

# Grenzerfahrungs- Seminar 2006



**Heiße Füße, kühle Köpfe!**

# Heiße Füße, kühle Köpfe!

<b>Inhalt:</b>	<b>Vorgeschichte:</b>	3
	<b>Tag 1</b>	3
	Anfahrt	3
	Die letzten Meter alleine	3
	Erstkontakt	3
	Shoppen	3
	Packen & Aufgabenverteilung	3
	Ab & Marsch	4
	Lagerbau	4
	Nachtwanderung	5
	Der erste Abend	5
	Auf, zum Blitzlauf	5
	Unterschluß in der Talstation	
	<b>Tag 2</b>	6
	Morgenregen	6
	Frust am Lager:	6
	Breakfastclub in der Garage	6
	Aussprache mit Natasha-Gabriela	6
	Blutige Blasen und schmerzende Knie	6
	Routenänderung	6
	Erster Aufstieg	6
	Abstieg	7
	Tragenbau bei Sonnenschein	7
	Trocknen nur eine Idee	7
	Jakob packt den „Driver“ aus	7
	Vier Kämpfer auf der Alm	7
	Abstieg mit Schlechtwettergewissen	7
	Die Garage zum Glück	8
	Luxuslager mit Hindernissen	8
	Abendprogramm à la Natasha-Gabriela	8
	Von Baumstämmen statt Brücken	8
	Eine gute Nacht	8
	<b>Tag 3</b>	9
	Morgenstund hat Brei im Mund	9
	Lagerabbau	9
	Baumstämmen und Brücken, die Zweite	9
	Voll baden gegangen	9
	Das Team beim letzten Abstieg	9
	Alles wie am Schnürchen	9
	Verabschiedung	10
	Heimfahrt mit Freunden	10
	<b>Meine stärksten Erlebnisse</b>	10
	<b>Zum Team</b>	10
	<b>Was ich ausgelassen habe</b>	10
	<b>Anmerkungen des Lektors</b>	11

## Bericht von Edmund Zelenka:

**Anmerkung:** Dieser Bericht spiegelt nur meine persönliche Interpretation der Geschehnisse wider, also wie ICH anwesende Teamkameraden und den Trainer erlebte und wie diese auf MICH wirkten.

### **Vorgeschichte:**

Das Business hält mich fest im Würgegriff. Zu guter Letzt wurde noch von der Geschäftsführung eine Ausgabe so verschoben, dass die Abgabe der Daten genau auf meinen ersten Seminartag und in den Urlaub eines für die Produktion sehr wichtigen Kollegen fiel.

Jetzt hieß es für unsere Abteilung (Redaktion/Produktion), einen Tag gut zu machen - dass ich meinen Urlaub nicht konsumieren könnte, stand fürs Team nie zur Debatte. Das bedeutete aber auch am Wochenende arbeiten und jede Menge Überstunden sowie sehr, sehr wenig Schlaf. Unnötig zu erwähnen, dass sich genau in dieser Phase auch ein Gegengeschäftspartner für Dringliches und Wichtiges meldete.

## **Tag 1**

### **Anfahrt:**

Brav folgte ich der blechernen Stimme, die mich zum Parkplatz lotste, mit einem Kabarettprogramm im CD-Player - vielleicht die letzte Chance zu lachen!

### **Die letzten Meter alleine:**

Ich hatte es geschafft, so früh am Parkplatz zu sein, dass ich die Seminarbeschreibung richtig durchlesen konnte. Die ersten Zweifel bezüglich Ausrüstung entstehen. Nach der Benutzung des Kunden-WCs (wer weiß, wie's wird) der Sports-Experts-Filiale schlenderte ich noch durch die Trecking-Abteilung - und wunderte mich, dass das hier ausgestellte Material sehr wenig mit dem in meinem Rucksack gemein hatte, was mich aber infolge meines Schlafdefizits und meiner - ich nenne es mal ruhigeren - Art nicht weiter verunsicherte.

### **Erstkontakt:**

Mit dem erwähnten Schlafdefizit der letzten Tage in den Knochen taumelte ich wie ein angeschlagener Boxer über den Treffpunkt-Parkplatz. Mit im Gepäck inzwischen die Überzeugung, nicht gut genug ausgerüstet zu sein. Ich wurde dann von Trainer Wolfgang Leeb, einem nicht sehr großen, aber drahtigen, muskulösen Mann, begrüßt. In seinen Augen suchte ich noch einen Ausdruck zu finden, wie denn er meine Kleidung und vor allem meine Schuhe mustere - leider vergebens, was mich dann auch beruhigte (d. h. Gefühls-Statusänderung von „Sind meine Schuhe o.k.“ auf „Ach, das wird schon gehen...“).

So, nun kommen auch die anderen drei Seminarteilnehmer - Natasha-Gabriela, Volker und Jakob - Begrüßung mit den in Österreich üblichen Floskeln. Was mich vom Rest der Gruppe unterschied, war eindeutig an unseren Körpern zu erkennen - die hatten sich auf etwas vorbereitet, und zwar auf etwas anderes als ich ....

