Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 5: Rosen ohne Dornen

Artikel: Wandern als mentales Training
Autor: Joss, Sabine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554404

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wandern als mentales Training

Man kennt den Begriff aus dem Sport. Wer einen klaren Kopf hat und geistig stark ist, kann besser grossartige Leistungen vollbringen. Mentales Training ist aber nicht nur für Tennisspieler oder Skispringer geeignet. Alle können diese Technik für ihre persönlichen Herausforderungen nutzen, Selbstvertrauen und Willenskraft stärken – besonders gut in freier Natur.

Bewegung für den Körper, Training und Abwechslung fürs Gehirn – eine Wanderung bietet beides.

Unter mentalem Training versteht man alle Strategien und Übungen, die auf einem grundlegenden und ganzheitlichen Prinzip beruhen – der Tatsache nämlich, dass man Geist und Psyche genauso trainieren kann wie den Körper (lateinisch «mental» = den Geist betreffend, gedanklich). Mentales Training baut Spannungen, Druck und Belastungen ab und bereitet auf wichtige Aufgaben, Ziele und Herausforderungen vor.

Schritt für Schritt

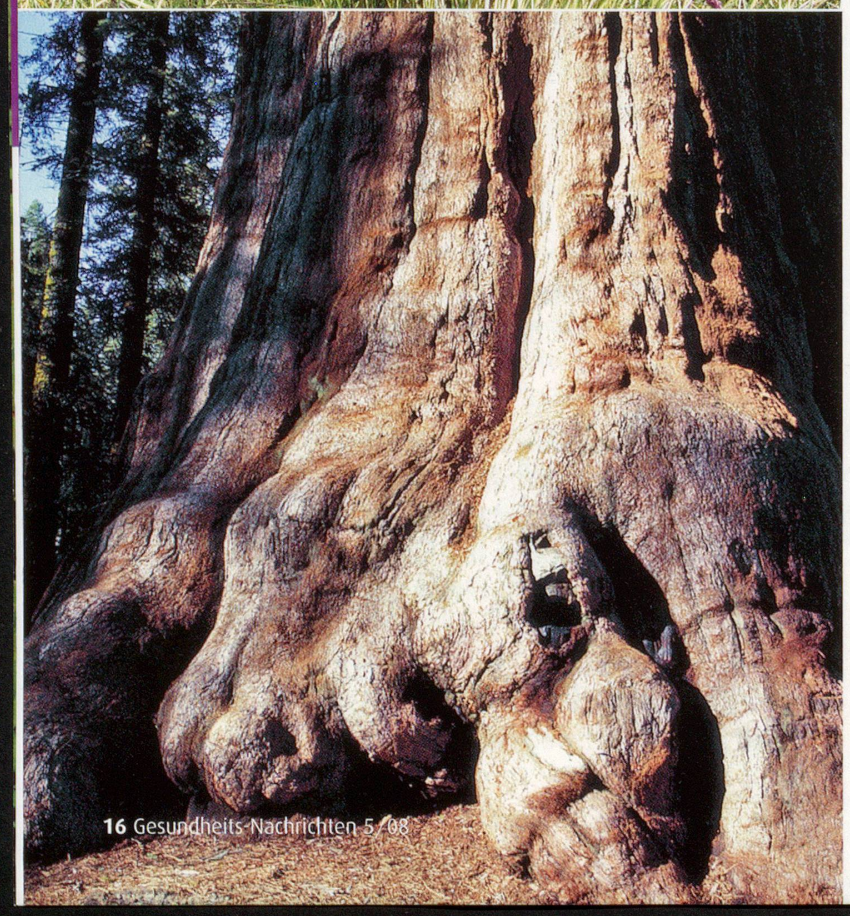
«Wandern ist besonders gut für mentales Training geeignet, denn Wandern ist wie eine Metapher unseres Lebens», findet Dunja Al-Jabaji, Biologin und Mentaltrainerin in Neuenegg, Kanton Bern. «Wir überwinden beim Wandern Hindernisse und meistern anstrengende Aufstiege. Auf manchen Teilstrecken läuft es auch wie von selbst.

Manchmal müssen wir uns neu orientieren und den richtigen Weg suchen oder uns gegenüber äusseren Einflüssen wie Wind und Wetter behaupten. Unser Gehirn braucht Abwechslung und unser Körper Bewegung. Wandern bietet uns beides und ist gleichzeitig auch noch Erholung vom Alltagstrott.»

