. Brahms hat in seinen Sinfonien melodienreich den Widerhall seiner Landschaftserlebnisse komponiert und in Beethovens Pastorale spürt man förmlich das Gewitter aufziehen. Die weltbekannte

Pianistin Helene Grimaud sieht in der Natur einen „gigantischen Ort des Keimens der Musik“ ³. Sie ist davon überzeugt, dass die gesamte Schöpfung eine Musik spielt, die sie am Leben erhält und sich durch neue Kompositionen ständig wieder neu erzeugt. Viele Maler haben Landschaften in ihr eigenes Empfinden „übersetzt“ und wunderbare Bilder geschaffen.

Zweifellos sind sie alle von der Topografie und Schönheit oder auch der Magie der Orte berührt worden. Um den Sinn der Seele für Schönheit und Kreativität zu pflegen, muss man eben schöne Räume aufsuchen. Und man braucht einen inneren Zugang, eine Bereitschaft, sich darauf einzulassen. Ich bin davon überzeugt, dass erst durch die Bereitschaft, mit diesen Landschaften in Resonanz zu gehen, jener kreativ künstlerische Prozess angestoßen wird.



Resonanzkiller und Überforderung

Der bekannte Soziologe Hartmut Rosa problematisiert jedoch schon länger eine abnehmende Resonanzbereitschaft unserer Leistungsgesellschaft. Denn Leistungsfokussierung, Wettbewerb und Beschleunigung sind

„ ... Resonanzkiller, weil sie systematisch Angst erzeugen. Angst davor, abgehängt zu werden, nicht mehr mithalten zu können, oder aber: immer schneller laufen und mehr leisten zu müssen, nur um einen Platz in der Welt zu haben.“ Hartmut Rosa ⁴

Berge sind einfach da. Sie haben keine Erwartungen. Sie ruhen in sich und ihre Wände sind älter als die Menschheit. Glaubt also irgendjemand von euch ernsthaft, für die Berge spielt es eine Rolle, wie schnell wir oben sind? Mit welcher Leichtausrüstung wir unterwegs sind oder wie schwer wir klettern können?

Ich möchte das keinesfalls abwerten – ohne Leistung wäre unser Leben monoton und langweilig. Sportliche Leistungen zu bringen macht Spaß und gehört zum Menschsein. Da wir jedoch in unserer turbokapitalistischen Welt überwiegend die Leistungssteigerungen in den Fokus der öffentlichen Aufmerksamkeit rücken und regenerative Gegenwerte wie Muße und Entschleunigung aus dem Blick verlieren, zahlen wir inzwischen auch einen hohen Preis für diese einseitige Leistungspenetration. Menschen und Organisationen erschöpfen zunehmend, was Fehltag und Kosten in die Höhe treibt. Stress ist in Deutschland mittlerweile die häufigste Ursache für Frühverrentung ⁵.

Für einen regenerativen und erholungssuchenden Prozess, für das Stimulieren von Kreativität und Inspiration, für den Prozess des „Erdeus“ und, nach Rebuffat, den Prozess des „Neugeborenwerdens“ sind Leichtigkeit, Verspieltheit und Resonanz jedoch wichtiger als die einseitige Fokussierung auf Leistung und Wettbewerb.

Das Geschenk des entschleunigten Gehens

Wer das „Füllhorn der Berge“ also jenseits von Leistungsgedanken, Wettbewerb und Erfolgsdruck erkunden und sich inspirieren lassen möchte, ist gut beraten, das Tempo erst einmal rauszunehmen und sich auf einen entschleunigten Modus einzulassen.

Langsam gehen spart Kraft. Eine gleichmäßig rhythmische Bewegung, welche keine große Aufmerksamkeit für einzelne Schritte im Gelände erfordert, entscheidet nicht nur für eine längere Ausdauer, sie fördert auch einen „meditativen Modus“. Das beruhigt den unruhigen und gehetzten Geist.

Doch auch durch langsames Gehen lassen sich anspruchsvolle Bergziele erreichen. Man braucht zwar etwas mehr Zeit, ist aber wesentlich weniger erschöpft. Der erfolgreiche österreichische Höhenbergsteiger und Achttausenderbezwinger Kurt Diemberger bietet dazu eindrucksvoll seine Erfahrung an:

*„Wer langsam geht, geht gut.
Wer gut geht, geht weit.“*

Kurt Diemberger⁶

Während das sportliche „Auspowern“ also eher für die totale Ausschöpfung unserer Ressourcen steht, wird das langsame und gelassene Gehen zum Sinnbild für Ressourcenschonung, bei gleichzeitig regenerativer und kreativer Wertschöpfung.