### **Shoppen:**

Nachdem wir die Autos auf einen anderen Parkplatz überstellt hatten, bekam jeder ein Budget von 10,- Euro, um Lebensmittel für die bevorstehenden drei Tage zu kaufen (natürlich mit Zeitlimit). Wie ich die erworbenen Lebensmittel in meinen schon randvollen Rucksack packen sollte, wusste ich noch nicht, aber nach dem Stress der letzten Tage war ich einfach nur froh, dass mein Handy in meinem Auto nur mehr dem Navigationssystem auf die Schaltkreise gehen konnte.

### **Packen & Aufgabenverteilung:**

Nach der Fahrt zum Abmarschparkplatz mit dem Auto des Trainers wurden jede Menge Ausrüstungsgegenstände, die erworbenen Lebensmittel und die selbst mitgebrachten Sachen aufgelegt. Als ich sah, dass der Trainer auch mit richtigen Rucksäcken zum Verleih für Idioten wie mich ausgerüstet war, legte sich jede Art von Beunruhigung. Das Auswählen der Gegenstände erlebte ich als guten Gruppenprozess. Jeder brachte sich gleichwertig ein und konn-

te auch Argumente der restlichen Gruppe gut annehmen. Ein klein wenig anders lief es bei der Vergabe der Aufgaben. Für den „Pathfinder“, den Mann mit Kompass, Karte und Pfeife, meldete sich der groß gewachsene Jakob - eins war sicher, er würde alles sehen, bevor wir es sehen konnten. Was blieb an Aufgaben? Der Trainer löste das Rätsel Materialbeauftragter, Verpflegungschef (Koch) und Lagerbeauftragter.

„Also, wer ist Koch?“, so der Trainer. Das war das Stichwort für die dynamische Natasha-Gabriela: „Ich weiß, dass jetzt alle an mich denken, weil ich eine Frau bin, aber ich kann nicht kochen u.s.w., du kannst sicher gut kochen“, meinte die junge Frau auf mich nickend.

„Sicher kann ich das“, entgegnete ich ihr, „aber fahre ich auf ein Seminar, um etwas zu tun, was ich kann?“ Mein Entschluss, nicht zu kochen, zementierte sich durch die dominante, schroffe Art unserer Lady. Vorher teile ich das Gras mit den Kühen, schoss mir noch durch den Kopf. So schnell konnte mich diese Frau überzeugen. Pro-Aktivität, wo warst du? Gut verborgen in der neuen Ausgabe der „7 Wege“, die ich zum Geburtstag erhalten und zu meiner anderen Ausgabe zuhause ins Regal neben Frankl, Rogers & Co. gestellt hatte.

Die taffe Natasha-Gabriela merkte schnell, bei mir auf Granit zu beißen, und schwenkte zu Volker über, der gerade seinen Rucksack zuschnürte. So war auch von der Kopfhöhe her eine Hierarchie hergestellt - sehr dominant mit einer Feststellungsfrage nahm sie Volker in die Verpflichtung zu kochen. Ich musste ihr reflektieren, ob auch sie wünsche, dass mit ihr im Befehlstone umgegangen werde und wie es ihr dabei erginge. Das verlieh Volker vielleicht ein wenig Fahrwasser, und er entschied sich, der kochenden Natasha-Gabriela neben seiner Aufgabe als Materialmanager behilflich zu sein.

### **Ab & Marsch:**

Trainer macht Druck: „So, weiter, weiter - no time!“ Jakob werden das Ziel und die Route gezeigt und wir machen die ersten Meter. Eins noch - natürlich das Ritual: Im Kreis aufstellen, Arme auf die Schulter und einen Spruch. Mein Vorschlag „Heiße Füße, kühle Köpfe“ wurde akzeptiert und wir starteten bei leichter Bewölkung, die unsere gleitschirmfliegende Natasha-Gabriela sogar auf Latein (ich denke, es war Latein) benennen konnte, los...

Kurze, sehr kurze Zeit später fanden wir uns im Dickicht des Waldes wieder. Unserem Pathfinder Jakob hinterher, und eines wurde mir sofort klar - meine Schuhe sind nicht die richtigen.

Kreuz und quer durch den Wald, von „null“ an aufwärts in wenigen Minuten, mit viel Motivation, wenig Plan und der nörgelnden, verallgemeinernden, im WIR-Ton verbalisierenden Natasha-Gabriela! O-Ton: „Das schaffen WIR nie, wenn das so weiter geht!“ (Mein Gedanke: Die Kleine kennt meine Kondition, das ist aber interessant.) „WIR haben jetzt Durst“ usw. Als sich herausstellte, dass Jakob sich nicht sicher im Umgang mit Kompass und Karte war, ist unsere Lady auch ganz ohne Gleitschirm abgehoben - Mir war's egal, ich hatte kein Handy, gewöhnte mich schon an feuchte Socken und ging der Gruppe nach. Eins war mir sonnenklar, auch wenn ich diese nicht oft zu sehen bekam: Es wird viel marschiert, das Ziel bestimmte der Trainer, ich kannte es nicht, wollte auch nicht dorthin, also war auch egal, ob wir am richtigen Weg waren. Mit dem, was wir alles trugen, war das Lager sowie immer bei uns. Wenn ich also nicht mehr kann, bleib ich stehen - das war mein Motto, „simple & good“.

