

DONNA

www.donna-magazin.de

Meine
Zeit ist
jetzt

8/2018
Deutschland € 3,90
Österreich € 4,40
Schweiz SFR 7,40

25x
Mode mit
Urlaubs-
Feeling

Lässiges für Strand
und City-Trip

**Wandern
mit dem
Coach**
Was man in
der Natur über
sich selbst lernt

**Die unglaublichste
Liebesgeschichte
der Welt**
(Es begann mit
einer Flaschenpost)

**Ich zieh
mich aus!**
Vom Vergnügen,
nackt zu sein

**Hoher
Blutdruck?**
Das könnte
helfen

**Machen, wovon
ich immer
geträumt habe**

Im Heft
Pierce Brosnan
Elizabeth II.
Rick Astley

**Worauf warten? Diese Frauen haben ihrem
Leben einen neuen Dreh verpasst. Plus: Entdecken
Sie Ihre Dolce-Vita-Persönlichkeit**



Der Weg zu

Lassen sich beim Wandern Probleme lösen? Was bewirkt ein Coach am Berg? Unsere Autorin hat es ausprobiert und einiges über sich herausgefunden

Text: Lisa Frieda Cossham



mir selbst



Neue Erkenntnis:
Wenn die Luft dünner
wird, fällt es schwer,
sich in die Tasche
zu lügen, hier am Fuße
der Drei Zinnen

Als hätte sie jemand für uns ausgerollt, liegt die Wiese vor uns. Zwischen langen Halmen leuchten einzelne Blüten in Rot Blau und Weiß. Ich muss mich setzen. Der Anblick tröstet, die Gräser im Wind klingen wie die Worte meiner Großmutter: Kind, so schlimm wird es schon nicht sein. Die Sonne bricht durch den Nebel, und wenige Meter weiter unten stehen die ersten krummen Lärchen, wir haben die Baumgrenze fast erreicht. Jetzt wird alles einfacher, denke ich, und dass ich nicht mehr frieren muss. „Eine versöhnliche Wiese“, sage ich, und Pauli Trenkwald, mein Bergführer, lacht. Er steht, lässt mich sitzen. Auf geht's, hätte er vielleicht gerufen, ginge er mit der Zielstrebigkeit eines Bergführers vor, aber Pauli Trenkwald, den ich Pauli nenne, weil man sich am Berg duzt, ist auch Psychologe und Coach. Er weiß, der Wiesenmoment ist wichtig, weil er mich zuversichtlich stimmt. Wir sind seit drei Stunden unterwegs, haben fröhliche und schwere Momente überstanden, Wolken durchquert und Murmeltiere beobachtet. Wir haben geredet und geschwiegen, während wir auf dem Grat der Weißspitze gewandert sind, ein Berg wie ein Kalkdreieck mit einem Kreuz auf 2714 Metern. Erreicht haben wir es nicht. Ich bin nicht nach Südtirol gereist, um Gipfel zu erstürmen, sondern um herauszufinden: Was bewirkt ein Coaching am Berg? Wie lassen sich Probleme in der Natur lösen? Hilft mir die Bewegung zu verinnerlichen, was ich mit meinem Coach herausfinde? Ich habe auch Fragen aus meinem

Alltag mitgebracht: Was hält mich ab, mein nächstes Buch zu beginnen? Aber auch: Wie kann ich besser auf mich aufpassen, für mich sorgen, mir mehr Ruhe gönnen in meinem vollen Leben?

Als mich Pauli Trenkwald morgens in meinem Hotel in Sterzing abholt, habe ich plötzlich Angst. Ist Wandern nicht eine private Angelegenheit, genau wie meine Sorgen? Warum liefere ich mich freiwillig diesem 43-jährigen Mann aus, der zwar einen freundlichen Eindruck macht – aber wer weiß schon, wie er sich auf dem Berg verhalten wird?

Wir rumpeln in seinem VW-Bus über Schlaglöcher, Pauli versteht meine Angst. Sagt, am Berg sei man halt aufeinander angewiesen. Ein spontaner Kontaktabbruch unmöglich. Man brauche eine Vertrauensbasis, deshalb führe er mit seinen Klienten ein

Die Wege, die man geht, prägen auch das Gespräch

Vorgespräch. Um Nähe zu schaffen. Themen zu sondieren. Er macht das seit mehr als 16 Jahren. Zu ihm kommen Menschen mit Job- oder Beziehungsproblemen, Erschöpfte oder solche, die vor einer schweren Entscheidung stehen oder eine private oder berufliche Kurskorrektur benötigen. Menschen, die ein richtungsweisendes Gespräch suchen. Mal plant Pauli eine Tagestour, mal eine mehrwöchige Kletterreise. Manche Menschen buchen ihn

zehnmal im Jahr, andere nur dann, wenn sie akuten Bedarf haben. Meistens entscheidet er, wo es langgehen soll, so wie heute. „Wir starten auf 1900 Metern, ziemlich weit oben. Wir haben nur einen Tag und sollten keine Zeit mit einem langen Aufstieg verlieren“, sagt Pauli. Er parkt.

