

Informationen – Klettern in den Dolomiten (mit Bergführer/n)

Ein Angebot für Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren.

Am Langkofel, in der schroffen Bergwelt der Grödner Dolomiten, können sie drei Tage lang Grundfertigkeiten im Felsklettern erwerben. Soziale Kompetenzen wie Teamarbeit, Verlässlichkeit, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit sind Fähigkeiten, die in der heutigen Zeit wieder stärker in den Blickpunkt rücken und auch beim Klettern unerlässlich sind. Hinzu kommt, beim Klettern emotional an Grenzen zu gehen, Ängste zu überwinden, über sich hinauszuwachsen.

Eine besondere Herausforderung für die Jugendlichen besteht darin, während der gesamten Zeit auf sämtliche „elektronischen Begleiter“ wie Handys oder MP3-Player zu verzichten und sich stattdessen voll und ganz den Teilnehmern, den Bergführern, den Betreuern und der Natur zuzuwenden. Die Bereitschaft, zusammen mit anderen Jugendlichen seine kommunikativen und sozialen Fähigkeiten weiterzuentwickeln, zeigt Wirkung. In Stresssituationen ruhig und besonnen zu bleiben und sich am gemeinsamen Gelingen zu erfreuen, sind nachhaltige Erfahrungen. Höhenangst ist kein Hindernis. Wir arbeiten mit erprobten Konzepten aus der Energetischen Psychotherapie.

Nach dem dreitägigen Kletterkurs fahren wir für fünf Tage ins Ahrntal (Pustertal), um das Erlebte in Ruhe zu besprechen und zu verarbeiten. Wir leben auf einer Almhütte, wo uns die Natur mit ihrer Größe, ihrer ganzen Kraft, ihren Energien und ihren Unwägbarkeiten herausfordert.

Die Jugendlichen werden von erfahrenen Begleitern in folgende Themen eingeführt und bei folgenden Fragen unterstützt:

Wo ist mein Platz?

Ich übernehme Verantwortung für mich.

Ich bin vertrauenswürdig und verlässlich.

Ich traue mir selbst etwas zu.

Ich halte auch Einsamkeit aus.

Ich arbeite mit anderen zum Wohle der Gemeinschaft zusammen.

Mit Hilfe von Elementen aus der Naturtherapie und der Ritualarbeit werden diese Aspekte den Jugendlichen nähergebracht und gefestigt. Das Ziel ist es, ihre Persönlichkeitsentwicklung zu fördern. Junge Menschen bekommen die Möglichkeit, mit ihren eigenen Ressourcen achtsam umzugehen und ihr Potenzial zu entfalten. Gestärkt durch diese elementaren Erfahrungen kehren sie in ihren Alltag zurück.

Nähere Informationen auf Anfrage.

Weitere Termine finden Sie im Internet unter: www.wurzeln-visionen.info/aktuelles