Aber drei Tage mit der Stressflöte Natasha-Gabriela wollte ich nicht zu meiner Grenzerfahrung werden lassen. Und wieder ließ ich Covey Covey sein, meine Reaktion folgten aber erst später...

Irgendwie fanden wir den Weg, marschierten weiter, kamen an einen sehr malerischen Waldplatz mit kleinem See und einer Quelle, welche aus dem Fels sprudelte. Smalltalk mit den Teamkameraden, Erläuterungen vom Trainer, welche uns die ganzen drei Tage begleiteten, zu Abläufen in der Natur, Geschichtlichem, Kultur, Verhalten in gewissen Situation usw. War zwar interessant, jedoch war mein Kopf von den letzten Arbeitstagen so voll, dass ich zugeben muss, nicht sehr konzentriert zugehört zu haben. Beeindruckend für mich am Marsch waren die Stelle mit den alten Felsrunen, das Wünschelrutengehen (auch wenn's nur beim Trainer funktionierte). Und wir gingen, gingen, gingen, gingen, gingen, gingen...

### **Lagerbau:**

Irgendwann - Zeit spielte für mich keine Rolle, warum auch, ich hatte mir frei genommen, um drei Tage auf einem Seminar zu sein, was spielte es da für eine Rolle, wo ich um 13.00, 15.00, 17.00 Uhr usw. bin, „Ich bin einfach hinterhergelaufen und entfernte mich mit jedem Schritt vom Stress der Firma“ - kamen wir an einen wunderschönen Platz mit kleinem Gletschensee, Felsbrocken, tollem Panorama und matschigem Boden, welcher meinen Schuhen den Rest gab - nass bis zu den Socken. Für einige Tage kann ich damit leben, ich hoffe nur, die Gruppe damit nicht zu belasten, das wäre mir unangenehm gewesen.

Jetzt war ich gefordert, das Lager aufzubauen. O.k., klingt aufregender, als es war. Primär bestand das Lager aus einer aufgespannten Plane (ca. 4,5 x 2,5m), konnte sich also architektonisch nicht an dem von mir geliebten Gründerzeitstil orientieren. Volkers Erläuterung zum Lager traf die Sache genau: Für zwei Leute gut, für drei o.k., für vier machbar, für fünf ein Wahnsinn...

Beim Abkochen des Gletscherwassers teilte uns Jakob mit, Probleme mit seinen Knien zu haben. Er bekam eine Salbe und ich war gespannt wie es weiterginge.

### **Nachtwanderung:**

Um 22.00 Uhr (hab ich mir gemerkt) starteten wir in die Nachtwanderung und begannen damit, bei einem Haus in der Umgebung Wasser zu holen. Flaschen und Kanister voll, und weiter geht's, aber nicht sehr viel weiter - Jakob bricht beim Aufstieg auf einen Hügel ein, seine Beine machten einfach nicht mehr mit. Ich weiß, Schmerzen können einen brechen, ich habe schon mal mit geprellter Rippe ein Turnier gefochten. In seinem Gesicht konnte ich lesen, was los war - ging aber bewusst nicht auf seine Schmerzen ein, was sollte er mit Mitleid, er musste ein Schmerzmanagement finden, das ihn über die nächsten zwei Tage trägt. Also wurde die Nachtwanderung abgebrochen, und wir gingen zurück zum Lager.

### **Der erste Abend:**

Ich hatte einen Fehler gemacht: Natasha-Gabriela legt Wert darauf, mit ihrem vollen Namen angesprochen zu werden. Da ich sie aber sehr respektlos empfand und in der Kommunikation eher schwächend für das Team als stärkend, wollte ich ihr ihre Respektlosigkeit spiegeln und nannte Sie Gabi. Ich wollte die Sache am Feuer vorm Schlafengehen besprechen und fragte die anderen (als Natasha-Gabriela nicht anwesend war,) ob es ihnen recht sei, dies zum Thema zu machen - leider ergab es sich nicht, und wir gingen schlafen.

Schlafen in freier Natur unter dem Zelt, das Himmelszelt (jede Menge Platz) über dem Kopf. Doch dieser spuckte mir ganz schön in die Suppe, genau gesagt auf den Schlafsack und ins Gesicht - o.k. Regen, alle unter die Plane - es hatten fünf Leute Platz. Nein, natürlich nicht, aber wir waren zu fünf unter der Plane, Platz hatte keiner - durch die Anstrengung des Tages schlief ich ein und wachte immer wieder auf...

### **Auf, zum Blitzlauf:**

„He, Leit'n, wir rennen!“, schrie der vom Blitzlicht im 10-Sekundentakt erleuchtete Trainer.

