



KRAFT TANKEN AM MEER

Von Tina Engler

Das Meer, Spiegel der Seele und Sehnsuchtsort: Seine heilende Energie kann sogar helfen, einem Burn-Out vorzubeugen. Der Diplompsychologe Florian Schmid-Höhne bietet dazu Einzelcoachings in Portugal und auf Sylt an.

Das Meer ist schon seit der Kindheit mein Sehnsuchtsort. Erinnere ich mich an meine frühen Jahre, so setze ich die spielerische Bewegung der Wellen, den salzigen Duft und das Spielen im erfrischenden Nass mit Unbeschwertheit und Leichtigkeit gleich. Bei unseren ersten Familienurlaube, aber auch in den Zeiten danach, als ich mal in Süditalien, mal auf Mallorca lebte, wie heute, wo ich es aufsuche, sobald es die Zeit erlaubt. Und ganz gleich, wo ich bin, es bringt mich immer wieder zu mir zurück. Mittlerweile habe ich auch seine bedrohliche Seite kennengelernt. Die Gewalt gespürt, die hinter seiner faszinierenden Schönheit steckt, die uns nahezu magisch anzieht. Bei einem schweren Sturm wurde ich beim Windsurfen über die Wellen hinaus, bei ablaufendem Wasser, weit aufs offene Meer getragen. Die Wellen überschlugen sich über

meinem Körper und drückten mich immer weiter an die Felsen. Ich verlor mein Surfbrett, Mast und Segel und kämpfte mich mit letzter Kraft zurück ans Ufer. Obgleich ich damals Angst hatte, begleiten mich noch immer die Sehnsucht und die Faszination für das Meer. Ganz gleich, ob unter Wasser beim Tauchen, wo man in 20 Metern Tiefe eins ist mit der friedlichen Welt der Meeresbewohner, oder wenn ich mir schwimmend oder mit dem Surfbrett die Wellen erobere. Es ist mein Kraftort.

In den herausfordernden Zeiten der vergangenen Monate habe ich mich oft mit Meditationen an den Strand geträumt. Die Pandemie machte das Reisen über lange Zeit unmöglich, doch diese kleinen Auszeiten, die Erinnerung an glückliche Momente am Meer erhellte so manch einen Tag, an dem Einsamkeit und eine stille Melancholie mich überkamen.

WASSERPLANET ERDE

Was steckt hinter der Faszination für das Meer, das immerhin gut 70 % unseres Planeten bedeckt? Schon seit der Antike zieht es die Menschen dorthin. Natur ist seit jeher ein Kraftquell, jedoch bietet für mich keine andere Landschaft auch nur annähernd so vielfältige Glücksszenarien wie das Meer. Sicher hat jeder von uns seine eigenen Assoziationen, wenn er ans Meer denkt, doch nie lässt es uns kalt; sofort zeichnen wir Bilder in unserem Kopf, träumen uns fort und spüren die leise Sehnsucht in uns.

Diese zeitlose Liebe zum Meer beschreibt Eva Tenzer in ihrem Buch „Einfach schweben – Wie das Meer den Menschen glücklich macht“ in folgenden Worten: „Nirgendwo sonst fällt es leichter, aus dem Alltag ab- und in die Natur



einzutauchen.“ Und vielleicht liegt genau dort der Schlüssel für unsere tiefe Verbundenheit. Dass jedes Jahr Millionen von Menschen die Küsten der Welt erobern, um die „schönste Zeit des Jahres“, den Urlaub, am Meer zu verbringen, kommt nicht von ungefähr. Stundenlang hält uns das Meer gefangen und ist dabei ständiger Veränderung unterlegen. Oft reicht es, an einem Platz zu sitzen und einfach nur aufs Meer zu schauen, damit sich Harmonie, innere Balance und Zufriedenheit einstellen. Endorphine werden freigesetzt im Wechsel der Gezeiten. Diese besonders starke Verbindung zwischen Mensch und Meer hat auch viele Literaten inspiriert. Der französische Schriftsteller Antoine de Saint-Exupéry drückte es so aus: „Du schenkst uns ein unbeschreiblich einfaches und großes Glück.“ Er ist nur einer von vielen Poeten, die dem Meer ihre Zeilen widmen.

