



Entscheidungen treffen, Schwierigkeiten überwinden: Das Verhalten am Berg kann auch für den Alltag wegweisend sein.

GIAN EHREZZELLER / KEYSTONE

«Spannend ist, was der Berg mit uns macht»

In der Natur fühlen und dächten wir anders, sagt Bergführer und Coach Markus Müller. Das Coaching mit Menschen mit Berufs- und Lebensproblemen hält er meistens im Freien ab. Rabea Zühlke hat mit ihm gesprochen.

Herr Müller, als Bergführer und Coach sind Orientierung und richtige Entscheidungen zentrale Themen bei Ihrer täglichen Arbeit. In jungen Jahren haben Sie als Bergsteiger eine Entscheidung getroffen, die Sie fast das Leben gekostet hätte.

Ja, mit 19 Jahren habe ich selbst eine grosse Lawine ausgelöst, bin 400 Höhenmeter mitgerissen worden. Es war Lawinewarnstufe zwei, was mir unkritisch erschien. Deswegen war meine Entscheidung, in den Hang hinauszufahren, stark vom Kopf gesteuert, nicht von meinem Bauchgefühl. Dieses Erlebnis hat mich geprägt und war die Initialzündung, mich mehr mit dem Menschen und seiner Psyche zu befassen.

Um solche Risikoentscheidungen besser treffen zu können, sind Sie Bergführer geworden?

Nicht ausschliesslich. Ich glaube, das Wissen über die Verhältnisse – wie beispielsweise den Schneedeckenaufbau – ist nur ein Teil des Puzzles. Ebenso wichtig ist das Motiv des Menschen. Das Spannende beim Bergführen ist für mich schon immer die Frage gewesen, was der Berg mit uns macht. Mich hat weniger die Physis, also die körperliche Anstrengung, interessiert, sondern vielmehr, wie der Mensch am Berg eine Entscheidung trifft und vor welchen Schwierigkeiten er dabei steht. Das Verhalten ist nämlich immer mehr von den eigenen Motiven abhängig – und das nicht nur am Berg, sondern natürlich auch im Alltag.

Welche Personen lassen sich von Ihnen coachen?

Das ist ganz unterschiedlich. Zum einen kommen Leistungssportler, die an ihrer mentalen Stärke arbeiten möchten. Zum anderen kommen Führungspersonen aus der Dienstleistungsbranche oder der Industrie zu mir, die von ihrer Firma ein solches Coaching geschenkt bekommen.

Sind auch Menschen mit privaten Schwierigkeiten darunter?

Ja, heute Morgen war jemand da, der eine Karriere in der Finanzbranche ein-

geschlagen hat. Jetzt merkt er allerdings, dass ihm die handwerkliche Arbeit mehr Spass macht. Er steht vor der Entscheidung, ob er seinen gut bezahlten Führungsjob aufgeben und sich noch einmal komplett umorientieren soll.

Wie sieht ein Coaching aus?

Als Coach biete ich Orientierung bei schwierigen Entscheidungen und unterstütze die Kunden darin, ihr Potenzial zu entfalten. Bei jedem Coaching werden Ziele und Erwartungen festgehalten. Oft gebe ich der Person eine Aufgabe mit, anhand deren sie ihre eigenen Werte und Motive beobachten soll. Danach treffen wir uns zu einem ersten Coaching draussen in der Natur. Viele Fragemethoden und Visualisierungen funktionieren optimal draussen. So erarbeiten wir schliesslich Lösungen für den Alltag, aber vielleicht auch ein präziseres Lebensziel oder Klarheit zu Werten. Nach einigen Tagen oder Wochen erfolgt ein nächstes Gespräch, um zu schauen, was sich verändert hat und was es zusätzlich noch braucht.

Warum ist die Natur so wichtig?

Besonders die unstrukturierte Natur, also das freie Gelände, ist elementar. Zum einen helfen Bewegung und frische Luft, Stresshormone abzubauen. Das Smartphone im Rucksack wird vergessen, das Gehen schafft Abstand zum Alltag. Das alles hat eine erstaunliche Wirkung auf den Geist.

Also setzt die Natur gute Rahmenbedingungen für ein Coaching?

Nicht nur das. Bewegung draussen aktiviert unsere Körperintelligenz. Zum Beispiel sind Erinnerungen in bestimmten Körperregionen lokalisiert, die erst durch Bewegung zugänglich gemacht werden. Das heisst, wir können auf Wissen zugreifen, das vorher im Hintergrund war. In der Natur fühlen und denken wir anders, weil Gedanken, Emotionen und die Physis miteinander gekoppelt sind. Draussen können also ganz andere Gedanken- und Verhaltensmuster aufkommen.



Markus Müller

«Am Berg oder in der Natur allgemein ist es einfacher, nicht den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben zu verlieren.»

Ein Phänomen, das besonders Bergsteiger gut kennen.

