

FRUTIGLÄNDER

DIE ZEITUNG FÜR ADELBODEN, AESCHI, FRUTIGEN, KANDERGRUND, KANDERSTEG, KRATTIGEN UND REICHENBACH

«Frutigländer», 15.04.2020

Werkzeuge für die Gedanken



In Marlis Wasers Kursen lernt man, sich zu entspannen. Waser selber nutzt dafür auch Spaziergänge in der Natur.

BILDER ZVG

REICHENBACH / INTERLAKEN Seit vielen Jahren arbeitet Marlis Waser im Gesundheitswesen – früher als Pflegefachfrau, heute als Mentaltrainerin und in der Aktivierung von Senioren. Sie möchte Menschen dazu anleiten, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun.

ELSI RÖSTI

«Das Ganzheitliche hat mich schon immer fasziniert. Nun kann ich das schulmedizinische Wissen mit der Komplementärmedizin und der kognitiven Verhaltenstherapie verbinden», erzählt Marlis Waser. Als Pflegefachfrau war sie viele Jahre im Gesundheitswesen und insbesondere auch in der Gesundheitsförderung und -prävention tätig, bevor sie sich zur Mentaltrainerin ausbilden liess. Die 51-Jährige liebt es, mit Menschen zu arbeiten, und sie sagt: «Ich helfe ihnen gerne dabei, einschränkende Glaubensmuster und Blockaden zu erkennen und zu lösen.»

Bei ihrer Arbeit kann sie auf einen gut gefüllten Rucksack mit vielen Erfahrungen zurückgreifen. Bei der Lungenliga Schweiz arbeitete sie sowohl in der Beratung von Betroffenen und Angehörigen wie auch in der Prävention. Anfangs führte sie Workshops und Projekte in Schulen durch, später wechselte sie zum

Projekt «Unternehmen rauchfrei», welches in Betrieben Tabakprävention und Gesundheitsförderung umsetzte. Ihre Aufgabe war es, in Firmen bei den Mitarbeitenden unter anderem Lungenfunktionstests durchzuführen und Rauchstopp-Trainings zu leiten. «Dabei wurde ich nicht nur mit der körperlichen Abhängigkeit der Betroffenen konfrontiert, sondern auch mit der psychischen Abhängigkeit, mit Ängsten und dem Stress der Raucher. So kam ich zum Mentaltraining», erklärt sie ihren beruflichen Weg. Seit 2017 betreibt sie ihre Beratungspraxis «mentalgenial» in Interlaken.

Umgehen mit schwierigen Lebensumständen

Marlis Waser hat selbst erlebt, was es bedeutet, wenn einem plötzlich die Gesundheit entrissen wird. Gerade deshalb ist es ihr heute sehr wichtig, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun, und deshalb möchte sie auch anderen Menschen beratend zur Seite stehen.

Lebenskrisen, innere Blockaden, Stress, Prüfungsangst, Phobien und Angst, vor Leuten zu reden, sind einige Gründe, weshalb eine Person ein Mentaltraining in Anspruch nimmt, erklärt Waser. Manchmal sei der Grund auch eine Trennung oder der Wunsch, sich

weiterzuentwickeln. Jedenfalls seien es immer Menschen, die sich eine Veränderung wünschten. Obwohl ihre Klientel hauptsächlich zwischen 30- und 50-jährig ist, hatte sie in ihrer Praxis auch schon Schüler und Senioren.

Auf die Frage, was man denn in einem Mentaltraining lernen kann, meint sie: «In einem Teil unseres Gehirns werden während unseres Lebens alle emotionalen Erinnerungen gespeichert. Das Gehirn kann aber nicht unterscheiden zwischen real erlebten oder fiktiven Ereignissen. Diese Tatsache wird im Mentaltraining genutzt.» Ein Coaching setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen. Einer davon ist beispielsweise, vorhandene Stärken und Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren, ein anderer ist die Entspannung. «Im Mentaltraining wird den Klienten ein Werkzeug in die Hand gegeben, um ihre Gedanken zu steuern und um ihre Ziele zu erreichen.»

Praktisch heisst das, dass mit verschiedenen Methoden und Techniken positive Zustände verankert werden, um diese bei Bedarf abzurufen.

Entspannung kontra Stress

Waser bietet auch Gruppenkurse wie autogenes Training und progressive Mus-

kelentspannung an. Warum gerade Entspannung für viele Leute nicht mehr selbstverständlich ist, erklärt sie folgendermassen: «Viele Menschen sind in der heutigen digitalisierten, schnelllebigen Zeit, die sehr leistungsorientiert und durch eine fast ständige Erreichbarkeit geprägt ist, einem hohen Stresslevel ausgesetzt. Da Stress auch immer Anspannung bedeutet, lernen die Menschen im Kurs, ihren Körper besser wahrzunehmen und sich tief zu entspannen.» Solche Techniken anzuwenden sieht sie auch als gute Möglichkeit der Prävention für Menschen ohne gesundheitliche Probleme.

Vielseitige Interessen und Einsatzgebiete

Nebst ihrer Arbeit als Mentaltrainerin arbeitet Marlis Waser teilzeitlich in einem Pflegeheim, wo sie den Tagestreff für Demenzzranke und chronisch kranke Senioren leitet. Sie ist dort für die Planung und Mitwirkung in der Aktivierung sowie für die Alltagsgestaltung der Tagesgäste zuständig. Die vielseitig interessierte Frau ist ausserdem im Vorstand der Volkshochschule Frutigland tätig. Gemeinsam mit den anderen Vorstandsmitgliedern plant sie die jeweiligen Kurse und sucht Kursleiter sowie geeignete Kurslokale. Dabei ist sie vor allem für die Gemeinde Reichenbach zuständig.

Für die Zukunft wünscht sie sich, ihre Berufung und Leidenschaft noch lange ausüben zu können. Sie möchte weiterwachsen, und ihr Ziel ist es, neue MentaltrainerInnen für die Mentalakademie Europa auszubilden und somit bei noch mehr Menschen etwas zu bewegen.

ZUR PERSON



Die gelernte Pflegefachfrau Marlis Waser wohnt in Faltschen, Reichenbach. In ihrer Praxis «mentalgenial» gibt sie Kurse und Einzelcoachings. Zudem arbeitet sie Teilzeit in einem Alters- und Pflegeheim. Entspannung findet sie unter anderem bei Spaziergängen in der Natur, beim Skifahren, Lesen, Meditieren oder bei einer E-Bike-Tour. Gerne betätigt sie sich auch kreativ oder verbringt Zeit mit Familie und Freunden. ER