Meine Frage: „Wann?“

„JETZT SOFORT!“ O.k., rein in die nassen Socken, in die noch nasseren Schuhe mit der Frage: Schlafsack mitnehmen? (Der einzige fast professionelle Gegenstand meiner Ausrüstung, er gehört meinen achtjährigen Sohn Philipp.) „Wie du willst!“ O.k., ich wollte, stopfte ihn zu einem Drittel in die Transporthülle und rannte mit dem Trainer, der mit der Taschenlampe einen kleinen Lichtpunkt ca. 20 m vor mir markierte, in die Nacht. Irgendwie bekam ich noch mit, dass wer Probleme mit den Schuhen hatte, aber ich rannte. Ich rannte aber nicht lange, das Super-Profil meiner Schuhe bescherte mir eine Breitseite am feuchten Hügel, den ich entlang rannte, um dem Matsch der Ebene zu umgehen. Laufen kein Thema, ich kannte die Länge nicht, also gutes Tempo und auf längeren Lauf gefasst machen, ganz einfach: zwei Schritte, einatmen, drei Schritte, ausatmen - um möglichst lange gutes Tempo zu laufen.

### **Unterschlupf in der Talstation:**

Unterschlupf bot uns der Einstiegsschacht einer Seilbahn, und das sogar mit abgelegten, weichen Matten - ich glaube, die werden im Winter um die Bäume gewickelt, damit die Rinde nicht von Schifahrern beschädigt wird, irgend so etwas halt - jedenfalls sauber, weich, solides Dach, Raumhöhe unbeschreiblich, und ich hatte meinen Schlafsack dabei. Wie ich jetzt merkte, als einziger. Volker borgte ich meine Regenjacke. Ich kuschelte mich in meinen Schlafsack - die anderen aneinander unter eine Plastikplane - und schlief mit den Special-Effects (Blitz, Donner, Sturm, Regen, Hagel usw.), die unsere Natur in den Bergen zu bieten hat, tief ein - weich, warm, wunderbar -  
[www.so\\_wie\\_ich\\_es\\_mag.edi](http://www.so_wie_ich_es_mag.edi)

## Tag 2

### **Morgenregen:**

Die erste Nacht war überstanden, die zweite Halbzeit gar nicht mal so schlecht. Der Regen dominiert das Tagesgeschehen und begrüßt uns mit kalten Tropfen - so ein Regen mit Langzeit-Charakter.

### **Frust am Lager:**

Zurück zum Lager. Ich stieg wieder mit meinen nassen Socken in meine noch nasseren Schuhe und watschelte der Gruppe nach zum Lager, welches noch hielt. Das beruhigte mich, da ich dafür verantwortlich war. Unter der Plane können maximal zwei ihre Rucksäcke packen. Ich stand mit Jakob vorm Zelt - wie zwei leere Schalen, mit Regenschutz, ausdruckslosem Gesicht, demotivierter Körperhaltung und der Erkenntnis, dass mein Regenschutz, genau gesagt der meines Vaters, seinem Namen sicher nicht gerecht wird. Jetzt bin ich dran, meine Sachen zusammenzupacken. Kriechend unter der Plane packte ich meine Sachen. Ehrlich gesagt, hatte ich genug, es war kalt, nass, einfach sch.... (www.so\_wie\_ich\_es\_mag.edi war offline). Lager abgebaut und wieder zurück zur Liftstation.

### **Breakfastclub in der Garage:**

Natasha-Gabriela fand eine trockene, recht warme Garage, die offen war. Wir frühstückten und ich begann mich langsam wieder zu koordinieren - tauschte meine pitschnasse Hose gegen die feuchte schmutzige, aber schneller trocknende.

### **Aussprache mit Natasha-Gabriela:**

Jetzt bat ich Natasha-Gabriela zur Aussprache. Ich versuchte ihr zu erklären, wie ich sie wahrnehme, dass ich ihre Kommunikation respektlos empfand und sie deshalb dummerweise Gabi nannte - wowowowowo. Mir schien, sie ging total in Abwehr, echt starke Sprüche, zum Teil auch sehr verletzend, als sie meinte, ihr sei sowieso egal, wie sie auf mich wirke - das saß - o.k., anderer Weg, wenn ich ihr schon gleichgültig sei, vielleicht liege ihr der Lernerfolg ihrer Ausbildung am Herzen und dass sie dieses Seminar auch dazu nützen könnte, um solche Erfahrungen einzubauen. Aber ich denke, wenn diese Frau in Fahrt ist, ist es so, als würde man mit einer Steinschleuder auf einen rasenden Güterzug schießen.

Nun schalten sich auch Jakob und Volker in die Diskussion ein und mir schien, als könnten sie den Güterzug in Bahnhofnähe zum Stehen bringen. Volker meinte, es wäre interessant, wenn wir eine Runde machen würden, wie jeder auf den anderen wirkt, ganz offen und ehrlich. Angeschlagen von der Konfrontation mit Natasha-Gabriela bat ich ihn, dass wir dies am Abend bei der Reflexion machten. Volker erlebte ich als Menschen mit sehr viel Gefühl für Situationen und er war damit auch sofort einverstanden. Ich denke, ab jetzt hatten wir die Option, ein Team zu sein - ich wünschte mir ein Team ohne „permanent leader“. Ob so was funktioniert?

### **Blutige Blasen und schmerzende Knie:**

Jakobs Blasen an den Füßen wurden versorgt und es sah echt nicht gut aus. Ich glaube drei Blasen und davon eine riesig blutige. Das sind Schmerzen und dazu noch die Knie, die mit einer kleinen Packung Salbe und viel Suggestion versorgt wurden.

