

# Dem Himmel ganz nah

Die Faszination, die Berge auf Menschen ausüben, lässt sich nicht nur mit der Lust an sportlicher Leistungsfähigkeit erklären. Wer die Nähe der Berge sucht, tut dies häufig, weil er dort wertvolle Impulse für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Dasein erhält.  
Von Melanie Müller

Wer je einen Sonnenaufgang im Gebirge erlebt oder eine Tour am Rande der eigenen Leistungsfähigkeit bewältigt hat, wer jemals innegehalten hat, um der Stille der Berge oder dem Rauschen eines Wasserfalls aufmerksam zuzuhören – ja wahrscheinlich jeder, der einen Gipfel erreicht und von dort ein paar Atemzüge oder ein Jausenbrot lang den Blick in die Ferne genossen hat, versteht, dass Berge mehr sind als nur Sportstätten oder zu bewältigende Höhenmeter. Sie üben seit Jahrtausenden eine magische Anziehungskraft auf Menschen aus. Was aber suchen und finden wir dort oben? Und warum suchen wir es gerade dort? Was macht die Berge für so viele zum spirituellen oder Kraftort? Fragen, die man wohl nicht allgemeingültig beantworten kann. Das Nachdenken darüber lohnt sich dennoch.

## DIE HEILIGEN BERGE

Die Faszination des Menschen angesichts von Felsriesen ist so alt wie der Mensch selbst. Seit jeher scheinen wir Berge intuitiv als etwas zu begreifen, was über die menschliche Existenz hinausweist. Egal, ob wir dabei an etwas Göttliches denken oder an die bloße Ehrfurcht vor der Natur, ihren Kräften und Dimensionen. Seit den frühesten Anfängen von Kultur bringt der Mensch den Bergen besonderen Respekt entgegen. Als Orte, an denen sich Welt und Himmel, Götter und Menschen begegnen.

Heilige Berge gab und gibt es in jeder Epoche, Religion und Himmelsrichtung. Sei es in Form eines imaginären Bildes, so wie jenes vom Weltenberg Meru, der in der hinduistischen, jainistischen und buddhistischen Mythologie das Zentrum des Universums bildet. Oder als konkreter geographischer Ort – wobei auffällt, dass es hier nicht immer die höchsten Berge sind, die eine besondere Bedeutung erhalten, sondern eher die auffälligen, markanten, weithin sichtbaren. Beispiele gibt es mehr als genug: Vom Kailash in Tibet über den Fujiyama in Japan, den Ayers Rock in

Australien, den Mount Kenya und Kilimandscharo in Afrika, den Ixtaccihuatl in Südamerika bis hin zum griechischen Olymp und dem ägyptischen Berg Sinai. Sie alle sind Pilgerstätten bis heute. Genau wie die zahlreichen vom Menschen geschaffenen Heiligtümer in erhöhter Position, wie Tempel, Kapellen, Klöster und Einsiedeleien. Vielleicht wurden sie auf Erhebungen errichtet, um Gott näher sein zu können. Vielleicht um von oben einen besseren Überblick, eine der Alltagswelt enthobene Perspektive zu ermöglichen.

## SCHRECKLICH-SCHÖNE BERGE

Die Verehrung war und ist aber durchaus ambivalent: Besonders die Menschen früherer Zeiten waren nicht nur beeindruckt von der Aura und Größe hoher Gipfel – sie waren sich auch ihrer Abhängigkeit von den Ressourcen der Berge (z.B. Wasser, Erze) und der von ihnen ausgehenden Gefahren (z.B. Lawinen, Muren, Vulkanausbrüche) bewusst. Fürchteten das Gebirge als Sitz des Übernatürlichen und Feindlichen, als Heimat der Hexen, Ahnen, Geister und Wettergötter, die es zu besänftigen galt. Bis Ende des 17. Jahrhunderts wurden die schroffen, gewaltigen Formen der Gebirge eher als irritierend und beunruhigend empfunden und weniger als schön.

