

Herausgegeben von
LAURA PFAFFENBACH

Frauen unterwegs



DER BERG RUFT

10 Geschichten
über Gipfelträume und
Bergwanderungen





Frauen unterwegs: Der Berg ruft
Herausgegeben von Laura Pfaffenbach

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder vervielfältigt werden.

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buchs geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat die Herausgeberin keinen Einfluss. Eine Haftung der Herausgeberin ist daher ausgeschlossen.

Lektorat: Romy Schneider www.kopfreisen-lektorat.de
Satz & Layout: Laura Pfaffenbach www.laurapfaffenbach.de
Covergestaltung: Laura Newman www.lauranewman.de
Bestellung und Vertrieb: Nova MD GmbH, Vachendorf

Copyright © 2025 Pfade Finden | Laura Pfaffenbach
ISBN: 978-3-69028-222-2

Für Fragen und Anregungen:
info@pfade-finden.de
www.pfade-finden.de
www.instagram.com/pfedefinden

Herausgegeben von
LAURA PFAFFENBACH

*Frauen
unterwegs*



DER BERG RUFT

10 Geschichten
über Gipfelträume und
Bergwanderungen



www.pfade-finden.de

INHALTSVERZEICHNIS

Der Berg ruft- ein Vorwort.....	9
Das Ende ist der Anfang.....	15
Nepal “Annapurna Circuit”, Oktober 2019	
von Nora Müller	
Nansenbu	47
Wandertour in Norwegen, November 2021	
von Juliane Hölscher	
Alpen, Pässe und Bergseen	73
Berner Alpen Schweiz, Juni 2020	
von Melanie Meister	
Hoch hinaus in Kirgisistan.....	101
Kirgisistan, September 2019	
von Elisabeth Liegmann	
Auf der Suche nach den Drachen	127
Slowenien, August 2020	
von Laura Pfaffenbach	
Die Insel der wilden Bergschönheiten.....	159
Korsika, Mai 2012 - 2020	
von Yvonne Lehnert	

Auf dem Weg ins Hier und Jetzt	193
Bergwandern in Nordnorwegen, Sommer 2022 von Katja Scholz	
(Gipfel-)Träume erfüllen - Wanderung zum Mount Everest-Basislager	215
Nepal, November 2017 von Annika Engemann	
Auf dem Traumpfad	247
München - Venedig, August/September 2022 von Jennifer Weigand	
Gefrorene Pfade, treue Gefährten: mit Huskys durch Fjordnorwegen	275
Norwegen, Mai-Juli 2022 , von Giulia Schneider	
Gipfelglück - ein Nachwort	304
Danksagung	309

Der Berg ruft - ein Vorwort

Schon immer waren Menschen von Bergen fasziniert. Sie sind Sinnbilder für Größe, Majestät und oft auch für die unbezwingbare Kraft der Natur. Ihre Anziehungskraft ist vielfältig und hat sowohl kulturelle, spirituelle als auch sportliche Dimensionen. Berge sind in vielen Kulturen Symbole für die Suche nach Erleuchtung und Einsicht, und zugleich locken sie mit Abenteuer und körperlicher Herausforderung.

Ein wesentlicher Grund für die Faszination der Berge ist vermutlich ihre überwältigende Größe und Wildheit. Sie erinnern uns daran, wie klein wir Menschen gegenüber der unberührten Natur sind. Wenn man an den Fuß eines großen Bergmassivs tritt, verspürt man eine Mischung aus Ehrfurcht und Bewunderung.

Berge wie der Himalaya, die Alpen oder die Rocky Mountains sind Giganten, die uns Menschen seit Jahrhunderten zum Staunen bringen. Sie wirken unnahbar, und es scheint, als wollten sie uns daran erinnern, dass die Natur auch ohne unser Zutun existiert. Diese unberührte Natur lässt die Berge zu einem Rückzugsort werden, der uns daran erinnert, wie wichtig es ist, die Natur zu schützen und zu respektieren.

Die Möglichkeit, die Welt aus einer solchen Perspektive zu sehen – fernab vom Lärm der Städte und dem Trubel des Alltags – zieht uns immer wieder an.

Berge werden in vielen Religionen als Orte der Stille und Meditation angesehen, als Plätze, an denen man Gott oder dem Göttlichen näherkommen kann. Der Kailash in Tibet etwa wird von Hindus und Buddhisten als heiliger Berg verehrt. Der Olymp galt in der griechischen Mythologie als Sitz der Götter, und auch der Sinai ist in der jüdisch-christlichen Tradition ein heiliger Ort.