Dem aufmerksam Lesenden wird die Analogie zum beruflichen Alltag nicht entgangen sein. Wer langsam startet, arbeitet sorgfältig und verzettelt sich nicht. Wer einen Rhythmus findet und seine Ressourcen mit Maß einsetzt, erlebt weniger Hektik oder Stress, bei gleichzeitig höherer Selbstwirksamkeit. In der Ruhe liegt eben die Kraft.⁷

Im ruhigen und bedächtigen Bergaufsteigen oder Klettern versetzen wir uns also in einen „Empfangsmodus“. Wir nehmen bewusster unsere Atmung und den eigenen Körper wahr. Das ermöglicht uns die Erfahrung des achtsamen Da-Seins, ein Eintauchen im Hier und Jetzt. Bewusster und mit offenen Augen zu gehen schärft wiederum den Blick für Kleinigkeiten. Dann kann „das Detail eines Dinges ... das Zeichen einer neuen Welt sein.“ Miniaturen werden so zu „Fundorten der Größe“⁸ wie der französische Naturwissenschaftler und Philosoph Gaston Bachelard einmal schrieb. Im aufmerksamen Da-Sein verleihen wir dem Augenblick also eine Kostbarkeit.

*„Die Wälder brausen, nah und fern.
Die Erde riecht, es regnet gern.“*

Josef Weinheber⁹



Im weiteren Verlauf der Bergtour begegnen wir einer topografischen Vielfalt, die mit wechselnden Räumen aufwartet und immer wieder unterschiedliche Blickwinkel preisgibt. Wenn wir beispielsweise vom freien Talgrund kommend den alten Bergwald betreten, wenn wir ein blumenübersätes, duftendes Hochtal erreichen, wenn wir uns in den Serpentina eines steilen Aufschwungs befinden oder einen Übergang erreichen, der plötzlich den Blick auf die andere Seite des Berges preisgibt: immer ändern sich die Perspektiven auf die Landschaft. Dies kann uns dazu animieren, Fragen oder Probleme, die uns bewegen, auch einmal aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten, statt immer „mit der gewohnten Brille zu schauen.“

Fotos: paulitrenkwalder.com, Pit Rohwedder

Weite erleben

„Diese letzten Schritte, ja, die tun richtig gut. Und dann ist man oben. Zeit zum Atmen, Zeit zum Sehen, Zeit zum Staunen.“ Reinhard Karl ¹⁰

Am Grat oder spätestens am Gipfel empfängt uns schließlich eine gewaltige Weite. Diese Weite kann öffnen und lösen, wo uns unsere Fokussiertheit anspannt und „eng“ macht. Weite kann uns faszinieren und berühren. Weite lädt uns ein, die Gedanken verspielt in die Ferne schweifen zu lassen.

Oben sein verschafft uns also „Weitblick“. Dieser kann uns neue Einblicke für Lebens- oder Arbeitszusammenhänge ermöglichen. Wenn wir am Gipfel jedoch telefonieren oder ständig reden müssen, ver-tun wir hier eine große Möglichkeit.

„Ganz neue Zusammenhänge erkennt nicht das Auge, das über ein Werkstück gebeugt ist, sondern das Auge, das in Muße den Horizont absucht.“ Carl Friedrich von Weizsäcker ¹¹



Stille erleben

Da zahlreiche Gebirgslandschaften vom hektischen und lauten Tourismus noch verschont geblieben sind, finden wir dort oft noch eine wohlthuende Stille. Diese Stille hat eine eigene, erhabene Qualität. Sie hilft uns, wieder mehr zu lauschen, auch in uns selbst hinein. Was wir in stillen Räumen finden können, geht in Resonanz mit unserem Bedürfnis, Einkehr zu halten und in Ruhe wieder wir selber zu sein.

Denn in diesen Rückzugsräumen finden wir uns jenseits von Erwartungshaltungen anderer, die uns bewerten und beurteilen, uns kritisieren oder ablehnen. Hier dürfen wir sein, wie wir sind. Hier fällt es uns leicht, einfach nur „Mensch“ zu sein. Ein Rückzug in diese Welt ist demnach auch eine erholsame Rückbesinnung auf sich selbst. Bergbesteigungen vermögen also jenseits von Leistungszwängen und Wettbewerben einen Prozess der Reflexion und des inneren Wachstums auszulösen. Damit kann eine Reise ins eigene Innere angestoßen werden, die uns dabei hilft, ein anderes Verständnis über uns selbst oder auch ein anderes Verhältnis zur Natur zu entwickeln. Denn diese großen, stillen Räume können unser Herz wieder für Ehrfurcht und Demut öffnen.

