



## Outdoormethoden für das Selbstmanagement- Training mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Schriftliche Abschlussarbeit der ZRM-Trainer-Ausbildung

28. September 2010

Autor: Hugo Furrer

Betreuer: René Meier

**Inhalt**

**1 Einleitung..... 4**

**2 Theoretischer Teil ..... 5**

    2.1 Fragestellung, Ziel.....5

    2.2 ZRM .....5

    2.3 Die Natur als Ressource .....7

    2.4 Der Körper als Ressource: Embodiment .....11

    2.5 Die Bewegung als Ressource .....11

**3 Methodenteil.....13**

    3.1 Übersicht .....13

    3.2 Das Trekking .....14

    3.3 Naturgegenstände und Naturmetaphern finden .....15

    3.4 Achtsamkeitstraining (Somatische Marker und Umwelt wahrnehmen) .....18

        3.4.1 Vorher-nachher-Vergleich .....19

        3.4.2 Verlangsamtes Gehen .....20

        3.4.3 Das eigene Tempo finden .....22

        3.4.4 Einen eigenen Weg finden / eine eigene Spur legen .....23

        3.4.5 Gehen an verschiedenen Positionen innerhalb der Gruppen .....24

        3.4.6 Qi Gong vor dem Frühstück .....25

    3.5 Embodiment 1 .....26

        3.5.1 Überschreitung des Rubikons in der Natur darstellen und feiern.....26

    3.6 Erinnerungshilfen aus und in der Natur .....28

        3.6.1 Das Haltungsziel in der Natur darstellen .....28

        3.6.2 Wichtelgeschenke aus Naturmaterialien.....29

        3.6.3 Erinnerungshilfen mit Naturmaterialien gestalten (für Jugendliche) .....29

3.7 Embodiment 2 .....30

    3.7.1 Embodiment im Naturraum .....30

    3.7.2 Embodiment und persönlicher Raum .....31

3.8 Schlusskulptur mit Naturmaterialien .....32

4 Diskussion.....33

5 Zusammenfassung.....34

6 Literaturverzeichnis.....35

7 Abbildungsverzeichnis.....36

Anhang.....37

Trekkingablauf am Beispiel des Berninatrekking 2010.....38

Prozessbeispiele von Trekkingteilnehmerinnen und -teilnehmern .....42

Körper und Psyche – Psyche und Körper .....44

*Titelbild (Abbildung 1): Überquerung des Morteratschglatschers*

## 1 Einleitung

Seit meiner Jugend faszinieren mich die Berge. Beim Klettern und auf Skitouren finde ich jeweils sowohl Herausforderung als auch Erholung. Die Berge und die Natur wurden zu meinen Lehrmeistern, welche mir Respekt, Geduld, Kreativität, Verbundenheit und Demut beibrachten. Sie führten mich an psychische und physische Grenzen, lehrten mich Rückschläge zu verkraften, Erfolge zu geniessen, das Klettern und Skifahren als Tanz zu empfinden und mich an der Bewegung, an meinem Körper und an der Zugehörigkeit zur Natur und zum Ganzen zu freuen. Insbesondere lehrten sie mich meinen ganzen Körper mit all seinen Regungen wahrzunehmen und ihm zu vertrauen. Die feinen Körperbotschaften und Gefühlswechsel wurden zu grundlegenden Hilfen für meine Entscheidungen in Extremsituationen. Ein flaves Gefühl im Bauch liess mich steile Neuschneehänge umgehen, auch wenn andere Skitourenfahrer sie querten, ein weites Herz gab mir das OK, am nächsten Tag in eine Big Wall einzusteigen. Eine gute Körperwahrnehmung half mir bei der Entscheidung, welchen Schwierigkeitsgrad ich zu welchem Zeitpunkt seilfrei klettern konnte und ob ich fit genug war für eine Winterbegehung einer Nordwand.

In meinen Tätigkeiten als Bergführer, Lehrer, Erwachsenenbildner, Supervisor und Vater gelangte ich zur Überzeugung, dass Natur- und Körpererfahrungen Lernprozesse wesentlich unterstützen können. Seit über 30 Jahren setze ich deshalb in meiner Arbeit auch erlebnispädagogische Elemente und Outdoortrainings ein. Dass mir dies auch Freude und Lust bereitet, sei hier nicht verschwiegen. Seit sieben Jahren führe ich mit meiner Partnerin jährlich ein Persönlichkeitstrekking im Bündnerland durch. Das heisst, wir wandern mit den Teilnehmenden während einer Woche von Berghütte zu Berghütte. Seit 2007 bildet das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) die Grundlage dieses Trekkings. Auch in der Arbeit mit Jugendlichen, in der Lehrerweiterbildung und als Coach setze ich die Kombination von ZRM und Naturerfahrung ein. Gerne beschäftige ich mich deshalb auch in meiner Abschlussarbeit mit den Themen Natur, Körper, Lernen und Selbstmanagement.

An dieser Stelle danke ich allen Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern<sup>1</sup>, welche mir erlaubt haben, Fotos und Texte in meiner Arbeit zu veröffentlichen. Mein Dank gilt auch meiner Partnerin, Susanne Eichmann, welche die Raum-Übung (3.7.2) entwickelt und die Trekkings mit geleitet hat, Trojka Keller, der mir die Idee zu den Motto-Pfeilen (3.6.3) gab, René Meier für die motivierende Begleitung und Jakob Ossner für die Durchsicht der Arbeit.

---

<sup>1</sup> Die weiblichen und männlichen Formen werden der besseren Lesbarkeit halber in dieser Arbeit abwechselnd verwendet. Es sind jeweils beide Geschlechter gemeint.

## 2 Theoretischer Teil

### 2.1 Fragestellung, Ziel

Bei meinen Outdoor-Seminaren verwendete ich oft natur- und körperorientierte Methoden, um den Lernprozess zu unterstützen. Diese Methoden hatte ich vor der ZRM-Ausbildung oft eher intuitiv eingesetzt. In meiner Arbeit will ich nun folgenden Fragen nachgehen:

Wie können Naturerfahrungen den ZRM-Prozess unterstützen? Wie wirken sie?

Wo lassen sich diese Outdoor-Methoden im Rubikon-Prozess verorten?

Mich interessieren Methoden, welche in einem Indoor-Seminar nicht oder weniger gut angewendet werden können. Bei diesen Methoden handelt es sich einerseits um Aufträge, welche die Natur einbeziehen, sei dies als Projektionsfläche, Erinnerungshilfe oder „Kommunikationspartner“, andererseits um das Wandern und Bewegen in der Natur.

Mein Ziel ist es, im dritten Teil der Arbeit ein Outdoor-Methodenmanual für einen ZRM-Grundkurs zu erstellen, die Wirkung der Übungen erklären zu können und sie an der richtigen Stelle im Rubikon-Prozess einzusetzen. Es ist hingegen nicht Ziel dieser Arbeit die Wirksamkeit der Aufträge empirisch zu überprüfen.

### 2.2 ZRM

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) wurde von Maja Storch und Frank Krause (2006) entwickelt. Es handelt sich dabei um eine schulenübergreifende, ressourcenorientierte, lustvolle und expertenunabhängige Selbstmanagement-Methode, welche neueste neurowissenschaftliche Erkenntnisse einbezieht. Das psycho-edukative Training basiert auf dem erweiterten Rubikonprozess von Heckhausen und Gollwitzer. Dieses motivationspsychologische Prozessmodell stellt den Entwicklungsweg eines unbewussten Wunsches bis zu seiner Erfüllung durch zielorientiertes Handeln dar – kurz: den Weg vom Wunsch zur Tat. Dieser Wunsch durchläuft dabei folgende Reifungsstadien:

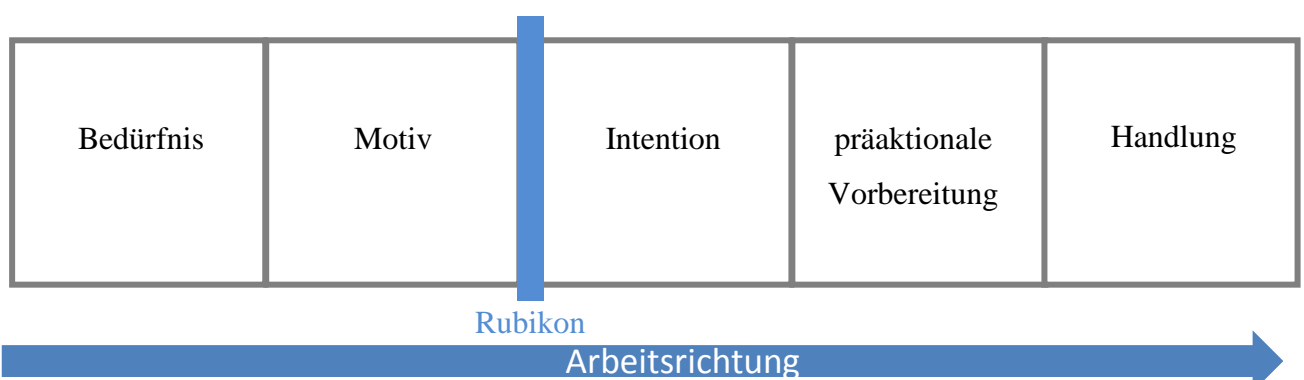


Abbildung 1: Der Rubikon-Prozess

Das ZRM orientiert sich an dieser Folge und bietet dazu die entsprechenden Phasen an:

- Phase 1 Das Thema

Sie beginnt mit den unbewussten Bedürfnissen, welche die Teilnehmenden mit projektiven Methoden und mit Hilfe von anderen Kursteilnehmenden erkennen. In Kombination mit ihrem bisherigen Wissen entwickeln sie daraus das momentane Thema.

- Phase 2 Vom Thema zum Ziel

Im Gegensatz zu anderen Trainings arbeitet das ZRM in den Stadien des Motivs und der Intention nicht mit Handlungszielen, sondern mit Haltungszielen. Diese allgemeinen Ziele, von Scheffer und Kuhl (2006) auch „Zielkorridor“ genannt, sind der Identität näher, lassen mehrere Handlungen zu, motivieren stärker als Handlungsziele und werden im impliziten Modus<sup>2</sup> abgespeichert, was auch in schwierigen Situationen zielgerichtetes Handeln erlaubt. In dieser Phase wird Klarheit gesucht, denn Motive ergänzen sich nicht immer, manchmal widersprechen sie sich oder streiten um die Führung. Oft ist nur ein Teil der Motive bewusst, während unbewusste Motive die Zielerreichung behindern. Herrscht Zielklarheit, sind das bewusste und das unbewusste Entscheidungssystem synchronisiert, wird das motivierende Haltungsziel nach drei Kernkriterien formuliert. Es soll ein Annäherungsziel sein, welches zu 100 Prozent unter eigener Kontrolle ist, zudem dürfen keine negativen Affekte vorhanden und die positiven müssen stark genug sein. (Sie sollten einem „glückseligen Grinsen“ entsprechen und auf einer Hunderterskala grösser als 70 sein.) Sind diese Kriterien erfüllt, ist der Rubikon<sup>3</sup> überschritten, und es stellt sich ein Gefühl der Entschlossenheit ein, welches das Intentionsstadium charakterisiert.

- Phase 3 Vom Ziel zum Ressourcenpool

In dieser Phase wird ein Ressourcenpool<sup>4</sup> aufgebaut. Als Ressource gilt im ZRM alles, was geeignet ist, erwünschte neuronale Erregungsmuster zu erzeugen, zu

---

<sup>2</sup> Schneller Modus, welcher unbewusst abläuft und nicht zwingend eine Verbindung zu kognitiven Strukturen braucht.

