

Psychologie der Berge

Bericht Pfeifer-Mobil, Bettina Wyss, Oktober bis November 2023



Abbildung: Wohnmobil in Nufenen, im Hintergrund das Chilchalphorn.

Einleitung

„Ein Gefühl von «Da bin ich zuhause». Geborgenheit und Weite in Einem. Gegensätze finden da zusammen. Über der Baumgrenze erlebe ich auch Kargheit, «Wüste», LEERE. – Nichts ist so schön, wie ganz allein in einem abgelegenen Tal in den Höhen unterwegs zu sein“ (Zitat aus Interview mit (...), durchgeführt von B. Wyss, November 2023).

Für mich ist es die Macht der Natur, sich ganz klein zu fühlen und einfach zu staunen, was die Natur hervorgebracht hat und ständig weiter hervorbringt. In den Bergen fühle ich mich frei – entweder bin ich extrem (sehr) fokussiert auf die unmittelbare Umgebung, auf jeden Schritt (z.B. an heiklen Stellen) oder kann meinen Gedanken freien Lauf lassen, ohne Ablenkung (beim Wandern oder einfach Sein)“ (Zitat aus Interview mit..., durchgeführt von B. Wyss, November 2023)

Berge sind für mich Sehnsuchtsort, Kraftort, Zuhause, Erinnerungen und immer wieder Schönheit. Ich frage mich: *Wieso tun uns die Berge gut? Was geben sie uns? Was lösen sie in uns aus?* Diesen Fragen wollte ich zwei Monate lang nachgehen, indem ich mit einem Bus durch die Alpen reise. Mit im Gepäck waren viele Bücher zu Bergen – Romane, Fachbücher und mein eigener Fragebogen, den ich unterwegs an Leute verteilen wollte. Eigentlich wäre ich ja zwei Monate mit dem Wohnmobil der Otto Pfeifer Stiftung unterwegs gewesen. Aber da die Person, die das Mobil vor mir hatte, einen Totalschaden gemacht hat, steht das Wohnmobil nicht zur Verfügung. Stattdessen kann ich 6 Wochen lang einen VW-Bus benutzen und dann danach noch für ca. 2 Wochen mit dem neuen Wohnmobil der Stiftung auf Reise gehen.

Montag, 2. Oktober, Windegghütte: Lebensfreude

Zum symbolischen Start des Projektes (den Bus kann ich erst Ende Woche abholen), will ich zwei Tage in die Berge. Von der Windegghütte habe ich Gutes gehört und ich war noch nie im Sommer in der Triftregion. So mache ich mich zu Fuss auf den Weg. In den letzten Wochen habe ich das interessante Buch von Gretchen Rubin „Life in 5 senses“ gelesen. Darin beschreibt sie, wie sie ein Jahr lang versucht das Leben intensiver wahrzunehmen, indem sie ihre fünf Sinne schult. Ich entscheide mich bei der zweitägigen Wanderung vermehrt auf das „Hören“ zu achten. Einfach präsent zu sein. Die tosenden Wassermassen begleiten mich beim Aufstieg auf die Hütte. Am zweiten Tag wandere ich über den Furtwangsattel nach Guttannen. Ab und zu höre ich einen Vogel, ansonsten ist Stille rund um mich. Eindrücklich.



Abbildung: Wunderbarer Kaffee und Kuchen beim Ankommen in der Windegghütte.



