

Pressemeldung

Expertentipp: Was Resonanz bedeutet und warum wir sie gerade jetzt brauchen

Ein Gespräch mit Huskytrainerin Marina Brutscher aus Bad Hindelang und Wildnispädagoge Stephan Ehrmann aus Bad Wurzach über echte Verbindung in einer dauerbeschallten Welt*

Acht Glückswege beschreibt die Allgäu-Kampagne „Dein Glück ruft“ von Bewegung über Pausen bis hin zu Genuss. Einer davon ist außerdem die Resonanz. Der Begriff stammt vom Soziologen Hartmut Rosa und meint eine Beziehung zur Welt, in der wir uns nicht nur berieseln lassen, sondern tatsächlich angesprochen fühlen – und antworten. Klingt abstrakt. Wird aber greifbar, wenn man Marina Brutscher und Stephan Ehrmann zuhört. Sie arbeiten im Allgäu mit Gästen, die oft eines gemeinsam haben: Sie kommen erschöpft an, das Handy noch in der Hand.



Die Allgäuer GlücksexpertInnen erklären im Gespräch, wie wir in eine lebendige Wechselbeziehung mit unserer Umgebung eintreten und Resonanz erleben können.
V.l.n.r. Stephan Ehrmann, Wildnispädagoge und Marina Brutscher, Huskytrainerin. ©ulligunde

Herr Ehrmann, wie würden Sie jemandem Resonanz erklären, der den Begriff noch nie gehört hat?

Stephan Ehrmann: Ich würde gar nicht viel erklären. Ich würde sagen: Setz dich mal zehn Minuten in den Wald. Ohne Kopfhörer. Und dann achte darauf, ab wann du aufhörst, den Wald anzuschauen und anfängst, ihn zu hören. Diesen Moment, wo sich etwas dreht, wo du nicht mehr nur Zuschauer bist, sondern merkst, dass da etwas zurückkommt. Ein Geruch, ein Geräusch, das dich trifft. Hartmut Rosa nennt das eine Antwortbeziehung. Ich nenne es: Der Wald hat dich bemerkt.

Frau Brutscher, erleben Sie so etwas auch bei der Begegnung zwischen Mensch und Tier?

Marina Brutscher: Ständig. Aber es dauert. Die Leute kommen rein, und die ersten fünf Minuten passiert nichts. Die Hunde gucken kurz und drehen ab. Das irritiert. Viele kennen das nicht, dass ein Tier dich erstmal ignoriert. Aber Huskys reagieren auf deine Energie. Kommst du mit Hektik, kriegst du Abstand. Wirst du ruhig, kommen sie irgendwann rüber und legen vielleicht sogar ihre Nase an deine Hand. Und dann sehe ich, wie erwachsene Menschen plötzlich ganz still werden. Das ist Resonanz. Die hat nichts mit Streicheln zu tun.

Was macht die permanente digitale Beschallung mit unserer Fähigkeit, solche Momente überhaupt noch wahrzunehmen?

Stephan Ehrmann: Sie trainiert uns das Gegenteil von Resonanz an. Resonanz braucht Offenheit, eine gewisse Verletzlichkeit. Du musst bereit sein, dich ansprechen zu lassen, ohne zu wissen, was kommt. Unser Alltag funktioniert anders. Wir wischen, klicken, konsumieren. Da ist alles unter Kontrolle. Jeder Reiz ist bestellbar, jederzeit abschaltbar. Im Wald funktioniert das nicht. Der Specht klopft, wann er will. Die Wolke zieht vorbei oder nicht. Diese Unkontrollierbarkeit macht vielen erst Angst. Und dann, irgendwann, macht sie frei.

Marina Brutscher: Was ich beobachte: Die Menschen haben verlernt, Stille auszuhalten. Nicht die Stille im Raum, sondern die innere. Wenn kein Push kommt, kein Ping, kein nächster Punkt auf der Liste. Meine Hunde leben in dieser Stille. Die warten nicht auf das nächste Signal. Die sind einfach da. Und wenn ein Mensch das aushält, neben einem Tier zu stehen und nichts zu tun, passiert mehr, als wenn er eine Stunde über Achtsamkeit liest.

Kann man Resonanz üben oder passiert sie einfach?