<sup>3</sup> Der Rubico ist ein norditalienischer Fluss, der die Nordgrenze zum römischen Kernland bildete. Er wurde 49 v.Chr. von Julius Cäsar mit seinem Heer überschritten, was Krieg gegen Rom bedeutete. Das Überschreiten des Rubikons ist eine Metapher für eine kraftvolle, irreversible Entscheidung für ein Ziel und die damit verbundenen Handlungen.

<sup>4</sup> Systematische Sammlung von Ressourcen

aktivieren und zu stärken (Storch & Krause, 2006, S. 179). Dazu werden Vorbereitungen zur Automatisierung getroffen, um die Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung zu erhöhen. Erinnerungshilfen werden eingerichtet und das Ziel wird „verkörpert“ (Embodiment → siehe Seite 11), das heisst unter anderem, eine zielunterstützende, zieladäquate Körperhaltung wird aufgebaut und eine entsprechende Bewegung wird gefunden.

- Phase 4 Ressourcen gezielt einsetzen

In dieser Phase geht es um den gezielten Einsatz der bisher erarbeiteten Ressourcen. Es werden nun auch konkrete Verhaltensschritte geplant, abhängig von der Schwierigkeit und Vorhersehbarkeit einer Situation. Der Transfer wird durch die Planung von Ausführungsintentionen, beispielsweise durch einen Wenn-Dann-Plan, gesichert.

- Phase 5 Integration und Transfer

Hier geht es um die Reflexion des eigenen Prozesses, um die Integration der Ergebnisse in den Alltag und um den Aufbau von sozialen Ressourcen.

Wie verschiedene Studien im Gesundheits- und Führungsbereich nachweisen können (Storch & Krause, 2006, S. 232), wird die Erfolgswahrscheinlichkeit einer Zielerreichung im anschliessenden Handlungsstadium mit diesem ZRM-Ablauf und all seinen zielschützenden und unterstützenden Schritten sehr gross.

Die einzelnen Elemente des ZRM-Trainings können hier nicht näher erörtert werden. Sie sind in Storch & Krause (2006) beschrieben.

## 2.3 Die Natur als Ressource

Die Bergwelt bietet viel frische Luft in einem anregenden Höhenklima und Erholung. Die vielfältigen Sinneseindrücke, weit entfernt von einer Reizüberflutung, sowie die einfache Lebensweise verbessern die allgemeine körperliche und physische Verfassung. Die Natur bietet günstige Bedingungen für kreative Lösungen. Sie ist Coach, geduldige Lehrerin und unerschöpfliche Kraftquelle. Als Bergführer habe ich die Wirkung der Natur nicht nur an mir, sondern auch an meinen Gästen erfahren, die, obwohl körperlich müde, meist frisch aufgetankt aus den Bergen zurück nach Hause kehren. Der Wechsel von der manchmal beengenden Alltagsumgebung, von digitalisierten Arbeitsplätzen und stereotypen Abläufen in die Natur eröffnet neue Perspektiven. Dieser Perspektivenwechsel erlaubt uns eine andere Wahrnehmung

unseres Standpunktes, unserer Denkmuster und Probleme. Watzlawicks erstes metakommunikatives Axiom „Man kann nicht nicht kommunizieren“ (Watzlawick et.al. 2000) gilt meines Erachtens auch für Mensch und Natur. Diese Kommunikation findet hauptsächlich auf unbewusster Ebene statt, wie Bateson (Bateson, 1993) nachwies. So berichtete ein Trekkingteilnehmer, dass er sich, obwohl uns ein Dauerregen begleitete, mit jeder Viertelstunde wohler fühlte, und er sich dabei ertappte, wie er lachte und sogar zu singen begann.

Wahrscheinlich haben wir alle schon erlebt, wie die Weitsicht von einem Gipfel auch unser Fühlen und Denken erweitert. Der Blick ins Tal gibt uns die nötige Distanz. Wenn das nicht reicht, so kann das Wetter die Täler mitsamt dem Alltag in Nebel packen und uns in der Sonne wandern lassen. Spannend wird es, diese Wechselwirkung zwischen Natur und Mensch für die Zielerreichung zu nutzen. Wir haben auf dem Trekking auch Gelegenheit solche Naturerlebnisse und Naturmetaphern als weitere Ressourcen einzubauen. Siegfried Molan-Grinner (2007, S. 8) meint dazu: „Coaching mit Naturerfahrung hat [...] klare Vorteile gegenüber klassischen Coachings. Die Natur bildet einen Spiegel aller individuellen Themen und Anliegen des Coachees (und des Coaches!). Denk- und Verhaltensmuster können über den Raum Natur sichtbar gemacht werden. Die Natur bietet dazu eine Projektionsfläche und schafft die Möglichkeit, sich über symbolische Formen und Bilder mit dem jeweiligen Anliegen auseinanderzusetzen. Coaching mit Naturerfahrung ist somit eine zutiefst symbolische und metaphorische Interventionsmethode auf analoger Ebene.“

Wie lässt sich diese Kommunikation zwischen Mensch und Natur beschreiben und für den ZRM-Prozess nutzen? Ich werde dazu Wilma Buccis Theorie benutzen (Bucci, 2002, zit. nach Storch, 2009, S. 195f):



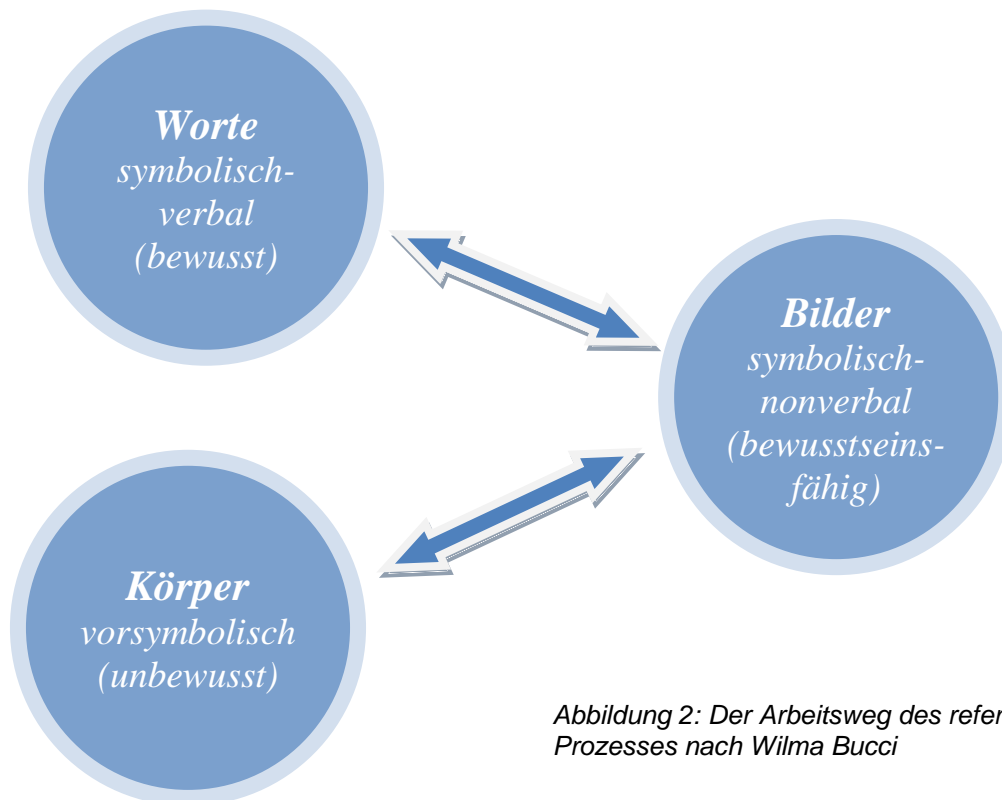


Abbildung 2: Der Arbeitsweg des referenziellen Prozesses nach Wilma Bucci

Bucci entwickelte die Multiple Code Theory, welche besagt, dass Menschen zwei Arten von Informationscodes wahrnehmen und verarbeiten können: die vorsymbolische (körperliche) und die symbolische. Die symbolischen Codes bestehen einerseits aus symbolisch-verbale (Worte, Sprache) und andererseits aus symbolisch-nonverbale (Bilder) Informationen. Dabei werden die vorsymbolischen Informationen unbewusst verarbeitet, die symbolisch-verbale hingegen sind abhängig von Bewusstsein. Eine Zwischenstellung nehmen die Bilder ein, sie können sowohl vom Bewusstsein als auch vom Unbewussten hervorgebracht werden und sind bewusstseinsfähig. Sie spielen bei der Verbindung dieser drei Code-Systeme eine Hauptrolle, sind sie doch Informations-Schaltstelle zwischen vorsymbolischen und symbolisch-verbale Codes. Das heißt „vom bewussten Sprachcode aus kann man über das Bildsystem die Verbindung zu den unbewussten verarbeiteten Körperempfindungen und Basalaffekten herstellen.“ (Storch, 2009, S. 196) Und umgekehrt können Bilder Informationen über vorsymbolische Körpererfahrungen vermitteln.

Was Bucci über Bilder sagt, gilt meiner Auffassung nach auch für Naturgegenstände und Naturmetaphern, denn auch sie sind symbolisch-nonverbale Informationscodes, welche neben visuellen auch akustische, olfaktorische, taktile, räumliche und gustatorische Informationen enthalten. Metaphern, wie zum Beispiel eine mächtige, zerzauste Arve, die auf einem Hügel an der Waldgrenze thront, können im ZRM-Prozess also gut anstelle von Bildern eingesetzt werden. Sie wirken als Dolmetscher zwischen Worten und Körper und ermöglichen die Abstimmung zwischen dem bewussten und unbewussten System. Diese ist nötig, um

intrinsische Motivation zu erzeugen. Naturmetaphern helfen, Ziele in starke bildhafte Worte zu fassen. Sind die Worte gut gewählt, reagiert unser unbewusstes System mit ebenso starken positiven somatischen Markern<sup>5</sup>. Da sich die Natur grundsätzlich „als Spiegel für eigene, innere Bilder oder für Bilder aus dem kollektiven Unbewussten“ (Kreszmeier/Hufenus, 2000 S. 59) eignet, gibt es eine Fülle von Einsatzmöglichkeiten für Naturmaterialien und Naturmetaphern:

- als Projektionsfläche anstelle von Bildern
- zur Formulierung von Haltungszielen : „Ich genieße es im Fluss zu sein“; „ich nehme die Fährte auf“
- als Erinnerungshilfen (Beispiele im Anhang)
- Als Vorbild oder Hilfe für das Embodiment: „Ich stehe wie diese alte Arve, aufrecht, verwurzelt und berühre den Himmel.“
- In Kombination mit dem Embodiment: „Suche dir für deine Bewegung den passenden Ort auf dieser Alp.“
- Im Einzelcoaching: „Finde deinen Platz in dieser Gegend!“ (für jemanden, der seinen Platz im Leben sucht.)
- Als Anregung zu einem Perspektivenwechsel: „Was rät dir diese alte Arve?“ „Was meint dieser Bergbach zu deiner Situation / zu deinen Möglichkeiten?“
- Beim Kursrückblick beziehen wir gerne auch geographische Namen metaphorisch ein: Wir überquerten den *Vadret da Pers* (verlorener Gletscher), erreichten die *Diavolezza* (schöne Teufelin), erkletterten den *Piz Trovat* (gefundener Gipfel) und hoch über dem Puschlav assen wir Polenta im Berggasthaus *Belvedere* (schöne Aussicht).
- Auch Alltagsmetaphern lassen sich gut verwenden: Wir „machen uns auf den Weg“, „erreichen den Gipfel“, „sind im Fluss“.

Beispiele:

- Ein Teilnehmer schildert seine Beobachtungen der Gletscherlandschaft: „Sie ist gross, mächtig, schön und doch empfindlich, die Kraft des gefrorenen Wassers, die langsam, aber bestimmt Dinge formt und verändert.“ (F.S.)