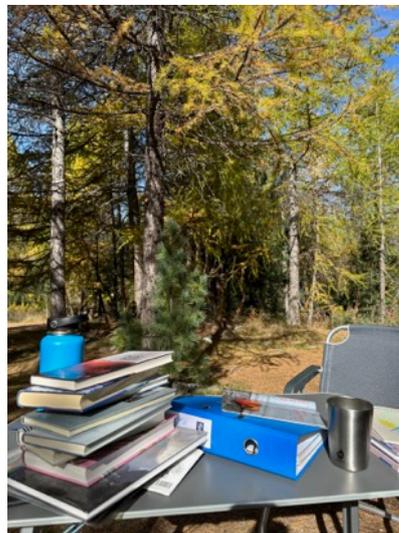
Abbildung: Furtwangsattel – Übergang vom Triftgebiet ins Gadmertal

Freitag, 6. Oktober: Start der Reise mit dem VW-Bus

Heute hole ich den VW-Bus ab, den mir die Stiftung Otto Pfeifer für mein Reiseprojekt zur Verfügung stellt.

Sonntag, 8. Oktober: Engadin

Ich starte meine Reise ins Engadin früh morgens, mein Ziel: Der Campingplatz Morteratsch, wo ich eine Woche bleiben werde. Am Julierpass mache ich eine Pause und wandere weit hoch in die Steinwüste. Unterwegs treffe ich verschiedene Jäger. Sie verschwimmen mit der Landschaft, sitzen ganz still auf ihren Steinen. Es kommen Erinnerungen auf; an Skitouren und Klettertouren in der Region. Das ist auch eines der Elemente, das für mich wichtig ist, in den Bergen. Viele schöne Erlebnisse habe ich in den Bergen erlebt und wenn ich unterwegs bin, so kommen Erinnerungen an das eine oder andere. Auch die Stille hoch oben über dem Pass ist unglaublich. Ich höre fast keine Geräusche. Auch das ist wieder eines der Elemente, das so gut tut in den Bergen. Die äussere Ruhe wirkt sich auf die innere Ruhe aus. Auf dem Campingplatz Morteratsch dann der Schock – von Einsamkeit ist hier keine Rede, es sind bereits 500 Gäste auf dem Platz. Die Wanderung heute hat gut getan - draussen zu sein bei den Wolken, die Stille, die Jäger, die denen ich begegnet bin.



Abbildungen: Bergerlebnisse und Berglektüre auf dem Campingplatz Morteratsch bei Pontresina.

Montag, 9. Oktober: Herbstfarben

In den folgenden Tagen verbringe ich viel Zeit draussen. Ich lese mich durch verschiedene Bücher zum Thema Bewegung, Natur und Psychologie. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Bewegung gut tut. Es gibt Studien die zeigen, dass Wandern bei Patienten die suizidgefährdet sind, hoch wirksam ist.

Dienstag, 10. Oktober: Hüttenerlebnis

Ich besuche die Bovalhütte. Eine Kollegin arbeitet dort. Ich sitze mit dem Hüttenteam in der Sonne bei Kaffee. Danach wandere ich auf den Corn Boval: Gemsen, Stile, ein atemberaubendes Panorama auf das Berninamassiv.

Mittwoch, 11. Oktober: Ich habe den Bus am Silsersee bei Plaun da lej abgestellt und bin bis etwas oberhalb Grevasalvas gewandert. Ich setze mich auf einen Felsen und lese im wunderbaren Buch „Tage mit Felice“ (von Fabio Andina). Darin wird in einer sehr ruhigen Sprache das Leben von Felice erzählt, der in einem kleinen Dorf im Bleniotal wohnt.



„Dass ich jetzt Zeit in den Bergen verbringen darf, ist so wertvoll. Glücklich darüber. Zeit alleine im Pitztal – Schneelandschaft. Ich beobachte Vögel. Wolken. Den Schnee. Ich beobachte still Vögel und übe mich im Langsam-Sein“.

Abbildung: Pitztal mit dem ersten Schnee – ich bin völlig alleine im Taschachtal. Stille, Einsamkeit, Winter,...