SPIEGEL DER SEELE

Das Meer ist der Spiegel der Seele. Es ist der Schlüssel zur Reflektion und Selbstfindung, wenn wir uns darauf einlassen. An kaum einem anderen Ort sind wir uns selbst näher. Es beruhigt und wühlt auf. Ängstigt und fasziniert zugleich und steht damit als Metapher für das Leben in all seinen Höhen und Tiefen. Es spiegelt unsere tiefsten Emotionen und Gefühle. Da lauert Wundervolles und Abgründiges dicht beieinander, also tauchen wir immer wieder ein in unsere Gefühlswelt und den fremden und uns doch schon so vertrauten Ozean. Mir selbst schenkt das Meer Geborgenheit: Ich fühle mich frei, wenn ich das Rauschen des Meeres spüre. Ganz gleich, wo auf dem Planeten ich mich gerade befinde. Es ist ein Gefühl des Nachhausekommens, des Einsseins mit den Gezeiten.

Nichts scheint Menschen leichter zu beseelen als der Blick auf das unendliche tiefe Blau, das sich hier und dort in ein Smaragdgrün wandelt oder auf kleinen Eilanden in ein klares Türkis abdriftet. Der Blick wird sanft, das Wasser beruhigt und es stellt sich eine gewisse Klarheit ein. Wie ich verbinden viele damit Erinnerungen – an die eigene Kindheit, an eine längst vergangene Urlaubsiebe, an die mediterrane Leichtigkeit des Seins. Und immer ist das Meer ein Sehnsuchtsort, der positive Gefühle weckt und die Freiheit des Seins verkörpert.

Aber warum nur fühlen wir uns von den Ozeanen so angezogen? Viele Psychologen, wie auch der in Portugal lebende Diplom-Psychologe und Burnout-Coach Florian Schmid-Höhne, beschäftigen sich schon seit längerer Zeit mit der Wirkung des Meeres auf das menschliche Gemüt. Daraus hat

*Die Verbindung zwischen
Mensch und Meer hat auch
viele Literaten inspiriert.*



der mittlerweile 43-Jährige eine ganz neue Form des individuellen Coachings entwickelt: „Swellness“. Gestressten Großstadtseelen, wie Unternehmern, Schauspielern oder auch Ärzten, die vor lauter Arbeit und Erfolgsdruck ins Burnout geraten, bietet der gebürtige Allgäuer 7- bis 10-tägige Einzelcoachings an der portugiesischen Atlantikküste und auf der Nordseeinsel Sylt an.

BURNOUT-SEMINARE AM MEER

Der Stressverhaltenstrainer lebte während seiner Kindheit für fünf Jahre auf der Kanareninsel Teneriffa, das hat seine Liebe zum Meer geprägt. Während seines Psychologie-Studiums verbrachte er nochmals zwei Semester vor Ort, danach war ihm klar, dass er in seiner Arbeit als Psychologie die Verbindung zum Meer herstellen möchte. Der Coach, der nebenbei auch schon als Surflehrer arbeitete und als Leistungssportler in der Basketball Bundesliga früh lernte, mit Druck und Stresssituationen umzugehen, hat zum Thema Meer seine Diplomarbeit geschrieben, die dann später leicht überarbeitet als Buch herausgegeben wurde.

Vor 12 Jahren kam er auf die Idee, das Meer in seine Arbeit zu integrieren. Zunächst bot er seine Coachings auf Sylt an, später dann vor allem im Süden Portugals. „Während meiner Ausbildung zum Stressverhaltenstrainer und in der Zusammenarbeit mit erfahrenen Coaches habe ich wirkungsvolle Methoden der Stressbewältigung und Burnout-Prävention kennengelernt. Die beengende Tagungs-Atmosphäre, in der diese Techniken vermittelt wurden, hat mich dabei immer gestört. Ich habe mich nach einer Umgebung gesehnt, in der man noch effektiver mit den stressgeplagten Klienten arbeiten kann.“ Statt in sterilen Seminarräumen, lernen seine Coaches Stressabbau und Selbstreflexion seither immer naturnah, verbunden mit den Elementen.