Die Nähe zum Himmel, die Stille und das Gefühl von Isolation vom Rest der Welt verleihen diesen Orten oftmals eine besondere Energie. Dieser Kontrast zum belebten und hektischen Alltag ist für viele von uns wie eine Art Zufluchts- und Sehnsuchtsort. Eine Wanderung oder ein Aufenthalt in der Höhe kann deshalb auch zu einem spirituellen Erlebnis werden, das uns in Kontakt mit uns selbst und der Natur bringt.

*Hoch oben wird die Welt still und
die Seele atmet auf.*

Die Landschaft der Bergwelten laden uns ein, sie zu erkunden und zu erobern. Der Drang nach Höhen und der Wunsch, das Unbekannte zu entdecken, kitzeln Abenteurer und Entdecker schon seit Jahrzehnten. Die Erstbesteigung vom Mount Everest war 1953 von Edmund Hillary und Tenzing Norgay. 1978 folgte die Besteigung ganz ohne Sauerstoff von Reinhold Messner, der vielen Bergfans wohl bekannt sein wird.

Bergsteigen erfordert Mut, Ausdauer und Disziplin - und bestmöglich auch eine besondere Vorbereitung und spezielles Equipment um für jeden Wetterumschwung gewappnet zu sein.

Jährlich sterben weltweit etwa 600 bis 800 Menschen beim Bergsteigen und Klettern. Ein guter Freund von meinem Partner ist kürzlich leider auch beim Bergsteigen ums Leben gekommen. Das was ein Schock fürs ganze Dorf, da er Sportler durch und durch war.

Doch plötzlich eintretende Wetterumschwünge können selbst die erfahrensten Wanderer in Gefahr bringen und auch Abstürze durch rutschiges Gelände, Steinschlag oder mangelnde Sicherung können lebensgefährlich werden. Die harten körperlichen Anforderungen in den Bergen ist eine weitere Belastung für den Körper, weshalb es auch aufgrund von Erschöpfung zu Unfällen kommen kann. Bergsteigen bedeutet oft,

Risiken einzugehen, sich mit der rauen Umgebung auseinanderzusetzen und sich selbst zu überwinden. Gerade diese Herausforderungen sind sicherlich auch für viele ein weiterer Grund, warum die Berge so anziehend auf uns wirken. Der Triumph, einen Gipfel zu erreichen, lässt das Herz schneller schlagen und füllt den Bergsteiger mit Stolz und Zufriedenheit.

Solche Momente sind intensiv und schaffen bleibende Erinnerungen, die das ganze Leben prägen können.

Wenn wir an Berge denken, denken wir vielleicht als erstes an die Alpen, oder die großen 5000er, dabei gibt es noch so viel mehr Berge und Gebirgsketten auf der ganzen Welt verteilt. Die genaue Anzahl der Berge weltweit ist schwer zu bestimmen, da es je nach Definition und Erhebungskriterien Unterschiede gibt. Experten schätzen, dass es weltweit etwa 1,6 Millionen Berge sind, von kleinen Hügeln bis hin zu großen Gebirgsketten.

Zu den höchsten und bekanntesten Gebirgsketten gehören der Himalaya in Asien, die Anden in Südamerika, die Rocky Mountains in Nordamerika und die Alpen in Europa. Dabei ist der Mount Everest in Nepal und Tibet mit 8.848 Metern der höchste Berg der Erde.

Und auch wenn die Faszination vielleicht überall gleich ist, ist die Tierwelt und die Landschaft doch verschieden. In den Anden finden wir Gämse, im Himalaya Schneeleoparden und in Südamerika Alpakas.

Auch landschaftlich unterscheiden sie sich. In Südamerika gibt es eine hohe Vulkandichte, in Europa vermehrt Gletscherlandschaften und in Asien die höchsten Gipfel der Welt. Jeder Berg ist einzigartig. Genauso wie jedes Bergwandern.

Auch deshalb freue ich mich darüber, dass wir in diesem Buch in unterschiedliche Gebirge von klein bis groß, von Europa bis nach Asien eintauchen werden und genau diese Unterschiede kennenlernen werden.

Berge sind Orte des Unbekannten und des Herausfordernden, die Neugier wecken und einen Reiz ausüben, sich ins Ungewisse zu wagen und Unmögliches möglich zu machen. Sie können uns als Ort der Selbstfindung und Reflexion dienen.

Die Einsamkeit und Stille geben uns Raum, über unser Leben nachzudenken und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Das Erklimmen eines Gipfels kann dabei als Metapher für das Überwinden von Hindernissen im eigenen Leben gesehen werden.

Der Weg zum Gipfel ist oft beschwerlich und mit Anstrengungen verbunden, doch oben angelangt, eröffnet sich ein neuer, weiter Blick. Solche Erlebnisse helfen, Perspektiven zu gewinnen und den eigenen Lebensweg zu hinterfragen. Die Erfahrung, sich selbst körperlich und mental zu fordern, bringt uns dazu, neue Kraft und Klarheit zu schöpfen. Wir spüren unsere Stärke, aber auch unsere Grenzen. Denn ab 2500 Metern muss der Körper Schwerstarbeit leisten.