Stephan Ehrmann: Beides. Man kann die Bedingungen schaffen. Ich gebe meinen Teilnehmenden eine einfache Übung mit: den Sitzplatz. Such dir draußen einen Ort, der dich anzieht. Geh immer wieder hin. Lass das Handy im Auto. Beim ersten Mal wird wenig passieren. Beim fünften Mal kennst du den Baum vor dir, den Geruch des Bodens, das Licht um diese Uhrzeit. Und dann, beim siebten oder achten Mal, bist du nicht mehr zu Besuch. Du gehörst dazu. Das kann man nicht erzwingen. Aber man kann üben, da zu sein, wenn es passiert.

Marina Brutscher: Ich sag meinen Gästen immer: Geht nicht auf den Hund zu. Wartet. Schaut, wohin er den Kopf dreht, wie er atmet. Die meisten wollen sofort anfassen. Aber Verbindung beginnt mit Hinspüren. Wenn du einem Husky als Gegenüber begegnest und nicht als Streichelobjekt, merkst du plötzlich dich selbst. Deine Schultern. Deinen Atem. Die Tiere spiegeln dich schneller, als du denkst.

Was geben Sie Ihren Gästen mit nach Hause?

Stephan Ehrmann: Eine Frage. Ich sage: Frag dich abends, was hat dich heute angesprochen, und hast du geantwortet? Nicht im Sinne von E-Mail-Antwort. Sondern: Hat dich etwas berührt, und hast du es zugelassen? Wer darauf achtet, findet

Resonanz auch am Schreibtisch. Oder im Treppenhaus. Oder beim Blick aus dem Fenster.

Marina Brutscher: Wenn ihr das nächste Mal einem Tier begegnet – eurem eigenen Hund, einer Katze, einem Pferd oder einem Wildtier – dann beobachtet das Tier einfach nur. Schaut, wie es sich bewegt, wie es atmet, was es gerade tut. Und dann horcht in euch rein: Was passiert da eigentlich mit mir? Diese Aufmerksamkeit kostet nichts, das kann jeder, und es verändert so viel. Weil du auf einmal wieder spürst, dass da eine echte Verbindung ist. Nicht nur zwischen dir und dem Tier, sondern auch zu dir selbst.

*Das vollständige Gespräch mit Marina Brutscher und Stephan Ehrmann findet sich im Allgäu Podcast mit Erika Dürr:
<https://www.allgaeu.de/podcast/resonanz>

Lesetipp: „Wilder Ruf“ von Marina Brutscher

Wer sich nach dem Gespräch noch tiefer mit Marinas Philosophie auseinandersetzen möchte, findet in ihrem [Buch „Wilder Ruf“](#) (Knesebeck Verlag) eine inspirierende Erkundung dieser Themen. Mit eindrucksvollen Bildern erzählt Marina von der Kraft der inneren Stimme, von Freiheit und dem Mut, den eigenen Weg zu gehen – Lektionen, die ihre zehn Siberian Huskys sie in den Allgäuer Alpen gelehrt haben. Das Buch ist eine Einladung an alle, die spüren, dass noch mehr in ihnen steckt.



Über die Kampagne „Dein Glück ruft“

Die Glückskampagne der Allgäu GmbH beschreibt acht Wege zu mehr Wohlbefinden – wissenschaftlich fundiert und im Allgäu erlebbar. Resonanz ist einer davon. Wie man im Allgäu den Zauber der kleinen Momente und der Verbindung erleben kann, erfährt man unter: <https://www.allgaeu.de/genuss-gesundheit/glueck/resonanz>.

Über die Allgäu GmbH:

Die Allgäu GmbH ist die offizielle Destinationsmanagementorganisation der Tourismusregion Allgäu. Sie steht für nachhaltige Regionalentwicklung, sanften Tourismus und authentische Erlebnisse rund um Natur, Kultur, Gesundheit und Genuss. Weitere Informationen unter www.allgaeu.de.

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

Simone Zehnpfennig
Presse, Unternehmenskommunikation Allgäu GmbH
Allgäuer Straße 1
87435 Kempten, Deutschland
T +49(0)831/57537-37
zehnpfennig@allgaeu.de
allgaeu.de