

Petra Bartoli y Eckert  
IN DEN BERGEN FINDEST DU ZU DIR



Petra Bartoli y Eckert

**IN DEN  
BERGEN  
FINDEST  
DU ZU DIR**

Was wir beim  
Wandern  
über Resilienz lernen

 **KÖSEL**

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

VG WORT



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien

2. Auflage 2024

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Marlene Fritsch

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Umschlagmotive: © Neil Warburton / Stocksy United

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-37306-2

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# INHALT

Was Berge für mich mit Resilienz zu tun haben	9
<b>VOR DER ALPENÜBERQUERUNG: UNTERWEGS IM GLEICHGEWICHT</b>	
Regensburg, Rauchröhren, Salzburg	15
Präsenz und Bewusstsein Gespräch mit Psychologin und Bergführerin Rita	17
Üben vor dem großen Weg	27
Weitermachen! Das Leben ist zu schön, um aufzugeben Gespräch mit Günther, Vizeweltmeister im Speedklettern	32
Erfahrungen mit Tiefe sammeln	40
Wirksam sein – ganz nach den persönlichen Begabungen Gespräch mit der Chefdirigentin und Wanderin Elisabeth Fuchs	44

## **ETAPPE 1: DER HERAUSFORDERUNG INS GESICHT SCHAUEN**

Von Kreuth zur Blaubergalm	53
Start mit Hindernissen	55
Der Berg ruft!	60
Sich Zeit nehmen für das, was man wirklich will Gespräch mit Almhelfer Justus	66
Das Einfache genießen	73

## **ETAPPE 2: WER SICH NICHT ENTMUTIGEN LÄSST, WIRD BELOHNT**

Von der Blaubergalm bis Achenkirch	77
Bergab zum See	79
Die eigenen Grenzen kennen Gespräch mit Bergarzt Thomas Waldhart	84
Gleichgesinnte finden	95

## **ETAPPE 3: DIE SORGEN IM TAL LASSEN**

Von Achenkirch über Maurach nach Fügen	97
Am Wasser entlang	99
In den Bergen sich selbst begegnen Gespräch mit Weitwanderer Andal	103

<b>Mit Scheitern umgehen lernen</b> Gespräch mit Kunsttherapeutin und Bergliebhaberin Christine	110
---	-----

#### **ETAPPE 4: TRAUMHAFTE AUSSICHTEN**

Von Fügen nach Hochfügen	119
--------------------------	-----

<b>Unerwartete Herausforderungen, unerwartete Freuden</b>	121
---	-----

<b>Stärkung für Leib und Seele</b>	128
------------------------------------	-----

<b>Gute Gedanken machen den Unterschied</b> Gespräch mit den Alpenüberquerern Ines und Lutz	132
--	-----

<b>Auf acht Beinen über die Berge</b>	138
---------------------------------------	-----

#### **ETAPPE 5: VOM GLÜCK, DIE RICHTIGEN MENSCHEN ZU TREFFEN**

Von Hochfügen über den Melchboden bis zum Schlegeisspeicher	141
--	-----

<b>Es gibt kein schlechtes Wetter</b>	143
---------------------------------------	-----

<b>Gehen, damit die Seele zur Ruhe kommt</b> Gespräch mit Erzieherin und Rettungshundeführerin i. A. Sandra	148
---	-----

<b>Vom Glück, wenn jemand auf einen wartet</b>	156
--	-----

## **DIE LETZTE ETAPPE: ÜBERWÄLTIGT UND EIN BISSCHEN STOLZ**

Vom Schlegeisspeicher ins Pfitschtal 161

Was man alles kann! 163

Abschied – und Ankommen 168

Mehr Gipfelerfahrungen 173

Die Dinge nicht zu ernst nehmen  
Gespräch mit Gastwirtin und  
Bergbäuerin Simone Klammer 175

Ein letztes Mal ganz nach oben 182

## **NACH DER ALPENÜBERQUERUNG: GEDANKEN FÜR DEN ALLTAG**

Allgäu, München, Regensburg 189

In den Bergen Demut lernen  
Gespräch mit Podcasterin und Bergbloggerin  
Erika Dürr 191