Direkt am Meer ist die Wirkung der täglichen 5- bis 6-stündigen Lerninhalte zu den Themen Stressvermeidung, Achtsamkeit, Selbstreflexion, Lebensfreude oder auch Resilienz viel intensiver. Jeder Tag ist anders. Schmid-Höhne stellt sich dabei individuell auf seine Klienten ein, um mit ihnen den Weg aus der Krise zu meistern und Möglichkeiten aufzuzeigen, neue Ideen und Visionen freizusetzen. Es gibt keine festen Abläufe. Stressabbau steht dabei meistens im Vordergrund. Atemtechniken, Meditation und leichte Yogaübungen helfen, mehr Gelassenheit zu erfahren. „An unserem Coachingfreien Tag nehme ich die Klienten manchmal mit hinaus auf die Wellen“, so der passionierte Surfer. Dort lernt der Psychologe bei den ersten Stehversuchen seiner Trainees sehr viel über den jeweiligen Coachee und erlebt immer wieder, dass nach vielen Jahren harten Schuftens, in denen bei den meisten seiner Kunden die Arbeit stets im Vordergrund stand, endlich wieder Begeigerungsfähigkeit und überschäumende Lebensfreude hervorkommen. Gefühle, die viele von ihnen längst vergessen hatten.

VERÄNDERUNGEN ZULASSEN

„Einige meiner Coachees sind sehr erfolgreich im Beruf, haben dort alles erreicht, was man sich nur wünschen kann, und spüren dennoch eine innere Leere. Vor lauter Funktionieren wissen sie oft gar nicht mehr, wo ihre eigenen Bedürfnisse liegen. Vieles wird kompensiert und irgendwann sind sie ausgebrannt. Leer, unfähig, überhaupt noch zu handeln, völlig blockiert. Viele wollen nicht auf eine mehrwöchige Kur in einer psychosomatischen Klinik gehen und landen dann bei mir“, so Schmid-Höhne. „Sie lernen im Umgang mit dem Meer das erste Mal seit langem wieder, sich selbst zu spüren, und auf einmal toben sie durch die Wellen wie die Kinder und sind, zumindest für Momente,

frei und glücklich.“

Das Meer als Therapeut, das ist zugegeben nicht wirklich neu. Seine heilende Wirkung wurde bereits in der Antike eingesetzt, danach kamen Bädereien und Thalasso-Therapien, doch mit seinem individuellen Swellness-Programm nutzt der Burnout-Coach zudem das ganze Spektrum psychologischer und mentaler Werkzeuge, um seinen Klienten nachhaltig und langfristig zu mehr Perspektiven und Lebensfreude zu verhelfen. „Wenn meine Klienten an einem Strand entlang spazieren, das Rauschen der Wellen in den Ohren, so stellen sich bei den meisten schnell Ruhe und Gelassenheit ein. Das ist eine ideale Voraussetzung für unsere Zusammenarbeit. Sie lernen alltagstaugliche Techniken, die sich auch nach dem intensiven Coaching leicht integrieren lassen und spüren sich und ihre eigenen Wünsche schon nach kurzer Zeit wieder deutlicher.“

„Dabei sind die Wellen zudem ein Sinnbild dafür, dass es im Leben immer weiter geht, es kommen Auf's und Abs, aber den Lauf der Dinge kann man einfach nicht aufhalten“, formulierte ein Teilnehmer mal im Anschluss an eine intensive Coaching-Woche. Durch das Swellness-Programm bekommen die Kunden die Möglichkeit, ihre Lebenssituation mit dem nötigen Abstand, der nötigen Ruhe und der Unterstützung zu überblicken und unter Anleitung Schritt für Schritt Veränderungen einzuleiten.

Die Natur und das Meer spielen in den Coachings eine tragende und ausgleichende Rolle. Die Weite des Meeres bietet keinerlei Ablenkung. Sie macht den Kopf frei. Seine Klienten weisen meist ähnliche Stresssymptome auf, dazu zählen innere Anspannung, Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen und Müdigkeit, eingeengte Wahrnehmung und rigides Denken. „In diesem Zustand ist es schwer, konstruktiv und zielorientiert mit ihnen zu

Kraft und Ruhe tanken an der portugiesischen Praia do Canal: Eingebettet zwischen Zistrosenhügeln und in unmittelbarer Nähe zum Strand liegt das gemütliche Steinhaus zur Unterbringung der Coachees.