Besonders beliebte Wanderziele sind Berggipfel oder Höhenwege mit schöner

Der weite Blick gibt uns Sicherheit, der alte Baum ein Gefühl für das eigene Verwurzelt-Sein.

Aussicht. Schon seit jeher mag der Mensch Plätze mit Fernsicht – in gefährlicheren Zeiten bedeutete eine weite Sicht nicht nur Schönheit, sondern gleichzeitig Überblick und Sicherheit. Beutetiere oder Feinde konnten schon viel früher gesehen werden als in einer Schlucht oder in einem dichten Wald.



Üben im Geiste

Beim mentalen Training geht es darum, sich vorzustellen, wie man sich in bestimmten Situationen optimal verhalten kann. Man übt sozusagen im Voraus im Geist.

«Weil unser Hirn ohne Druck am besten funktioniert, entspannt man sich zuerst und versetzt sich dann in Gedanken in die Situation, die man meistern will», erklärt Trainerin Al-Jabaji. «Mentales Training hilft gegen Stress. Stehen wir unter Druck, sind gewisse Hirnbereiche nicht mehr aktiv. Sie werden dabei als unnötiger Luxus unterdrückt.»

In Stresssituationen fühlen wir uns wie blockiert, brauchen für alles länger und gute Einfälle fehlen. Oft lassen wir uns auch zu Überreaktionen hinreissen und sagen Dinge, die wir später bereuen. Sind wir dagegen entspannt, finden wir oft spielerisch Lösungen, die Tätigkeiten gehen uns leicht von der Hand und der Umgang mit den Mitmenschen ist harmonisch und konstruktiv.

Woran liegt das? Unser Unterbewusstsein ist ständig aktiv und arbeitet im Stillen weiter. In entspanntem Zustand können wir Signale aus unserem Unterbewusstsein besser wahrnehmen und nutzen.

Hilfreiche Bilder

Probleme beschäftigen und belasten uns – viel lieber wären wir doch glücklich und unbeschwert. Beim Wandern können sich viele Probleme und Sorgen relativieren. Die Natur hilft uns dabei: Der Anblick des weiten Himmels, der endlosen Bergketten, des geheimnisvollen Wassers lässt auch die Gedanken zu Schönem schweifen. Wenn wir unter riesigen, uralten Bäumen stehen, sehen menschliche

Probleme schon ein wenig kleiner aus. Auch nach einer Wanderung können wir noch von solchen Eindrücken zehren und sie als Erinnerungen mit nach Hause nehmen.
«Mit Bildern aus der Natur können wir uns entspannen oder sie nutzen, um uns in eine gewünschte Stimmung zu versetzen. Fühle ich mich beispielsweise unsicher, kann mir das Bild eines Baumes helfen, der fest in der Erde verwurzelt und verankert ist und den so leicht kein Sturm zu Fall bringt», meint Dunja Al Jabaji. «Je nach Lebenssituation sind andere Bilder für uns wichtig.»