Berge lehren uns, das Leben und uns selbst intensiver wahrzunehmen und bewusster mit uns und unserer Umwelt umzugehen.

Dieses Buch soll dich inspirieren und dir Mut machen, auch in die Berge zu ziehen, um dich dabei wieder mal ein Stückchen mehr kennen zu lernen. Schau, was zu dir und deiner aktuellen Lebenssituation passt. Vielleicht ist es ein Tagesausflug, vielleicht ein mehrtägiger Trip. Und auch wenn es reizvoll klingt, den Mount Everest zu besteigen, auch der höchste Gipfel deines Bundeslandes kann dir ein unvergessliches Wandererlebnis geben. Es kommt nicht immer darauf an, wie viele Höhenmeter du geschafft hast. Viel wichtiger ist doch, wie sehr du die Abgeschiedenheit und das "mit dir in der Natur sein" genießen und den Alltag hinter dir lassen konntest.

Diese Momente der Stille und des Aufbruchs sind wichtig für uns, damit wir in unserer Höher-Schneller-Weiter Welt nicht ausbrennen.

Ich wünsche dir, dass du diese Momente des Gipfelglücks und des Durchatmens auch für dich findest – in der Natur bei einer schönen Bergtour, aber genauso auch im (Familien-)Alltag. Wenn dich interessiert, wie du mehr (R)auszeiten, Mut und Abenteuer in deinen Alltag bringen kannst, dann hör gerne mal in den Pfade-Finden Podcast rein.

Bei meinen Streifzügen in der Natur oder auch bei Interviews im Wald nehme ich dich mit, gebe Anregungen zur Selbstreflexion oder auch Vorschläge, wie du die Natur mehr und mehr in deinen Alltag holen kannst, um Ruhe und Klarheit für deinen privaten und beruflichen Pfad zu finden.

Alles Liebe, gut Pfad,
deine Laura





Nansenbu

**Wandertour in Norwegen,
November 2021**

von Juliane Hölscher

Angefangen hat alles mit einer tiefen Sehnsucht in mir. Ich wusste lange nicht, was dieses Gefühl in mir ausgelöst hat, und konnte nicht in Worte fassen, wonach ich mich eigentlich sehnte.

Irgendwann wurde mir aber klar, dass diese Empfindung auf meinen Sommerurlaub in Norwegen im Jahr 2019 zurückzuführen sein musste. Eine Sehnsucht nach Stille, Zeitlosigkeit, rauer und wilder Natur, wie ich es dort erlebt hatte.

Obwohl ich warme Sommernächte liebe, Sand zwischen meinen Zehen, Muscheln in meiner Tasche, einer leichten Salzkruste auf meiner Haut, die Wellen beobachtend an einem Strand in Portugal oder Frankreich, so sehnte ich mich dennoch nach etwas Rauem, Einsamem, etwas Herausforderndem. Es war, als ob der Norden mich rief.

Eingespannt in meinen Hamburger Alltag, gefüllt mit Job, Freunden, Sport und allen möglichen Aktivitäten, hatte ich kaum Zeit, auf diese Stimme zu hören. Irgendwann merkte ich jedoch, dass es so nicht weitergehen konnte. Ich fühlte mich nicht wirklich glücklich. So traf ich die Entscheidung, meinen Lebensmittelpunkt nach Norwegen zu verlegen. Ich glaube, dass es wichtig ist, im Leben nicht nur bekannte, ausgetretene Wege zu gehen, sondern Unbekanntes zuzulassen und auf die innere Stimme zu hören.

Natürlich war dies kein Schritt, der von heute auf morgen umgesetzt werden konnte, und ich hatte auch nicht alle Antworten darauf, wie genau ich mir mein Leben dort vorstellte. Aber so wie das Leben manchmal spielt und man den Stein ins Rollen bringt, fügen sich gewisse Dinge wie von allein. Ich lernte meinen jetzigen Partner kennen, der in Norwegen als Waldökologe arbeitet, gab meine Stelle auf, packte meinen alten VW-Bus mit meinen Habseligkeiten und zog an die Westküste Norwegens um. Angekommen, um erst mal zu bleiben.



Auf der Suche nach den Drachen

Slowenien, August 2020

von Laura Pfaffenbach

„Nein, nein, nein“, fluche ich in mich hinein und steige aus dem Auto, um das Missgeschick zu begutachten.

Scherben, überall Scherben.