### **Routenänderung:**

Auf Grund von Jakobs Zustand entschied der Trainer eine andere Route - gleiche Länge, aber mit Abbruchmöglichkeiten im Notfall. Ich war sehr froh darüber, denn mit meinen Schuhen hochalpin unterwegs zu sein, war kein gutes Gefühl. Ich gestand auch, schwere Bedenken zur geplanten Route auf Grund meiner Schuhe gehabt zu haben, erstens, damit sich Jakob vielleicht besser fühlte, dass er nicht der einzige Grund war, und zweitens, weil es einfach wahr gewesen ist - ich hätte ein sehr ungutes Gefühl beim Gedanken, ganz oben herumzuwandern, gehabt.

### **Erster Aufstieg:**

„Jetzt los!“ Neue Route, weiter geht's. Anfangs eine matschige Schipiste rauf. Jakob hat Schmerzen und in meinen Schuhen beginnt sich ein Biotop zu entwickeln. Was soll's, nicht zu ändern, mein Körper spielt mit, keine

Belastungserscheinungen. Ich komme mit Natasha-Gabriela beim Aufstieg zum Quatschen über die Ausbildung und allerlei anderes, ich bin froh darüber, ich fand, wir hatten sehr gute Optionen, ein Team zu werden. Beim Quatschen ging der Aufstieg recht mühelos und belohnte uns mit dem Blick auf eine schöne Landschaft.

### **Abstieg:**

Wetter wechselhaft. Regenschutz rauf & runter, rauf & runter, und Jakob muss entlastet werden. Mit einem Stock teilen sich immer zwei das Tragen von Jakobs Rucksack. Weiter unten gilt es dann, eine Trage zu bauen.

### **Tragenbau bei Sonnenschein:**

Das Wetter wird schöner, die Schuhe bleiben nass. Habe schon aufgehört, dies wahrzunehmen. Der Trainer stellte die Aufgabe, eine Trage für Jakob zu bauen. Ich hatte auch sofort einen simplen Vorschlag. Leider kann ich als visualisierender Mensch meine Vorstellungen recht schlecht kommunizieren - es gelang uns aber in Rekordzeit, diese Trage zu bauen. Leider wählte ich einen zu schwachen Stamm, welcher sich zu weit bog und deshalb schwer zu tragen war. Also absetzen und die Trage weiterentwickeln! Das Grundkonzept blieb gleich, aber die Tragetauglichkeit verbesserte sich gravierend.

Die Sonne schien und meine Kleidung trocknete, um danach wieder schweißnass zu werden.

Ja, ich kam schon ins Schwitzen, als wir den groß gewachsenen Jakob die Schotterstraße bergab trugen. Meine ganze Verwunderung, Respekt und Hochachtung galten jedoch Natasha-Gabriela, sie trug mit uns diesen großen Kerl auf ihren Schultern. Ich war verblüfft, ich kenne keine Frau, der ich dies zutrauen würde. Das letzte Stück trugen wir dann Natasha-Gabriela - sie hatte es sich mehr als verdient. Ich denke, Jakob fühlte sich nicht ganz so gut, als wir ihn tragen „mussten“. An diesen Punkten schätzte ich Volker, der in solchen Situation das aussprechen konnte, was ich mir dachte, aber nicht zu formulieren wusste: Es war kein Problem für mich, Jakob zu tragen, ich glaube, es war gut für uns, es war anstrengend und gut, Volker konnte das kommunizieren - warum ich nicht?

An der Straße angekommen, zerlegten wir die Trage und nahmen eine kleine Jause zu uns. Für mich waren wir jetzt ein Team.

### **Trocknen nur eine Idee:**

Die Sonne schien, der Trainer sagte, er gehe voraus, und wir spekulierten wild, was jetzt geschehe. Welche Aufgabe jetzt auf uns warten würde? Dabei ging der schlaue Fuchs einfach zwei Kurven weiter zu einer felsigen Stelle, um seine Sachen zu trocknen - das fand ich gut, hatte ja auch ich jede Menge nasser Kleidungsstücke - alles am Felsen aufgelegt und die nassen Socken gegen feuchte Socken, welche weniger rieben, gewechselt, begann es zu regnen. Nichts wie schnell, schnell alles Feuchte und Nasse wieder in den Rucksack und weiter die Straße bergab.

### **Jakob packt den „Driver“ aus:**

Wir gingen die Straße bergab und nun musste sich Jakob, seines Zeichens Golf-Pro, entscheiden, ob er sich den Aufstieg zur Alm (welcher mit 1,5 Stunden angegeben ist) zutraue. Jakob will es versuchen - wir putschten uns mit einem Spezialgetränk und starteten den Aufstieg. Schnell merkte ich, dass der Trainer arg Tempo machen wollte, also Aufstieg in Topzeit... Ich löste mich von der Plauderei mit Volker und Natasha-Gabriela und stellte meinen Körper auf Automatik - wieder zwei Schritte, einatmen, drei Schritte, ausatmen und los... gutes Tempo, frustrierender Streckenverlauf. Nach jeder Anhöhe erscheint eine neue, wie oft das so geht, weiß ich nicht mehr, jedoch frustrierend oft. Die Sonne brannte herab, und die Trinkflaschen waren leer. Jetzt geht's ans Auspowern, ich war gespannt, wie lange ich konnte. Ich weiß nicht wie, aber auf einmal war Jakob vor mir, mit einem Tempo, das ich kaum halten konnte. Er hatte etwas gefunden, das ihn mental stärkt, er marschiert wie eine Maschine rhythmisch und konstant.