Der Blick wird sanft, das Wasser beruhigt und es stellt sich eine gewisse Klarheit ein.



arbeiten. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich viele von ihnen zunächst nicht einmal für Entspannungsübungen empfänglich zeigen. Der beruhigende Effekt, der sich innerhalb der ersten Stunden am Meer einstellt, ist nicht nur äußerst wirksam gegen die Stresssymptomatik, sondern erleichtert mir gleichzeitig das Coachen. Mit Hilfe von Entspannungsmethoden, direkt am Strand, wie zum Beispiel der Progressiven Muskelentspannung, lässt sich dieser Effekt noch verstärken. Das Meer ist vor allem zu Beginn eines Burnout-Coachings sehr hilfreich, damit sich die Teilnehmer von den zurückliegenden Belastungen erholen können, zugleich ist es auch ein belebender Energiegeber. Es hat die paradoxe Fähigkeit, beruhigend und belebend zugleich zu wirken. Es trägt nicht nur zur Entspannung bei, sondern kann gleichzeitig einen Teil der Energie und Belastbarkeit vermitteln, um zukünftige Stressoren zu bewältigen. Zudem setzt es jede Menge Glückshormone frei.“

WERTE VERSCHIEBEN SICH

Schon innerhalb nur einer Woche zeichnet sich langsam, aber sicher ein klarer Horizont für die persönliche Situation seiner Kunden ab. Die See weckt alle Sinne und schult die Wahrnehmung. Mit dem Blick auf die unendlichen Weiten des Ozeans, sind wir plötzlich ganz klein, dabei aber dennoch ein Teil des Ganzen. Damit kann sich auch die Sicht auf die eigenen Probleme und die Lebenssituation verändern.

Häufig geht es in den ersten Stunden darum, erstmals wieder eine gewisse Stabilität zu erlangen. Ganz gleich, ob einschneidende Veränderungen herbeigeführt werden sollen oder in Hinblick auf kleine Optimierungen Unterstützung gebraucht wird, im engen Austausch werden die spezifischen Coaching-Pläne erarbeitet. Das beginnt schon vor der Reise an die faszinierende Steilküste Südportugals, beim Vorgespräch.

Nahe am Meer liegt das alte gemütliche Steinhaus mit einem warmen Ofen und einem kuscheligen Bett, geborgen in den duftenden Zistrosenstrauchhügeln, die die Sinne schon frühmorgens beleben, untermalt vom Sound des Atlantiks, am Ende des Kontinents, wo er wild und stetig gegen den Strand rauscht. Die Abgeschiedenheit der Praia do Canal bietet die ideale Umgebung, um sich zu entspannen, neue Energie zu tanken, alten Ballast abzuwerfen und in

aller Ruhe mit der nötigen Veränderung zu beginnen. Die einzelnen Coaching-Einheiten finden meist vormittags auf einer Terrasse mit Meerblick oder bei Strand- und Klippenspaziergängen statt.

Wer es nicht ganz so abgeschieden möchte, für den hat Florian Schmid-Höhne die „Varandas da Arrifana“ parat. Sie sind in Laufnähe zum kleinen gleichnamigen Fischerort und liegen nur einen Steinwurf vom Strand entfernt. Nachmittags bleibt noch genügend Zeit, um die Umgebung zu erkunden, zu surfen oder lange Strandspaziergänge zu machen und so, fernab jeglicher Hektik, Geist und Seele zu entspannen. Wer nicht nach Portugal fliegen mag, kann die Einzelcoachings mit dem Stressverhaltenstrainer auch auf der Nordseeinsel Sylt buchen.

„Wellen wecken Erinnerungen, Sehnsüchte, beflügeln die Fantasie“, schreibt auch Florence Hervé in ihrer Anthologie „Am Meer“. Doch warum sind die Meere der Spiegel unserer Seele, weit mehr als die kraftvollen Berge, die endlosen Wüsten oder die Wälder? Der Blick aufs Meer spricht unmittelbar unsere Gefühle an, öffnet uns und berührt uns ganz tief. Ohne Begrenzungen tauchen die Augen in das ewige Blau. Das schafft Platz für Kreativität und Visionen. Auf die Frage, warum die Burnout-Coachings ausgerechnet am Meer stattfinden, lächelt Florian Schmid-Höhne: „Finden Sie es selbst heraus.“

*Der Blick aufs Meer
spricht unmittelbar
unsere Gefühle an,
öffnet uns und berührt
uns ganz tief.*





Inspiration & Information

Florian Schmid-Höhne:
Die Meere in uns. Eine psychologische
Betrachtung über das Meer als
Bedeutungsraum
(2015)

Deborah Cracknell:
Die Kraft des Meeres und wie es uns gut tut
(Dorling Kindersley, 2019)

Eva Tenzer:
Einfach schweben. Wie das Meer den
Menschen glücklich macht
(2007)

Fotos von Florian Schmid-Höhne,
Meer und Landschaft

Florian Schmid-Höhne:
www.swellness.de