---

<sup>5</sup> Vom amerikanischen Neurobiologen Antonio Damasio (Damasio, 2006, S. 227) geprägter Ausdruck für eine unbewusste emotionale Körperreaktion, welche die Qualität von Handlungsoptionen anzeigt und so unsere Entscheidung beeinflusst.

- Einer Teilnehmerin, welcher das Fallenlassen der Schultern sehr wichtig ist, hat sich eine Naturmetapher für ihren dadurch längeren Hals geschaffen. Den Hauswurz, eine rotviolette Pionierpflanze, der wir häufig begegneten, hat sie kurzum in Giraffenwurz umbenannt, da er seinen Blütenkopf auf einem langen „Hals“ trägt. (B.R.)
- „Das Trekking symbolisiert den Weg der Entwicklung: Jeden Tag ein Stück voranschreiten.“ (M.G.)

Die Natur hat also ganz verschiedene Ressourcen bereit, welche sich für den ZRM-Prozess nutzen lassen. Menschen, die sich zu einem Trekking in den Bergen anmelden, haben in der Regel eine positive Einstellung zur Natur, weshalb dieses Setting an sich schon eine Ressource darstellt.

## 2.4 Der Körper als Ressource: Embodiment

Nichts ist im Verstand, was nicht zuvor in der Wahrnehmung wäre.

*(Arabisches Sprichwort)*

Embodiment ist ein Anglizismus, der schlecht ins Deutsche übertragen werden kann, weil der Ausdruck „Verkörperung“ zu wenig aussagt und „Inkarnation“ bereits theologisch belegt ist. Embodiment will ausdrücken, dass die Psyche immer in einen Körper eingebettet ist und demzufolge Lern- und Veränderungsprozesse immer auch eine körperliche Komponente haben. Diese Komponente wird im ZRM konsequent als Ressource aufgebaut und genutzt.

Dabei ist zu beachten, dass die bisher angenommene Abfolge, dass beispielsweise eine niedergeschlagene Körperhaltung die Folge von psychischen Prozessen sei, auch umgekehrt werden kann, dass nämlich eine entsprechende Körperhaltung Niedergeschlagenheit auslösen kann, wie uns Charlie Brown erklärt (Cartoon im Anhang). Die Studien von Riskind und Gotay (1982) konnten dies eindrücklich belegen; Storch hat sie anschaulich zusammengefasst (Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher, 2006, S. 45). Was uns noch mehr interessiert ist das Gegenteil: dass Körperhaltungen positive Gefühle und Gedanken auslösen können. In den Kapiteln 3.4, 3.5 und 3.7 wird darauf eingegangen.

## 2.5 Die Bewegung als Ressource

Das Wandern unterstützt einerseits die körperliche Fitness, andererseits konnten Hollmann & Strüder (1996) nachweisen, dass körperliche Aktivitäten über verschiedene Faktoren positive Wirkungen auf die Hirnleistungsfähigkeit haben. Unter anderem haben sie herausgefunden, dass die Gehirndurchblutung gesteigert wird und dass ein Zusammenhang zwischen physischer Aktivität und der Synthese von Neurotransmittern besteht. Gasse und

Dobbelstein (2005, S. 3) ergänzen: „Das ausgewogene Zusammenwirken des Botenstoffsystems bleibt auch im Erwachsenenalter an Bewegung gebunden“; „Neurogenese wird durch Lernen und in vergleichbarem Masse durch Bewegung beeinflusst“, meint Kubesch (2004) und von Ratey (2008) stammen folgende Aussagen: „Eine zunehmende Zahl von Forschungsarbeiten belegt, dass körperliche Aktivität biologische Veränderungen bewirkt, die Hirnzellen anregt sich zu verknüpfen. Diese Verknüpfungen müssen hergestellt werden, damit das Gehirn lernen kann.“ „Bewegung erzeugt einen einzigartigen Reiz, der eine physiologische Situation schafft, die das Gehirn bereit und fähig macht zu lernen.“ Bereits Rousseau soll am Ende seines Lebens gesagt haben: „Übe unablässig den Leib, mache ihn kräftig und gesund, um ihn weise und vernünftig zu machen“. Lernen wird also durch Bewegung grundsätzlich unterstützt. Zusätzlich wollen wir die Bewegungsaktivitäten so gestalten, dass sie das Wahrnehmen von somatischen Markern und das Embodiment unterstützen.

Ein Teilnehmer hat sich zum Thema Bewegung folgendermassen geäußert: „Bewegung ist meditativ, fördert die Denkprozesse und unterstützt gute Gespräche“.

### 3 Methodenteil

#### 3.1 Übersicht

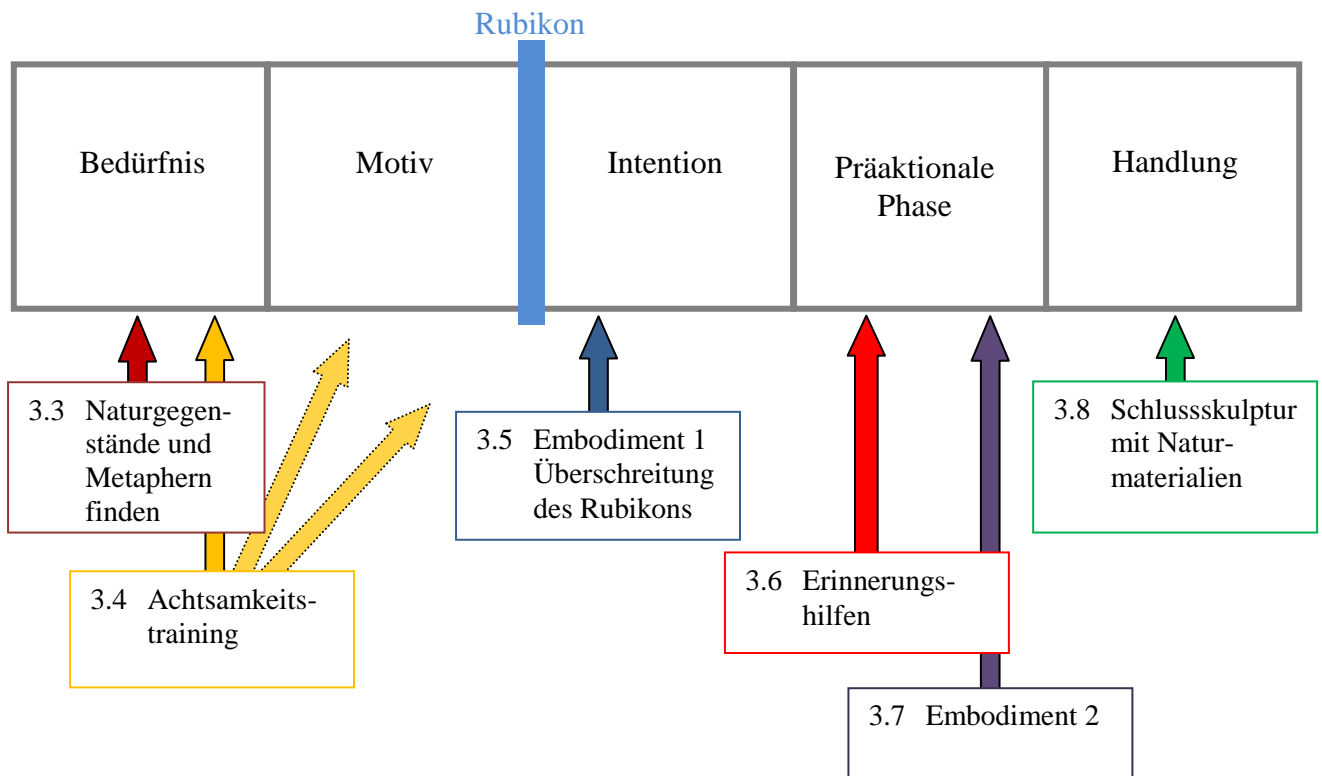


Abbildung 3: Der Einsatz von Outdoormethoden anhand des Rubikon-Prozesses

## 3.2 Das Trekking

Unser ZRM-Trekking vermittelt den Inhalt eines Grundkurses über sechs Wandertage. Die Teilnehmerzahl haben wir aus Sicherheitsgründen auf zehn beschränkt. Das Alter der Teilnehmenden bewegt sich jeweils zwischen zwanzig und sechzig Jahren. Sie stammen mehrheitlich aus pädagogischen und sozialen Berufen, da sich die Teilnehmerschaft hauptsächlich aus ehemaligen Kursteilnehmenden oder Coachees zusammensetzt. Für die Theorieteile haben wir nicht mehr Zeit als in Indoor-Seminaren, den praktischen Teil können wir jedoch gut durch weitere Übungen ergänzen. Wir erhoffen uns durch die längere Kursdauer und die Natur- und Körpererfahrungen mehr Impulse für die Umsetzung und mehr Sicherheit im Transfer im Alltag, was uns Rückmeldungen von Teilnehmerinnen bestätigen: „Der psychologische, theoretische Teil war mir nicht neu. ... Neu und sehr zentral für mich waren jedoch die Körper- und Naturerfahrungen dazu. Optimal war auch, dass ich meinen Zielsatz über längere Zeit und in verschiedenen Situationen testen konnte. Dadurch zeigte sich mehrmals, dass noch etwas fehlte oder noch ein wenig angepasst werden musste. So habe ich meinen perfekten Satz gefunden.“ B.L.

Auf Wunsch bieten wir zudem ein Einzelcoaching während der Woche an.

Bisher haben wir zwei Trekkingtouren ausgearbeitet und durchgeführt: Das leichtere Bernina-Trekking (3-4h/d mit einem leichten Klettersteig) führt uns vom Engadin ins Puschlav, das technisch und konditionell anspruchsvollere Bergell-Trekking über drei Bergeller Pässe von Maloja nach Bondo. Geplant ist ein Aufbautrekking über die Greina-Ebene vom Tenigerbad nach Olivone mit der Besteigung des Piz Terri.

Mein Ziel ist es, neben den Methoden des ZRM zusätzliche Outdoor-Methoden zu vermitteln, welche die Teilnehmenden auch nach dem Seminar selbständig in der Natur anwenden können. Ich empfehle, dies zwischendurch auch in Gruppen zu tun und sich über die Erfahrungen und die Zielerreichung auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Meine Partnerin ist Naturheilpraktikerin. Sie leitet die Qi-Gong-Übungen am Morgen, einen Teil der Achtsamkeitsübungen, Teile des Embodiments und sie führt auch Einzelcoachings durch.

Im Anhang wird einerseits ein Wochenablauf eines Trekkings beschrieben, andererseits sind da auch drei Beispiele von Trainingsprozessen zu finden.

Eine Kombination von In- und Outdoorseminaren biete ich auch für Schulklassen der Sekundarstufen I und II an, wobei ich voraussetze, dass die Klassenlehrperson einen ZRM-Grundkurs absolviert hat, damit auch nach dem Kurs, unabhängig von einem externen Leiter, Reflexionsgefäße und stärkende Übungen eingebaut werden können.

### 3.3 Naturgegenstände und Naturmetaphern finden

**Ziel:** Allenfalls vorhandene unbewusste Bedürfnisse sollen durch diese projektive Methode bewusst gemacht werden. Zusammen mit dem Ideenkorb werden damit die Voraussetzungen geschaffen, um bewusste und unbewusste Inhalte in der Motiv-Phase synchronisieren zu können.