### **Vier Kämpfer auf der Alm:**

Schon auf der Almwiese stach Natasha-Gabriela zu mir vor. Sie hatte den leichteren Rucksack vom Trainer bekommen mit der Auflage, Jakob einholen zu müssen, Sie schaffte es auch, war sogar einige Zeit vor mir - ließ sich aber kurze Zeit vom Trainer frustrieren. Als Schlusslicht schaffte es Volker. Wir genossen das Wasser, welches wir bei der Wirtin auf der Alm bekamen, und machten eine kleine Pause.

### **Abstieg mit Schlechtwettergewissen:**

Die Anstrengung war vorbei und somit auch die brennende Sonne. Klar, es hat ewig lange nicht mehr geregnet.

Meinen Schuhen, Socken, Füßen war's egal, die waren immer gleichmäßig nass. Ausgepowert hofften wir auf einen normalen Abstieg - Fehlanzeige, der Trainer macht Druck. Verstehe ich nicht, es tröpfelt ein wenig stärker. Die Gruppe zieht sich weit auseinander: Natasha-Gabriela und der Trainer vorne, Volker und Jakob hinten, ich in der Mitte.

Bin unentschlossen, spiele mit dem Gedanken, ob das vom Trainer geplant ist, um dem gut funktionierenden Team eins mitzugeben. Vor mir sehe ich Natasha-Gabriela, sie ruft nur: „Rennen, Sturmwarnung für ganz Österreich!“ O.k., es war kein Test, wir brüllten noch „l a u f e n - l a u f e n“ ins Dickicht, rannten und holten noch bis zum Trainer auf. Der Trainer führte uns zu einem alten Haus, bei dem wir Unterschlupf fanden, und rief per Handy seine Frau, um uns mit dem Auto abzuholen.

### **Die Garage zum Glück:**

Als Erste wurden Jakob und Volker, danach Natasha-Gabriela und ich eingesammelt und in der Garage des Trainers kurz untergebracht. Dort bekamen wir echt tolle Geschenke. Also, ich freute mich über ein trockenes Shirt und trockene Socken. Die Socken hebe ich mir auf, würde sowieso nichts bringen, damit in die pitschnassen Schuhe zu steigen. Das Shirt tat richtig gut. In der Garage sprach ich auch sofort mein ungutes Gefühl aus, als ich merkte, dass die Gruppe auseinandergerissen wurde - das hat mich im Wald echt gewurmt, auch wenn ich vielleicht falsch entschieden habe, so wussten die anderen jetzt wenigstens, dass ich mir Gedanken gemacht hatte.

### **Luxuslager mit Hindernissen:**

Im Regen wurden wir zu einem Heuschöber gebracht. Drei waren auf der Wiese verteilt, wir rannten in den ersten, waren aber unsicher, ob dieser die beste Lösung war. Ich entschied, dass ich im Regen zum nächsten laufe, dieser wäre aber meiner Meinung nach viel zu klein gewesen. Wir blieben, versuchten ein Lager aufzubauen, von dem unser Trainer wenig begeistert war. Ich nahm mich zurück, schaute erstmal, mich einigermaßen trocken zu legen. Ich hatte ja die trockenen Socken, das neue Shirt und eine Badehose, welche wohl feucht war, aber schnell trocknete.

Den Lagerbau hab ich nicht so mitbekommen, geschweige denn mitgestaltet, es war mir wichtiger, erstmal mich halbwegs gut hinzubekommen. Half dann aber beim Aufhängen der Planen usw... Ich hatte ein ungutes Gefühl, da der Lagerbau ja meine Aufgabe gewesen wäre, hoffte aber, dass es fürs restliche Team o.k. war. Angesprochen hatte es jedenfalls keiner.

### **Abendprogramm à la Natasha-Gabriela:**

Das Lager war fertig und wir hingen recht motivationslos in der Gegend herum (ich auf alle Fälle). Natasha-Gabriela erkannte die stagnierende Situation und teilte einen Zeitablauf ein: Zeckenkontrolle, Tagebuch schreiben, Reflexionsrunde und Essen. Tja, Natasha-Gabriela machte das Essen mit viel Freude, und uns schmeckte es. Es war wieder - weich, warm, wunderbar ([www.so\\_wie\\_ich\\_es\\_mag.edi](http://www.so_wie_ich_es_mag.edi) mit Breitbandconnect)

### **Von Baumstämmen statt Brücken:**

Es regnet leicht, aber das Programm geht weiter. Ich wollte nicht mit den trockenen Socken in die nassen Schuhe, also stieg ich in rosa Müllsäcke und dann in meine nassen Schuhe. Ich hatte das Outfit für mein Kabarettprogramm - blaue Regenjacke, Badehose, graue Wollsocken, nasse braune Turnschuhe, aus denen rosa Plastikkruschchen standen - es lachte keiner, das war arg. Ich fand mich abstrakt, aber trocken.