Nebeneinander gehen wir einen breiten Waldweg entlang. Die Wege, sie sind wichtig. Sie prägen die Gesprächssituation. Da wir uns noch nicht kennen, brauchen wir ausreichend Platz, um nebeneinander zu gehen. Ich begreife, dass der Augenkontakt am Berg freiwilliger ist als in geschlossenen Räumen. Ob ich Pauli anschau, während ich von mir erzähle, oder den Blick schweifen lasse, ist mir überlassen. Das befreit mich, manches kommt mir auf diese Weise leichter über die Lippen. Der Weg bestimmt auch das Verhältnis zwischen Nähe und Distanz. Manchmal ist er so schmal, dass man hintereinandergehen muss. Dann ist keine Unterhaltung möglich, und die Wanderer sind ihren Gedanken überlassen. Auch unser Weg ist schmaler geworden. „Ich lenke jedes Treffen“, wird Pauli später sagen. Er beobachtet genau, wie ich reagiere, ob ich zurückfalle, neben dem Weg gehe oder vorausseile. Dabei hört er genau zu. „Das habe ich gar nicht gefragt“, sagt er einmal, als er mich bei einem wortreichen Ausweichmanöver ertappt. Wir wandern den Westrücken des Berges hinauf durch Wolken, es ist steil und kalt geworden. Ich muss nichts entscheiden, deshalb bin ich nicht hier. Ich habe einiges entschieden, und Pauli fragt mich nun: Was genau? Was »

Lisa Frieda
Cossham mit
ihrem Coach
und Berg-
führer Pauli
Trenkwalder



hält dich davon ab, dieses oder jenes zu tun? Die Kälte kriecht mir in die Glieder, mir gefällt nicht, was ich von mir erzähle. Ich hätte gerne meine Fassung wieder, die mir der Bergmensch mit seinen einfachen Fragen raubt.

Er macht das wie nebenbei, und in der dünnen Luft kommen mir meine Antworten ganz durchsichtig vor. Ich kann ihm auf 2500 Metern nichts vormachen, der Aufstieg kostet mich Konzentration, die Situation ist intim. Meine Stimme klingt brüchig, und das ist mir peinlich. Ich laufe voraus. Pauli folgt mir still. „Bist du müde? Dein Gang hat sich verändert“, stellt er schließlich fest und erzählt, dass sich der seelische Zustand im körperlichen ausdrücke. Einen Klienten habe er, der verändere den Schritt, sobald er ein bestimmtes Thema anspreche. Der schlurft fast, so bedrücke ihn das. Wie erschöpft jemand ist, lasse sich auch am Blick ablesen: „Müde und depressive Menschen lassen ihn nicht mehr schweifen. Sie bleiben bei sich, selbst wenn Gamsböcke vorbeiziehen.“

Es tröpfelt, und Pauli kontrolliert die Wettervorhersage. Wir stehen vor einem Schild: „Weißspitze 50 Minuten“, steht darauf. Missmutig stelle ich fest, dass hier oben keine Bäume mehr wachsen und nur mehr Geröll liegt. Pauli fragt lächelnd: „Ist dir der Gipfel wichtig?“ Meine Stimmung scheint wie verwoben mit den tiefhängenden Wolken, und da teilen Pauli und ich Schokoladenkekse und Nüsschen. Das stabilisiert mich. Als Team entscheiden wir, zur Hühnerspielhütte abzusteigen. „Bist du sicher, dass das der richtige Weg ist?“, frage ich kurz

darauf. Pauli schaut nur, und ich muss lachen. Was für eine Frage. Er ist in den Bergen aufgewachsen, in einem der Täler, die unter uns liegen. Schon sein Vater war Bergsteiger, auch Bergretter. Dass Berge gefährlich sind, hat Pauli früh verinnerlicht, und trotzdem hat er zusammen mit seinem Bruder „schwer geklettert“. Violett war der erste eigene Karabiner, den ihm sein Vater geschenkt hat, und groß der Wunsch, eines Tages damit Geld zu verdienen. Er studierte Psychologie in Innsbruck, machte die Bergführerausbildung, Berge und Menschen sind seine Lebensthemen. Am liebsten geht er zu zweit los. Zu zweit bestehe die Möglichkeit, dass „etwas entstehe“, erklärt er, leichter als in einer Gruppe.

