

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 68 (2006-2007)  
**Heft:** 8: Sich finden...

**Artikel:** Persönlichkeitstrekking im Bergell 2005  
**Autor:** Reinhard  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357611>

### **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:** 12.01.2026

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

## Persönlichkeitstrekking im Bergell 2005



Wandern im Bergell, von Hütte zu Hütte, in einer Gruppe – verlockend.  
Soll ich – nach einigen schwierigen Jahren – einmal wieder einen grösseren Schritt nach aussen wagen?  
Bringt es mir was?  
Reicht die Kondition, wenn man schon ein bisschen in die Jahre gekommen ist?

Wie komme ich mit den anderen Mitwanderern zurecht?  
Hoffentlich sind auch «normale Leute» dabei, nicht nur Berufskollegen und -kolleginnen!  
Ist es ein Vorteil, dass ich Hugo schon als «ausser stehende Fachperson» zwecks Teamaufbau im Schulhaus kenne (mit guten Erinnerungen)?

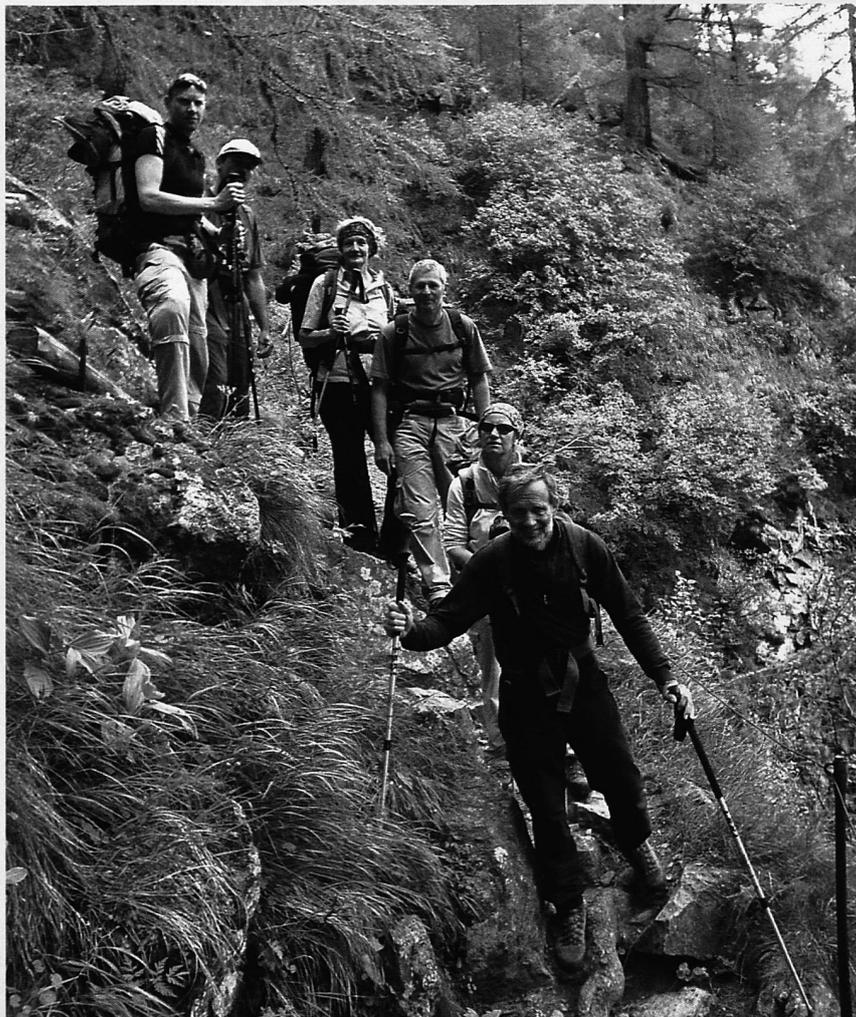
Anruf bei Hugo: «Sind noch Plätze frei? Wie ist's mit dem Frühbuchungsrabatt?»

Der Rucksack ist gepackt – wie immer habe ich vorsichtshalber viel zu viel mitgenommen, aber es war auch schon schlimmer.

Die Begrüssung am Treffpunkt ist noch ein bisschen zurückhaltend, aber durchwegs freundlich.

Schön, Hugo wieder zu sehen und Susanne kennen zu lernen, die uns auch begleiten wird. Und: Alle sind tatsächlich viel jünger.

Na dann los!



Beim Laufen ergeben sich erste, meist noch belanglose Gespräche: Man beschnuppert sich.

Bei den Halten mit Aufgabenstellungen «Stellt euch vor...», «Was spürt ihr...?» fällt es mir schwer, den Kopf für eine Zeit abzuschalten, er ist zu stark.

Andere können sich anscheinend einfacher auf diese (sehr sorgfältig geplanten) Anstösse einlassen.

Zu meinem Glück ist die Woche nicht «stur nach Methode» geplant, sondern baut bewusst weitere Elemente wie persönliche Einzelgespräche (einmal mit Susanne, einmal mit Hugo) in die Wanderungen ein. Für mich sind diese beiden Gespräche besonders wertvoll. Im direkten Austausch finde ich wesentliche Klärungen und Hinweise zu Fragen, die sich mir zur Zeit im privaten und beruflichen Umfeld stellen.

Das Vielfältige «meiner» Bergell-Woche, Erlebnisse, Gefühle, Gedanken, kurz gefasst in wenigen Stichworten:

- Viele Gespräche über «Gott und die Welt»
- Gedankenaustausch, oft sehr persönlich
- Körperlich ab und zu an meine Grenzen stossen (mit Krampfadem und Übergewicht passiert das noch schnell!)
- Ungelöstes aus vergangenen Zeiten aufsteigen lassen, auch wenn es weh tut
- Unzählige Eindrücke für Augen, Nase, Ohren... (hier spüre ich gut!)
- Mich auf wohlige Weise müde fühlen
- Erleben, dass ich noch «mag»
- Einzelne aus der Gruppe speziell kennen und schätzen lernen, mögen
- Mich anstrengen ohne zu hetzen
- Am Abend das Essen, die Ruhe um die Hütte geniessen
- Einfach dabei sein
- Und immer wieder: die eigenen Gedanken frei wandern lassen, bis sogar die einmal müde und zufrieden sind

Ist das nichts?

Danke Susanne und Hugo und allen anderen, die ich «gespürt» habe

Reinhard