**Erläuterungen:** Der Bilderwahl entsprechend (Krause & Storch, 2010, S. 26ff), steht auch im Trekking eine Übung am Anfang, welche mit den Projektionen des Unbewussten arbeitet. Nach einer Entspannungsübung, bei der das Singen des Windes in den Baumwipfeln, das Zwitschern der Vögel und das Murren des Baches den akustischen Hintergrund bilden, lasse ich die Teilnehmenden während des Aufstieges zur ersten Hütte während zwanzig Minuten je einen Naturgegenstand sammeln. Dieser dient nach dem persönlichen Vorstellen als Stimulusmaterial für den ersten Ideenkorb<sup>6</sup>. Naturgegenstände können mit mehr Sinnen als Bilder erfasst werden. So können Gerüche, Geschmäcke, Töne, Geräusche und taktile Erfahrungen zusätzliche Assoziationen auslösen. Dies gilt sowohl beim Finden des Gegenstandes als auch in der Ideenkorbarbeit und es gilt sowohl für die Haupt- als auch für die Hilfspersonen. Allerdings lassen sich nicht alle Gegenstände mitnehmen. Blumen und Zweige verwelken, Steine können zu schwer, Wurzeln zu gross sein, um eine Woche mitgetragen zu werden. Auch Bäume, Vögel und Plätze bieten gewisse Schwierigkeiten.

Um die Nachteile aufzuheben oder zu mindern, dürfen die Teilnehmenden ihr Objekt am ursprünglichen Fundort fotografisch festhalten.

Mit dem Fotografieren besteht auch die Möglichkeit, das Objekt aussagekräftig zu positionieren. Die Sujetwahl kann zusätzlich auf Wolkenformationen, Orte und Aussichten (Naturräume) erweitert werden, und die Bilder stehen sofort für die ganze Woche zur Verfügung. Wenn möglich, wird das Original ebenfalls mitgenommen. Blumen können im Tagebuch mit Hilfe von Papiertaschentüchern gepresst werden.

Die Fotos sind dann wiederum zweidimensional, das Erleben erfolgte jedoch mit allen Sinnen im Raum. Die Gegenstände oder Fotos bilden dann die ersten Ressourcen im Ressourcenpool.

**Auftrag:** Behalte diese Stimmung bei und lasse dich in den nächsten zwanzig Minuten von einem Naturgegenstand finden, der dich anspricht, der dich „agumpet“, der gute Gefühle in dir auslöst. Dies kann etwas zum Mitnehmen sein, das kann aber auch ein Platz oder eine Sicht

---

<sup>6</sup> ZRM-Instrument um mit Hilfe der somatischen Marker, welche die Ideen von anderen Personen bei sich selbst auslösen, bisher unbewusste Bedürfnisse zu erkennen und/oder Klarheit über die Wertung des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses zu erhalten.

sein – und vielleicht ist es eine Kombination von allem. Jedenfalls solltest du mit etwas zurückkommen. Wenn du den Gegenstand nicht mitnehmen kannst, so hast du die Möglichkeit ihn zu zeichnen, zu malen oder zu fotografieren. Eine Sofortbildkamera kann bei mir abgeholt werden. Es ist hilfreich, in dieser Zeit nicht zu sprechen.

**Beispiele:**



Abbildung 4: Naturgegenstand



Abbildung 5: Naturraum

Steine mit schöner Zeichnung oder Form, flechtenbewachsene Äste, bemooste Wurzeln, Bergblumen in kräftigen Farben, Farne, Rindenstücke, farbige Laubblätter, feine Gräser und vieles andere mehr

- Aussichtsplätze, Bäume, Bäche, Wolkenformationen
- Fredy<sup>7</sup>, ein Schulleiter, fand einen Frosch. Er wusste, dass er sich beruflich verändern wollte. Es fehlte ihm jedoch der Mut, diesen „Sprung“ zu wagen. Oder anders ausgedrückt: unbewusste Bedürfnisse wehrten sich gegen den Veränderungswunsch. Der Frosch machte ihm den Sprung vor. Nach einem Ideenkorb und einer Affektbilanz schuf sich Fredy folgendes Haltungsziel: „Freudvoll und neugierig wage ich den Sprung“. Die Zielmetapher unterstütze ihn noch lange Zeit nach dem Trekking – er hat übrigens die Schulleitung abgegeben und orientiert sich nun neu.
- Birgit berichtet: Am ersten Tag habe ich „zufällig“ einen Naturausschnitt gesucht, ohne grosses Nachdenken. Erst im Verlaufe der Woche merkte ich, dass dieses Bild kein Zufall war, sondern genau mein Bild ist. Am ersten Tag entdeckte ich, dass die

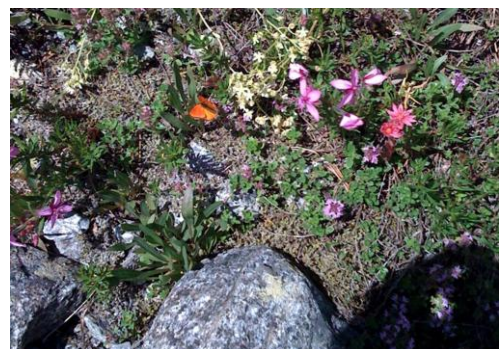


Abbildung 6: Naturmetapher von Birgit

---

<sup>7</sup> alle Namen geändert



verschiedenen Farben ein Teil von mir sind. In den weiteren Tagen merkte ich, dass ich auch die Leichtigkeit des Schmetterlings benötige und am fünften Tag, bei der Wenn-Dann-Übung, merkte ich, dass ich mich manchmal auch auf den Stein, meine harte Seite, konzentrieren kann.“ Sie hatte folgendes Motto erarbeitet: „Ich bin eine Lebenskünstlerin und lebe alle meine Farben.“

**Varianten:**

- Der Doppelbildwahl (Krause & Storch, 2010) entsprechend, kann das Finden von Naturgegenständen auch mit einer Bilderwahl kombiniert werden, wenn beispielsweise Gruppen oder Klassen bereits klare Veränderungswünsche haben oder wenn sich das Kursthema auf einen speziellen Berufsaspekt, wie z.B. Führung, konzentriert. Für diesen Fall empfiehlt es sich, die Bilder auf A6 zu verkleinern, damit sie im Rucksack mitgetragen werden können. Je nach Windstärke muss das Auslegen der Bilder auch mal in einer Hütte stattfinden. (Laminierte Fotos ertragen mehr Wind.)
- Eine andere Möglichkeit, welche ich diesen Herbst an einem Männergruppenanlass (9 Teilnehmer) mit dem Thema „Mein Platz im Leben“ anwenden werde, ist folgende: „Ihr habt nun eine Stunde Zeit. Durchstreift die Gegend und lasst euch von einem Platz finden der euch entspricht ...“ Nach dieser Stunde wird die Gruppe in drei Zufallsgruppen aufgeteilt. Nach einer Demo wird jeder Platz den anderen zwei vorgestellt und jeder „Platzbesitzer“ erhält einen Ideenkorb zu seinem Platz auf dem er dann alleine übernachten wird. Am nächsten Tag wird dann das Haltungsziel erarbeitet.

### 3.4 Achtsamkeitstraining (Somatische Marker und Umwelt wahrnehmen)



Abbildung 7:  
Achtsamkeits-  
training

Das Wandern im Gebirge ist eine wunderbare Gelegenheit, sich seiner somatischen Marker bewusst zu werden, da die Bewegung, die Anstrengung, die Müdigkeit sie deutlicher spürbar werden lässt. „In der Natur werden der Körper und alles Sinnliche auf bewussten und unbewussten Ebenen vielfältiger einbezogen, gefordert und wahrgenommen als im Alltagskontext [...]. Man vermutet sogar, dass das Leben in der Natur [...] Urinstinkte weckt und rege Wachsamkeit auslöst“ (Kreszmeier & Hufenus, 2000). Dies erleichtert auch Menschen, welche ihren Körper weniger gut wahrnehmen können, den Zugang zu den somatischen Markern und Gefühlen. Während des gesamten Trekkings

sind Achtsamkeit<sup>8</sup>, im Sinne von Mindfulness und Gewähr werden immer wieder Thema, was mit den hellgelben Pfeilen in Abbildung 4 angedeutet wird. Die Achtsamkeit richtet sich einerseits gegen aussen, andererseits gegen innen, um die somatischen Marker und Emotionen wahrzunehmen und sie öfters auch sprachlich oder metaphorisch auszudrücken. Da gruppenspezifische Prozesse während des Trekkings oft deutlicher sind als im Seminarraum und wesentlichen Einfluss auf die somatischen Marker und somit auf die Befindlichkeit haben, gilt es diese, wenn nötig, zu reflektieren – ohne daraus ein Gruppendynamikseminar zu machen. So können beispielsweise die unterschiedlichen Wandertempi Angst oder Stolz auslösen. Der Schwächste kann sich schämen, die Stärkste langweilen. Alle Gefühle werden als Ressourcen behandelt, da sie Botschaften des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses sind und uns helfen selbstkongruent zu sein.

Mit Schulklassen können solche Übungen gut auch als Vorbereitung auf einen ZRM-Grundkurs eingesetzt werden oder ganz allgemein zur Schulung der Selbstwahrnehmung als Grundlage für den Aufbau des Selbstwertgefühls. Der Schulverlag Plus hat dazu ein geeignetes Lehrmittel herausgegeben, das sich von Kindergarten bis Unterstufe einsetzen lässt (Rytz, Uetz & Grandjean, 2010).

Einige Beispiele von Achtsamkeitsübungen auf dem Trekking werden nun vorgeschlagen.

---

<sup>8</sup> Achtsamkeit bedeutet für mich ein weites Sich-Öffnen für das was im Moment da ist, wobei nicht bloss das Intensions-, sondern vor allem auch das Extensionsgedächtnis aktiv sein sollte. Der Objekterkennungsmodus verhindert Achtsamkeit.

### 3.4.1 Vorher-nachher-Vergleich

**Ziel:** Veränderungen der somatischen Marker feststellen und mitteilen.

**Erläuterungen:** Vor und nach einer körperlichen Tätigkeit (Aufstieg, Tanz, Yoga, Qi Gong, ...) wird der Körper gescannt. Die Unterschiede werden im Tagebuch notiert und/oder mit einer Partnerin ausgetauscht.

**Auftrag:**

Vor der körperlichen Tätigkeit: Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper: Wie fühlt er sich an? (Angeleitete Reise durch den Körper) Wie gross ist deine Energie auf einer Skala von 0 bis 100? ...

Nach der Tätigkeit: Wie fühlt sich dein Körper nun an? (erneute Reise durch den Körper) Wie gross ist deine Energie jetzt?

**Variante:**

Die Übung kann auch am Anfang und am Schluss der Woche durchgeführt werden.

### 3.4.2 Verlangsamtes Gehen

**Ziel:** Bewusstheit entwickeln für inneres und äusseres Wahrnehmen. Die Haltung des inneren Beobachters<sup>9</sup> üben.

**Erläuterungen:** Bei dieser Übung eignet sich auch ein anspruchsvoller Weg, da die Teilnehmenden ja sehr aufmerksam sind und die Leitung die Gruppe dank dem langsamen Tempo gut überblicken kann. Diese Übung wird am Schluss in Kleingruppen ausgewertet. Sie eignet sich also kurz vor einer Rast oder der Hüttenankunft.

**Auftrag:** Ich lade dich ein, dein normales Tempo auf die Hälfte zu drosseln, erlaube dir, dabei, deine Umgebung intensiv wahrzunehmen: den Weg, die Blumen, die Flechten, die Wolken ... Wenn du willst, kannst du anschliessend deine Aufmerksamkeit auf dich richten. Fühlst du die Rucksackriemen auf deinen Schultern, den Schweiß/den Regen/die Sonne auf deiner Haut. Kannst du deinen Herzschlag spüren? Nimmst du deinen Atem bewusst wahr? Bemerkst du die Schaukelbewegung deines Oberkörpers beim Gehen? Wenn Gedanken auftauchen, so kann es helfen, sie zuzulassen, ihnen jedoch keine Aufmerksamkeit zu geben und sie wie Wolken am Himmel weiterziehen zu lassen. Vielleicht hilft es dir, die Aufmerksamkeit immer wieder auf deinen Atem und auf deinen nächsten Schritt zu richten. Gedanken kannst du mit dem Telefonklingeln beim Nachbarn vergleichen. Du kannst es wahrnehmen, brauchst dich jedoch nicht darum zu kümmern.