Es hilft, die Perspektive zu verändern  
Gespräch mit Werner Schmidbauer,  
*Gipfeltreffen*-Moderator 200

Leben mit Höhen und Tiefen 212

Was unsere Resilienz stärkt 214

Zeit, Danke zu sagen 223



# WAS BERGE FÜR MICH MIT RESILIENZ ZU TUN HABEN

**I**ch gehe. Leidenschaftlich gerne. Und ständig. Denn Gehen hat für mich genau das richtige Tempo. Schnell genug, um irgendwo anzukommen und nicht auf der Stelle zu treten. Langsam genug, damit die Seele hinterherkommt. Am liebsten gehe ich in den Bergen. Bisher keine herausragend schwierigen Touren, aber gerne einfache Tageswanderungen. Bergwandern hilft mir, mich wieder zu sammeln und Kraft zu tanken. Denn Berge ermöglichen einen neuen Blickwinkel. Nicht nur, weil man von hoch oben meist eine herrliche Aussicht hat, sondern auch, weil vieles wieder an den richtigen Platz, in eine andere Relation gerückt wird. Wer gerne in die Berge geht, kennt das: Wenn man oben angekommen ist, kann es passieren, dass man all seine Sorgen einfach im Tal gelassen hat.

Doch vor dem Gipfelglück steht der Aufstieg. Und der kann mitunter ganz schön herausfordernd sein. So habe ich natürlich nicht nur Höhen, sondern auch Tiefen beim Wandern er-

lebt: Die Anstrengung beim Aufstieg, wenn man denkt, den nächsten Schritt nicht mehr zu schaffen. Die Last des Rucksacks, der auf die Schultern drückt. Die Blasen an den Füßen, die schmerzen. Am liebsten würde man sich hinsetzen und nicht wieder aufstehen. Doch dann geht man doch weiter. Und weiter. Und dann, wenn man die letzte Biegung geschafft, den letzten steilen Pfad genommen hat, öffnet sich der Horizont. Plötzlich liegt einem die Welt zu Füßen, ist alle Anstrengung vergessen, und alles Belastende scheint kilometerweit weg zu sein.

Irgendwann nach einer besonders schönen Wanderung habe ich angefangen, mir Gedanken zu machen, welche Kraft ich aus den Touren in den Bergen ziehe und wie nachhaltig dieses Auftanken für mich ist – ob Gehen in den Bergen und in der Natur also resilient machen kann. Denn das ist es, was sich so viele wünschen: ein »Wundermittel« in der Rückhand zu haben, um Härten und Schwierigkeiten mit einer gewissen Leichtigkeit wegzustecken. Oder sich zumindest nach einer emotionalen Talfahrt schnell wieder zu erholen. Ich habe also versucht, mehr über die Idee von Resilienz herauszufinden. Neben meiner persönlichen Erfahrung, dass Bergwandern nicht nur dem Körper guttut, sondern auch die Seele stärkt, gibt es dazu fundierte Erkenntnisse. Was Menschen hilft, im Leben mit besonderen Herausforderungen gut zurechtzukommen, wird meistens an Faktoren in der frühen Kindheit festgemacht: eine sichere Bindung im Kindesalter, Bezugspersonen, die ermutigen, Sicherheit vermitteln und Erfahrungen ermöglichen, damit man sich als selbstwirksam erlebt. Ein stabiles Umfeld also, in dem man wachsen kann.

Doch was machen Menschen, die keine optimalen Startchancen haben oder deren Belastbarkeit im Lauf des Lebens

allzu oft auf die Probe gestellt wurde? Ich bin auf zahlreiche Kurse und Seminare gestoßen, die versprechen, dass auch im Erwachsenenalter das Erlangen von Resilienz möglich ist und dass sie dabei unterstützen können. Doch gerade bei Resilienzkursen im beruflichen Kontext ist nicht immer das drin, was draufsteht. Oft geht es hier nämlich nicht in erster Linie darum, im Leben besser zurechtzukommen, sondern noch leistungsfähiger für ein Unternehmen, noch belastbarer für noch mehr Arbeit und Druck zu werden. Das führt meiner Meinung nach die Resilienz ad absurdum.

