

# Persönlichkeitstrekking im Bergell 2005

Autor(en): **Reinhard**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl  
scolastic grischun**

Band (Jahr): **68 (2006-2007)**

Heft 8: **Sich finden...**

PDF erstellt am: **22.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-357611>

## **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.

## 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)?

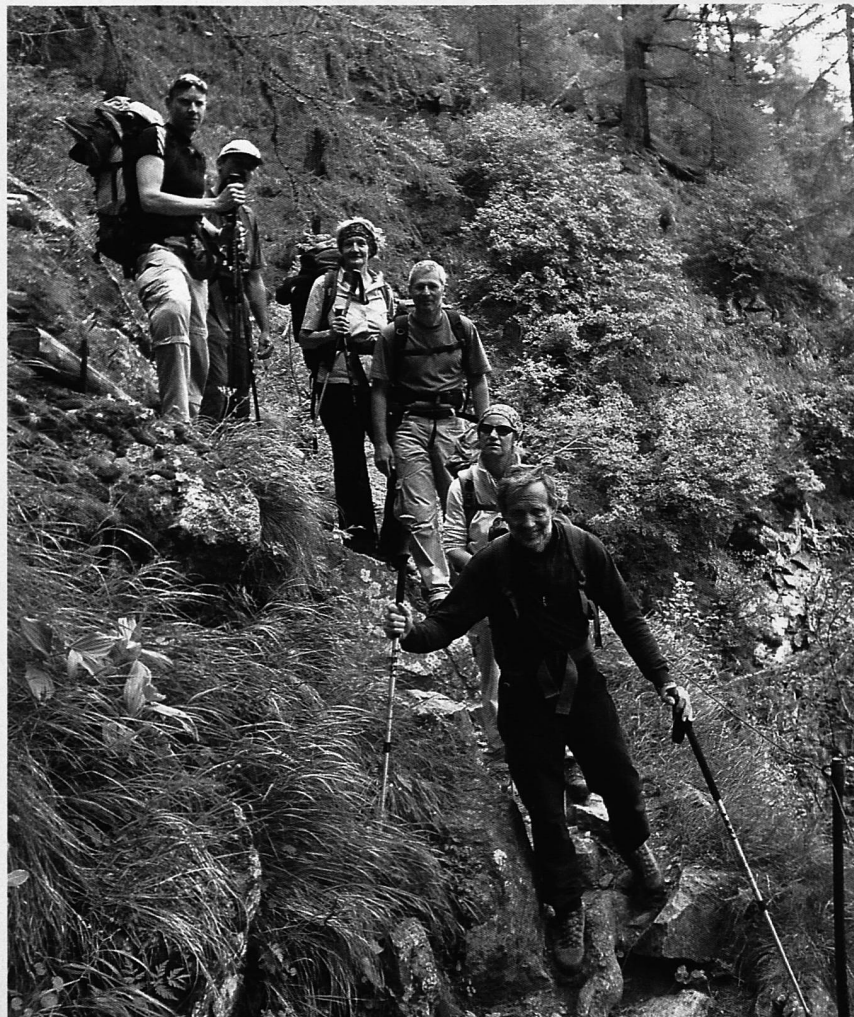
Anruf bei Hugo: «Sind noch Plätze frei? Wie ist's mit dem Frühbuchungsrabatt?»

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