Versuche nun deine Aufmerksamkeit gleichzeitig nach aussen und innen zu richten. Klappt das? Wie fühlst du dich dabei?

Tauscht nun eure Erfahrungen in Dreiergruppen aus und tragt die Essenz in eurem Tagebuch ein.

**Varianten:**

- Zusätzlich zum obigen Auftrag: Behalte dein Tempo bei und kombiniere dein Gehen mit deinem Embodiment.
- Bei jedem linken Schritt sage „Ja“, bei jedem rechten „Danke“.

**Beispiele:** Natalie berichtete: „Beim langsamen Gehen viel es mir schwer, nicht in Gedanken abzuschweifen. Ich litt am Gewicht meines Rucksacks und konnte es nicht vermeiden, auf Ameisen zu treten. Mit dem Embodiment wurde mein Rucksack leichter, ja ich spürte ihn nicht einmal mehr. Meine Stimmung wurde fröhlicher und ich konnte meinen ganzen Körper wahrnehmen. Das *Ja* und das *Danke* begriff ich zuerst nicht, ich liess mich jedoch trotzdem auf die Übung ein – und plötzlich steigerte sich meine Stimmung nochmals,

---

<sup>9</sup> Selbstbeobachtung auf der Metaebene

denn eine tiefe Dankbarkeit machte sich in mir breit, und ich wusste, wofür ich alles danken konnte.“ Die PSI-Theorie von Julius Kuhl (Martens & Kuhl, 2009) würde das so erklären: Durch das Embodiment konnten die negativen Gefühle herab reguliert und vom Objekterkennungssystem ins Extensionsgedächtnis gewechselt werden, welches die Unannehmlichkeiten in einen grösseren Zusammenhang setzen kann. Es vermag einen integrierten Überblick über wichtige Lebenserfahrungen, den Blick aufs Ganze zu geben und erlaubt, auch Positives wieder wahrzunehmen.

**Sicherheit:** Übung nicht auf Wegen mit Absturzgefahr durchführen.

### 3.4.3 Das eigene Tempo finden

**Ziel:** Den Körper bewusst wahrnehmen, so dass das persönliche Tempo gefunden wird, das über längere Zeit eingehalten werden kann.

**Erläuterungen:** Nachdem die Teilnehmenden bezüglich des Tempos mehrheitlich aufeinander Rücksicht nahmen oder sich dem Schritt der Leitung anpassten, bekommen sie die Aufgabe, ihr eigenes Tempo zu finden. Dies ist gar nicht so einfach, überfordern sich doch viele zuerst (vor allem im Aufstieg), so dass es mehrere Anläufe braucht um das Tempo zu finden, das dem Körper auch über längere Zeit bekommt. Ein Treffpunkt, welcher in etwa dreiviertel Stunden erreicht werden kann, wird bestimmt. Die Teilnehmenden starten in regelmässigem Abstand (z.B. alle drei Minuten). Ein Leitungsmitglied begibt sich bereits während der Übungserklärung zum Treffpunkt (wenn möglich so, dass es nicht mehr gesehen wird), das andere bildet den Schluss. Es geht bei dieser Übung nicht um Konkurrenz sondern um das eigene Wohlfühlwandertempo, um den Ich-Schritt. In der Auswertung kommt es doch manchmal vor, dass Konkurrenz das Tempo beeinflusst hat. Dann gilt es zu klären, ob die Erfahrung etwas mit dem Thema bzw. dem Ziel des Teilnehmers oder der Teilnehmerin zu tun hat.

**Sicherheit:** Diese Aufgabe verlangt einen sicheren, guten Bergweg, so dass die Teilnehmenden all ihre Sinne auf den eigenen Körper, den Rhythmus und die Umgebung richten können und sich nicht um Sicherheit und Wegsuche kümmern müssen und die Leitung die „Alleingänge“ auch verantworten kann.

**Beispiel:** Graziella berichtete: Meine nachhaltigste Erfahrung der Woche war, meine Grenzen zu akzeptieren. Meine Langsamkeit löste Schamgefühle in mir aus. Ich wollte nicht die Schwächste sein. Meine Erkenntnis: Ich darf auch mal die Schwächste sein. Sie schuf sich folgendes Haltungsziel: „Ich sage ja zu mir und zu meinem Leben.“

### 3.4.4 Einen eigenen Weg finden / eine eigene Spur legen

**Ziel:** Meinen Weg im Gelände finden. Sich die Geländeform zu Nutze machen.

**Erläuterungen:** Diese Übung eignet sich besonders im Winter mit Schneeschuhen oder mit Skiern und Fellen. Sie kann bei fortgeschrittenen Teilnehmenden auch mit der Übung 3.4.3 „das eigene Tempo finden“ kombiniert werden. Die Metaphern „eine Spur hinterlassen“ und „meinen Weg gehen“ können benutzt werden.

**Sicherheit:** Die Lawinengefahr ist zu beachten, allenfalls ein Bergführer beizuziehen.



Abbildung 8: Meine Spur finden

### 3.4.5 Gehen an verschiedenen Positionen innerhalb der Gruppen

**Ziel:** Einfluss der Position in der Wandergruppe auf das Befinden feststellen.

**Erläuterungen:** Auch bei dieser Übung richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Körperbotschaften. Da wir auf Bergwegen, im weglosen Gelände oder auf dem Klettersteig unterwegs sind, ist die übliche Formation eine Einerkolonne. Wie fühlt es sich beispielsweise an, die Spitze der Gruppe zu bilden? Können die Teilnehmenden mit der Macht und Verantwortung, die dem Anführer zukommt, umgehen? Halten sie das zur Schau stellen der eigenen Ressourcen und Schwächen in dieser exponierten Rolle aus, geniessen sie es? Wie fühlen sie sich am Schluss der Gruppe? Fühlen sie sich noch zugehörig. Was löst bei ihnen die eingeschränkte Einflussnahme auf die Gruppe aus? Die Teilnehmenden probieren verschiedene Positionen aus und reflektieren die somatischen Marker in der Kleingruppe. Die Reflexionsergebnisse werden anschliessend im Tagebuch festgehalten und allenfalls der Gesamtgruppe mitgeteilt. Die positiven somatischen Marker können Beiträge zur Formulierung des Haltungsziels und zum Embodiment liefern, die negativen bei C-Situationen wieder aufgegriffen werden.

**Auftrag:** Auf mein Zeichen wechselt ihr die Position innerhalb der Gruppe. Dies geschieht so, dass der oder die Erste sich neben den Weg stellt, alle vorbeiziehen lässt und die Schlussposition übernimmt. Das wird so oft wiederholt, bis alle an jeder Position gewandert sind. Ihr könnt dabei eure Aufmerksamkeit auf eure jeweiligen somatischen Marker richten. An welcher Position fühlt ihr euch am wohlsten, wo stellen sich allenfalls negative Gefühle ein?

**Sicherheit:** Aus Sicherheitsgründen gehe ich in dieser Übung meistens an zweiter Stelle, um allfälligen Gefahren rechtzeitig begegnen zu können, ich reduziere jedoch mein Führen auf ein Minimum.

**Beispiele:** Beim Vorausgehen können einige so bisher unbewusste Ressourcen entdecken: Gefallen am Führen, Lust Verantwortung zu übernehmen, sich unbewussten Machtansprüchen bewusst werden. Andere, welche sich beim Führen weniger gut fühlen, können Vorläufersignale für Überforderungssituationen formulieren.



### 3.4.6 Qi Gong vor dem Frühstück



Abbildung 9: Qi Gong auf der Alp Grüm

**Ziel:** Bewusstheit für den Körper entwickeln und ein Ritual für bewusste Körpererfahrung initiieren; Bedeutung des Körpers und der Körperhaltung erfahren; Körperübungen lernen, welche auch im Alltag durchgeführt werden können.

**Erläuterungen:** Beim Qi Gong handelt es sich um eine chinesische Meditations-, Aufmerksamkeits- und Bewegungsform, die ich an dieser Stelle nicht näher erläutere. Auf dem Trekking ist mir wichtig, dass wir bereits mit einem Aufmerksamkeitsritual in den Tag starten und dass die Teilnehmenden eine Methode kennenlernen, um sich regelmässig mit der Körperwahrnehmung, Körperhaltung und Bewegung auseinanderzusetzen. Wir nutzen die Methode auch beim Embodiment, indem die Teilnehmenden aus ihrem Movement eine Körperübung kreieren, welche in den Qi-Gong-Ablauf integriert oder einzeln gemacht werden kann. Aus Rückmeldungen haben wir erfahren, dass dieses Morgenritual, inklusive der eigenen Übung, von vielen Teilnehmenden nach dem Kurs beibehalten wird. Ein Teilnehmer berichtet, dass er seine selbst entwickelte Übung oft in Pausen einsetzt.

**Beispiel:** Martins Haltungsziel „Ich höre die leisen Töne aus meinem Innern und lausche den Klängen um mich.“ wurde von ihm so dargestellt, dass er seine Hände hob, sie langsam auf der Brust kreuzte und die Augen schloss, dann öffnete er die Augen, richtete seinen Blick geradeaus und bewegte seine Hände langsam hinter seine Ohren wobei er die Schultern gleichzeitig nach hinten schob und das Brustbein anhob. Diese Abfolge wiederholte er mehrmals.

### 3.5 Embodiment 1

#### 3.5.1 Überschreitung des Rubikons in der Natur darstellen und feiern

**Ziel:** Das Überschreiten des Rubikons metaphorisch darstellen, diesen Erfolg feiern und damit eine weitere Erinnerungshilfe gestalten, welche auch sinnlich in der Natur erfahren wurde.

**Erläuterungen:** Da wir verschiedene Trekkingrouten haben, und wir uns dem Wetter und den Verhältnissen anpassen, können wir diese Orte nicht im Voraus festlegen. Die Natur bietet jedoch zu allen Jahreszeiten so viele geeignete Metaphern an, dass wir noch nie in Verlegenheit gerieten. Auf unserem Berninatrekking ist eine unserer Lieblingsstellen eine Hängebrücke (Abbildung 5), die Stelle wird jedoch von den Teilnehmenden festgelegt, da sie mit positiven Gefühlen wie Freude, Mut, Lust verbunden sein soll. Wenn Angst mitschwingt, dann nur in dem Masse, dass die Freude an der Angstüberwindung bedeutend grösser ist als die Angst selbst. Die Teilnehmenden erhalten von ihrer „Rubikon-Überschreitung“ ein Erinnerungsfoto, das später auf dem Ressourcenblatt unter Erinnerungshilfen notiert wird.

**Auftrag:** Finde eine Stelle, welche für dich das Überschreiten des Rubikons symbolisiert. Du kannst beim Überschreiten eine Körperhaltung wählen, die zu deinem Haltungsziel passt. Es kann dich unterstützen, wenn du dabei kurz innehältst und dein Haltungsziel sagst.

