

# Was die Stille mit uns macht

Warum Männer in der Natur anders werden – und was das mit chronischem Stress zu tun hat

VON TOBIAS LERZER

Ich erinnere mich an einen Moment, kurz nach Sonnenaufgang. Kein Wind. Kein Geräusch außer dem eigenen Atem. Drei Männer saßen um ein erloschenes Lagerfeuer, tranken Kaffee und sagten nichts. Es war das erste Mal seit langer Zeit, dass ich das Gefühl hatte: Niemand wartet gerade auf etwas.

Dieser Moment hat mich mehr beschäftigt als alles, was danach kam. Nicht wegen dem besonderen Naturraum. Sondern wegen der Frage, warum er sich so fremd anfühlte.

## Männer im Dauerbetrieb

Wer heute Männer begleitet – im Coaching, in der Gruppe, auf Reisen – der erlebt ein Muster, das sich kaum verändert. Die meisten funktionieren. Nicht weil sie wollen, sondern weil sie nicht wissen, wie Aufhören geht. Chronischer Stress ist für viele von ihnen kein Ausnahmezustand mehr, sondern das Grundrauschen. Er zeigt sich nicht als Drama, sondern als das „Normal“. Als innere Unruhe, die bleibt, wenn es eigentlich ruhig sein sollte. Als Gereiztheit dort, wo früher Leichtigkeit war.

Das ist keine Schwäche. Es ist das Ergebnis eines Systems, das nicht auf eigentliche Erholung ausgelegt ist. Und es ist das Ergebnis einer Kultur, in der Männern sehr früh beigebracht wird: Weitermachen ist Stärke. Innehalten ist für Schwache.

***Chronischer Stress ist kein Ausnahmezustand mehr – er ist zum Normal geworden.***



Was die Stressforschung seit Jahren beschreibt, erlebe ich in der Praxis täglich: Der Körper gewöhnt sich an Dauerstress. Das Nervensystem bleibt auf Alarm, auch wenn keine Gefahr mehr da ist. Und irgendwann weiß der Mann nicht mehr, wie es war, ohne diese Anspannung zu sein. Er hält sie für seinen Grundzustand.

## Was Natur verändert, und warum

Natur hat keine Agenda. Sie bewertet nicht. Sie erwartet nichts. Sie fordert nichts, außer dass man anwesend ist. Das klingt banal. Aber für Männer, die jahrelang in Systemen gelebt und gearbeitet haben, die permanent fordern, bewerten und erwarten, ist genau das ungewohnt bis befremdlich.

Was in der Natur passiert, ist kein Wunder und keine Therapie. Es ist Biologie. Der Körper beginnt ganz automatisch, sich zu regulieren, wenn er aufhört, permanent auf der Hut zu sein. Cortisol und Blutdruck sinkt. Atemrhythmus verlangsamt sich. Die Wahrnehmung weitet sich. Dinge, die vorher dringend waren, werden plötzlich klein.

Das passiert nicht sofort. Beim ersten Tag in der Natur ist da oft noch Unruhe. Der Griff zum Handy geht ins Leere, weil sowieso kein Empfang ist. Die To-do-Listen laufen im Hintergrund weiter. Aber nach zwei, drei Tagen verändert sich etwas. Die Männer werden stiller. Nicht leiser im Sinne von Rückzug – sondern stiller im Sinne von: weniger „tun müssen“. Mehr bei sich.



***Die Natur fragt nicht, wer du bist. Du bist einfach da.***



## Namibia: Wenn Raum zur Erfahrung wird

Die Namib ist eine der ältesten Wüsten der Welt. Dünenketten, Weite, ein Licht, das morgens alles in Orange taucht und abends wieder nimmt. Einen Sternenhimmel, den die meisten so noch nicht gesehen haben. Man fährt selbst, packt mit an, schläft unterm Himmel oder im Dachzelt. Keine kuratierte Erfahrung.

Morgens um sechs riecht die Luft noch etwas nach kaltem Sand. Die Stille ist so vollständig, dass man fast das eigene Blut rauschen hört. Das klingt nach Übertreibung — bis man selbst dort steht.