Erst mit der Naturbegeisterung des 18. Jahrhunderts ändert sich der Blick

## HARMONIE

Wenn, wie hier rund um die Hochwurzenhütte und die Schladminger Tauern, Menschliches und Natürliches harmonieren, wird der Blick für das Wesentliche geschärft.

## SINNBILD

Verlassene und zugeschneite, Almen sind ein Sinnbild für Ruhe und Ausgeglichenheit.



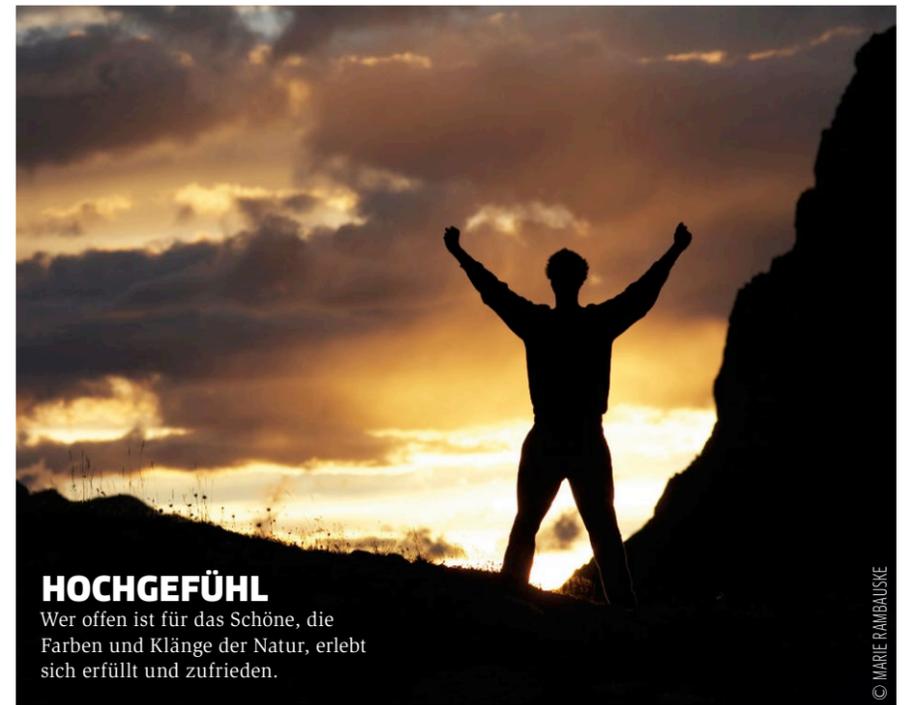
© THOMAS RAMBAUSKE

## MEDITATION

Orte wie dieser im Mostviertel empfehlen sich für stille, meditative Rasten.



© THOMAS RAMBAUSKE



© MARIE RAMBAUSKE

## HOCHGEFÜHL

Wer offen ist für das Schöne, die Farben und Klänge der Natur, erlebt sich erfüllt und zufrieden.

auf die Formensprache der Berge. Ein Bewusstsein für die ästhetische Schönheit von Gebirgslandschaften entsteht und der Mensch sucht die Berge bewusst auf, nicht mehr nur weil er muss.

was die Faszination der Berge ausmacht, formuliert es sehr prägnant: „Die imaginäre Erfahrung einer Zeit, deren Einheiten nicht aus Tagen, Stunden, Minuten oder Sekunden bestehen, sondern aus Millionen von Jahren, reduziert die menschliche Existenz zu einem winzigen Punkt auf der unendlichen Achse der Zeit. (...) Die Betrachtung der Tiefe der Zeit hat aber auch etwas seltsam Erregendes. Klar lernt man dabei, dass man nur ein winziger Punkt ist in den Weiten des Universums. Man wird aber auch mit der Erkenntnis belohnt, dass man existiert – so unwahrscheinlich einem das auch vorkommen mag, man existiert.“