**Beispiele:**



Abbildung 12: „I’m my own driver“, Hängebrücke am Piz Trovat



Abbildung 11: "Ich liebe mich und bin verbunden", Persgletscher

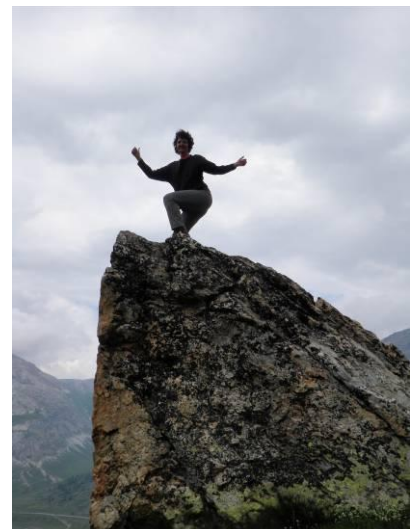


Abbildung 10: "Ich sage ja zu mir selbst und ja zum Leben", Abstieg zum Lago Bianco

Franz berichtete: „Der Gang über den Rubikon war ganz speziell für mich. Mein Satz *Ich pflege mein Herz und lasse es von meinem Adler tragen* hat mir schon auf dem Klettersteig

gefallen, aber nach dem „Rubikon“, der Hängebrücke, ging für mich alles viel, viel leichter. Es war kein Thema mehr, ob ich mich das traue oder nicht.“

**Varianten:**

- Bei Jugendlichen ist der Sprung durchs Feuer oder die Überquerung eines Flusses oder einer Schlucht mit Hilfe von Seilen, Klettergürteln, Helmen und Rollen sehr beliebt.
- Manchmal eignen sich Kurzfilme besser als Fotos als Erinnerungshilfen, wie bei einer Teilnehmerin, die über eine Holzbrücke tanzte.

**Sicherheit:** Bei allen beschriebenen Methoden sind Fachleute beizuziehen, die entsprechenden Sicherheitsmassnahmen zu treffen und die Versicherungsfragen zu klären.



*Abbildung 13: "Rubikon überqueren" mit Seil und Rolle*

### 3.6 Erinnerungshilfen aus und in der Natur

Ziele können einerseits „verkörpert“ werden, andererseits lassen sie sich auch metaphorisch, materiell, räumlich oder szenisch darstellen.

#### 3.6.1 Das Haltungsziel in der Natur darstellen

**Ziel:** Multicodierung erweitern, Ressourcenpool ausbauen und damit das neuronale Zielnetzes weiter stärken

**Erläuterungen:** Um die Natur für die Zielerreichung zu nutzen, stellen die Teilnehmenden ihr Haltungsziel dar. Dies erweitert und stärkt das neuronale Netz und Fotos von den Werken können zusätzlich als Erinnerungshilfen dienen.

**Auftrag:** Stelle dein Haltungsziel in der Natur dar. Benutze dazu Materialien, welche dir die Natur zur Verfügung stellt. Du hast dafür 20 Minuten Zeit

#### **Beispiele:**

Marianne ist eine kontrollierte Frau. Ihr Ziel lautete „Ich lasse mich treiben und lasse meine Sonne scheinen“. Mit blauen Enzian- und Vergissmeinnichtblüten stellt sie Wasser dar und mit verschiedenen gelben Blüten eine Sonne. Die Strahlen der Sonne sind aus gelben Gräsern. (siehe Abbildung 16) Nachdem sie ihr Kunstwerk fotografiert hat, wirft sie die Sonnenstrahlen in den nahen Bergbach und lässt sie hinuntertreiben.



Abbildung 15: „Ich lasse mich treiben und lasse meine Sonne scheinen“



Abbildung 14: „Ich genieße meine Balance“

### 3.6.2 Wichtelgeschenke aus Naturmaterialien

**Ziel:** Sich eine weitere Erinnerungshilfe schenken lassen, welche zudem eine emotionale Verbindung mit einer Teilnehmerin enthält.

**Auftrag:** Finde für deinen zugewiesenen Partner einen Naturgegenstand, der ihn an sein Ziel erinnert.

### 3.6.3 Erinnerungshilfen mit Naturmaterialien gestalten (für Jugendliche)



Abbildung 16: Motto-Pfeile aus Naturmaterialien

ausgebaut wird. Mit Jugendlichen bastelte ich deshalb einen Motto-Pfeil aus Naturmaterialien. Mit zusätzlichem Material, wie Leder, Fell, Federn, kann sich die Kreativität entfalten. Zudem ist der Pfeil-Auftrag so formuliert, dass die Länge des Holzschafes mit der Unterarmlänge (bis zu den Fingerspitzen) übereinstimmt, so dass das Produkt einen Identitätsbezug erhält, der sich wiederum positiv auf die Motivation auswirkt. Den Auftrag, das Pfeilholz und einen geeigneten Stein in Dreiecksform zu finden, erhielten Schüler und Schülerinnen bereits am Vorbereitungstag. Die Verzierung entstand erst an den ZRM-Intensivtagen, als das Ziel feststand. Zudem wurde ein Logo entworfen, das anschließend im Zeichnungsunterricht auf Lederstücke gebrannt und an den Pfeil gehängt wurde. Um das Überschreiten des Rubikons darzustellen, sagten die Jugendlichen ihr Ziel und sprangen mit dem Pfeil in der Hand durchs Feuer.

Es handelt sich hier um eine Erinnerungshilfe, welche bewusst als Zielauslöser und/oder unbewusst als Prime eingesetzt werden kann. In meinem Fall verzierten die Pfeile nach den ZRM-Intensivtagen die Pulte der Jugendlichen wo sie als Primes wirkten. Einige setzten sie jedoch ganz bewusst vor Prüfungen ein, weil ihr Ziel etwas mit der Prüfungshaltung zu tun hatte, womit sie als Zielauslöser genutzt wurden. Auch wenn eine Lehrperson die Pfeile oder

**Ziel:** Ressourcenpool erweitern. Zielauslöser und Primes gestalten.

**Erläuterungen:** Die Erinnerungsleistung steigt, wenn entsprechende körperliche Aktivitäten das Lernen begleiten, wie Versuche mit Wortlisten, die erinnert werden sollten, ergaben. Man könnte auch sagen, dass mit der zusätzlichen körperlichen Beschäftigung die Multicodierung

auch nur das Leder-Logo trainingshalber mit den Schülern einsetzen will – beispielsweise vor dem oder beim Üben von Bewerbungsgesprächen – spricht man von Zielauslösern.

**Varianten:**

- Auch Farbe, um die Pfeile zu bemalen, kann in der Natur hergestellt werden. Man lässt die Jugendlichen dazu kleine farbige Steine suchen, welche anschliessend auf einer flachen Felsplatte mit einem grossen Stein zu Pulver zerstampft werden. Dann mischt man Quark mit gelöschtem Kalk im Verhältnis 4:1 und gibt das Steinpulver bei und mischt erneut. Mit den Fingern (oder mit Pinseln) kann nun der Pfeil bemalt werden.
- Den Pfeilen können auch Logos angehängt oder aufgemalt werden
- Mit Farbe können auch selbst gesuchte Motto-Steine gestaltet werden.

**Sicherheit:** Je nach Alter muss der korrekte Umgang mit Messern und Sägen instruiert und geübt werden. Erfahrungen der Teilnehmenden mit den Werkzeugen können im Vorfeld ausgetauscht werden.

## 3.7 Embodiment 2

### 3.7.1 Embodiment im Naturraum

**Ziel:** Das Embodiment mit Naturräumen verbinden, welche positive somatische Marker auslösen, was einer erweiterten Multicodierung gleichkommt. Die Wirkung des Embodiment soll so verstärkt werden.

**Erläuterungen:** Diese Übung ähnelt dem Rubikon-Foto (3.5.1). Dabei wird jedoch nicht das überschreiten des Rubikons dargestellt, sondern die Zielhaltung in einem entsprechenden Naturraum. Es handelt sich um eine Kombination der ZRM-Übung „Ziellandschaft“ mit dem Embodiment.

**Beispiel:** Ein Teilnehmer, der sich in seinem Leben oft angepasst hatte, wollte seine Entscheidungen vermehrt mit seinen somatischen Markern abgleichen. Dazu brauchte er erst einmal Distanz, um besser in sich hinein horchen zu können. Er begab sich bei diesem Auftrag auf eine nahe gelegene Kuppe, um sein Embodiment zu üben. So konnte sich die Embodimentenerfahrung mit der Erfahrung von Überblick und Raum verknüpfen.

**Variante:** Es dürfen auch Personen beigezogen werden, um das Haltungsziel im Naturraum darzustellen.

**Beispiel:** Eine Teilnehmerin, welche sich vermehrt zeigen wollte, arrangierte die Mitwanderer so um sich, dass diese sitzend einen Kreis um sie bildeten, während sie stehend

ihre Embodiment-Haltung einnahm. Die Freude, die ihr ins Gesicht geschrieben stand, wurde von allen wahrgenommen und mit Applaus quittiert.

### 3.7.2 Embodiment und persönlicher Raum

**Ziel:** Embodiment verstärken. Beispiel bekommen, um alten Mustern und Stressroutinen zu begegnen. Das Embodiment mit dem persönlichen Raum verbinden (neuronales Netzwerk erweitern) Bewusstheit dafür entwickeln, dass das Embodiment im Alltag den nötigen persönlichen Raum sichern kann. Sich die Erlaubnis geben, den eigenen Raum ausfüllen zu dürfen.

**Erläuterungen:** Bei der Rückkehr in den Alltag wird man oft wieder, wie von einem Gummiband, in alte Muster zurück gezogen. Sobald die entsprechenden negativen somatischen Marker (Vorläufersignale) wahrgenommen werden, kann diese Übung helfen, den persönlichen Raum zu visualisieren und wieder in Kontakt mit sich und seinem Haltungsziel zu kommen. Die Teilnehmenden sollen sich mit Hilfe dieser Übung die Erlaubnis geben, ihren Raum einnehmen zu dürfen und eine räumliche Vorstellung davon haben.

**Auftrag:** Suche dir einen Platz, an dem du genügend Raum für dich hast. Grenze durch schwingende Armbewegung deinen Raum ab. Wie gross soll er in diesem Moment sein? Nimm die Grenzen wahr und fühle dich als Mittelpunkt deines Raumes. Mache nun dein Embodiment. Einigen hilft der folgende Satz: „Ich bin umhüllt von meinem Raum und meinen Grenzen und ich bin das Zentrum; ich bestimme was, wann, wie, wo in meinem Raum geschieht.“ Wenn du Lust hast, kannst du ihn für dich sprechen. Verbinde dich nun mit deinem Zielsatz und nimm gleichzeitig deinen Raum wahr.

#### **Varianten:**

- Der Raum kann durch eine Reepschnur (7-10m) gekennzeichnet werden. Am Schluss wickelt jede Teilnehmerin ihre Schnur selbst auf. Sie darf sie als Erinnerungshilfe behalten.
- Ein Leitungsmitglied nähert sich in der Rolle des Störenden den Teilnehmenden, respektiert jedoch ihren Raum, geht den Grenzen entlang und entfernt sich wieder. Bevor der Störende ein zweites Mal vorbeikommt, erhalten die Teilnehmenden Gelegenheit ihren Satz nochmals zu sagen und ihr Embodiment zu wiederholen.

### 3.8 Schlusskulptur mit Naturmaterialien

**Ziel:** Den Trekkingprozess reflektieren, symbolisieren und integrieren

**Erläuterungen:** Am Schluss der Woche soll das gesamte Training reflektiert und die einzelnen Erkenntnisse integriert werden. Dazu erschaffen sie, anstelle eines Bildes, eine Skulptur mit Naturmaterialien mit dem Titel „Mein Ziel und meine Ressourcen“. Dabei sollen sie sich mit dem Ziel und den gefundenen Ressourcen verbinden. In einem zweiten Schritt tauschen sie sich mit einem Zufallspartner über ihren Prozess während des Trainings aus:

**Auftrag 1:** Finde einen geeigneten Platz und schaffe eine Skulptur, welche dein Ziel und deine Ressourcen ausdrückt. Du hast dazu eine halbe Stunde Zeit. Anschliessend kommst du hierher zurück um mit einer zugewählten Partnerin deinen Trainingsprozess zu reflektieren.