Nun gut, es geht in Richtung Bach. Unser Trainer läuft sicheren Fußes auf einem Baumstamm über den Bach. Die Herausforderung ist klar, wir zögern. Ich will nicht nass werden, besorge mir eine lange Astgabel und stütze mich so im Bachbett ab, überquere den Bach. Volker verbessert meine Version mit zwei langen Stöcken und lächelt zufrieden über den Baumstamm. Natasha-Gabriela versucht es kniend und schafft es. Der mutige Jakob - aufrechten Hauptes ohne Hilfsmittel bezwang er den Stamm - wow, bin beeindruckt.

Weiter geht's! Größerer Bach, längerer Stamm, der Trainer geht vor - WIR sagen nein, das TEAM sagt morgen, ich vergesse die Sache (der Trainer nicht).

Der Trainer führte uns noch seinen privaten Trainingsbereich vor und wir gingen danach wieder zur Scheune.

### **Eine gute Nacht:**

Trocken, warm und weich, so war unsere Luxusscheune. Wir wünschen uns eine Gute Nacht im eingebürgerten Waltens-Stil.



## Tag 3:

### **Morgenstund hat Brei im Mund:**

Munter werden in der Scheune. Ich war als Erster wach, schlenderte ein wenig um die Scheune und räumte vom Vortag noch eine Leiter weg. Als ich zurückkam, legte ich mich noch kurz in den Schlafsack und nach und nach wurden alle munter. Draußen Regen, drinnen Stroh, das freut kein Feuer so...

Nach einigen Experimenten mit dem Feuer - trockenes Holz brennt doch noch am besten - natürlich mit Sicherheitsabstand zur Scheune brachten wir das Wasser zum Kochen. Ich genoss eine gute Portion Grießbrei mit Haferflocken und „bastelte“ mir danach noch einen Grießknödel - das war lecker.

### **Lagerabbau:**

Ohne Zwischenfälle ging alles gut dahin. Nach einiger Zeit netter Plauderei verließen wir die Scheune wie am Vortag vorgefunden.

### **Baumstämme und Brücken, die Zweite:**

Erinnert sich noch wer? Was war da überm Bach? Der lange, gebogene Baumstamm, unser alter Freund. Balance-Profi Jakob zeigt es uns vor - es ist zu schaffen. Volker möchte als Zweiter und schafft es auch, nun Natasha-Gabriela barfuß. Alle trocken auf der anderen Seite, ich bleibe noch - nichts wie los - durchatmen und ab. Die erste Hälfte läuft gut, sehr gut - zu gut? In der Mitte bringt mich ein kleiner Ast aus dem Rhythmus, genau dort, wo das Wasser am tiefsten ist, der Stamm sich nach oben biegt. O.k., Ruhe, sammeln und weiter, gerade noch die Hand vom Trainer erwischt - geschafft, wir sind alle trocken, ein Hochgefühl.

### **Voll baden gegangen:**

Ab ins Auto und weiter, irgendwas mit Floßbau. Ich habe keine Idee, überhaupt keine. Versuche Wissen vom Segelkurs über die Verdrängungslehre abzurufen, vergebens. Wir müssen nach Gefühl arbeiten. Noch ein Tipp vom Trainer und eine Stunde Zeit.

Was dann geschah, war für mich TOP-TEAMWORK. Jeder brachte tolle Ideen ein und wir schafften es, die Ideen zu addieren - das war für mich überwältigend.

Vor allem Jakob in einer Situation, als er kurz den Überblick verlor und einfach sagte: „Erklärt mir nicht lange, gebt mir eine Arbeit!“ - Ich war baff!

Im Wasser merkte ich erst, wie warm der See war. Diesen öfters zu überqueren, war mir sofort klar, ist für mich kein Problem und für Natasha-Gabriela als Rettungsschwimmerin sowieso nicht. Wir entschieden uns spontan für die sichere Variante, den See öfters zu überqueren, jeweils mit zwei Rucksäcken.

Natasha-Gabriela und ich nahmen das Tau um die Schulter und schwammen los. Es war ein total gutes Gefühl, das selbstgebaute Floß über den See zu ziehen. Ganz lässig zogen wir das Floß, schwammen im angenehmen Wasser und quatschten dabei. Abladen oder sagt man „löschen der Fracht“ und mit dem Floß in euphorischer Stimmung zurück. Rucksäcke aufladen und wieder zum Zielsteg. Im Freudenrausch bekamen wir dann doch noch vom Trainer einiges an Senf ab, was nicht ganz optimal gelaufen sei oder besser zu machen gewesen wäre. Offensichtliche Fehler gaben wir zu, anderes konnten wir nicht so annehmen, aber jetzt kann uns nichts mehr passieren so dachten wir, nein das wussten wir! Schon lange davor hatten wir unsere Regeln, z.B. dass wir uns gegenseitig keine Vorwürfe machen, sollte das Floß versinken - was konnte da schon geschehen?

