

# DIE KRAFT DER BERGE

Vortrag von Dr. med. Thomas Russmann in Zermatt und Saas-Fee 2021



Dr. med. Thomas Russmann

## EIN VORTRAG VON DR. TH. RUSSMANN ZEIGTE, WIE DIE BERGWELT DAS SEELISCHE WOHLBEFINDEN VERBESSERT

Die wohltuende Wirkung einer naturbelassenen, harmonische Bergwelt auf die seelische Gesundheit ist seit langer Zeit bekannt. Neue Studien liefern nun erstmals ein Verständnis für die neurobiologischen Grundlagen dieser alten Weisheiten und eröffnen damit auch neue Ansätze für die Behandlung von Stressfolgeerkrankungen. Die gut erschlossene und sorgsam beschützte Natur der Schweizer Alpen besitzt ein einmaliges Potenzial, um die seelischen und körperlichen Batterien wieder aufzuladen. In einem anschaulichen Vortrag hat der Schweizer Psychiater und Psychotherapeut Dr. Thomas Russmann dargelegt, warum ein Aufenthalt in den Bergen so erholsam ist. Hier eine kurze Zusammenfassung.

## DIE FRAGE NACH DEM WOHLBEFINDEN

Im Jahr 2018 ergab eine Umfrage mit über 5000 Probanden, dass bei den Ursachen für emotionale Belastungen der Faktor Überlastung und Druck am Arbeitsplatz an erster Stelle steht. 42 Prozent gaben an, sie hätten in den letzten zwölf Monaten unter diesen Phänomenen gelitten, d.h. unter Stress am Arbeitsplatz leidet fast jeder zweite Schweizer / Schweizerin. In der Folge entstehen Symptome, die von anhaltender Müdigkeit und Freudlosigkeit bis zum Burn-out-Syndrom reichen. Zwischenmenschliche Konflikte rangieren bei den Ursachen gleich an zweiter Position und führen auf Dauer ebenfalls zu einem Erschöpfungszustand.

## LÖSUNGSWEGE FINDEN

Wer am eigenen Leibe die Erfahrung macht, aufgrund von beruflicher Überlastung oder in Beziehungskonflikten an seine Belastungsgrenzen zu geraten, der sucht nach effizienten und passenden Lösungswegen. Viele Betroffenen haben das richtige «Bauchgefühl» und ergänzen eine klassische Psychotherapie intuitiv mit Spaziergängen in der Natur. Jedoch sind die neuen medizinischen Erkenntnisse zur heilsamen Kraft der Bergwelt in der Ausbildung zum Psychotherapeuten noch nicht angekommen, entsprechend werden sie den Betroffenen kaum

systematisch vermittelt. In diesem Sinne nimmt der Vortrag von Dr. Th. Russmann eine Vorreiterrolle ein.

## THERAPEUTISCHE BEDEUTUNG DER BERGWELT

Die Berge üben auf viele Menschen zu Recht eine besondere Anziehungskraft aus. Das liegt zum einen an der ästhetischen Schönheit der Schweizer Alpen, andererseits an einer ganzen Reihe von heilsamen Körperreaktionen, die durch die Bergwelt angeregt werden. Allein der Anblick der Bergwelt, also nur schon das passive Sehen der Berge, reduziert die körperlichen Stressreaktionen: Blutdruck und Puls nehmen ab, die Herzratenvariabilität nimmt zu und das Stresshormon Kortisol nimmt ab. Der Betroffene fühlt eine wohltuende Entspannung.

## WIRKUNG DER NATUR AUF DIE HIRNAKTIVITÄT

In einer Studie wurden Probanden mit einem tragbaren Gerät zur Aufzeichnung der elektrischen Aktivität des Gehirns (EEG) ausgerüstet und es wurden die Veränderungen der Hirnaktivität gemessen, wenn Probanden von einer belebten Geschäftsstrasse in einen grünen Park gingen. Die Aktivitätsmuster in der Natur glichen der Hirnaktivität, wie sie bei Meditation entsteht.

## NATUR DER BERGE WIRKT STRESSLINDERND

Klänge der Bergwelt wie das Plätschern eines Baches oder Wasserfalles oder das Zwitschern von Singvögeln werden als wohltuend und stresslindernd wahrgenommen. Ebenso bewirkt der Duft verschiedener Pflanzen der Bergwelt wie Bergblumen oder Arve (Zirbelkiefer) eine Reduktion von Stress und Ängsten. Wer einmal durch einen Arvenwald gelaufen ist, wird sich an die spannende Wirkung des natürlichen Arvenduftes lange erinnern.

## BERGWANDERN AUS EMOTIONALER SICHT

Die Emotionen werden durch das Laufen in den Bergen positiv beeinflusst: Beim Bergwandern wird die Stimmungslage fröhlicher, eine gewisse Gelassenheit breitet sich aus und negative Gefühle wie Energielosigkeit und Ängste nehmen ab. Vergleichbare Effekte kann ein Besuch im Fitnessstudio nicht erreichen.

## BEIM BERGWANDERN ENTSTEHT KREATIVES DENKEN

Es besteht ein Zusammenhang zwischen Bergwandern und verbesserter Kreativität bzw. einer allgemeinen Leistungssteigerung des Denkens. Dies liegt daran, dass

durch die körperliche Aktivität die Produktion des Wachstumsfaktors BDNF angeregt wird, ein wichtiges Molekül, das neue Verknüpfungen von Nervenzellen im Gehirn unterstützt.

## FAZIT

Die alte Vorstellung von der Heilkraft der Berge wird durch neue Forschungsergebnisse aus zahlreichen Fachrichtungen bestätigt. Die Natur der Bergwelt hat grosse therapeutische Bedeutung für die Vorbeugung von Burn-out und Depressionen und stellt für deren Heilung eine wichtige Behandlungsoption dar. Die Erzählung von der Genesung des Grossstadtkindes Klara in dem Kinderbuch „Heidi“ aus dem Jahre 1880 verkündet eine zeitlose Botschaft. Wir sollten die Kraft der Berge, ihre stresslindernde und kreativitätsfördernde Wirkung immer wieder nutzen. Entsprechend sinnvoll kann beispielsweise der Ferientaufenthalt oder das Homeoffice im Bed & Breakfast Atelier Bildji am Berg oberhalb von Staldenried VS sein, welches wir gerne in einem verknüpften Beitrag <https://ch.run/atelier> etwas näher vorstellen.


Zum Atelier 1786

<https://ch.run/atelier>

Buch bestellen

<https://ch.run/buch-tr>

[www.russmann.ch](http://www.russmann.ch)

Thomas Russmann  
**Positive Psychotherapie bei Erschöpfungsdepression und Burn-out**  
 Handbuch für die klinische Praxis  


„Das Buch bietet eine hervorragende Einführung in die Positive Psychologie und Psychotherapie, das sowohl für fachkundige wie auch für fachfremde Leserinnen und Leser eine faszinierende Lektüre bietet. Nebst detaillierten Beschreibungen, die bis hin zur neurobiologischen Basis der Phänomene reichen, vermag das Buch den ‚Geist‘ und die Grundideen der Positiven Psychologie sehr gut zu vermitteln.“

Prof. Dr. Willibald Ruch, Zürich