

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

**Artikel:** Interview mit André  
**Autor:** André  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357612>

### **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:** 17.04.2026

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

## Interview mit André



*André, du hast letzten Sommer am Persönlichkeitstrekking mitgemacht. Was ist dein Grund gewesen, da mitzumachen?*

Ich wollte nicht in ein Seminarraum zurück- und vorausschauen, sondern in einer wunderbaren Gegend, anstrengende und leichte Schritte machen können.

*Was für eine Bedeutung hat die Natur in dieser Woche für dich gehabt?*

Ich habe mich unter freiem Himmel, der Wetterlaune aussetzen können, losgelöst von Multimedia, mit mir selber und der Gruppe unterwegs sein und dazu bietet die Natur einen ideal guten Rahmen.

*Hat dich die Natur auch etwas gelehrt in dieser Woche?*

Ja sehr viel. Eine oberflächige Kargheit hat sich als eine reichhaltige Vielfalt entpuppt. Wer das bei Mitmenschen auch macht und sucht, kann die Vielfalt sicher auch entdecken.

*Es gibt ja die gleichen Seminare auch indoor, als normale Seminare. Du hast dich jetzt entschieden, ein Outdoor-Seminar zu machen. Was ist der Unterschied für dich?*

Wer nur mit einem Rucksack abseits des Weges unterwegs ist, muss überlegen, was er mitnehmen will und muss? Das reduziert und erleichtert nicht nur den Rücken, sondern macht auch frei für den Geist. Und das hat mir einfach sehr gut getan.

*Du bist ja mit gleichgesinnten Kolleginnen und Kollegen unterwegs gewesen. Was hat dir der Austausch mit diesen Mitteilnehmenden gebracht?*

Es ist der Draht in der Gruppe gewesen. Aber auch die kundige Führung hat mir geholfen, die vielen aufgewühlten Bilder und Gedanken zu deuten und auch einzuordnen. Damit nicht ein Riesenchaos zurückbleibt.

*Wir haben einen Schwerpunkt auf die eigene Körperwahrnehmung gelegt. Hast du in diesem Bereich auch etwas profitiert?*

Ja. Mir ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und Gefühlen und ihre gegenseitige Abhängigkeit wieder sehr stark bewusst geworden.

*Besten Dank André!*