Die kleine Fensterscheibe an der Fahrertür wurde vom Spiegel eingedrückt, der beim Ausparken am Pfosten hängen geblieben ist.

Das passiert, wenn man unter Zeitdruck versucht ausparken und dabei gleichzeitig telefoniert, wenn auch über Kopfhörer.

Jetzt aber erst mal Mandy vom Bahnhof in München abholen und dann können wir zusammen überlegen, was wir am besten tun.

Mit einem breiten Grinsen fallen wir uns in die Arme. Fühlt sich gut an, sich mal wieder zu umarmen. So oft haben wir uns nämlich noch gar nicht live gesehen. Mandy wohnt in Rostock und ich bin meistens, wenn ich in Deutschland bin, eher im Süden unterwegs. Seit zwei Jahren reise ich als Digitale Nomadin umher. Heimatlos könnte man sagen, oder wie ich es nenne: frei und ungebunden. Ich reise mit meinem Rucksack um die Welt und lebe an den schönsten Orten, wie zum Beispiel im Januar 2019 auf Bali, wo ich Mandy kennengelernt habe. Wir haben uns ein paarmal im Café gesehen und sind dann ein paar Tage später am Strand ins Gespräch gekommen. Schon nach ein paar Worten wurde uns klar: Wir teilen dieselben Leidenschaften – Reisen und Persönlichkeitsentwicklung.

Mandy war zu dieser Zeit mit ihrem Online-Business GoGirlRun! selbstständig und ich war gerade dabei, Pfade Finden, mein Outdoor- und Online-Coaching-Business, aufzubauen.²

Dass wir zweieinhalb Jahre später Seite an Seite als Co-Trainerinnen eine Gruppe von Frauen begleiten werden, ahnten wir damals noch lange nicht.

² Heute arbeitet Mandy als Zyklus-Mentorin, Coachin und Achtsamkeitstrainerin und nimmt dich im Podcast „Wild, Weiblich, Wundervoll“ mit in die Themen Achtsamkeit, Persönlichkeitsentwicklung, Weiblichkeit, Spiritualität und Female Empowerment

Doch zurück zum Auto-Problem. Erst mal Mike, meinen Versicherungsfachmann anrufen, der direkt alles mit der Versicherung klärt und weitere hilfreiche Tipps gibt. Mit kaputter Scheibe nach Slowenien fahren, ich weiß nicht. Lieber doch eine Werkstatt aufsuchen, was Freitagnachmittag wie sich zeigt, selbst in München eine große Herausforderung ist.

Ein paar Stunden später rollen wir dann doch über die Grenze. Zwar noch immer mit kaputter Scheibe, aber getapt und fahrtauglich, und wir haben beste Laune, denn von einer kaputten Fensterscheibe lassen wir uns die Vorfreude auf unser kommendes Abenteuer nicht verderben.

Auf uns warten acht Tage Coaching-Reise mit sechs Frauen aus ganz Deutschland. Hanna aus Hamburg, Semi aus Ansbach, Melissa aus Stuttgart, Nadja aus dem Sauerland und Vero und ihre Mutter aus Taunus und Spessart.

Gemeinsam werden wir etwa 40 Kilometer auf dem Alpe Adria Trail wandern, einem insgesamt 750 Kilometer langen Bergwanderweg, der vom Fuß des Großglockners in Kärnten (Österreich) bis nach Muggia an der Adriaküste in Italien führt. Alles, was wir zum Wandern und Campen brauchen, haben wir dabei. Fast alles - ein bisschen was von der Verpflegung ist noch in meinem Auto verstaut, da ich dieses am Campingplatz, den wir nach ein paar Tagen erreichen werden, abstelle.

Für einige aus unserer Gruppe ist es das erste Mal, dass sie mehrere Tage mit Rucksack unterwegs sind. Ein absolutes Abenteuer.

Ich freue mich riesig darauf, sie an die Hand zu nehmen und ihnen diese neue Welt zu zeigen. Für mich ist es ebenfalls eine besondere Reise, da sie mir wieder einmal zeigt, dass es möglich ist, dass ein Traum - wenn er mit starken Gefühlen und mit klaren Bildern verknüpft ist - Realität werden kann.

Vor einem Jahr war ich das erste Mal hier in der Gegend in Slowenien und habe mich regelrecht in den Triglav Nationalpark und das Soča Tal verliebt. Der Nationalpark ist einer der ältesten Nationalparks Europas und gleichzeitig das größte Naturschutzgebiet und der einzige Nationalpark in Slowenien. Sogar Bären und Wölfe sollen hier noch leben, was mich wahnsinnig fasziniert. Gerne würde ich mal eines dieser Tiere in freier Wildbahn erleben.

