



Wer die höchsten Gipfel erklimmen will, muss körperlich und vor allem mental sehr fit sein, sagt Coach Harald Kümmel. Wichtiger als die körperliche ist aus seiner Sicht die geistige Fitness. Das Vertrauen in sich selbst gewinnt er etwa aus der Stille eines Klosters. Bild: catrg / Fotolia

„Vertrauen kommt aus der Stille“

Kreis Böblingen: SZ/BZ-Serie zum Schwerpunktthema „Vertrauen“ der VHS / Folge 8: Dozent und Coach Harald Kümmel

Von
Alexandra Helscher*

„Was immer mir begegnet, ich kann damit umgehen und finde eine Lösung“ – so denkt ein Mensch mit Selbstvertrauen. Als VHS-Dozent und Coach für gesundheitsorientierte Seminare weiß Harald Kümmel um die Bedeutung des Vertrauens in die eigenen Stärken.

Grenzerlebnisse – etwa beim Höhenbergsteigen im Himalaja, beim Marathonlauf, beim Drachenspringen oder in der Stille eines Zen-Klosters – haben Harald Kümmel (Bild: z) gezeigt, wie wichtig ein gesunder Körper im Zusammenspiel mit einem leistungsfähigen Verstand, einer trainierten Intuition und Vertrauen sind. Über



seine Erfahrungen hat sich die VHS mit ihm unterhalten. Wir bringen einen Auszug des Interviews aus der aktuellen Programmzeitschrift der VHS Böblingen-Sindelfingen.

Sie haben verschiedenste Sportarten ausprobiert, auch Extremsport. Wie kam es dazu? Wie hängt alles mit Vertrauen zusammen?

Harald Kümmel: „Ich bezeichne mich als ewig Suchenden und wollte immer wissen, wie sich Extremerfahrungen auf meine Persönlichkeit auswirken, natürlich in einem vernünftigen Rahmen. Durch Eigenkompetenz und Vertrauen in meine Fähigkeiten weiß ich, was ich mir zutrauen kann.“

Die richtige Herausforderung beginnt dann, wenn man an einen Punkt kommt, wo es scheinbar nicht mehr weitergeht. Es ist ein Zusammenspiel der körperlichen Fitness und der Stärke des Geistes, gekoppelt mit dem Vertrauen, dass man sich aus jeder Situation selbst befreien kann. Beim Höhenbergsteigen ist die mentale Herausforderung beispielsweise enorm. Die körperlichen Voraussetzungen kann man sich antrainieren, aber am Ende bringt einen nur noch die mentale Fitness auf den Gipfel.

Man sollte sich immer etwas mehr vornehmen, als man meint zu können. Selbstvertrauen bedeutet, an die eigenen Grenzen zu gehen, nur so entwickeln wir uns weiter.“

Wie kann man das Vertrauen in das eigene Können stärken?

Harald Kümmel: „Es gibt unterschiedliche Strategien. Für mich persönlich respekt-

ren mentale Kraft und Vertrauen in mich selbst mittlerweile aus der Stille, zum Beispiel wenn ich mich ins Zen-Kloster zurückziehe und mich selbst reflektiere. In der Stille lernt man, sich in den eigenen Schattenseiten zu konfrontieren und damit umzugehen.“

Wie wichtig ist es, sich Ziele zu setzen?

Harald Kümmel: „Ziele sind wegweisende Bausteine im Leben, man sollte sich unbedingt welche setzen.“

Das Leben ist wie eine Bergtour. Aus unseren Träumen definieren wir Ziele, wie symbolische Gipfel. Aus Erfahrungen erwirbt man Risikokompetenz. Die daraus entstehende Eigenkompetenz nutzt man, um bestmögliche Ergebnisse in allen Lebensbereichen zu erzielen und sichert sich so Nachhaltigkeit im Streben nach Glück und Erfolg.“

(Alexandra Helscher ist Assistentin der Geschäftsleitung / PR und Marketing der VHS Böblingen-Sindelfingen)



Info

Weitere Infos stehen unter www.life-art-coaching.de. Das gesamte Interview gibt es in der aktuellen Programmzeitschrift der VHS oder unter www.vhs-aktuell.de im Netz. Veranstaltung der VHS: Auszeit im Alltag: Vertrauen in die eigenen Stärken entwickeln“ mit Harald Kümmel Freitag, 6., bis Sonntag, 8. Mai.