



Lehrmeister und Heiler

Bergsport fördert die psychische Gesundheit

Bewegung ist gesund und unser Körper reagiert darauf mit Wohlbefinden. Sonne und Licht lindern Depressionen und die meditative Haltung bei langen Wanderungen beruhigt den Geist. *Peter Stippl*

Am Beginn meiner Ausführungen möchte ich umreißen, was ich unter ‚Bergsport‘ in diesem Beitrag verstehe: Wandern, Hochgebirgstouren (inkl. leichte Gletschertouren), versicherte Steige, leichte gut gesicherte Kletterrouten, ebenso Skitouren – sicheren Genuss-Sport, ohne Leistungsdruck und Rekor-

dehrgeiz. Bergsport in diesem Rahmen ist zur Erhaltung der seelischen Gesundheit ebenso hilfreich, wie er als begleitendes Therapeutikum zur Heilung psychischer Erkrankungen hoch wirksam ist. Psychischen Erkrankungen finden zurzeit viel Beachtung, da ihr Anstieg in den vergangenen zwei Jahrzehnten signifikant hoch ist.

Ernstzunehmende Problematik

Laut Sozialversicherungsstudien werden jährlich 11 % (900.000) Österreicher wegen psychischer Krankheit behandelt (840.000 mit Psychopharmaka, 65 % davon Antidepressiva). Psychische Erkrankungen sind für 10 % al-

ler Krankenstandtage verantwortlich und sie weisen mit 40 Tagen die längste durchschnittliche Krankheitsdauer auf. Fast drei Viertel des Rehabilitationsgeldes und Frühpensionen gehen lt. PVA auf psychische Erkrankungen zurück. Das WIFO beziffert den dadurch jährlich entstehenden gesamtwirtschaftli-

zum Neuauftreten von psychischen Krankheiten führen.

Totales Aufgehen im Tun

Wodurch hilft Bergsport bei der Gesunderhaltung, reduziert die Gefahr des Auftretens psychischer Erkrankungen und unterstützt ihre Heilung? Bei einem Körper/Seele/Geist Menschenbild, beeinflussen alle drei Teile die Befindlichkeit einer Person. Gesunde Bewegung ist für den Körper gut und er reagiert darauf mit Verbesserung des Wohlbefindens. Intensives Licht ist ein bewährtes Mittel gegen Depressionen, die Therapie durch Bestrahlung aus sehr hellen Lampen wird erfolgreich eingesetzt. Ohne Ansteckungsgefahr durch andere Patienten im Wartezimmer, setzt sich der Bergsportler immer wieder intensiver Lichtbestrahlung aus, die mögliche Depressionen lindert und die Regeneration durch guten Schlaf verbessert. Die meditative Haltung beim Gehen längerer Strecken, bringt den Geist zur Ruhe. Etwas ganz Besonderes ist das Erleben von ‚Flow‘. Darunter ist ein totales Aufgehen in dem was man

gerade tut, ohne Zeitgefühl, Kontrollgedanken, Ängsten und rationalen Überlegungen, gemeint. Es eröffnet dem seelisch Verletzten ganz neue Emotionale Realitäten. Das können tiefgreifende Erfahrungen sein, wie man sie aus der Literatur der Mystiker kennt. Oftmals führt das zu einer Neuorganisation des Lebens, eröffnet neue Perspektiven und Bewertungen und hilft, sich von alten, krankmachenden Mustern und Verhalten zu lösen.

Teamfähigkeit entwickeln

Bei mehrtägigen Touren wird eine einfache, an den Tageszeiten und Ruhepausen orientierte Tagesstruktur gefördert. Der Mensch ist ein ‚Augenwesen‘. Der Blick in die Weite beruhigt Gedankenkreisen und bringt innere Ruhe. Die Schönheit der Natur lässt oftmals lange vermisste freudige Gefühle entstehen. Einfache, aber bedeutungsvolle Regeln des Lebens werden unmittelbar und kompromisslos erlebbar. Ich meine damit z. B. die Bedeutung von Training und Vorbereitung für die erfolgreiche Erreichung der gesteckten Ziele, sowie die Frustrationstoleranz,

falls für ein ambitioniertes Ziel, auch mehrere Anläufe benötigt werden. Gefordert werden auch das richtige Einschätzen von Situationen, der eigener Leistungsfähigkeit und der Schwierigkeit der angestrebten Tour. Man entwickelt Teamfähigkeit und Einordnen in Gruppen, da viele Touren nicht alleine sicher machbar sind und gerade der Einsteiger, die Gruppe, den erfahrenen Führer einer Tour, mit seiner vernünftigen Autorität, besonders in Risikosituationen, braucht. Auch die Unterschiede bei den TeilnehmerInnen einer Bergsteigergruppe, Männer und Frauen, Jüngere und Ältere, mehr oder weniger Erfahrene aus unterschiedlichsten Berufen und Lebenssituationen kommende, bieten Entwicklungshilfen für alle Persönlichkeiten.