Letztes Jahr bin ich mit dem Campervan durch das Soča Tal gezogen. Immer wieder musste ich anhalten, um Wasserfälle oder Schluchten zu bewundern, die die Soča, der türkisfarbene Fluss, der als schönster Fluss der Alpen gilt, geformt hat. Genau dieser Fluss und dessen Kraft wird auch uns auf unserer Reise begleiten. Die Coaching-Reise soll uns Mut machen, Kräfte in uns wecken und vor allem auch den Glauben an uns selbst.

Acht Tage, in denen wir im Einklang mit der Natur uns selbst neu begegnen werden.

Acht Tage, in denen wir körperlich, aber auch mental an Grenzen stoßen, darüber hinauswachsen und neue Perspektiven kennenlernen werden.

Acht Tage Abenteuer in Slowenien.

Genau diesen Gedanken hatte ich vor einem Jahr im Kopf und genau das werden wir die kommenden acht Tage erleben. Ich freue mich so!



Heldin der Straße

Die Nacht war unruhig. Etwas besorgt checken Mandy und ich am Frühstückstisch die Wettervorhersage für die kommenden Tage. Es bleibt unbeständig, aber der Sturm ist zum Glück vorübergezogen. Das war es, was wir heute Nacht neben dem Mäusetippeln unter dem Dach gehört haben. Bisher hatte ich bei meinen Touren immer Glück und das Wetter hat mitgespielt. Dennoch ist mir bewusst, dass diese Komponente immens viel Flexibilität erfordert und es am Ende auch zu Planänderungen oder sogar Tourabbrüchen kommen kann.

Insbesondere in den Bergen ist ein Gewitter nicht zu unterschätzen. Deshalb sollten immer ein Notunterschlupf oder ein Ausweichplan in der Rückhand sein.

Ich bin froh, dass wir die ersten beiden Nächte unserer Tour in Wanderhütten verbringen werden, solange das Wetter noch unbeständig ist. Aber in zwei Tagen soll es laut Wetterbericht nicht mehr regnen und das Wetter soll von Tag zu Tag besser werden. Auch wenn ich gelernt habe, dass man sich auf den Wetterbericht meist nicht verlassen kann. Wir werden sehen.

Bevor die Teilnehmerinnen am Nachmittag anreisen, muss ich noch mein Auto in Sicherheit bringen, denn theoretisch könnte jeder durch die kaputte Scheibe einbrechen. Weil unsere Laptops und einiges an Camping-Equipment im Auto verstaut sind, musste ein Plan her.

Ana vom Kamp Jelinčič war super verständnisvoll am Telefon und meinte, ich könne das Auto bei ihnen unterstellen und eine Tasche mit Wertsachen an der Rezeption hinterlegen. Ich bin dankbar für die Hilfsbereitschaft und mache mich auf den Weg.

Bei der Fahrt über den Bergpass wird mir vor Augen geführt, welche Kraft der gestrige Sturm hatte. Überall liegen Äste, Wurzeln und Laub.

Es sieht wild aus und ich muss richtig vorsichtig fahren. Hinter einer der 50 Serpentinaen dann plötzlich eine lange Autoschlange. Straßensperrung. O nein, denke ich mir, dafür habe ich keine Zeit, ich muss doch pünktlich zurück sein, wenn die Teilnehmerinnen eintreffen. Nach ein paar Minuten warten steige ich aus dem Fahrzeug und laufe nach vorne, um zu sehen, was der Grund des Stillstands ist. Hinter den diskutierenden Männern sehe ich quer über die Straße einen umgestürzten Baum liegen, etwa 20 Zentimeter im Durchmesser. Zu schwer und zu verkeilt, um ihn mit den Händen zur Seite zu tragen.

Als Outdoor-Trainerin bin ich vorbereitet. Und so laufe ich zurück zum Auto, krame in meiner Metallkiste und laufe mit meiner kleinen orange-schwarzen Handsäge zurück Richtung Baum. Bis zum Baum komme ich allerdings nicht durch, da die Slowenen mir jubelnd die Säge abnehmen und mir dafür von ihren Frauen Kekse und Kuchen angeboten werden. Und so feiern wir gemeinsam meinen kleinen Heldinnenmoment und schauen zu, wie wenige Minuten später der Baum von zwei Männern durchgesägt und zur Seite geräumt wird. Ein Zunicken und „hvala“, was Danke auf slowenisch heißt, und weiter geht die Fahrt, bis ich mein Ziel endlich erreiche und Wertsachen und Auto sicher verstaue.

Ich bin noch nicht oft in meinem Leben getrampt. Doch heute ist die Sorge, dass ich zu spät zurück zu unserem Treffpunkt komme, größer, also stelle ich mich an die Straße und strecke meinen Daumen raus. Es gab bisher nicht viele Gelegenheiten zu trampen und wenn doch, dann war da immer irgendeine Sorge spürbar, weshalb ich am Ende lieber Bus, Bahn oder die Plattform Mitfahrgelegenheit genutzt habe.