Resilienztrainings wie diese bergen eine weitere Gefahr: Hier wird das Augenmerk darauf gelegt, sich schnellstmöglich und effizient den Widrigkeiten anzupassen. An den Widrigkeiten selbst ändert sich jedoch nichts. Man soll sie klaglos hinnehmen und unverwundbar werden. Doch ist man dann tatsächlich resilient? Ist es nicht viel sinnvoller – wenn möglich –, die Umstände zu verändern, statt sich selbst zu optimieren? Nicht jede »Zumutung« muss man aushalten und dafür vermeintlich Resilienz beweisen!

Und natürlich gibt es Situationen, in denen nichts anderes hilft, als an- oder hinzunehmen, was eben gerade ist. Ereignisse und Gegebenheiten also, die sich auch mit noch so viel Anstrengung nicht ändern lassen. Das fängt – ganz banal – beim Mistwetter im Urlaub an, meint aber vor allem Situationen, die uns massiv belasten, wie etwa der Verlust der Arbeitsstelle oder der Tod eines nahestehenden Menschen. Da hilft kein Schönreden, kein Bemühen, das Beste daraus zu machen. Ein Annehmen solcher Situationen kann aus einer Krise helfen und ist letztlich auch ein Zeichen für Resilienz. Allerdings ist das leichter gesagt als getan. Denn dazu müssen wir uns der Situation stellen und all die damit verbundenen negativen Gefühle zulassen, statt sie wegzuschieben. Resilienz ist also kein

Vermeiden einer Krise, keine »Dauer-Sonnenschein-Strategie«, sondern ein Prozess, der von ganz tief unten irgendwann wieder nach oben führt – und darin irgendwie vergleichbar mit dem Aufstieg auf einen Berg.

Schließlich wollte ich hautnah herausfinden, wie Resilienz, wie Widerstandsfähigkeit in schwierigen Situationen wirklich gelingen kann. Ich nahm mir vor, mich einer besonderen Herausforderung zu stellen, um mehr über mich und meine persönliche Belastbarkeit herauszufinden. Der Entschluss war gefasst: Ich wollte eine Alpenüberquerung machen, wollte aus eigener Kraft zu Fuß das höchste Hochgebirge in Mittel- und Südeuropa überwinden. Mir war klar, dass ich dabei über Grenzen gehen muss. Nicht nur die, die Deutschland, Österreich und Italien voneinander trennen, sondern auch und vor allem über meine persönlichen Grenzen. Um mich darauf vorzubereiten, wollte ich von anderen lernen. Ich wollte »Bergmenschen« finden, die Erfahrung mit Herausforderungen wie dieser haben: leidenschaftliche Wanderer, Almbäuerinnen, Kletterer, Helfer von der Bergwacht. Ich wollte mich aber auch mental wappnen und Menschen befragen, die es geschafft haben, nach schwierigen Lebenszeiten wieder auf die Beine zu kommen, und von ihnen wissen, wie sie die schwierigen Aufstiege im Leben – im übertragenen Sinn – bewältigt haben und dabei gesund und zuversichtlich bleiben konnten. Wie sich gezeigt hat, ließ sich beides wunderbar verbinden. Alle, die ich für dieses Buch getroffen habe, haben eine ganz eigene Verbindung zu den Bergen. Und sie können auch viel zum Thema Resilienz erzählen.

Ein Jahr zuvor hatte ich mich zu Fuß auf den Weg gemacht, um Menschen in Süddeutschland und Österreich zu besuchen und mit ihnen zu den Themen »gutes Leben« und Zufrieden-

heit ins Gespräch zu kommen. Auf diesem Weg habe ich viel über mich selbst gelernt. Vor allem, dass ich gut allein mit mir auskomme. Und dass das dennoch an manchen Tagen eine Herausforderung ist. Ich habe noch das Knirschen der eigenen Schritte und ein bisschen Vogelgezwitscher im Ohr und weiß, wie es sich anfühlt, wenn das die einzigen Geräusche sind, die mich umgeben. Die Stille ist eine Wohltat, wenn es auch in mir selbst still ist. Wenn es innen laut wird, dann bin ich für andere Menschen dankbar, denen ich mich mitteilen kann. Selbstgespräche sind da eben keine Alternative.

