

INTERVIEW

mit Magdalena Kessler über mentale Gesundheit

Bereits im jungen Alter von 24 Jahren entschied sich Magdalena Kessler, in das Hotel ihrer Eltern, das Naturhotel Chesa Valisa, einzutreten. Zusammen mit ihrem Bruder David blicken sie nun auf stolze 500 Jahre Geschichte zurück. Veränderung war schon immer ein Thema für ihre Familie – in 14 Generationen. Doch wie geht man damit um, wenn die Tage zu kurz erscheinen und die Welt immer schneller zu drehen scheint? **Wir sprechen mit Magdalena Kessler über Erdbeben und was ein glückliches Leben mit mentaler Gesundheit zu tun hat.**

WIESO LIEGT DIR DAS THEMA „MENTAL HEALTH“ PERSÖNLICH AM HERZEN?

Wir verlangen von uns stets, noch höher, noch weiter und noch schneller zu werden. Ich war und bin teilweise immer noch genauso. Eigentlich eine klassische Kandidatin für ein Burnout – viele Ideen und zu wenig Zeit. Ratschläge wie: „Tritt doch einfach kürzer“ oder „Denk auch an deine Work-Life-Balance“ bekam ich nur zuhauf. Doch ich liebe meine Arbeit. Am Ende einer Wintersaison war mein Akku leer. Und ich dachte: „Hey Magdalena, du solltest diesen Job noch 40 Jahre machen – wie willst du das so anstellen?“

Es ging mir also eher um die Frage: Wie muss ich meinen Alltag gestalten, um mit Freude und Energie zu leben? Ich bin der Überzeugung, dass wir nur durch einen gesunden und starken Geist leistungsfähig sind, und habe es zu meinem persönlichen Projekt gemacht, dies vorzuleben.

WIESO FOKUSSIERT SICH DAS NATURHOTEL CHESA VALISA AUF DAS THEMA „MENTAL HEALTH“?

Schon immer haben wir eine klare Positionierung. Auch meine Eltern wussten genau, was sie wollten, und haben ihre Passion zur Vision des Naturhotels gemacht: Die enkeltaugliche Idee mit 100% Bio und die Klimaneutralität waren die Folge. Ayurveda als logische Kombination, denn auch hier geht es um Ganzheitlichkeit. Wir wollten nie ein Tropfen auf dem heißen Stein sein – und so auch jetzt. Die Kombination aus dem Wissen und der Tiefe des Ayurveda mit dem Konzept der mentalen Gesundheit passt einzigartig zusammen.

**Ich brenne für diesen weiterführenden Weg,
den wir eigentlich schon so lange beschreiten.**



MENTALE GESUNDHEIT IST HEUTE WICHTIGER DENN JE. WARUM IST DAS DEINER MEINUNG NACH GERADE JETZT SO ENTSCHEIDEND?

Karriere, Fitness, Familie, Freunde, Hobbys und vieles mehr – heutzutage soll alles unter einen Hut passen. Psychische Belastungen, Depressionen, Angstzustände und Burnouts sind keine Tabuthemen mehr, und das ist auch gut so! Unsere Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren stark verändert.

Durch die Digitalisierung sind wir ständig erreichbar – echte Pausen gibt es kaum noch. Und die wenigen Pausen, die wir haben, füllen wir oft selbst mit Stress.

Mein persönliches Hasswort ist tatsächlich „Work-Life-Balance“. Mein Leben beginnt doch nicht erst nach der Arbeit! Vielmehr sollte ich meine Arbeit so gestalten, dass sie mir Freude bereitet. Denn, wenn wir ehrlich sind, leben wir doch jeden Moment, und Arbeit ist ein großer Teil davon. Auch die Arbeitszeit sollte uns Kraft geben und uns nicht auslaugen.

DU HAST SELBST VIELE STRESSIGE SITUATIONEN ZU MEISTERN, SEI ES MIT GÄSTEN, MITARBEITERN ODER DURCH ANDERE HERAUSFORDERUNGEN IM HOTELALLTAG. WIE GEHST DU DAMIT UM?

Ja, das stimmt, gerade als Geschäftsführerin gibt es viele Momente, die wirklich herausfordernd sind. Ich habe gelernt, dass Stress nichts ist, das man einfach „entfernen“ kann. Stress ist ein normaler Teil unseres Lebens. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Ich glaube fest daran, dass man stark genug werden kann, um mit Stress umzugehen, ohne sich von ihm überwältigen zu lassen. Es ist wie bei einem Erdbeben – wenn wir innerlich geerdet sind, verlieren wir auch in schwierigen Momenten nicht den Boden unter den Füßen.