Es ist Ferienzeit in Deutschland und Slowenien ist bei den deutschen Urlaubern sehr beliebt. Somit dauert es keine zehn Minuten, bis mich ein deutsches Paar mitnimmt.

Die Sturmüberbleibsel wurden mittlerweile schon gut beseitigt und die Straße ist frei. Als wir den durchgesägten Baum passieren, der nun am Straßenrand liegt, grinse ich in mich hinein und denke darüber nach, dass jeder immer eine Säge (und ein Messer) im Auto (und auf Tour) dabei haben sollte.

Tag 1: Das Abenteuer beginnt

„Hallo:) Wir sind eben angekommen, können wir denn schon reinkommen?“, fragt Melissa in unserer WhatsApp-Gruppe. Und so treffen nach und nach alle Teilnehmerinnen ein, die teilweise zusammen oder auch allein mit dem Auto oder Bus angereist sind. Treffpunkt ist die Berghütte Koča na Gozdu, die etwa acht Kilometer von Kranjska Gora entfernt liegt. Als alle da sind und ihre Betten bezogen haben, treffen wir uns vor der Hütte zu unserem Startkreis.

„So schön, dass ihr da seid und wir uns in den nächsten Tagen hier in Slowenien, mitten in den Julischen Alpen, in und mit der Natur ganz neu kennenlernen werden“, begrüße ich die Gruppe und heiße sie herzlich willkommen. „Gemeinsam werden wir die wunderschöne Landschaft Sloweniens erkunden und uns dabei genügend Zeit nehmen, abseits von all den Rollen und Verpflichtungen zu Hause, einmal zu schauen, wo wir gerade im Leben stehen, was gut läuft, aber auch, was wir uns vielleicht anders wünschen. Denn genau dabei kann uns die Natur helfen. Abstand gewinnen und Raum und Zeit zum Innehalten, Nachdenken und Klarheit finden.“

Wir sind hier, um „mal wieder was Neues zu erleben, über uns selbst hinauszuwachsen, neue Menschen kennenzulernen und einfach mal aus dem Alltag auszubrechen“, um es mit Melissas Worten zu sagen. Und dabei stehen wir zwar alle an unterschiedlichen Stellen im Leben, aber

genau dieser Wunsch verbindet uns. Mit Gleichgesinnten über Grenzen hinauswachsen und ein Abenteuer erleben. Ich freue mich darauf.

Der Abend dient zum Ankommen und zum Kennenlernen. Ich bin glücklich, dass alle gut und gesund angekommen sind und sich bereits erste schöne Gespräche ergeben.

Tag 2: Aufstieg und ein Geröllfeld (5 km)

Gestärkt vom Frühstück stehen wir im Kreis vor der Hütte. Mandy hat bereits ein paar Aufwärmübungen mit uns gemacht, die sie als Achtsamkeits- und Lauftrainerin gerne an uns weitergibt. „Heute werden wir auf den 1600m hohen Vršič-Pass aufsteigen. Das sind etwa 400 Höhenmeter, die wir wuppen müssen. Das wird anstrengend, ist aber gut machbar“, erkläre ich der Gruppe. „Vermutlich wird es in der Gruppe ein paar geben, die schneller sind, und ein paar, die langsamer sind. Unser gemeinsames Tempo müssen wir erst noch finden. Uns ist wichtig, dass ihr euch nie unter Druck gesetzt fühlt und dass wir Pausen machen, sobald jemand eine Pause braucht. Die Coaching-Reise soll uns dabei helfen, wieder mehr in Verbindung mit uns selbst und unserem Körper zu kommen. Genau das können wir auch beim Wandern in der Natur üben. Achte auf dich und deine Bedürfnisse und schau mal, was es für dich bedeutet, wenn du warten musst oder Ungeduld verspürst.“

Gespannt lauschen die Teilnehmerinnen. In manchen Augen ist Vorfreude und in manchen Respekt zu erkennen. Respekt ist gut und wichtig für eine Wanderreise, denn wir setzen uns der Natur aus und diese ist kraftvoll und immer für eine Überraschung zu haben.

Das bekommen wir auf der heutigen Tour auch zu spüren. Der Sturm hat Spuren hinterlassen. Heruntergestürzte Äste liegen auf dem Weg oder baumeln halb abgebrochen vom Baum herunter. Immer wieder müssen

wir uns einen Weg drum herum suchen oder drüber klettern. Bei den Abschnitten, wo die Wege teilweise überschwemmt sind, wird unsere Geschicklichkeit geprüft. Wer Wanderstöcke eingepackt hat, wie es auf der von mir bereitgestellten Packliste stand, hat einen besseren Halt, da die Stöcke wie zwei weitere Füße genutzt werden können.