*Viele kommen beim Wandern, Bergsteigen oder Klettern bei sich selbst an.*

## SINN SUCHEN UND FINDEN

Je weiter und schneller die Zivilisation voranschreitet, umso reizvoller wird das Ungezähmte. Im Zeitalter der Romantik beginnt der Mensch über Weite, Erhabenheit und Wildheit zu staunen. Zugleich entwickelt die Wissenschaft ihr Interesse an den Bergen. Und je mehr der Mensch über die Welt, die Natur, ihr Prozesse und ihre zeitlichen Dimensionen zu verstehen beginnt, umso größer wird seine Ehrfurcht. Denn er wird sich seiner Kleinheit bewusst. Der britische Schriftsteller Robert Macfarlane, der in seinem Buch „Berge im Kopf“ der Frage nachgeht,

So werden die Gebirge über die Jahrtausende nicht nur zu einem Ort des Göttlichen, sondern vor allem auch zu einem Ort, an dem der Mensch Erkenntnisse über sich und seine Existenz sammelt. Wo er sehen, staunen und innehalten kann. Der Berg dient als Symbol mit vielen Querverweisen zum realen Leben. Ein Sinnbild für Stabilität und Standfestigkeit, genauso wie für Entwicklung, das Streben nach Höherem, das Auf und Ab des Lebens.

Und die Anziehungskraft der Berge ist ungebrochen. Mehr noch: Die urbane westliche Gesellschaft giert geradezu nach Natur, Wildnis und Grenzerfahrungen, die dort noch gemacht werden können. Je lauter der Alltagslärm schreit, umso mehr wächst die Sehnsucht nach der Stille im Gebirge. Je schneller das Tempo wird, umso mehr Erleichterung spürt man angesichts der davon völlig unbeein-

druckten Berge und der natürlichen Rhythmen, die das Leben dort immer noch bestimmen. Und je komfortabler unser Leben wird, umso mehr suchen wir Einfachheit und Herausforderung. Der Wiener Neurologe und Psychiater Viktor E. Frankl, der selbst begeisterter Bergsteiger und Kletterer war, sah darin den Zusammenhang zwischen Bergerlebnissen und Sinnerfahrung: Der Mensch, der unter Sinnlosigkeit leidet, weil alle Bedürfnisse befriedigt sind und er keine Ideale mehr hat, für die er kämpfen will oder kann, schafft sich freiwillig „Notwendigkeiten höherer Art“, sucht absichtlich nach Grenzerfahrungen. Im Gebirge geht der Mensch eben nicht den Weg des geringsten Widerstandes, sondern er sucht sich eine Klettertour, der er gerade noch gewachsen ist oder einen Gipfel, der ihn aufgrund seiner Ausgesetztheit oder Höhe fordert. Und indem er dabei seine Grenzen immer wieder verschiebt, wächst er über sich hinaus und erfährt so etwas wie Sinn.

## DAS GROSSE GANZE

Spiritualität weist aber immer über das Leben des Einzelnen hinaus. Dass so viele Menschen die Berge auch als spirituellen Ort begreifen, dürfte also nicht nur mit der Erfahrung von Grenzen, sondern auch mit dem Erleben von Entgrenzung zu tun haben. Dort oben erfasst uns ein Gefühl der Weite und Freiheit, wir empfinden uns losgelöst vom Alltag „dort unten“. Mehr noch: Viele berichten davon, beim Wandern, Bergsteigen oder Klettern nicht nur ganz bei sich selbst anzukommen, sondern sich dabei gleichzeitig mit etwas Größerem – der Natur, dem Kosmos oder Gott – verbunden zu fühlen. Mystische oder transzendente Erlebnisse, für die der Neurologe Arne Dietrich, Psychologieprofessor an

der American University in Beirut, eine wissenschaftliche Erklärung gesucht hat. Seinen Forschungen zu bewegungsinduzierten Bewusstseinsveränderungen zufolge wird das Gehirn durch die erforderliche Koordination der körperlichen Bewegungen derart ausgelastet, dass es zuerst auf die Fähigkeit verzichten muss, an irgendetwas anderes zu denken als das Hier und Jetzt – weshalb wir uns als besonders präsent erleben. Hält die Anstrengung an, kann auch das Selbstkonzept nicht aufrechterhalten werden, es lösen sich die Ich-Grenzen auf und man erlebt sich als eins mit der Umgebung.

