



Die Magie der Berge

Wie wir sie in unseren Alltag holen können und was jetzt wichtig ist

Jeder kennt sie, die Magie der Berge. Sie ist es, die uns immer wieder losziehen lässt, um dem Alltag zu entfliehen, in die Abgeschiedenheit zu gehen, in eine andere Welt einzutauchen. Doch was macht sie genau aus, diese Anziehungskraft, die uns auftanken lässt, die uns sprichwörtlich Berge gibt? Und wie können wir gerade in Zeiten wie diesen persönliche Möglichkeiten finden, um etwas davon in den Alltag mitzunehmen? Dem spürt Glücks- und Beziehungskoach Elisabeth Polanyi nach und sie hat einige ihrer Gedanken, Tipps und Ansatzpunkte zusammengeschrieben, damit wir vom Draußensein ab sofort noch mehr haben. *Elisabeth Polanyi*

Was macht sie aus, diese Magie? Wenn ich mich umhöre, so kommen immer wieder diese Punkte, weswegen es die Menschen in die Berge zieht:

- da erlebe ich Weite
- da bin ich einfach ich
- da kann ich auftanken
- endlich durchatmen
- da bin ich mit mir und der Welt verbunden

- erlebe mich als Teil von etwas Größerem
- Reduktion auf das Wesentliche
- Abenteuer und Freiheit

Bewegung und Freiraum helfen uns loszulassen, körperliche Spannungen lösen sich, Ängste und Besorgnis vergehen. Körper, Geist und Seele fühlen sich befreit, die Energie kann fließen, wir saugen Eindrücke auf, speichern sie: Farben, Weite, aber auch Sauerstoff. Stresshormone wie Adrenalin und

Cortisol werden abgebaut, Glückshormone freigesetzt. Unsere Körperchemie ist nach dem Aufenthalt im Freien wie runderneuert.

Wer schon einmal tagelang mit dem Rucksack unterwegs war, kennt sie, die Erleichterung, die einsetzt, sobald wir mit einem Griff jedes einzelne Teil gezielt aus den Tiefen unseres Rucksacks hervorholen. Wir haben Ballast abgeworfen und mit jedem Schritt kommen wir uns selbst ein Stück näher.

Dabei erleben wir uns als Teil der Natur. Die Atmung wird tiefer, der Kopf ganz still. Wie genial, würde es gelingen, mehr und mehr davon in den Alltag mitzunehmen!

Magie und Freiheit im Alltag

Aktuell sind wir phasenweise ganz besonders gefordert. Homeoffice gemeinsam mit Homeschooling und Ausgangs-

← Frühlingstour an der Cote d'Azur.

Fotos: E. Polanyi

→ Selbstgemachtes am Wegesrand.

verbot stellen mitunter eine große emotionale Belastung dar. Einschränkungen der persönlichen Bewegungsfreiheit gepaart mit sonstigen Überwachungsmechanismen sind ein Pulverfass für unsere Nerven. Aber auch das allmähliche Zurückkommen in eine neue Normalität ist ein Pfad der vielen Schritte.

Nun konkret das Bergabenteuer in den Alltag zu übertragen heißt

- mich selbst führen, situativ und im Augenblick
- gefordert sein, ein Abenteuer bestehen
- positive Gedanken hegen
- mich sicher und zuversichtlich fühlen
- mich auf das Notwendige beschränken
- durchatmen
- Energie tanken
- die kleinen Freuden würdigen
- im Moment sein

Mit dieser Liste kann das Experiment schon starten oder Sie erweitern sie für Ihre Zwecke. Lassen Sie mich mit der Basis beginnen. Die Basis heißt, sich selbst zu führen. Klarheit zu haben darüber, dass ich die Verantwortung für mein Leben und damit meine Alltagsgestaltung, meine Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten nicht abgeben kann. Weder an eine Regierung noch an einen Virus, an keine Vorgesetzten und an keinen Partner, nicht an die Kinder. Immer bin ich selbst es, die/der für meine Interessen und meine Bedürfnisse einzutreten hat. Mit der Eigenverantwortung direkt verknüpft ist das persönliche Freiheitsgefühl: „If I want to be free I have to be me“ – klar, ein

wenig Übung braucht das schon. Nehmen Sie sich Zeit, darüber nachzudenken, es lohnt sich, und bestimmt finden Sie auch gleich einen ersten Ansatzpunkt.

