

# Wandern und reden

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Die mit der Pandemie einhergehenden Ausgangssperren, das Schließen von Schulen, Geschäften und Freizeiteinrichtungen und die Notwendigkeit physischen Abstands haben unsere Leben und die tägliche Routine tiefgreifend verändert.

Im Mittelpunkt der Übung stehen junge Menschen und ihr emotionales Wohl. Außerdem soll ihnen Raum gegeben werden, um die Zeit in der familiären Isolierung aufzuarbeiten. Für junge Menschen bedeutet es besonderen Stress, bekannte tägliche Strukturen und Routine zu verlieren. In dieser Zeit werden und wurden die jungen Menschen mit unterschiedlichen Meinungen konfrontiert. Um sie zu befähigen, mit diesen herausfordernden Situationen umzugehen, können Sie sich auf eine Pilgerreise mit ihnen begeben. Der Zweck kann ganz einfach sein, sich selbst zu entdecken oder der Natur näher zu sein. Sie begeben sich auf eine lange Reise an einen bestimmten Ort und wandern möglicherweise mehrere Tage lang. Das Ziel ist, beim Wandern den Alltag hinter sich zu lassen und sich auf die wichtigen Dinge im Leben zu konzentrieren. Der Pilgerweg, Übernachtungsorte und besondere Stellen für Aktivitäten müssen festgelegt und ihnen im Vorfeld bekannt sein. Stellen Sie eine Liste mit Dingen zusammen, die unbedingt im Gepäck sein müssen.

#### Anweisung:

Die Pilgerreise ist für junge Menschen ab 18 Jahren und sollte nicht wesentlich mehr als 8 Teilnehmer zählen. Lernen Sie sich zuvor bei einem Gespräch kennen und klären Sie die Teilnahmebedingungen.

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

#### Umsetzung der Kernaktivität:

Die Pilgerreise dauert 5 Tage, an denen man abwechselnd wandert und Aktivitäten ausführt. Zu den Aktivitäten kann beispielsweise ein Gemeinschaftsdienst zählen. Die Tage sollten mit täglicher Nachbearbeitung und Bildungsmaßnahmen abgerundet werden.

Unterwegs schneiden Sie folgende Fragen an:

- ✓ Wo stehe ich im Leben?
- ✓ Was möchte ich?
- ✓ Was war besonders stressig?
- ✓ Was habe ich aus eigener Kraft geschafft?
- ✓ Was fand ich besonders hilfreich?

Der Prozess wird durch ein Reisetagebuch unterstützt.



Art der Aktivität:  
Pilgerreise

Nutzen der Aktivität:  
Grenzen erfahren,  
Probleme und stressige  
Situationen erkennen und  
Lösungen finden,  
Ambiguitätstoleranz,  
Selbstvertrauen steigern



Zeitliche Planung:  
Vorbereitung: NN Minuten  
Umsetzung: NN Minuten  
Prüfen des Lernfortschritts:  
NN Minuten



Nachverfolgung  
der Aktivität:  
z. B. weiterführende  
Literatur - Links zu  
Methoden / Instrumenten  
(für den Fachmann)



Weitere  
Komponenten der  
Value-Fallbeispiele:  
Die Übung sollte in einer  
vertrauensvollen  
Atmosphäre durchgeführt  
werden



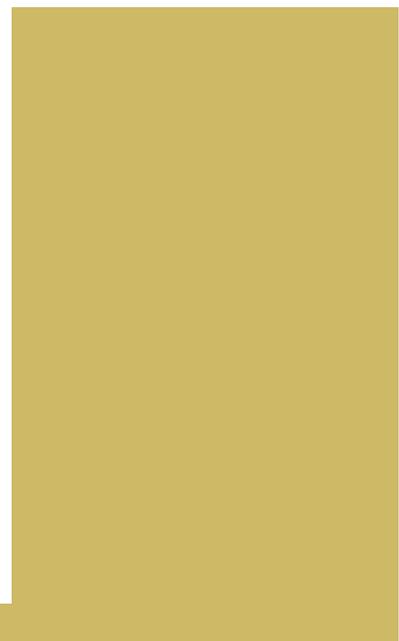
Zitierter Wert:

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Nachfassende Fragen und Überlegungen

- V Wie sehen meine nächsten Schritte auf dem Weg zu meinem Ziel aus?
- V Was benötige ich, um sie zu erreichen?
- V Wer oder was kann mich unterstützen?

Die Tagebucheinträge helfen den Teilnehmenden, über die Pilgerreise nachzudenken und die dabei gewonnenen Einsichten an ihre jeweilige Lebenssituation anzupassen, um ihnen für die weitere Entwicklung ein Repertoire alternativer Maßnahmen an die Hand zu geben. Auf die Erfahrung der Selbstwirksamkeit, etwas durch eigene Anstrengungen geschafft zu haben und den dadurch gewonnenen Antrieb zu einem Neustart zu nutzen wird besonderes Gewicht gelegt.



Ihre Notizen:

- V ...
- V ...