**Auftrag 2:** Macht ab, wer A und wer B ist. Geht dann zu Skulptur von A. Hier reflektiert A folgende drei Punkte.

- Wie bin ich (am Morteratschgletscher) in meinen Prozess gestartet. Hier wird Bezug genommen zum Naturgegenstand, bzw. zum gewählten Naturraum am ersten Tag.
- Welche Entwicklung gab es im Verlaufe der Wanderung.
- Wo stehe ich jetzt? Dazu wird die Schlusskulptur erklärt.

Anschliessend besucht ihr die Skulptur von B und B reflektiert.

#### Beispiele:



Abbildung 18: Schlusskulptur



Abbildung 17: Schlusskulptur



## 4 Diskussion

Bei meiner Arbeit handelt es sich um einen Erfahrungsbericht von durchgeführten Outdoormethoden zu einem ZRM-Grundkurs, nicht jedoch um eine Evaluation.

- Ob ein ZRM-Training in der Natur eine nachhaltigere Wirkung als ein ZRM-Indoor-Seminar hat, war nicht Frage dieser Arbeit und lässt sich mit diesen Erfahrungen wohl vermuten, jedoch nicht belegen. Es gab bisher zwei Teilnehmende, welche zuvor einen ZRM-Grundkurs absolviert hatten und eine Teilnehmerin, welche das ZRM aus dem Coaching kannte. Alle drei bestätigten eine grössere Nachhaltigkeit des Outdoor-ZRM-Trainings. Der Vergleich lässt sich jedoch nicht anstellen, weil unsere zehn Halbtage vier bis sechs gegenüberstehen und weil man Vergleichsgruppen haben müsste, nicht Teilnehmerinnen, welche die Angebote nacheinander besuchen. Anhand der Rückmeldungen lässt sich jedoch sagen, dass sich unser Angebot in der Natur für unsere Klientel besser eignet als ein Indoor-Seminar und das scheint mir Grund genug, das ZRM-Trekking weiterhin anzubieten.
- Grundsätzlich scheint mir eine grössere Nachhaltigkeit durch die längere Seminardauer gegeben. Im Speziellen vermute ich, dass die längere Zeit, Erfahrungen und Erkenntnisse wirken lassen zu können, von Vorteil ist. Die Wirkung von veränderten Haltungen kann während der Woche erprobt werden. Während des Wanderns kann das neuronale Zielnetz mit positiven Eindrücken (Naturschönheiten, Körpererfahrungen) erweitert werden, was Teilnehmende oft aus dem Objekterkennungsmodus ins Extensionsgedächtnis führt. Die Ziel-Codierung wird umfassender. Andererseits ist auch die Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch vermehrt vorhanden, so dass bisher unbewusste Bedürfnisse noch klarer formuliert, Körpererfahrungen und Emotionen häufiger ausgesprochen und Umsetzungsideen öfter formuliert und gespiegelt werden können.
- Meine Erfahrungen mit Naturgegenständen und Naturräumen anstelle von Bildern, wie es das ZRM vorsieht, sind sehr gut und ich wage die Hypothese aufzustellen, dass sie, mindestens für meine Zielgruppe, einer Bilddatei ebenbürtig sind. Auch diese Behauptung müsste noch empirisch belegt werden.
- Die Arbeit mit Naturmetaphern kann noch ausgebaut werden. Spezielle Gruppenaufträge mit Metaphern können noch erteilt werden und auch im Einzelcoaching können sie systematisch eingesetzt werden.
- Welchen Einfluss die Achtsamkeitsübungen tatsächlich auf das Wahrnehmen von somatischen Markern haben, wäre ebenfalls noch zu untersuchen.

- Weitere wissenschaftliche Untersuchungen, welche dem Zusammenhang von Bewegung und Lernen nachgehen, sind noch nötig, da die bisherigen Ergebnisse noch zu wenig differenziert sind.

## 5 Zusammenfassung

Ein ZRM-Grundkurs, sei dies für Erwachsene oder Jugendliche, kann auch in der Natur durchgeführt werden. Diese Arbeit zeigt Methoden auf, welche die Natur und das Bewegen in der Natur in den ZRM-Prozess einbeziehen. Sie wurden hauptsächlich auf sechstägigen Trekkings in den Bündner Bergen erprobt. Ziel ist es, die Natur als Ressource in den Rubikon-Prozess zu integrieren, somatische Marker besser wahrzunehmen und die Multicodierung des Haltungszieles auszubauen. Dazu werden die Erinnerungshilfen ergänzt und das Embodiment in und mit der Natur erweitert. Viele Aufträge zielen darauf hin, sich im Wahrnehmen von somatischen Markern zu üben. Naturgegenstände, Naturräume und Naturmetaphern spielen während des ganzen Trekkings eine wichtige Rolle als Projektionsflächen, Erinnerungshilfen und „Kommunikationspartner“. Die Überschreitung des Rubikons wird metaphorisch dargestellt und auch das weitere Embodiment bezieht die Natur mit ein. Die erprobten Methoden werden erklärt und im Rubikon-Prozess verortet. Sie ergänzen und erweitern einen ZRM-Grundkurs, was eine längere Kursdauer zur Folge hat.

## 6 Literaturverzeichnis

- Bateson, G. (1993). *Geist und Natur*. Frankfurt/Main: Suhrkamp.
- Birgmeier, B. (2009). *Coachingwissen - Denn sie wissen nicht, was sie tun?* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Bucci, W. (2002). The referential process, consciousness, and the sense of self. *Psychoanalytical Inquiry*, S. 776-793.
- Damasio, A. R. (2006). *Descartes' Irrtum*. Berlin: Ullstein.
- Furrer, H. (2007). Sich finden - vom Wunsch zur Tat. *Bündner Schulblatt Mai 06/07*, S. 5-8.
- Gasse, M. & Dobbelstein, P. (2005). Lernen braucht Bewegung - Die Bedeutung der Motorik für Verarbeiten, Speichern, Erinnern. *Münchener Stadtgespräche, Nr. 36 3/2005*, S. 3-5.
- Hollmann & Strüder. (1996). Exercise, Physical Activity, Nutrition, and the Brain. *Nutrition Reviews 54 (4)*, S. 37-43.
- Krause, F. & Storch, M. (2010). *Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten - Manual und ZRM-Bildkartei*. Bern: Huber.
- Kreszmeier & Hufenus. (2000). *Wagniss des Lernens - Aus der Praxis der kreativ rituellen Prozessgestaltung*. Bern: Haupt.
- Kubesch, S. (54(9) 2004). Das bewegte Gehirn - an der Schnittstelle von Sport- und Neurowissenschaft. *Sportwissenschaft, The German Journal of Sport Science*, S. 135-144.
- Martens, J.-U. & Kuhl, J. (2009). *Die Kunst der Selbstmotivierung - Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Molan-Grinner, S. (2007). Coaching und Naturerfahrung - Der Coach als Aufstellungsleiter von Auto-Repräsentationen im Natur-Raum. *erleben und lernen, 1/2007*, S. 7-14.
- Ratey, J. J. (2008). *Spark - The Revolutionary new Science of Exercise and the Brain*. New York: Hachette.
- Riskind, J., & Gotay, C. (1982). Physical Posture: Could It Have Regulatory or Feedback Effects on Motivation and Emotion? *Motivation and Emotion*, S. 273-298.
- Rytz, T., Uetz, R., & Grandjean, V. (2010). *PapperlaPEP - Körper und Gefühle im Dialog*. Bern: Schulverlag plus AG.
- Scheffer, D. & Kuhl, J. (2006). *Erfolgreich motivieren*. Göttingen: Hogrefe.
- Storch, M. (2009). Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation. In B. Birgmeier, *Coachingwissen* (S. 183-205). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlag GmbH.
- Storch, M. (2009). *Motto-Ziele, S.M.A.R.T.-Ziele und Motivation*. In B. Birgmeier (Hrsg.). *Coachingwissen*. Wiesbaden: VS Verlag.
- Storch, M., & Krause, F. (2006). *Selbstmanagement-ressourcenorientiert*. Bern: Hans Huber.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). *Embodiment - Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Hogrefe.
- Watzlawick, P., Beavin, J. H. & Jackson, D. D. (2000). *Menschliche Kommunikation. Formen, Störungen, Paradoxien*. Bern: Huber.
- Wirksamkeitsstudien (o.J.)* online auf: <http://www.zrm.ch/wirksamkeitsstudien> (08.07.2010)

## 7 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Überquerung des Morteratschgletschers _____	3
Abbildung 2: Der Rubikon-Prozess _____	5
Abbildung 3: Der Arbeitsweg des referenziellen Prozesses nach Wilma Bucci _____	9
Abbildung 4: Der Einsatz von Outdoormethoden anhand des Rubikon-Prozesses _____	13
Abbildung 5: Naturgegenstand _____	16
Abbildung 6: Naturraum _____	16
Abbildung 7: Naturmetapher von Birgit _____	16
Abbildung 8: Achtsamkeitstraining _____	18
Abbildung 9: Meine Spur finden _____	23
Abbildung 10: Qi Gong auf der Alp Grüm _____	25
Abbildung 11: „I'm my own driver“, Hängebrücke am Piz Trovat _____	26
Abbildung 12: "Ich liebe mich und bin verbunden", Persgletscher _____	26
Abbildung 13: "Ich sage ja zu mir selbst und ja zum Leben", Abstieg zum Lago Bianco_	26
Abbildung 14: "Rubikon überqueren" mit Seil und Rolle _____	27
Abbildung 15: „Ich genieße meine Balance“ _____	28
Abbildung 16: „Ich lasse mich treiben und lasse meine Sonne scheinen“ _____	28
Abbildung 17: Motto-Pfeile aus Naturmaterialien _____	29
Abbildung 19: Schlusskulptur _____	32
Abbildung 18: Schlusskulptur _____	32

## **Anhang**

## Trekkingablauf am Beispiel des Berninatrekking 2010

Da wir uns der Kondition und den Fähigkeiten der Teilnehmern und Teilnehmerinnen sowie dem Wetter anpassen, kann unser Programm zeitlich und örtlich nicht genau geplant werden, den Ablauf halten wir jedoch nach Möglichkeit ein. Hier der Ablauf des Berninatrekking 2010:

- **Sonntag, 18.07.2010**

Um 12:30 Uhr werden die teilnehmenden fünf Frauen und drei Männer am Bahnhof Morteratsch begrüßt. Das Gewicht der Rucksäcke und die Schuhe werden kontrolliert und die Gruppe verschiebt sich in den Schatten einer Baumgruppe. Nach dem Vorstellen der Leiter werden die Ziele und die Spielregeln bekannt gegeben und das ZRM wird erläutert. Letzte Fragen zur Woche werden geklärt und dann wird die erste Etappe des Tages in Angriff genommen. Wir wandern Richtung Morteratschgletscher und erhalten die ersten Erläuterungen zur Gegend, zur Flora und zum Gletscher. Etwas weg vom Wanderweg erhalten die Teilnehmenden den Auftrag einen Naturgegenstand zu finden oder einen Naturraum zu fotografieren der sie anspricht. Nach einer Vorstellungsrunde wird die Wanderung in Richtung Bovalhütte fortgesetzt. Kurz vor dem heutigen Etappenziel legen wir nochmals einen Halt ein, um das tiefenpsychologische Persönlichkeitsmodell und unser Entscheidungssystem zu erläutern. Auf der Bovalhütte beziehen wir unser Lager und stillen unseren Hunger mit Spaghetti Bolognese. Nach dem Essen steht uns ein eigener Raum zur Verfügung. Hier machen wir Übungen zu negativen und positiven somatischen Markern, erfahren etwas über deren Hintergründe, sowie über die Affektbilanz und erhalten mittels Ideenkörben Anregungen für das momentane Thema.

