

Zeitschrift: Actio : ein Magazin für Lebenshilfe
Herausgeber: Schweizerisches Rotes Kreuz
Band: 95 (1986)
Heft: 3: Blut ist ein besonderer Saft

Artikel: Neue Therapie : eine Spur legen
Autor: Beeri, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-556449>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

JUGENDROTKREUZ

Von Roland Beerli

«Allles, was ich auf der Tour erlebt habe, kann ich auf mein Leben übertragen. Ich brauche ein Ziel vor Augen. Ich muss entscheiden, welchen Weg ich auf dieses Ziel hin einschlagen will, und ich muss meine eigene Spur ziehen.» So resümiert die 18jährige Sybille, eine der fünf Teilnehmer, ihre Erfahrungen aus der Therapiewoche. Ihre Situation vor der Tour bezeichnet Sybille als chaotisch. Sie hatte Probleme in der Schule. Sie schwänzte, riss aus und flüchtete sich in übermässiges Essen, gefolgt von Erbrechen. Häufig nahm sie auch Medikamente. Obwohl sie vorher noch nie auf einer Skitour war, entschloss sie sich mitzugehen. Sie erhoffte sich von der

Neue Therapie

Eine Spur legen

Eine aussergewöhnliche Therapieform ermöglichte das Jugendrotkreuz fünf jungen Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 30 Jahren. Auf einer von einem Therapeuten und einem Bergführer begleiteten achtägigen Skitour im Diemtigtal und Simmental lernten sie sich selbst, ihre Möglichkeiten und Grenzen kennen. Jedes suchte seine Spur.

eine Krise gekennzeichnet ist, Boden unter den Füßen spüren lassen, ihnen Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit geben und mit ihnen neue Perspektiven ausloten.

Am ersten Tag wird gemeinsam der Menüplan erstellt und eingekauft. Dann startet die

Rucksacktragen spürte ich, dass ich verkrampt war. Aber die Energie, die war da», erinnert sich Sybille dieser Situation. «Viele brauchen enorm viel Energie zur Abwehr von Konflikten und Problemen. Sie müssen lernen, ihre Energie für sich zu brauchen», erklärt

In den täglichen Krisen zeigt sich, wo ich stehe.



Therapiewoche einen Überblick über ihre Situation.

«Für mich ist entscheidend, ob jemand etwas Neues probieren will, ob er bereit ist, sich mit sich selber zu befassen», verweist Peter Ryser, der therapeutische Leiter der Woche, auf die Abklärungsgespräche, die vor der Tour mit jedem einzelnen Interessenten geführt wurden. Aus diesem Grund mussten auch Interessenten abgewiesen werden. Die Therapiewoche will jungen Erwachsenen, deren aktuelle Lebenssituation durch

Gruppe in Zwischenflüch im Diemtigtal mit Ski, Fellen und einem schweren Rucksack mit sämtlichem Material und dem Proviant für fünf Tage. Das Ziel der ersten Etappe, eine Berghütte, wird erst nach Einbruch der Dunkelheit erreicht. Sie müssen einander helfen, ein Feuer zu entfachen und Schnee fürs Kochen aufzutauen. Wie schaffen die Teilnehmer diese körperliche Leistung, nachdem sie zum Teil erst in der vorangegangenen Woche auf die Medikamente verzichteten? «Schon beim

Peter Ryser dieses Phänomen.

Am zweiten Tag unterrichtet Bergführer Hans Müller Skitechnik und Lawinenkunde. Am dritten Tag bläst ein heftiger Föhnsturm. «Da hatte ich eine Krise. Ich stürzte immer wieder, musste mit dem schweren Rucksack immer wieder aufstehen», erzählt Sybille. Doch trotz der misslichen Wetterbedingungen spricht niemand vom Umkehren. «Wir mussten jeden Tag kleinere oder grössere Krisen überwinden, gegen Kälte, Müdigkeit

ankämpfen und mit dem schweren Rucksack und der ungenügenden Skitechnik fertigwerden», fügt Peter Ryser bei. Er hält nicht viel von künstlich herbeigeführten Krisen in Therapien. «In den täglichen Krisen zeigt sich, wo ich stehe. Wie ich mit solchen Situationen umgehe, auf das kommt es an», führt er weiter aus.

Am nächsten Tag gibt es neben Erholung Skunterricht. Es wird aber nicht einfach herkömmliche Skitechnik vermittelt. «Die Teilnehmer sollten spüren, wie sich die Haltung, die Bewegung des Körpers, auf die Skier überträgt», erläutert Hans Müller seine Bemühungen.

Gegen Schluss der Tour beschäftigt die Teilnehmer und Leiter die Frage des Transfers. Wie können die Erfahrungen dieser Woche umgesetzt werden? Peter Ryser findet, dass auch im alltäglichen Umfeld der Teilnehmer neue Spuren gelegt werden können. Er unterstützt die Teilnehmer dabei, neue Perspektiven anzupacken. Im Fall von Sybille steht am Anfang dieses Übergangs eine Familienkonferenz in Anwesenheit des therapeutischen Leiters. Das heisst für Sybille: Schluss mit dem Versteckspiel in der Familie und Aufbau einer neuen Gesprächsbasis.

Die Therapiewoche hat bei den Teilnehmern einen Lernprozess ausgelöst. Sie haben erfahren, wie sie in kritischen Lebenssituationen flexibler reagieren können. Es ist gerade für junge Menschen wichtig, dass sie diese Erfahrung frühzeitig machen können. «Bis öffentliche Institutionen helfend eingreifen, muss ein junger Mensch mit Problemen bis in die Illegalität abstürzen oder mindestens einen Selbstmordversuch machen», kritisiert Peter Ryser die heutige Situation für viele junge Erwachsene. Mit der Unterstützung dieser aussergewöhnlichen Therapiemöglichkeit legt das Jugendrotkreuz gewissermassen selber eine neue Spur. Es hilft, einen Freiraum zu schaffen, damit junge Erwachsene in einer Lebenskrise Energien freilegen, sich neu erfahren und eigene Perspektiven entwickeln können. □