Die ersten Schweißperlen sind zu erkennen. Mit zehn bis zwölf Kilo Gepäck auf dem Rücken ist ein Anstieg doppelt zu spüren. Ich bin dankbar, dass wir perfektes Wanderwetter haben. Es ist nicht zu heiß und ab und an blitzt die Sonne durch die Bäume.

Es ist still. Keine Autos oder andere Stadtgeräusche sind zu hören. Auch die Gespräche der Gruppe sind verstummt, da der Aufstieg jegliche Puste raubt.

Stille.

Wann haben wir diese noch im Alltag? Und was macht sie mit uns? Ich erinnere mich noch gut an die Zeit vor meiner Reise zu mir selbst. Damals konnte ich diese Stille nicht ertragen und habe mich immer direkt abgelenkt. Zu Hause war es deutlich schlimmer als draußen. Da haben die Stimmen im Kopf, was ich doch noch alles tun könnte, müsste, sollte, direkt reingekickt. In der Natur konnte ich besser abschalten. Mittlerweile habe ich herausgefunden, dass es viele Studien dazu gibt, welche positive Wirkung die Natur auf unseren Vagusnerv, also auf unseren Ruhenerv hat, der uns hilft zu entspannen. Auch die Aufmerksamkeit ist eine andere, denn auch wenn wir uns in der Natur auf etwas konzentrieren, z.B. wenn ein Schmetterling vorbeifliegt, ist das deutlich weniger anstrengend und energieraubend, als wenn wir z.B. am Schreibtisch sitzen oder gar am Laptop. Hier spricht die Wissenschaft von Faszination, wie in den Studien von William James und Rachel und Stephen Kaplan nachzulesen ist.

Die Bäume werden lichter, wir nähern uns der Baumgrenze und bekommen einen grandiosen Ausblick auf die grau schillernden Granitfelsen, die teilweise sogar in den Wolken verschwinden. Erhaben ragen sie empor und umgeben uns. Wieder so ein Moment, wie ich ihn oft in den Bergen verspüre, wo man sich absolut ehrfürchtig und klein fühlt.

Es wirkt, als liege auf manchen Bergen noch Schnee, doch bei genauerem Hinsehen merke ich, dass die hellgrau-weißen Flecken Geröllfelder sind. Kleine lose Steinchen, die durch die Witterung wie eine Lawine den Berg heruntergerutscht sind. Und genau so ein Geröllfeld wird kurz vor dem Vršič-Pass zur Mutprobe des Tages.

Ungeplant und für manche Teilnehmerin auch der „persönliche Horror“, wie Mandy im Interview nach unserer Tour so offen erzählt.

Das Geröllfeld war nicht sonderlich breit, vielleicht drei bis vier Meter. Doch die Höhe und der Abhang machten Angst. Die Herausforderung lag vor allem darin, auf den kleinen Steinchen Halt zu finden und „in dem Moment, die eigene Angst zu überwinden und der Angst ins Auge zu blicken“, wie Mandy berichtet. Geholfen hat ihr, dass sie gemerkt hat, wie wir mitgeföhlt haben und ich an ihrer rechten und Hanna an ihrer linken Seite als Unterstützung da waren. „Du schaffst das, wir glauben an dich“, sagte ich mit motivierender Stimme zu ihr und bestärkte sie dadurch, auch selbst an sich zu glauben.

Diese Erfahrung auf dem Berg, wo sich Hände und Kletterstöcke gereicht wurden, hat uns als Gruppe zusammengeschweißt.

Direkt hinter dem Geröllfeld liegt auch schon die Hütte Tičarjev Dom auf 1620m – unser heutiges Tagesziel. Hier werden wir in einem Acht-Bettzimmer wie in Jugendherbergszeiten übernachten.

Nachdem wir unsere Betten bezogen haben, gibt es erst mal eine Stärkung und eine Pause mit einem gigantischen Blick auf die Granitfelsen und das vor uns liegende Trenta Tal.

„Wir treffen uns in zehn Minuten vor der Hütte“, trommle ich die Gruppe zusammen. Nach dem anstrengenden Anstieg und dem nervenaufreibenden Weg über das Geröllfeld möchte ich mit einer Coaching-Übung gern tiefer in das Thema Persönlichkeitsentwicklung einsteigen.

Wo stehst du gerade im Leben?

Was beschäftigt dich?