Ein Abenteuerpädagogikum

Gerade im Bergsport bestimmt nicht der soziale Rang einer Person ihren Platz in der Gruppe, sondern sein Verhalten im Hier und Jetzt. Dabei ist besonders die Mehrtagestour ein Entwicklungsraum mit realen Aufgaben und Herausforderungen, →

chen Schaden in Österreich mit 5,6 Milliarden Euro! Wir reden also über eine ernstzunehmende Problematik. Die Häufigsten psychischen Krankheiten sind: Burn-out als Umschreibung einer Überlastungs-Depression, mehr als 20 % der Bevölkerung leiden jährlich an dem Gefühl, ausgebrannt und überfordert zu sein. Unter Angststörungen leiden 14 % der Bevölkerung und Depressionen betreffen 7%! Die fehlende Erholung durch Schlafstörungen kann zu Verschlechterung oder

↳ Steve.

Fotos: H. Düringer

→ Kombiniertes.



aber auch Gefahren, die es zu bewältigen gibt. Der Preis für Mühen, die Zielerreichung, belohnt ganz unmittelbar und direkt. Im Alltag erleben psychisch Belastete selten oder nie, etwas gemeistert zu haben, Ängste zu bewältigen, Anerkennung und einen Beitrag für den Erfolg der Gruppe geleistet zu haben. Im Bergsport kann Selbstwert, Selbstvertrauen, ein positives Körpergefühl und das Erleben, geschätzter Teil einer Gemeinschaft zu sein, real gespürt und erlebt werden. Das ist etwas sehr heilsames für jeden, der das lange vermissen musste, oder gar nicht kennt. Natürlich ist das für junge Menschen ein ‚Abenteurpädagogikum‘ mit besonderer Tiefe und Breite, aber

ebenso für den älteren Menschen eine wertvolle Erfahrung. Auch, dass man diese Aktivität selbst organisieren kann, nicht auf ‚Bewilligungen und Anträge‘ sowie Sozialleistungen angewiesen ist, verhilft oft nach längeren Phasen von Fremdbestimmtheit, Autonomie zurück zu gewinnen. Das Glückempfinden und die Zufriedenheit, nach einer schönen, gelungenen Bergfahrt, ist ein Heilungsimpuls, der die entscheidende Wende in der Entwicklung eines Menschen geben kann.

Ein wichtiger Teil des Lebens

Die bisherigen Versuche der Rehabilitation haben gezeigt, dass

die Behandlung psychischer Störungen deutlich früher einsetzen müsste, um erfolgreich zu sein. Daher kommt der Lebensführung zur Erhaltung der seelischen Gesundheit und der Entwicklung der für die Lebensbewältigung so wichtigen Resilienz (Widerstandsfähigkeit gegen Belastungen des Lebens), eine besondere Bedeutung zu. Der Bergsport ist eine schöne, gesunde und wertvolle Form, diese Ziele zu erreichen. Ich bin mit meinen Vater schon in der Kindheit in die Berge gekommen, später durch die Jungmannschaft beim Alpenverein Wien, dem ich viel verdanke und auch durch den ÖBRD in dem ich mit meinem Vater gemeinsam Dienst machen durfte.

Die Berge wurden mir wichtiger und wertvoller Teil meines Lebens, Kraftquelle und Regenerations-Raum. Der Bergsport war und ist mir Lehrmeister und Heiler, auch im älter werden. ❄️

Dr. Peter Stippl, Jahrgang 1952 ist seit 1964 Mitglied der ÖAV Sektion Wien; nach langjähriger Tätigkeit in der Wirtschaft (Unternehmensberater) Promotion in Psychotherapiewissenschaft und Psychotherapeut in freier Praxis im Burgenland. Peter Stippl ist Präsident des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP).

↓ Kombiniertes.

Foto: G. Mössmer