### **Das Team beim letzten Abstieg:**

Der Trainer macht Stress, schnell, schnell weiter, anziehen, zusammenpacken, ins Auto. Jakob bekam noch im Auto eine Karte: Startpunkt Gasthof Dachsteinblick, Treffpunkt Bahnhof Prüll. Wir werden ausgesetzt - noch Abmarschvorbereitungen und los...

Der verletzte Jakob soll das Tempo machen und wir bleiben dran - und er machte Tempo, fast blieb ich nicht mehr dran, die Zeitvorgabe 1,5 Stunden am Bahnhof - wir schafften es locker und feierten unseren Sieg.

### **Alles wie am Schnürchen:**

Eine Sache noch: Abseilen! Das bereitete mir dann doch noch ein ungewisses Gefühl. Dass die klettererfahrene

Natasha-Gabriela als Erste ging, war klar. Ich bat Volker und Jakob als Zweiter runter zu dürfen, ich war mir nicht ganz sicher - kein Problem für meine Kameraden (Danke nochmals). Der Trainer quälte mich noch ein wenig mit zwei Rucksäcken, welche ich an der Felswand umhängen musste, und dann ging's steil bergab. Ich war nach wenigen Schritten total entspannt und sicher, witzelte und wurde gleich mit einem kleinen Ausrutscher bestraft (die Schuhe). Über den Überhang und frei hängend Richtung Boden, und das war's: „Einfach SUPER!“

Nach mir folgten Volker und Jakob. Wir vier waren wieder zusammen, gingen mit dem Trainer Richtung Auto und fuhren zu ihm nach Hause, um das Material zu sortieren.

### **Verabschiedung:**

Bei der Verabschiedung am Parkplatz bekamen wir noch ein ganz einmaliges Geschenk von unserem Trainer und verabschiedeten uns herzlich.

### **Heimfahrt mit Freunden:**

Da ich noch ein wenig plaudern und die Geschehnisse verarbeiten wollte, bat ich, ob nicht wer vom Team mit mir nach Hause fahren könne. Natasha-Gabriela stimmte ein und wir starteten Richtung Graz - blieben aber 3km nach Trieben auf der Autobahn mit Motorschaden am Pannestreifen liegen.

Stress nach den drei Tagen - kaum. Jakob und Volker fuhren vorbei, erkannten uns und blieben sofort stehen. Die Telefoniererei mit dem Pannendienst nervte ein wenig, aber meine Teamkameraden verstanden es, mich aufzuheitern und abzulenken. Sie blieben die ganze Zeit bei mir und Jakob war noch so nett und brachte mich bis zur Haustüre - für ihn kein Thema! O-Ton: „Du hast mich mit vom Berg getragen, da ist es wohl klar, dass ich dich bis vor die Haustüre bringe.“ Die gemeinsame Fahrt nutzten wir noch, um die letzten drei Tage Revue passieren zu lassen, und ich verabschiedete mich herzlich von meinen Teamkameraden.

## **Zu guter letzt**

### **Meine stärksten Erlebnisse:**

Die größte Überwindung war für mich - der lange Baumstamm.

Am frustrierendsten - der Morgen nach dem Gewitter - ich erlebte mich noch nie so leer und motivationslos.

Das Überqueren des Sees mit dem selbstgebaute Floß - ich war richtig glücklich, den See dreimal durchschwommen zu haben.

Das Laufen vom Lager zur Seilbahnstation in der Nacht, um uns die Blitze - ein sehr elementares Erlebnis.

### **Zum Team:**

Das war für mich die grenzgenialste Erfahrung - Top auf voller Länge.

### **Was ich ausgelassen habe:**

Einige kleine Mahlzeiten, um die sich, wenn ich mich recht erinnere, immer Natasha-Gabriela kümmerte (mir hat's geschmeckt).

Jede Menge Erklärungen rund ums Thema Wildnis, Bergsteigen, Motivation, Mentalarbeit und und und von Wolfgang Leeb, einem Profi durch und durch.

Tja, und natürlich wo wir gegangen, gelaufen, nass und wieder trocken geworden sind, weil es mir in dem Moment gleich war (obwohl wunderschön) ;-)

### **Anmerkungen des Lektors:**

Zum Dank an meinen Lektor, Kollegen und Freund Reinhard für die schönen und interessanten Diskussionen zur Seminarszene bei denen er nach meinem Gefühl schon mal in Widerstand geht ;-)) seien Ihm hier einige Anmerkungen gewährt.

- 1. Städter wie dich sollte man nicht unbeaufsichtigt ins Gelände lassen.*
- 2. Die weichen Planen beim Lift werden nicht um Bäume gewickelt, um die Rinde zu schützen, sondern um Liftstützen etc., um die Schifahrer im Falle eines Sturzes zu schützen.*
- 3. Spätestens in der Nacht, als der Typ, den du Trainer nennst, irgendwas von Aufbruch durch die Gegend schrie (genauen Wortlaut habe ich vergessen), wäre der Zeitpunkt gewesen, um ihn fertig zu machen. So richtig nach Strich und Faden, du verstehst? Ich weiß was er meint.*
- 4. Schön, wenn auch andere Leute in den Widerstand gehen und nicht nur ich.*
- 5. Wie die Panne auf der Rückfahrt beweist: Die wahren Abenteuer schreibt ja doch das Leben!*