Mit mentalem Training vorankommen

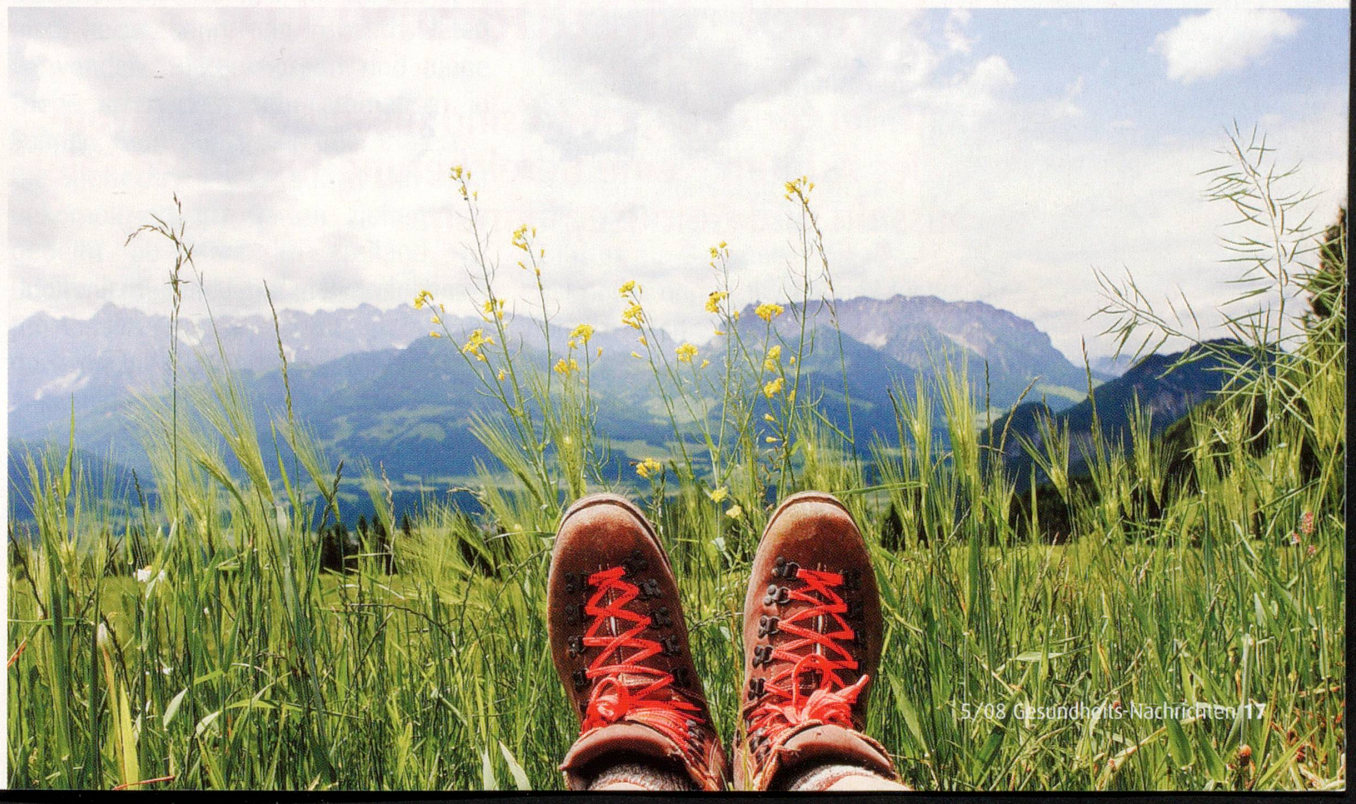
«Am Anfang stelle ich mir mein Ziel vor. Beispielsweise, wie ich bereits auf dem Berggipfel stehe oder wie ich nach einer langen, mehrstündigen Wanderung zufrieden in ein Wirtshaus einkehre. Diese Strecken teile ich in Etappen, in kleine Teilziele ein: der erste Rastplatz, der erste Pass und so weiter», gibt Dunja Al Jabaji weitere Tipps.
«Am besten denkt man nur an den nächsten Schritt und nicht an all die Schritte und Anstrengungen, die es noch brauchen wird. Schritt für Schritt geht es dabei vorwärts – und plötzlich ist man am Ziel angelangt. Bei jedem Teilziel erlebt man einen kleinen Erfolg. Viele kleine Erfolge beflügeln, so dass man sein grosses Ziel eher erreicht.
Man achtet auf seinen Atem, den Pulsschlag oder geniesst einfach das Gefühl, unterwegs zu sein. Wichtig ist auch, dass man Freude empfindet bei dem, was man tut und darüber, wo man ist.»

Innehalten und zu sich kommen

Der ideale Rhythmus beim Wandern sollte nicht zu schnell, aber auch nicht zu langsam sein», empfiehlt die Mentaltrainerin. «Auf jeden Fall sollte man das Tempo so gestalten, dass der Körper auf Touren kommt, man die Bewegung aber noch zu jedem Zeitpunkt geniessen kann.
Die Pause zwischendurch dient dem Körper zur Erholung. Betrachtet man dabei in Ruhe die Landschaft, hat dies zusätzlich eine entspannende Wirkung für unseren Geist. Auf unser Leben übertragen, bedeutet Rasten und Betrachten: Innehalten und zu sich kommen.»

• Sabine Joss

Dunja Al Jabaji gibt auf Anfrage gerne weitere Informationen, Kurse oder Coachings für Einzelpersonen:
Tel. + 41 31 741 41 58
E-Mail:
aljabaji@feuerlilie.ch



Ausruhen und Innehalten, «die Seele baumeln lassen».