Genau, die Natur wirkt wie ein riesiger Magnet. Beispielsweise bei einer Trekkingreise: Wanderer gehen langsam, es funktioniert nichts Digitales und es gibt nicht oft die Möglichkeit, sich zu waschen. Das sind lauter Einschränkungen, und dennoch fühlt es sich nach Freiheit an. Im Gegensatz zum Alltag kann man loslassen, die Gedanken sind viel freier. Manchmal reicht sogar schon eine grosse, weite Fläche, die es im Alltag nicht gibt.

Unsere Sicht ist im Büro, in der Wohnung oder im Auto immer eingeschränkt. Das Gute in der Natur ist auch, dass man schnell merkt: Viele schöne Dinge im Leben werden uns geschenkt, wir können sie nicht erarbeiten. Das unterstützt eine entspanntere Haltung.

Warum?

In der deutschen Sprache sagt man: «Es ist mir gelungen.» Das bedeutet, ich habe viel dazu beigetragen, aber es gibt einen Anteil, den ich nicht beeinflussen konnte. Das entlastet, weil nicht alles von mir abhängig ist, sondern auch von den Umständen, vom Glück oder von der richtigen Zeit. Am Berg ist es genauso: Du erreichst den Gipfel, weil es dir die Natur ermöglicht.

Ist das nicht deprimierend: Egal, was ich tue, ich kann es kaum beeinflussen?

Nicht zwingend. Die Wahrnehmung ist entscheidend. Bergsteiger können das Wetter, die Bedingungen oder anderes nicht beeinflussen. Das Einzige, was sie zum Gelingen einer Tour beisteuern können, ist gutes Training oder gute Planung. Trotzdem bedeutet das Bergsteigen für viele Freiheit.

Was bedeutet das für Ihr Coaching?

Im Alltag könnte ein Ziel sein, den eigenen Einflussbereich zu vergrössern. Oder man fragt sich, wie beim Bergsteigen: Kann ich das Problem beeinflussen, oder lässt es sich nicht ändern? Das Ziel könnte sein, dass man sich nicht über Dinge ärgert, die man nicht beeinflussen kann. Auch das kann man von den Bergen lernen: Bei Föhnsturm mit 120 h/km Wind bekommt man noch nicht einmal die Hütchentüre auf. Man hat dann die Wahl, unzufrieden zu sein, oder aber, die Gegebenheiten zu akzeptieren. Das führt im besten Fall zu Gelassenheit.

Ihre Aufgabe ist, Menschen zu helfen, ihr Potenzial zu entfalten. Ist das nicht wieder eine Art Selbstoptimierung?

Das ist eine schmale Gratwanderung. Ich bin kritisch gegenüber dem heutigen Drang der Selbstoptimierung – oder gar

der Selbstausquetschung. Ich habe oft das Gefühl, dass sich verdächtig macht, wer nicht beschleunigt und sich nicht in das Wertesystem der heutigen Gesellschaft einfügt. Doch vielmehr sollte man sich die Frage stellen: Tue ich das für mich, oder kommt die Orientierung von aussen? Beim Klettern gelingt mir dies sehr gut: Ich finde eine Kletterroute, die mich motiviert und an der ich wachsen kann – unabhängig davon, was andere klettern. Andernfalls bin ich nur von äusseren Einflüssen getrieben.

Aber so sind Sie von sich selbst getrieben...

Das klingt negativ. Ich würde es positiv formulieren: Jeder Mensch hat Lust, seine Fähigkeiten zu entfalten, sich zu entwickeln und zu lernen.

Gibt es noch andere Ziele beim Coaching?

Ein grosses Ziel ist oft, nachgiebig mit den eigenen Fehlern und den eigenen «Schattenseiten» zu sein. Ein stimmiger Umgang mit den natürlichen Restriktionen gibt mehr Energie für andere Dinge. Wie beim Bergsteigen sollte man sich auch im Alltag Ziele setzen, die nicht zu hoch und nicht zu tief sind, um das eigene Potenzial entfalten zu können.

Warum fällt es uns oft so schwer, uns im Alltag Ziele zu setzen und Entscheidungen zu treffen?

Am Berg oder in der Natur allgemein ist es einfacher, nicht den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben zu verlieren. Im Alltag sind Entscheidungen viel komplexer, weil wir so viele Möglichkeiten haben, uns in einer bestimmten Art und Weise zu verhalten. Wir werden von aussen beeinflusst. Ich denke oft an meinen Grossvater auf dem Bauernhof. Wenn es viel regnete, dann gab es eine schlechte Ernte. Darüber konnte er sich natürlich lange ärgern. Oder er konnte sich überlegen, dass er nach bestem Wissen und Gewissen angesät hatte und alles Weitere nicht mehr in seinem Einflussbereich lag. Dies zu akzeptieren, vermittelt eine grosse Gelassenheit.