Was ich auf meinen bisherigen Wegen zudem erfahren habe: Ich mag es, lange Strecken zu Fuß zu gehen. Auch in den Bergen bin ich gerne und durchaus geübt darin. Doch würde ich eine mehrtägige Hochgebirgswanderung mit Gepäck, das ich die gesamte Zeit mitschleppen muss, hinkommen? Ich war sicher, dass eine Alpenüberquerung mich fordern wird. Und ich war auch überzeugt: Ich werde mich dieser Herausforderung stellen.

Ich nahm mir vor, auf meinem Weg nicht nur andere nach ihren Rezepten für innere Stärke zu befragen, sondern auch ganz persönlich über die Frage nachzudenken, was mir hilft, mit Schwierigkeiten zurechtzukommen. Vielleicht würde mich ja die Erleuchtung treffen und ich das ultimative Geheimrezept für ein unbeschwertes Leben mit ausreichend Widerstandskraft und der Leichtigkeit, jedes Problem ohne Kratzer im Lack zu bewältigen, entdecken?

Natürlich sind viele Menschen täglich einer weit höheren Belastung als einer selbst gewählten Wanderung ausgesetzt. Bei meinem Vorhaben hätte ich zudem den Vorteil, mich ständig in meist schöner, teilweise atemberaubender Umgebung zu bewegen. Dennoch war ich überzeugt, dass die Überquerung der Alpen eine gute Gelegenheit wäre, mich aus meiner

Komfortzone zu holen: Wie bei plötzlichen Herausforderungen würde ich mein Verhalten an die jeweiligen Anforderungen anpassen müssen, würde bisher wirksame Muster überdenken, mit Tiefpunkten zurechtkommen, mich anstrengen und körperliche und mentale Grenzen überwinden müssen. Und das Wichtigste: Ich wollte dabei gesund bleiben und schließlich sagen können: »Ich habe es geschafft und ich bin daran gewachsen.«

Schon mal vorgegriffen: Als ich mich auf den Weg zu meiner Alpenüberquerung machte, hätte ich nie gedacht, dass ich meine gesamte Resilienz schon am ersten Tag würde mobilisieren müssen. Und beinahe wäre ich umgekehrt. Doch dann habe ich es doch irgendwie geschafft, weiterzugehen. Und es hat sich gelohnt!

# VOR DER ALPEN- ÜBERQUERUNG

A stylized, layered illustration of a mountain range. The foreground is a dark grey silhouette of a mountain slope. Behind it is a lighter grey range of jagged peaks, and further back is a very light grey range of peaks, creating a sense of depth and distance.

## UNTERWEGS IM GLEICHGEWICHT

Regensburg,  
Rauchröhren,  
Salzburg





# PRÄSENZ UND BEWUSSTSEIN

Gespräch mit Psychologin  
und Bergführerin Rita

**B**evor ich losgehe, hole ich mir Rat bei einer erfahrenen Bergfrau und Expertin für seelische Gesundheit: Rita ist nicht nur Psychologin, sondern auch seit Jahren Mitglied im Deutschen Alpenverein. Sie ist selbst oft in den Bergen unterwegs – vor Kurzem ging es quer durch die Dolomiten. Daneben bietet sie Kurse für Gruppen an, in denen Interessierte Trittsicherheit üben können und Höhenangst überwinden lernen.

Ich treffe die 59-jährige in Regensburg. Wir sitzen in zwei gemütlichen Sesseln in der Besprechungsecke meines Büros. Rita hat den Rücken durchgedrückt, die Hände locker auf die Armlehnen des Sessels gelegt. Sie strahlt gleichermaßen Ruhe und Lebensfreude aus. Vorab hatte ich sie gebeten, mir in unserem Gespräch etwas darüber zu erzählen, wie es gelingen kann, körperlich und seelisch gesund die Herausforde-

rung einer Alpenüberquerung zu bewältigen – also resilient zu sein. Als sie zu erzählen beginnt, merke ich, dass ich mit meiner Frage bei ihr einiges in Gang gesetzt habe.