Das Gebirge als kontemplativen Raum erfahren

Abschließend möchte ich noch auf die kontemplative Dimension einer Bergfahrt hinweisen. Als Schnittpunkte zwischen Himmel und Erde können Berge nämlich ein Gefühl in uns auszulösen, dass es noch etwas Größeres gibt, etwas, das weit über uns selbst hinausweist. Dort finden wir möglicherweise Antworten auf Fragen nach dem Woher und Wohin oder ob nur Geldverdienen und konsumieren, beruflicher Wettbewerb und Konkurrenz als alleiniger Daseinszweck dauerhaftes Glück versprechen können.

Vom Mysterium der Schöpfung und seinem Glanz berührt, fällt es uns gerade im Gebirge oft leichter, uns spirituellen Fragen zuzuwenden. Dieser „Wohnsitz der Götter“, wie es in der Antike hieß und heute noch bei den Sherpas kulturelle Wirklichkeit ist, wird dann nicht zur „verbotenen Zone“ erklärt, sondern als freier Raum der Besinnung aufgesucht. Dort findet der Suchende erfüllende Audienz und Begegnung. Die Bergpredigt, die den lebenspraktischen und umsetzungsorientierten Kern des Christentums verkörpert, liefert uns ein schönes Beispiel dafür.

In die Stille der Berge zu lauschen kann also auch bedeuten, passende Antworten nach dem Woher und Wohin, nach Sinn und Erfüllung zu finden. Vielleicht ist das sogar ein Urbedürfnis im Menschen. Die Berge mutieren zwar inzwischen vielerorts vom „Sitz der Götter“ zum Gipfel einer Spaß- und Sportgesellschaft, doch sie bieten vor allem in den weiten und stillen Räumen die Möglichkeit zur ganz persönlichen Kontemplation und Beziehungsgestaltung mit dem Schöpfer oder der Schöpferin, wer immer das auch ist.

Ein Theologe hat mir einmal erzählt, dass in früheren Zeiten Menschen, die auf einen Berg stiegen, um Zwiesprache mit ihrem Gott zu halten, als Zeichen dessen einen Stein am Gipfel hinterlassen haben. Die Steine wurden allmählich zu einem Haufen – und dies sei der Ursprung des Altars.

Dort oben haben sie damals vielleicht noch keine Heilige Schrift gehabt, aber dafür, vom Mysterium der Schöpfung berührt, eine „Heilige Schrift“ in sich selbst gefunden.

Eine Bergbesteigung vermag also auch den Charakter einer Pilgerfahrt annehmen. Es liegt also an uns, was wir in die Berge hineintragen, wie wir unterwegs sind und was wir dann als „Echo“ wieder mitnehmen. ■

Literatur

- ¹ Eisendle, Hanspeter; Interview in *Berg 2012*, Alpenvereinsjahrbuch, Tyrolia Verlag, Innsbruck-Wien, S. 49
- ² Rebuffat, Gaston: *Zwischen Erde und Himmel*, Rüslikon-Zürich 1963, S. 63 und 120
- ³ Grimaud, Helene: „Das Lied der Natur“, Bertelsmann Verlag München 2014, S. 221
- ⁴ Rosa, Prof. Hartmut: Was ist das gute Leben? In *Die ZEIT – Philosophie* Nr. 25, Juni 2013, S.13
- ⁵ www.muenchner-institut.de/burnout-und-unternehmen/zahlen-daten-fakten/
- ⁶ Diemberger, Kurt: *AV Jahrbuch 2013*, Tyrolia Verlag 2013, S. 180
- ⁷ Rohwedder, Pit: „Balance your work life - durch clevere Entschleunigung Leistung verbessern“, Schäffer Pöschel Verlag 2020
- ⁸ Bachelard, Gaston: *Poetik des Raumes*, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 1999, S. 162
- ⁹ Weinheber, Josef: *Sämtliche Werke*, Otto Müller Verlag Salzburg, 1954, S. 277, München 2001, S. 65
- ¹⁰ Karl, Reinhard: *Erlebnis Berg – Zeit zum Atmen*, Limpert Verlag Bad Homburg 1980, S. 32
- ¹¹ Weizsäcker von, Carl Friedrich: Quelle: Internet Zitate