

In der Natur sich selbst begegnen

Den Alltag hinter sich lassen, eine Nacht unter freiem Himmel verbringen, ganz allein; die Natur und sich selbst erleben; gestärkt in den Alltag zurückkehren.

OSTERMUNDIGEN

Markus Plüss hat bereits zweimal an einem Outdoor-Männerseminar teilgenommen, das von der Reformierten Kirche mitgetragen wird.

Interview:

▪ **Markus Plüss, gab es für Sie während dieser Tage im Freien so etwas wie ein Aha-Erlebnis?**

Nachts alleine im Wald sein finde ich ja grundsätzlich unheimlich. Beim zweiten Seminar war ich aber schon etwas mutiger. Als ich so da sass, sah ich plötzlich eine Figur. Ich überwand meine Ängstlichkeit, stand auf, ging hin, und am Schluss war alles gut.

▪ **Wer war diese Figur?**

Ich wusste natürlich, dass es irgendein Baum ist. Gleichzeitig sah ich in dieser Figur eine nahe An-

gehörige, die vor 20 Jahren gestorben ist. Ausgelöst hat dieses Bild vermutlich die Einführung des Seminarleiters am Nachmittag. Es ging ums Lebensrad, ums Werden und Vergehen, und um die Hoffnung, dass auf jeden Winter ein Frühling folgt. Für diese Angehörige wurde es damals nicht mehr Frühling, ging mir dazu durch den Kopf.

«Seit dem Wildniscamp habe ich an Selbstvertrauen gewonnen»

Teilnehmer

ein Mal nicht mehr unheimlich war, sondern friedlich. Als ich am nächsten Morgen dann von meinem Camp

aus nochmals zu dieser Figur hinüberschaute, hatte ich plötzlich den Eindruck, dass sie nicht mehr steht, sondern geht. Das war ein absolut spannendes, tief berührendes Erlebnis.

▪ **Sind solche Erlebnisse in diesen Outdoor-Männerseminaren beabsichtigt?**

Ich glaube, das Konzept des Ganzen besteht einfach darin, die Leute etwas aus der Wohlfühlzone herauszuschieben und sie schauen zu lassen, was dann passiert. Es geht mehr um neue Einsichten, als um gezielte Problemlösung.

▪ **Nach den Sommerferien begleiten Sie als Mentor Jungs in ein Wildniscamp.**

Ja, und das Konzept ist genau dasselbe: Die Jungs verbringen solo eine Nacht unter freiem Himmel



Foto: ZVG

Markus Plüss (rechts) freut sich auf ein heisses Getränk, auch wenn es etwas dauert, bis das Wasser kocht

und schauen, was passiert. Sie werden in der Gruppe auf diese Nacht vorbereitet und anschliessend kann jeder von seinen Erlebnissen erzählen. Zusätzlich hat jeder einen persönlichen Mentor, der für ihn ein offenes Ohr hat.

Matthias Jäggi



Nacht im Sternenzelt



Miteinander ein Höhenfeuer entzünden und mit Plane und Schnur ein eigenes «Tarp» bauen

Wildniscamp für Jungs

Vom 1. bis 3. September gibt es drei Trekking-Tage für 14- bis 18-Jährige. Die Teilnehmer gehen gemeinsam in die wilde Bergwelt der Gantrischregion, bauen mit Plane und Schnur ein eigenes Camp, verbringen eine Nacht allein unter freiem Himmel und machen so einen kräftigen Schritt in die Eigenständigkeit. Info/Anmeldung (bis 14.8.): Lukas Picozzi, Jugendanimator, 031 930 86 08, lukas.picozzi@refmundigen.ch, www.wildaway.ch.

AARESTOREN
GmbH
Ihr Sonnenschutz ist uns wichtig

AARESTOREN GmbH
Kappelisackerstrasse 119a
3063 Ittigen

Tel : 031 921 96 60
Fax: 031 921 96 61
www.aarestoren.ch

Fusspflege/Pedicure

Dipl. Fusspflegerin, Mitgl. des Schweiz. Fusspflegeverband (SFPV)
Bernstr. 82 Stettlen (All4beauty)
Auf Wunsch Hausbesuche
Brigitta Kapas 079 246 80 73



IMPLANTATE
ZAHNBEHANDLUNGEN
ZAHNERSATZ in Ihrer Nähe, besser und günstiger als bei dentesana? UNMÖGLICH!
Gratis-Unterlagen: www.dentesana.ch
Tel. 0844 802 310 - hd@dentesana.ch - WIR