

# Neue Therapie : eine Spur legen

Autor(en): **Beeri, Roland**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Actio : ein Magazin für Lebenshilfe**

Band (Jahr): **95 (1986)**

Heft 3: **Blut ist ein besonderer Saft**

PDF erstellt am: **19.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-556449>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## JUGENDROTKREUZ

Von Roland Beerli

«Alles, 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. Obschon 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 achttägigen Skitour im Diemtig- 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

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 Skiuunterricht. 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. □



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 Zwischenflüh im Diemtigtal mit Ski, Fellen und einem schweren Rucksack mit sämtlichem Material und dem Proviant für fünf Tage. Das Ziel der ersten Etappe, eine Berg- hütte, 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