Mag sein, dass Dietrich damit einen Teil des Mythos rund um die Berge und die spirituellen Erfahrungen, die unzählige Menschen dort machen, erklären kann. Ein gewisser Zauber bleibt dennoch. Und die Vielfalt der individuellen Erfahrungen ist viel zu groß, um in einer einzigen Theorie erfasst zu werden. Letztlich verziehen die Berge auch angesichts der schlüssigsten Erklärungsversuche ihres Mysteriums keine Miene. So bleibt genug Spielraum, damit jeder selbst herausfinden kann, was sich dort oben alles finden lässt. ■

Berge sind ein besonderer Ort für die spirituelle Sinnsuche



TSL OUTDOOR

SYMBIOZ

The snowshoe of the Future is born

HYPERflex  
conceptlabel  
observateur  
design  
2014

info@hagan-ski.com

Made in France

tsloutdoor.com



© THOMAS RAMBAUSKE

## ICH

Wer – wie hier am Stuhleck – der untergehenden Sonne entgegenwandert, kommt zur Ruhe und zu sich selbst.

## GOTT

In so makellosen Formen wie einer Eisskulptur mögen manche eine Spur Gottes vermuten.



© THOMAS RAMBAUSKE

## INFOS

## Bücher zum Thema

**Reinhold Stecher: Botschaft der Berge**  
Tyrolia Verlag (2009), 97 Seiten, € 19,95

Ein inspirierendes Buch voller Denkanstöße für Menschen, die in den Bergen mehr suchen und finden als sportliche Herausforderungen.



**Reinhold Messner/Ralf-Peter Martin: Meine heiligen Berge**  
Ullstein Verlag (2013), 256 Seiten, € 30,90

Ein prächtiger Bildband, der den Leser mitnimmt zu einigen der heiligsten Berge der Welt. Während in den Texten von Reinhold Messner die subjektive Erfahrung im Vordergrund steht, erläutert Ralf-Peter Martin die religiösen, mythologischen und kulturwissenschaftlichen Aspekte.



**Robert Macfarlane: Berge im Kopf – Die Geschichte einer Faszination**, AS Verlag (2011), 320 Seiten, € 20,50

Ein höchst spannender Versuch eines britischen Journalisten und Bergbesessenen, der Anziehungskraft der Berge auf die Spur zu kommen. Dabei greift er auf einen breiten Wissensschatz aus Geologie, Vermessungskunde, Glaziologie, darstellender Kunst, Psychologie, Literatur, Philosophie und Religion zurück.



**Pierre Chavot: Mystische Berge – Eine Reise zu den heiligen Gipfeln der Erde**, Frederking & Thaler (2013), € 41,20

Ein brandneuer, bildgewaltiger Band, der den Sagen, Mythen und Legenden der heiligen Berge der Welt nachspürt.



## Linktipps

**Haus der Stille Puregg**

In Dienten am Hochkönig auf 1300 m befindet sich diese Alm, die vom Benediktiner Mönch David Steindl-Rast OSB und dem Zenlehrer Vanja Palmers in einen Ort der Begegnung zwischen christlichen und buddhistischen Traditionen verwandelt wurde. [www.puregg.at](http://www.puregg.at)

**Bergspiritualität**

Diese Seite informiert über katholische und evangelische Berggottesdienste in Salzburg, Tirol und Bayern, sowie ergänzende spirituelle Angebote christlicher Tradition, wie Bergwallfahrten oder -exerzitien. [www.bergspiritualitaet.com](http://www.bergspiritualitaet.com)

## INTERVIEW MIT ERMIN DÖLL

Der ehemalige Bergsteiger und Zen-Meditationslehrer Ermin Döll bietet seit mehr als 20 Jahren Seminare zum Thema „Wandern und Meditation“ an, in denen er Menschen bei ihren spirituellen Erfahrungen in den Bergen begleitet. Ausgangspunkt ist dabei das Haus der Stille am Hochkönig.