Weiter geht es mit der Strategie der kleinen Schritte: Ein guter Anfang beginnt mit dem kleinstmöglichen Schritt. Wenn Sie obige Aufzählung nochmal durchlesen, fragen Sie sich, was davon schon gelingt, was noch nicht, was aber irritiert Sie? Genau hier fangen Sie an: beim Irritierenden. Dort, wo die Ego-Stimme gleich im nächsten Augenblick mit einer ablehnenden, vollkommen logisch klingenden Begründung da ist, ist ein guter Startpunkt! Und natürlich dort, wo sie merken, da kann es ganz leicht gehen, Ergebnisse, Fortschritte zu erzielen.

Dabei geht es um Übung in Selbstbeobachtung, eine Wahrnehmung für die eigenen Denkmuster und Gewohnheiten zu bekommen, für die Qualität von Beziehungen. Dann erkennen Sie auch, wo Sie etwas optimieren können. Aber bleiben Sie bei der Strategie der kleinen Schritte, setzen Sie Ihre Erwartungen für einen ersten Schritt entsprechend so an, dass Sie zuversichtlich sein können und dabei die Richtung stimmt.

Atmen und Meditieren

Wie in den Bergen ist auch im Alltag das Atmen zentral. Schnell landen wir wieder in einer flachen Atmung, die Haltung sinkt zusammen, sitzende Tätigkeiten machen die Sache nicht leichter. Aber wer bitte sagt, dass Sie nicht durchatmen dürfen? Nicht mehrmals am Tag für eine Minute die Augen schließen und bewusst

lange ausatmen dürfen? Probieren Sie es aus, langes Ausatmen aktiviert das parasympathische Nervensystem, das für unsere Regenerationsprozesse zuständig ist. Und tasten Sie sich heran, einmal am Tag auch fünf oder 10 Minuten der bewussten Atmung zu widmen. Sie werden staunen!

Wer einen Schritt weiter gehen will, versucht sich (endlich?) am Meditieren. Meditation vertieft die Wirkungen des bewussten Atmens. Mit den meisten Arten der Meditation lässt sich in kurzer Zeit aber noch etwas erleben, was für viele Menschen das Berggehen auch ausmacht: Es lässt sich die Verbundenheit mit etwas, das größer ist als ich, wahrnehmen. Etwas, das auch mit dem Sinn unseres Daseins zu tun hat und uns als sinngebende Komponente ausgiebig mit Lebensenergie versorgt. Bitte, wer sagt es denn, schon wieder etwas, das auch zu Hause funktionieren kann!

Mentaler Hausputz

Die Krise hat unser Weltbild erschüttert. Im Inneren macht sich Widerstand breit. Wir wollen unsere Komfortzonen nicht verlassen. Wir wollen bleiben, wie wir sind, und handeln, wie wir es gewohnt sind. Für eine erfolgreiche Zukunft müssen

wir da raus! Mit wem kann ich nun meine Befürchtungen teilen, ohne mein Umfeld zu verunsichern? Sich Unterstützung zu holen, von Massage über das Lauftraining, von verschiedenen Entspannungstechniken bis zum persönlichen Mentaltrainer oder Coach, es gibt viele Möglichkeiten, in den Augenblick und die Balance zu kommen. Und wieder ist die individuelle Antwort gefragt. Und dann gelingt es plötzlich, wenn draußen der Sturm tobt, in meiner Mitte zu sein und souverän zu agieren.

Im Alltag das kleine Glück zu zelebrieren wird möglich. Die Magie schöner Rituale, schöner Stunden mit den Liebsten, das Verweilen im Augenblick. So wie in den Bergen. Wenn wir wieder losziehen, uns an den Blumen erfreuen, die Magie auf uns wirken lassen, eins sein mit sich und der Welt! ✨

Elisabeth Polanyi ist Glücks- und Beziehungskoach und Unternehmensberaterin. Seit 2009 in Beratung und Training selbständig leitet sie als Expertin für Kommunikation, Führung und Ehrenamt Führungskräfte-Trainings in der Alpenverein-Akademie.
www.elisabethpolanyi.com
welcome@polanyi.at