Es gibt keinen besseren Ort, um sich selbst Freundschaft anzubieten

Die Herausforderung sei es, die Menschen im Guten zu entlassen. Jemanden aufzuwühlen sei nicht so schwer, wie ihn aufzufangen. Pauli unterrichtet angehende Bergführer darin, wie sie am besten mit sperrigen Gästen umgehen. Was zu tun ist, wenn jemand in Panik ausbricht. „Panik ist einfach zu viel Angst“, sagt Pauli ruhig, „und damit kann man lernen umzugehen.“ Er zeigt den Menschen, die mit ihm aufsteigen, wozu sie in der Lage sind.

Selbstwirksamkeit heißt das in der Psychologie. Sie sehen den Weg, den sie zurückgelegt haben, und erfahren, dass sie erreichen können, was sie sich vornehmen. Das sitzt ihnen buchstäblich in den Knochen, wenn sie in ihr Alltagsumfeld zurückkehren.

Knödel aus Polenta und Gorgonzola, dazu Krautsalat – in der Hühnerspielhütte essen wir frisch Zubereitetes, trinken selbst gemachte Holunderlimonade und blicken auf die Sterzinger Bergwelt. „Lass mich in Sterzing einfach am Bahnhof raus“, bitte ich Pauli, und er entgegnet lächelnd: „Sind wir denn schon unten?“ Sind wir nicht, vor uns liegt noch eine halbe Stunde Abstieg. Seine Frage holt mich zurück in die Gegenwart. Wir schweigen, und ich begreife, dass Stille zu einem Coaching am Berg dazugehört. Pauli Trenkwaller will mich nicht optimieren, sondern mir eine Begegnung ermöglichen. Was ich gelernt habe? Wird sich zeigen. Ob ich etwas in meinem Leben verändern werde? Vielleicht. Ziele habe ich nicht notiert, aufgestiegen bin ich trotzdem, und zwar ziemlich hoch. Stunden später stehe ich zwischen Grenzbeamten am Brenner und warte auf meinen Anschlusszug nach München. Er hat 40 Minuten Verspätung. Ich zähle die durchrauschenden Güterzüge. Es sind zwei. Die Anstrengung des Tages macht mich schwer, eine wohlige Erschöpfung. Ich muss an die Blumenwiese denken. Und daran, dass es keinen besseren Ort gibt, um sich selbst die Freundschaft anzubieten, als im weichen Gras unterhalb des Gipfels, kurz vor den ersten windschiefen Lärchen.

SÜDTIROL Wein probieren, Natur genießen, schlauer werden: sechs Tipps für die Dolomiten

GUTER WEIN

Südtiroler Weine sind phänomenal. Probieren kann man sie bei **Vinzenz zum feinen Wein**, dem Restaurant im Wipptalerhof in Sterzing. Die Küche ist ebenfalls super (vinzenz.it).



RAST AM BERG

Bei Wanderungen unbedingt in der **Hühnerspielhütte** einkehren: Es gibt köstliche regionale Bio-Küche von einer immer variierenden Speisekarte und manchmal sogar Konzerte lokaler Musiker und Künstler (huehnerspielhuetten.it).



SPITZENKÜCHE

In den **Pretzhof** kommen Menschen aus aller Welt: Auf dem Teller landen nur selbst produzierte, regionale Produkte. Dazu kommt der bestsortierte Weinkeller der Gegend (pretzhof.com).

WALDBADEN

Im **Wanderhotel Tratterhof** thront man auf 1500 Höhenmetern über den Dingen mit einem glücklich machenden Blick auf ein riesiges Waldgebiet und die Gipfel der Dolomiten. Nach dem Wandern locken der neu gestaltete Spa-Bereich, geschmackvolle Zimmer mit Privat-Terrassen und eine sensationelle Küche (tratterhof.com). Unbedingt den Weißburgunder „Plötzner“ probieren!



WANDERN MIT COACH

Pauli Trenkwalder berechnet für einen Coaching-Tag in den Bergen ab 580 Euro (mehr Infos unter menschundberge.com). Ähnliche Angebote gibt es zum Beispiel auch bei heidi-sand.de oder karinwurth.de.