**Herr Döll, warum zieht es Sinnsuchende oft in die Berge?**

**Ermin Döll:** Berge sind ein besonderer Ort für die spirituelle Sinnsuche. Seit jeher sucht der Mensch bestimmte Naturräume auf, um Antworten über sich und die Welt zu finden – vor allem die Wüste, das Meer und die Berge. Zudem sind die Berge noch einer der wenigen Orte, an denen die Natur für uns noch ursprünglich erfahrbar ist. Eine starke Natur, die uns nachhaltig beeindruckt und uns unsere Kleinheit bewusst macht.

**Eignen sich die Berge also besonders gut als Schauplatz für die Reise nach Innen?**

**ED:** Ich denke schon. In der Bergwelt sind wir nicht ständig den Ansprüchen und dem Lärm der Alltagswelt ausgesetzt. Es gibt nicht ständig Einflüsse von außen. Man kann über einen längeren Zeitraum Stille erfahren. Um diese wertvolle Erfahrung zu ermöglichen, wird während der einwöchigen Seminare, die ich anbiete, geschwiegen. Das ist für viele Menschen ungewohnt und für manche am Anfang auch sehr schwierig – aber mit der Zeit können sich eigentlich alle mehr und mehr darauf einlassen.

**Warum brauchen, suchen wir die Stille?**

**ED:** Erfahrungen wie Stille, Ruhe und Einsamkeit sind gerade für den heutigen Menschen sehr wichtig. Wenn er so auf sich selbst zurückgeworfen ist, kann er sich selbst erfahren. Wobei wir uns in den Seminaren ja in der Gruppe aussetzen und nicht ganz alleine – was schon sehr fordernd ist.

**Und wie unterscheidet sich das meditative Gehen vom üblichen Wandern?**

**ED:** Im Unterschied zum klassischen Bergsteigen gibt es hier kein äußeres Ziel, keinen Gipfel der erreicht werden soll. Hier gilt wirklich: Der Weg ist das Ziel. Im Gehen kann man zu sich kommen, sich auf einer tieferen Ebene mit Fragen auseinandersetzen wie „Wer ist es der da geht? Wer bin ich?“. Damit ist kein bloßes Nachdenken gemeint, sondern man geht mit diesen Fragen, meditiert darüber mit möglichst großer Offenheit. Auch das ist eine – oft radikale – Grenzerfahrung. Spiritualität ist kein Beruhigungsmittel – sondern ein Abenteuer auf der inneren, geistigen Ebene. Man weiß nie im Vorhinein, was es das mit einem macht.

**Begünstigt neben der Umgebung, den Bergen auch die Form der Bewegung die innere Einkehr?**

**ED:** Absolut. Wenn wir entspannt und gleichmäßig gehen, unseren Atem bewusst wahrnehmen, dann stellen sich eine aufrechte Haltung und ein angenehmer Rhythmus von selbst ein. Die Gedanken können sich beruhigen. Über das bewusste Wahrnehmen unserer Schritte und des Kontakts zum Boden kommen wir weg vom Kopf – ins Hier und Jetzt. Wir empfinden uns gleichzeitig als gelöst und sehr fokussiert. Wer langsam in seinem eigenen Tempo geht, kommt zudem erstaunlich weit und erschöpft sich dabei nicht.

**Und welche Voraussetzungen muss man für diese Erfahrung mitbringen?**

**ED:** Einzig die Bereitschaft, sich darauf einzulassen.

Tipp: 2014 erscheint im Theseus-Verlag das Buch „Das Zen des glücklichen Wanderns – Wie Gehen und Wandern zur Meditation werden“ von Ermin Döll und Marcus Hillinger.