Genau das ist der Punkt. Männer, die ich auf solchen Reisen begleite, sind nicht auf der Suche nach einem nächsten schönen Urlaub. Sie suchen – bewusst oder unbewusst – einen Ort, der ihnen erlaubt, aus dem Modus des permanenten Reagierens herauszutreten. Die Wüste macht das möglich, weil sie keine Kulisse ist. Sie ist einfach da. Groß, still, gleichgültig gegenüber allem, was man zu Hause für wichtig hält.

Was in dieser Weite entsteht, sind selten große Einsichten. Eher kleine, unscheinbare Momente. Ein Mann, der am dritten Tag sagt: Ich glaube, ich habe mich an meinen eigenen Stress zu sehr gewöhnt. Ein anderer, der am Lagerfeuer mehr redet als sonst – nicht über Arbeit, sondern über das, was ihm fehlt. Gespräche, die nicht stattgefunden hätten, wenn die Ablenkung noch greifbar gewesen wäre.



## Die besondere Herausforderung: Männer wirklich zu erreichen

Das Schwierigste in der Arbeit mit Männern ist nicht das Coaching selbst. Es ist der Weg dorthin. Männer suchen selten direkt nach psychologischer Unterstützung. Das Stigma ist noch immer real. Der innere Antreiber, der sagt: Ich schaffe das allein, sitzt tief — und er wird selten lauter, bevor der Körper irgendwann anfängt zu streiken.

Was funktioniert, ist ein anderer Zugang. Keine Coaching-Ansätze, keine Selbstoptimierungs-Versprechen. Sondern ein konkretes Erlebnis, das für sich selbst steht. Eine Reise. Ein Abenteuer. Etwas, das sich nach Männern unter sich anfühlt, nach Herausforderung, nach echter Erfahrung — und nicht nach Therapie mit Lagerfeuer.

Der Raum, der sich dabei öffnet, ist kein künstlich erzeugter. Er entsteht, weil die Ablenkungen wegfallen. Weil die Rollen, die man zu Hause trägt — Vater, Partner, Problemlöser — keinen Halt mehr finden. In dieser Lücke beginnen manche Männer zum ersten Mal seit Jahren, auf sich selbst zu hören.

Das ist keine Garantie. Nicht jeder lässt es zu. Aber wer zehn Tage lang keinen Ausweg in den Alltag hat, fängt irgendwann an, hinzuschauen. Das reicht meistens.

***Nicht jede Erkenntnis braucht große Worte. Manchmal reicht ein Morgen in der Stille.***



## Was bleibt

Der Mann am erloschenen Lagerfeuer hatte mir später erzählt, dass er seit Jahren nicht mehr gewusst hatte, wie es ist, nichts zu müssen. Nicht entscheiden. Nicht funktionieren.

Er hatte es nicht als Erkenntnis formuliert. Er hatte es als Beobachtung gesagt, fast beiläufig, während er seinen Kaffee trank und in die Weite schaute. Genau das ist, was Natur kann – wenn man ihr Zeit lässt. Sie macht keine Versprechen. Sie zeigt nur, was schon da ist.

Manchmal braucht es dafür eine 50 Millionen Jahre alte Wüste, Stille und ein erloschenes Lagerfeuer.

### Tobias Lerzer

... ist Stress- und Natur-Coach. Unter dem Markennamen EIN-FACH-SEIN begleitet er Menschen – mit einem Schwerpunkt auch auf Männer – zurück zu innerer Klarheit und echter Selbstführung.

Er führt 1:1-Coachings, das ANANDA-Mentoring-Programm sowie Naturformate durch, darunter Waldbaden nach Shinrin Yoku, Retreats und Erfahrungsreisen.

Als langjähriger Product Manager bringt er einen pragmatischen Blick auf Themen, die oft zu abstrakt behandelt werden. Die nächsten Wüstenreisen nach Namibia finden im Oktober 2026 und April 2027 statt.

[www.ein-fach-sein.net](http://www.ein-fach-sein.net)

