

REDEN WIR ÜBER

Kraft

Ausprobieren. Immer wieder.

Die Heilpraktikerin Astrid Süßmuth im Gespräch über Kraft – und warum sie diese manchmal gewinnt, indem sie sie verbraucht.

INTERVIEW: **Alexandra Graf** // FOTOS: **Susanne Öllbrunner**

Frau Süßmuth, ein Sprichwort lautet: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Wo liegt sie bei Ihnen?

Astrid Süßmuth: (lacht laut auf) Nicht in der Ruhe! In der Action, glaube ich. Die Kraft ist vor allem da, wenn ich etwas tue, wenn ich Feuer gefangen habe: Ich spüre, dass mich etwas fesselt, dass ich es machen will, dass ich es haben will, und dann beiß ich mich da rein, und dabei kommt die Kraft.

Kennen Sie auch kraftlose Zustände?

Ja, die kenne ich. Wenn ein großes Projekt, zum Beispiel ein Manuskript, abgeschlossen ist, dann kann ich erst mal gar nichts machen. Ich hänge dann bloß herum, zupfe hier ein Bild zurecht und räume dort etwas ein, aber ich bringe nichts zustande. Dann habe ich einen völligen Durchhänger.

Wie gehen Sie damit um?

Anfangs habe ich mich darüber geärgert, aber ich glaube, dieser Zustand ist

ganz normal. Wenn man so intensiv arbeitet über eine gewisse Zeit, dann muss man irgendwann regenerieren.

*Die Kraft
kommt
im Tun.*

Also ist Kraft nicht unendlich nutzbar?

Ich glaube nicht. Und ich finde es erstaunlich, wie die Leute das früher gemacht haben, gerade in den Bergen. Auf einem Bauernhof auf 1.500 Metern haben sie ihr Lebtage schwer gearbeitet und sind trotzdem 60, 70 Jahre alt geworden. Es ist unglaublich, was für eine Kraft in diesen Menschen gesteckt haben muss. Sachen den Berg rauf- und runterzutragen oder Heu zu machen am Hang, dazu die Witterung, das ist schon eine besondere

Lebenshärte. Aber vielleicht schenkt einem das etwas, vielleicht gibt es einem etwas zurück. Und vielleicht ist auch die Umgebung das, was einem Kraft verschafft.

Wie meinen Sie das?

Ich kam irgendwann darauf, dass in der Natur Kraft liegt, zumindest kann ich mehr körperliche Kraft entfalten, wenn ich in den Bergen bin. Ich finde, da hat man einen Impuls, mehr zu tun. Und mehr zu können. Es ist für mich erholsam, irgendwo hinaufzugehen und da scheinbar Kraft zu verbrauchen. Manchmal kommt man im letzten Hemd oben an, aber das finde ich einen unglaublichen Gewinn an Kraft. Und das dann auch noch mit meinem Mann zusammen zu erleben, das ist besonders gut.

Muss man seine Kräfte manchmal ausreizen, um sich ihrer bewusst zu werden?

Ich finde schon. Ich mag diese Grenzerlebnisse wahnsinnig gerne. Die braucht's manchmal. Wer in die Berge geht, erlebt sie immer wieder. Es würde mich langweilen, jeden Tag die gleiche Almwanderung zu unternehmen, ich will hinauf, ich will mich auch



Astrid Süßmuth,

Jahrgang 1972, verbrachte ihre Kindheit zwischen München und den Tiroler Bergen. Nach dem Abitur arbeitete sie in der Kalkulation und Projektbetreuung von Bauvorhaben, bekam 1994 ihr erstes Kind und absolvierte nebenberuflich ein Studium zur Vertriebsingenieurin. 2003 heiratete Astrid Süßmuth. Sie bekam zwei weitere Kinder und ist seit 2009 als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig. Die leidenschaftliche Bergsteigerin lebt mit ihrer Familie in Gauting bei München. Ihre Bücher „Lexikon der Alpenheilkräuter“ und „Magisches Tirol“ sind im AT Verlag erschienen.

mal fürchten. Aber ich weiß auch, was ich garantiert nicht mache, was nicht meine Kragenweite ist. Sich selbst einschätzen zu können, ist total wichtig. Doch gerade das können viele Leute nicht. Und dann sind sie unglaublich enttäuscht. Ich höre auf Exkursionen oder Kräuterwanderungen immer wieder von erschöpften Teilnehmern: „Woher soll ich denn wissen, dass ich nicht mehr kann?“

Die Leute gehen über ihre Kraft, weil sie sie nicht kennen?

Eine gute Selbsteinschätzung bekommt man erst, wenn man seine Kraft ausprobiert. Ich muss meine Kraft immer wieder ausprobieren, damit ich von ihr weiß.

Und auch, wie ich mit meiner Kraft umgehe?

Kraft muss gefüttert werden, sie braucht Input. Wie das Feuer, das immer wieder Holz braucht. Interessant ist die Frage: „Was gebe ich hinein?“ Ich kann ein Strohfeuer entfachen, dann verbrennt mir die Kraft. Oder ich kann nachhaltig heizen, im Kachelofen mit großen Holzscheiten, dann habe ich ein Feuer, das lange und kräftig brennt. Das kann ich auch

mal richtig raufheizen oder ich kann es ganz runterfahren – nur ausgehen darf es nie.

Um im Bild zu bleiben: Was nährt Ihr Feuer, wo holen Sie sich Kraft?

In der Familie, bei meinem Mann, in der Natur. Aber vor allem in den Bergen. Ich habe von meinem Mann einen Bergtag pro Woche bekommen, da übernimmt er Kinder und Haushalt und ich kann rausgehen. Das tut mir wahnsinnig gut, wahnsinnig wohl. Es sind oft gar keine großen Sachen, die ich dann mache, es kann auch eine kleine Tour sein. Aber das ist das Training, das ich brauche – und auch die Freiheit, meiner Wege zu gehen.

Geht es für Sie dabei auch darum, die eigene Kraft spüren zu können?

Sicher kann ich mir dabei auch meine Kraft beweisen. Vielleicht ist das der Witz daran, warum man Kraft – und da meine ich nicht nur die körperliche – immer trainieren muss. Denn wenn ich nicht immer wieder ausprobiere,

ob sie noch da ist, mir zeige, dass sie da ist, dann vergesse ich sie und denke, ich habe sie ja gar nicht, kann ich das überhaupt?

Waren Sie sich Ihrer Kraft immer schon bewusst?

Obwohl ich gerne Dinge allein mache, glaube ich, dass es einen wie auch immer gearteten sozialen Rückhalt braucht, damit man sein Potenzial entwickeln kann. Bei mir war es so weit, als ich meinen Mann kennengelernt habe.

Wie alt waren Sie da?

Damals war ich 29. Davor habe ich auch schon Kraft gehabt und Kraft gebraucht – ich war ja alleinerziehende Mutter und habe neben dem Beruf studiert. Aber es hat diese innere Kraft gefehlt. Auch das Wissen, etwas tun zu können, sich zu trauen, etwas zu dürfen. Diese Kraft kam erst, als ich einen sicheren Anker hatte. Und auch jemanden, der mich so nimmt, wie ich bin. ❖