

Bergwandern/Bergtouren für seelisch beeinträchtigte Menschen

Bergwandern für psych. Kranke ist eine speziell auf die Bedürfnisse von psych. Kranken Menschen zurechtgeschnittene therapeutische Gruppenreise.

Diese Tour wird geleitet und begleitet von einem über Jahre erfahrenen sowie ausgebildeten und geprüften Bergwanderführer (Jan Reissig) mit therapeutischen Zusatzausbildungen.

Des Weiteren arbeitet dieser Bergwanderführer schon seit sehr vielen Jahren im sozialen Bereich, bei präventivem, als Betreuer mit psych. Kranken Menschen.

Da diese Gruppenreise in den Österreichischen sowie Schweizer Alpen, im Hochgebirge stattfindet, stellt es für alle Beteiligten eine besondere Herausforderung dar. Die meisten waren bis dahin noch nie in den Alpen und würden es ohne dieses Angebot wahrscheinlich nie tun.

Viele sind aber von der Thematik begeistert und nutzen die Möglichkeit, im Rahmen dieser Reise an einer Tour teilzunehmen.

Da jedoch viele schon im Vorfeld ihre Unsicherheiten bekannt geben und sich durch ihre Krankheit wenig bewegen, beginnen bereits im Januar die Vorbereitungen.

In diesen Vorbereitungen gibt es monatliche Gruppentreffen welche dazu dienen momentane Probleme zu klären und Sicherheiten sowie Vertrauen im sozialen Kontext zu gewinnen und zu festigen.

Des Weiteren dienen diese Treffen zur Koordination der Gruppen sowie um soziale Verabredungen unter den Teilnehmenden zu ermöglichen.

Während dieser Treffen kann auch der Bergwanderführer auf anstehende Probleme eingehen. Dazu gehören unter anderem die Ausrüstung und die Beantwortung finanzieller Fragen. Eventuell auftretende Krisensituationen werden dabei auch besprochen.

So werden für das Eintreten bestimmter bergspezifischer Situationen Verhaltensregeln innerhalb der Gruppe geklärt und etabliert.

Parallel dazu findet ein wöchentliches sportliches Vorbereitungstraining statt. Dieses dient der speziellen körperlichen sowie psychischen Vorbereitung der Teilnehmer für die anstehende Tour.

Während der gesamten Vorbereitung beginnt bei den Teilnehmern ein Selbstmotivierungsprozess, welcher bei allen Teilnehmenden während der Tour von Nöten ist.

Dieser Prozess hält auch nach der Tour noch über Monate an, so dass es bei den Teilnehmenden zu unerwarteten positiven Ergebnissen kommen kann.

Die Tour selbst dauert inklusive der An- und Abreise 9 Tage.

Dabei wird die Gruppe von der Abfahrt bis zu Heimkehr vom Bergwanderführer begleitet. Während der Zugfahrt zum Zielbahnhof in den Alpen findet ein schöner Gruppenprozess statt. Die Gruppenteilnehmer nutzen die Zeit oft um sich gegenseitig besser kennen zu lernen.

Auch der Bergwanderführer nutzt die Zeit, um die Gruppe in die richtige Stimmung zu versetzen.

Während der Tour setzt sich der in der Vorbereitungsphase begonnene Prozess der Selbstmotivierung fort.

Angekommen am Ziel befinden sich die Teilnehmer im Hochgebirge. Dort sind sie sehr oft überwältigt von der beeindruckenden Gestalt und Massivität der Berge.

Oft können sich einzelne Teilnehmer am Beginn einer Tour nicht vorstellen, schon einen Tag später über den Wolken zu sein.

Durch die Erfahrung des Bergwanderführers ist es möglich ganz individuell auf die persönlichen Bedürfnisse der Teilnehmer einzugehen.

Während der Wanderung gelangen die Teilnehmenden oft an ihre persönlichen physischen und psychischen Grenzen.

In der Gruppe wird jeder gut aufgefangen. Einzelne Teilnehmer übernehmen dann Verantwortung und helfen anderen an schwierigen Wegstellen auf verschiedene Weise..

Dieser Gesamtprozess wird bei den Teilnehmenden als bisher ungekannte positive Erfahrung wahrgenommen und integriert.

Neben der Erfahrung Dinge geschafft zu haben, an die man vorher nicht glaubte.

Alle Teilnehmer erfüllt dies mit Stolz und neuem veränderten Selbstbewusstsein.

Neben den pos. Psychischen Erfahrungen machen die Teilnehmenden auch eine neue körperliche Erfahrung.

Durch die andauernde Bewegung über einen langen Zeitraum stellt sich bei vielen ein neues bzw. vergessenes pos. Körpergefühl ein.

Am Ende der Tour wird zum Abschluss meist noch gegrillt. Die ist dann eine Einladung einer Kooperationspartnerin vor Ort und ist vom Bergwanderführer als abschließende Überraschung mit eingeplant.

Alle diese Erfahrungen und psychischen wie physischen Erlebnisse nehmen die Teilnehmer mit nach Hause.

In Berlin werden die Teilnehmer dann am Bahnhof verabschiedet, wo sie dann oft von Freunden oder Familienangehörigen abgeholt werden.

Im Herbst gibt es ein Treffen mit allen Teilnehmern der verschiedenen Touren.

Hier werden dann beim gemeinsamen Essen Bilder oder Videos der Touren angeschaut. Die Teilnehmer haben hier die Möglichkeit ihre Erfahrungen auszutauschen oder einfach nur den Erinnerungen nachzugehen um vielleicht im nächsten Jahr wieder eine Tour zu planen.

Jan Reissig