Ende Oktober bis Mitte November: Pitztal, Südtirol, Veltlin

Am 1. November fahre ich im Pitztal ab. Ohne genaue Pläne zu haben, wo ich hingehen will. Aus der Ferne sehe ich eine kleine Kirche und denke: *Da gehe ich mal hoch*. Die Strasse zur Kirche ist mit Autos gesäumt: *Was ist da los?* Allerheiligen wird gerade gefeiert, die Dorfmusik steht bereit. Der Gedenktag der Verstorbenen. Ich stelle mich mit den Menschen gemeinsam auf den Friedhof. Der Pfarrer spricht den Segen. Ich fühle mich aufgehoben. Das gleiche erlebe ich zwei Stunden später nochmals, als ich in Telfs anhalte, um Picknick einzukaufen. Auch da komme ich per Zufall an der Kirche vorbei. Etwa 200 Menschen stehen auf dem Friedhof bei den Gräbern ihrer Angehörigen, über Lautsprecher spielt Musik, der Pfarrer spricht den Segen. Danach werden die Namen aller Menschen aufgezählt, die im letzten Jahr in Telfs gestorben sind. Im Hintergrund sehe ich die schneebedeckten Berge. Ich bin tief berührt. Es folgen Reisetage ins Südtirol (über den Brenner) und ein Abstecher ins Veltlin. Eine Neuentdeckung ist das Val Tartano. Ein wunderbar wilder Ort in den bergamasker Alpen.

14. November bis 30. November: Macugnaga und Valsesia (Piemont) – Abschluss der Reise:

Nach ein paar Tagen in Obwalden geht es mit dem Wohnmobil über Graubünden nach Norditalien. Ich will mir Macugnaga ansehen, ein kleines Walserdorf auf der italienischen Seite des Monte Rosa. Mit der Ostwand des Monte Rosa sieht man hier die höchste Felswand Europas. Eindrücklich! Es gefällt mir so gut, so dass ich eine Woche hier bleibe. Danach fahre ich weiter Richtung Süden.



Abbildungen: Blick von Macugnaga Richtung Monte Rosa sowie Blick aus dem Wohnmobil (Campingplatz Macugnaga).

Fazit: Weshalb tun uns die Berge gut?

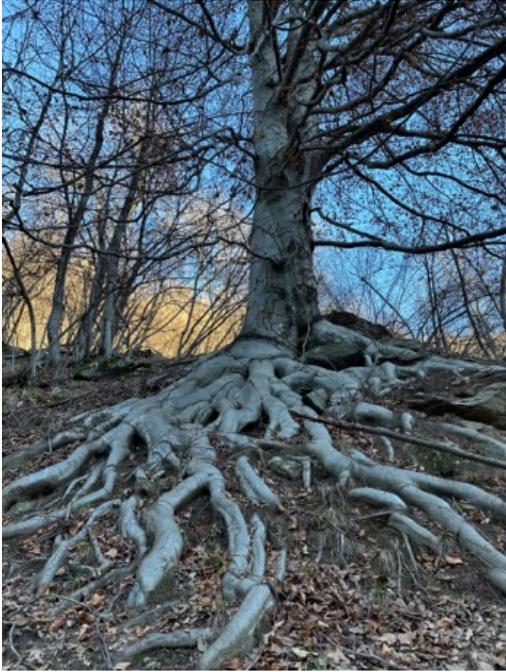


Abbildung: Baum im Valsesia

Aus meinen eigenen Erfahrungen, aus den Texten die ich gelesen und den Gesprächen, die ich im Oktober und November geführt habe, lässt sich ein Blumenstrauß an Begriffen herauskristallisieren. Sie sind für mich künftig ein Fundus, um meine Fragen immer wieder neu zu beantworten:

Schönheit, Natur erleben, Sinne (Sinnhaftigkeit), Stille, Bewegung, Sehnsucht, Erinnerung, Gemeinschaft, Ausblick, Weitblick und Erhabenheit, Geborgenheit

Der Stiftung Otto Pfeifer gilt ein grosses Dankeschön für die finanzielle Unterstützung während diesen zwei Monaten und die Möglichkeit, mit dem VW-Bus und dem tollen Wohnmobil unterwegs zu sein.