- **Montag, 19.07.2010**

Der Tag beginnt um 06:30 Uhr mit Qi-Gong Grundübungen, womit die Wichtigkeit des Körpers betont und gleich das Gefühl für eine gute Körperhaltung (Grundembodiment) aufgebaut wird. Nach dem Frühstück führt unser Weg über die Seitenmoräne, hoch über dem Morteratschgletscher. Hierbei wird die Reihenfolge innerhalb der Gruppe immer wieder gewechselt, so dass alle einmal in jeder Position gewandert sind. Ende Woche werden diese Erfahrungen, die im Laufe der Woche noch öfters gemacht werden, ausgetauscht. Nach dem Überqueren des Morteratschgletschers, des grössten Bündner Gletschers, besteigen wir weglos die innere Seitenmoräne, welche einen kleinen See gestaut hat. Die meisten erfrischen sich mit einem Bad, um sich dann den Zieltypen und Zielkriterien zu widmen. Eine erste Zielformulierung entsteht, mit welcher die

Teilnehmenden auf der nächsten Etappe „schwanger“ gehen. Auf der Isla Persa, der „verlorenen Insel“, einer Felsinsel zwischen dem Morteratsch- und dem Persgletscher, wird das Ziel mit Hilfe eines zweiten Ideenkorbes noch optimiert. Die Route führt uns nun über den Persgletscher, wo einige noch einen riesigen Gletschertisch besteigen. Nach einem steilen Aufstieg zur Diavolezza, gönnen sich alle ein frisches Getränk bevor sie eine Theorie zur neuronalen Plastizität und zu neuronalen Netzen hören. Nach einem leckeren Nachtessen wird noch eine Meditation angeboten, welche darauf zielt, das Leben in die Hand zu nehmen.

- **Dienstag, 20.07.2010**

Auch dieser Tag beginnt mit Qi Gong Grundübungen, diesmal auf 3000 Metern mit herrlicher Bergkulisse: Piz Trovat, Piz Palü, Bellavista, Piz Argient, Crastagüzza, Piz Bernina und Piz Morteratsch. Nach dem Morgenessen werden die Rucksäcke gerichtet für den Klettersteig, für viele der Höhepunkt der Woche, für einige auch eine Herausforderung, welche nicht nur mit positiven somatischen Markern quittiert wird. Eine Teilnehmerin entscheidet sich, diesen Vormittag mit einem eigenen Programm zu gestalten, da ihr der Klettersteig eine Nummer zu gross erscheint. Nach einer kurzen Einführung im einfachen Gelände geht es gleich zur Sache: eine senkrechte Leiter fordert die volle Konzentration. Das Sichern verläuft noch nicht so locker und automatisch wie am Ende des Aufstieges. Gegenseitig wird Unterstützung angeboten und angenommen. Nach mehreren kniffligen Passagen erwartet uns eine schmale Hängebrücke über eine Schlucht. Hier wird das Überqueren des Rubikons gefeiert, indem in der Mitte der Brücke der Satz gesagt und eine passende Haltung eingenommen wird. Die Foto- und Filmdokumente werden nach dem Kurs als Erinnerungshilfen zur Verfügung stehen. Auf dem Gipfel des Piz Trovat (gefundenen Gipfel – welche passende Metapher), dem höchsten Punkt des Trekkings, werden die Klettersteigerfahrungen ausgetauscht und erste Erfahrungen mit dem neuen Haltungsziel geschildert. Eindrücklich erzählen die Teilnehmenden, wie sich ihre Haltung während des Kletterns verändert hat. Alle schreiben sich im Gipfelbuch ein und gönnen sich dann ein Picknick. Retour auf der Diavolezza, die Gruppe ist wieder komplett, erfahren die Teilnehmenden die Bedeutung und die Einsatzmöglichkeiten von Zielauslösern und Primes. Sie suchen sich passende Erinnerungshilfen und erhalten den Auftrag, bis zum nächsten Abend ein Wichtelgeschenk für einen zugelosten Teilnehmer zu finden. Da in vielen Zielen das Loslassen wichtig ist, schalten wir noch einige Körperübungen ein, welche diese Erfahrung ermöglichen. So werden das Pendel, das

herumreichen im Kreis, der Lift und der Vertrauensfall durchgeführt, wobei die Teilnahme immer freiwillig ist.



*Herumreichen im Kreis*



*Lift*



*Vertrauensfall*

Durch diese Übungen kann der Körper erfahren, dass das Loslassen mit guten Gefühlen verbunden sein kann. Die ermunternden Kommentare der Teilnehmenden und deren spürbaren Bemühungen, durch optimale Hilfestellung Vertrauen zu schaffen, die Reihenfolge der Übungen (vom Einfachen zum Schwierigen), sowie die klaren, sicheren Anweisungen der Leitung, helfen die negativen Gefühle zu bewältigen (Herabregulierung negativer Affekte) und dadurch vom Objekterkennungssystem ins Extensionsgedächtnis wechseln zu können, das die Erfahrung kennt, aufgefangen, getragen und geschützt zu werden. Nach dem Nachtessen führen wir noch eine Befindlichkeitsrunde durch.

- **Mittwoch, 21.07.2010**

Bei wiederum herrlichem Bergwetter starten wir mit Qi-Gong Übungen in den Tag. Nach dem Frühstück steigen wir ab, über Geröll und Schneefelder, erreichen dann einen Wanderweg auf dem wir die Begleitung von Gletscherhahnenfuss, Anemonen, Bergnelkwurz sowie von Murmeltierpiffen zu schätzen wissen. Am Lej Arlas (Lej = See) machen wir Rast und die Teilnehmenden erstellen, zur Verstärkung der Multicodierung, eine Skulptur aus Naturmaterialien, welche ihnen als weitere Erinnerungshilfe dienen soll. Nun geht es zum Embodiment. Nach einer Demo wird in Dreiergruppen eine zieladäquate



Körperhaltung an einer passenden Stelle im Gelände gefunden. Auf der Weiterwanderung zum Lago Bianco findet auch Graziella, welche nicht auf dem Klettersteig war, ihren passenden Rubikon, sie besteigt einen Felsblock, richtet sich auf der Spitze auf und macht ihr Embodiment dazu (siehe Abbildung 13). Als weiterer Teil der Aufmerksamkeitsschulung erhalten die Teilnehmenden den Auftrag, ihr eigenes Tempo zu finden und alleine bis zur Staumauer zu wandern. Auf dem Weiterweg tauchen wir in eine neue Vegetationsstufe ein: erste Lärchen, Arnika und Alpenastern säumen unseren Weg. Im Berggasthaus Belvedere, das wie ein Adlerhorst über dem Puschlav thront, beziehen wir unsere Zimmer. Vor dem Nachtessen ergänzen wir unser Embodiment mit einer Bewegung und einer Minibewegung. Nach dem Nachtessen, einer leckeren Bündner Bramata mit Schweinscarré, spielen wir gemeinsam mit einer deutschen Wandergruppe mit viel Gelächter das ZRM<sup>10</sup>- und das Telekommunikationsspiel.

- **Donnerstag, 22.07.2010**

Heute werden wir beim Qi-Gong von Mutterkühen und ihren Kälbern beobachtet. Über uns thront der Palügletscher und unter uns öffnet sich das Puschlav. Da das Wichteln gestern nicht ins Abendprogramm passte, wird es heute nach dem Frühstück nachgeholt. Wunderschöne Funde, Arrangements und gar Bastelarbeiten werden überreicht. In Cavaglia, unserem nächsten Etappenziel werden A- und B-Situationen erläutert, eigene Erfahrungen dazu ausgetauscht und Beispiele gefunden. Ein Speed-Dating, als weitere Form des Ideenkorbes, hilft dabei, alte Muster durch neue, zielführende zu ersetzen. Nach der Besichtigung der Gletschermühlen, welche die Kraft des Wassers, kombiniert mit Steinen und Sand eindrücklich darstellen und auch eine Metapher für „im Fluss sein“ bieten, wird das Mittagspicknick am Cavagliatsch (Fluss) eingenommen. Auf dem Weiterweg wird die Vegetation noch südlicher, die Wälder werden dichter, die Bäume höher und bereits gesellen sich die ersten Laubbäume unter die vorherrschenden Nadelbäume. Nun erhalten die Teilnehmerinnen den Auftrag, sich in Paaren über ihre Erfahrungen in den verschiedenen Wanderpositionen während der Woche auszutauschen und diese in Zusammenhang mit dem Ziel und dem Alltag zu bringen. Eine weitere Übungsreihe besteht aus drei Aufträgen:

---

<sup>10</sup> Eine Teilnehmerin beginne und sagt „eins“. Die nächsten im Kreis zählen je eine Zahl weiter. Dabei werden die Zahlen der Siebner-Reihe und alle Zahlen, welche die Ziffer 7 enthalten durch ZRM (ohne Vokale ausgesprochen) ersetzt. Wer einen Fehler macht setzt aus, der nächste zählt wieder richtig weiter. (Variante: Man beginnt von vorn.)

1. Verlangsame das Gehen auf mindestens die Hälfte, konzentriere dich dabei auf Wahrnehmungen im Innern und Äussern. Gedanken lässt du wie Wolken vorbeiziehen.
2. Behalte das langsame Tempo bei und integriere dein Embodiment.
3. Behalte Tempo und Embodiment bei und sage dir bei jedem linken Tritt „Ja“ und bei jedem rechten „Danke“.

Anschliessend werden die Erfahrungen in Zufallspaaren ausgetauscht.

Nach dem Nachtessen auf der Alpe Selva wird eine Vierhand-Massageübung angeleitet.

• **Freitag, 23.07.2010**

Das Qi-Gong findet heute neben einer Kapelle statt und gestaltet sich anders als sonst. Nach den Aufwärmübungen stellt jeder Teilnehmer seine eigene Übung vor. Eine Körperübung, welche sein Embodiment ausdrückt, einen Namen erhält und von allen mehrmals wiederholt wird. Nach dem Frühstück werden soziale Netzwerke aufgebaut, welche auch nach dem Kurs noch gepflegt werden und der Ressourcenpool wird vervollständigt. Die Wanderung, inklusive persönlichem Prozess, wird nun nochmals mental mit geschlossenen Augen unter Anleitung des Leiters, durchlebt. Anstelle des Prozessbildes, beziehungsweise der Abschlusskulptur, wird diesmal mit Einwilligung der Teilnehmerinnen ein Aufsatz geschrieben, damit die Eindrücke in der schriftlichen ZRM-Arbeit aufgenommen werden können. Nach einer kurzen Wanderung nach Le Prese, am Lago di Poschiavo, geniessen wir das letzte Mittagessen, evaluieren das Trekking und treten die Rückreise mit der Berninabahn an.

**Prozessbeispiele von Trekkingteilnehmerinnen und -teilnehmern**

	Teilnehmerin 1	Teilnehmerin 2	Teilnehmer 3
Meine Naturmetapher			
Mein Ziel	Ich bin eine Lebenskünstlerin und lebe alle meine Farben.	Ich lebe meine Kraft wie ein glänzender Granit und jongliere mit farbigen Kristallen.	Ich pflege mein Herz und lasse es mit meinem Adler fliegen

<p>Mein Rubikon-bild</p>			
<p>Ziel mit Naturmaterialien darstellen</p>			
<p>Wichtelgeschenk</p>			 <p>Stein in Herzform</p>
<p>Embodiment: Meine Haltung an einem passenden Platz</p>			

Embodi-  
ment:  
Meine  
Morgen-  
übung



### Körper und Psyche - Psyche und Körper