WIE BEWÄLTIGST DU DENN DIESE „ERDBEBEN“ UND WAS HILFT DIR DABEI, DIESE INNERE STÄRKE ZU BEWAHREN?

Für mich ist ein strukturierter Tagesablauf, der Energie gibt und nicht raubt, sehr wichtig. Zusammen mit unserem Ayurveda Arzt Dr. Dinu haben wir festgelegt, was mir als „Vata, Pitta Typ“ guttut und was mich schwächt. Hier steigen wir etwas in die ayurvedische Lehre ein. Denn Vata und Pitta ist die Kombination aus der Energie des Winds und des Feuers. Spannende Kombination, denn das kann schnell zu einem Flächenbrand im Akku führen. Mich zu erden, ist also extrem wichtig. Das beginnt schon morgens: Eine ruhige Morgenroutine mit einer kurzen Meditation, anschließendem Dehnen und einem warmen, basischen Frühstück sind für mich der ideale Start in den Tag. Ich achte auf gesunde Ernährung und lasse mich dabei auch von ayurvedischen Ansätzen leiten. Bewegung und nicht Hochleistungssport ist ebenfalls ein wichtiger Ausgleich für mich. In unserem Hotel bieten wir genau solche Angebote auch für unsere Gäste an – Yoga, Meditation, Waldbaden. Es sind diese Momente, die dabei helfen, wieder Kraft zu schöpfen und den Kopf freizubekommen. Ich plane tatsächlich meinen Tag komplett durch und blockiere Zeiten für mich selbst. Wichtig ist zu beachten, dass jeder Dosha Typ anders ist und das gleiche nicht jedem Gut tut. Nur weil „Eisbaden“ gerade in ist, heißt es nicht, dass es mir Energie gibt.

LANGANHALTENDER STRESS KANN JA AUCH KÖRPERLICHE AUSWIRKUNGEN HABEN. WIE SIEHST DU DAS?

Absolut, und das ist wissenschaftlich gut belegt. Wenn wir ständig gestresst sind, schwächt das unser Immunsystem. Nicht ohne Grund werden die meisten im Urlaub krank. Um das zu verhindern, ist Selbstfürsorge entscheidend. Das bedeutet auch, achtsam mit den eigenen Grenzen umzugehen. Ich kenne das Gefühl, sich manchmal zu viel aufzuladen, und arbeite daran, bewusst innezuhalten und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren. In Workshops und Seminaren geben wir unseren Gästen einfache Tipps mit an die Hand, kleine Veränderungen stetig beizubehalten. Denn die Kontinuität ist das Zauberwort.

Feel your balance



DU SPRICHST ÜBER RESILIENZ. KANN MAN DIESE FÄHIGKEIT,
BESSER MIT STRESS UMZUGEHEN, DENN TATSÄCHLICH LERNEN?

Ja, das glaube ich fest! Resilienz ist nicht nur eine angeborene Eigenschaft, sondern etwas, das wir alle entwickeln können. Es gibt ganz konkrete Übungen, um diese innere Stärke zu stärken – etwa Achtsamkeit und Atemtechniken, die dabei helfen, Emotionen zu regulieren, oder auch die Arbeit an Denkmustern, damit wir nicht in negativen Gedankenspiralen hängenbleiben. Diese Spiralen zu sehen will geübt werden. Positiv Mindset ist hier das Schlagwort mit dem wir viel meistern können. Eine gute Resilienz macht uns stabiler und hilft uns, Herausforderungen anzunehmen, ohne dass sie uns aus der Spur werfen.

WAS TUST DU PERSÖNLICH, UM DICH IMMER WIEDER NEU ZU ERDEN
UND AUFZULADEN?

Alle zwei Jahre gönne ich mir eine Panchakarma-Kur, um wirklich tief durchzuatmen und den Körper wieder zu entgiften und auf das Nulllevel zu setzen. Aber auch im Alltag hilft mir die Natur – sie ist meine größte Kraftquelle. Draußen zu sein, die Ruhe zu genießen, neue Inspiration zu finden. Und manchmal auch einfach zu akzeptieren, dass ich nicht immer alles schaffen kann und nichts verpasse, wenn ich mir eine Pause gönne. Letztlich geht es darum, sich regelmäßig Raum und Zeit für sich selbst zu nehmen.

**“Es gibt keine dauerhafte Realität
außer der Realität der Veränderung;
Beständigkeit ist eine Sinnestäuschung.”**

Heraklit, Philosoph.