»Ich habe in der Vergangenheit einige Seminare zum Thema *Psychische Widerstandskraft* angeboten. Das war das eine. Und Bergsteigen war für mich das andere«, beginnt die Psychologin. »Jetzt habe ich mir überlegt, was beides miteinander zu tun hat. Ich habe mir dazu sogar ein paar alte Unterlagen herausgesucht. Und das, was ich da in meinen Fortbildungen erzählt habe, war ja alles kein Schmarrn«, sagt Rita schmunzelnd.

»Doch der Resilienzbeff, so wie er etwa in Unternehmen verstanden wird, hat mit Berggehen sicherlich nichts zu tun. Hier wird der Fokus vor allem auf Aushalten und Stressresistenz gelegt. Oft bekommen Mitarbeitende zu hören: ›Sie sollten mal an Ihrer Resilienz arbeiten.‹ Einige Klienten und Klientinnen wurden sogar von ihren Arbeitgebern für ein Coaching zu mir geschickt, damit sie noch belastbarer werden und noch mehr aushalten können. Davon habe ich mich irgendwann distanziert, weil das nicht zu meinem Menschenbild passt. Darum passten für mich die beiden Dinge – Bergsteigen und Widerstandskraft – erst gar nicht unter einen Hut. Ich habe also erst einmal den Resilienzbeff wieder weggelegt.« Rita macht eine kleine Pause und trinkt einen Schluck Wasser.

»Doch dann habe ich mir überlegt, wie ich in den Bergen unterwegs bin: Ich suche mir einen Weg und gehe von A nach B. Ich setze einen Schritt vor den anderen. Und eigentlich mache ich an Bergtagen sonst gar nichts anderes. Als ich im Sommer den Höhenweg durch die Dolomiten gegangen bin, habe ich morgens nach dem Aufstehen meinen Rucksack ge-

packt. Ich habe überlegt, wie viele Höhenmeter ich an dem Tag machen werde und wo ich hinmuss. Ich habe mir auf der Karte angesehen, welche Abzweigung ich auf keinen Fall verpassen darf und wo gewisse Checkpoints sind. Dann bin ich losgegangen. Ich habe darauf geachtet, regelmäßig zu trinken und das Wetter im Blick zu behalten, auf meine Schritte geachtet, überlegt, welcher Tritt für den Boden, auf dem ich mich bewege, angemessen ist. Und ich musste einen sicheren Stand haben, damit ich nicht umfalle. Mehr gab es an diesen Tagen nicht zu tun. Und trotzdem ist viel passiert. Ich musste auf mich achten. Musste nachspüren, ob es noch geht oder ob ich eine Pause brauche. Wenn ich mir die Gegend anschauen wollte, musste ich stehen bleiben, weil ich sonst gestolpert oder sogar abgestürzt wäre. Alles ganz banale, aber dennoch wichtige Dinge. Wenn ich diese nicht beachtet hätte, dann hätte ich vielleicht den Aufstieg nicht geschafft.

Es geht beim Berggehen also sehr viel um Achtsamkeit und Bewusstsein. Multitasking funktioniert hier nicht. Ich kann nicht mehrere Dinge gleichzeitig tun, wenn ich sicher unterwegs sein will, sondern muss eins nach dem anderen angehen. So wird alles viel einfacher.

Außerdem ist mir aufgefallen, dass ich an Tagen, an denen ich nicht in meiner Mitte, nicht in der Balance bin, schon zu Beginn der Wanderung Schwierigkeiten habe. Dann fühle ich mich wie ein Kind, das herumtappt, als müsste ich erst das Gehen lernen. Meine Bewegungen sind schwer und eckig. Je länger ich an solchen Tagen unterwegs bin, umso leichter wird es dann häufig. Meine innere Balance hat also Auswirkungen auf mein Gehen, auf meine äußere Balance. Und wenn mir gutes Gehen gelingt, dann kann ich auch schwierige Passagen meistern.«

So bringt Rita Bergwandern und Resilienz schließlich doch