„Sammele Naturgegenstände, die dich, deine Familie, dein Haus, dein Job usw. repräsentieren, und dann lege deine aktuelle Situation mal in ein Bild“, erkläre ich die Übung. „Es gibt kein Richtig und kein Falsch, und auch wenn du nicht so ganz weißt, was du tun sollst, fang einfach mal an, die Natur wird dir schon die richtigen Zeichen geben“, motiviere ich die Gruppe und gebe ihnen 30 Minuten für ihr Naturbild.

Es überrascht mich jedes Mal aufs Neue, welch schöne Bilder entstehen und wie tief diese Übung bei der anschließenden Reflexion in der Gruppe geht. Leider müssen wir die Reflexion frühzeitig abbrechen, da der Regen immer stärker wird. Und klar wollen wir Outdoor, aber dann sind wir doch alle froh, dass wir die Hütte haben und wir es uns drinnen gemütlich machen können. Dort kommt der Wunsch nach Yoga auf und so mache ich mich auf die Suche nach einem geeigneten Platz. In wenigen Minuten ist der Dachboden zum Yogashala umgebaut, und während der Regen aufs Dach prasselt, können wir bei einer entspannenden Yin-Yoga-Einheit den Kopf ausschalten und den ersten Wandertag ruhig ausklingen lassen.



Tag 3: Abstieg ins Trenta Tal (10 km)

Im strahlenden Sonnenschein, umgeben von den Felsen der Julischen Alpen und mit Blick ins Trenta Tal, bittet uns Mandy, einen festen Stand einzunehmen, die Hand aufs Herz zu legen und die Augen zu schließen. Die von ihr angeleitete Meditation hilft uns, zur Ruhe zu kommen und bei uns im Inneren einzuchecken. Zu fühlen, wie es mir gerade geht und was so im Inneren los ist.

Die Ruhe und Verbundenheit können uns helfen, uns auf den Tag auszurichten. Wie möchtest du den heutigen Tag erleben? Unter welches Motto möchtest du ihn stellen? Willst du heute mutig sein, voller Freude, Leichtigkeit oder neugierig? Was ist deine Intention für den Tag?

„Ich möchte heute eine gute Zuhörerin sein und mit meinen Worten Mut machen und inspirieren“, höre ich die leise innere Stimme in mir sagen, und freue mich auf den kommenden Tag, der uns durch das Trenta Tal und zur Soča Quelle führen wird.

Aufgeladen durch die wärmenden Sonnenstrahlen und Mandys motivierende Worte starten wir den Abstieg. Auch heute hallt wieder ein

Kichern und Lachen durch den Wald. Humor begleitet uns und diese Gruppe ganz besonders. Das freut mich sehr, denn Lachen ist eines der wertvollsten Techniken, um sich selbst in einen anderen Gemütszustand zu bringen. Eine Minute grinsend vor den Spiegel gestellt und du bist ein neuer Mensch!

Der Weg ist heute besonders abwechslungsreich. Zunächst blicken wir über die Baumkronen hinweg ins Trenta Tal und bestaunen die Weite und die hell schimmernden dunkelgrünen Bäume. Je weiter wir ins Tal kommen, desto mehr verändert sich der Pfad. Moosbewachsene Steine, mystisch anmutende Wälder, von Wurzeln durchzogene Wege bis hin zu Flussquerungen – erst mit kleineren Brücken aus zwei oder drei Baumstämmen und später mit den ersten Hängebrücken.

Mittagspause machen wir an der Soča Quelle. Hier entspringt der 138 Kilometer lange Fluss, der durch das westliche Slowenien und das nordöstliche Italien fließt und für seine türkisblaue Farbe bekannt ist. Der kommende Teil vom Alpe Adria Trail (Etappe 25 und 26) bis nach Bovec wird auch als Soča Trail bezeichnet und gilt als eine der schönsten Wanderungen Sloweniens.

Nach 14 Kilometern kommen wir gegen 17:30 Uhr am Campingplatz an. Heute schlafen wir im Zelt. Dazu bauen wir noch vor dem Abendessen das Gemeinschaftszelt auf, das einer Art Tipi ähnelt und Platz für acht Personen bietet.

Erst mal einrichten und organisieren. Wo stelle ich meine Schuhe hin, wo den Rucksack? Für manch eine Teilnehmerin ist es die erste Nacht in einem Schlafsack. An die raschelnden Geräusche von Schlafsack und Isomatte darf man sich erst mal gewöhnen – zum Glück standen die Oropax auf der Packliste.



Tag 4: Über Hängebrücken an der Soča entlang (7 km)

Regen prasselt auf die Zeltwand, ein wundervoll beruhigendes Naturgeräusch. Doch auch wenn es noch dunkel ist, beunruhigt es mich etwas, da ich weiß, dass die Stimmung einer Gruppe bei Regen immer etwas gedämpft ist. Mit dem Wunsch, dass es am Morgen wieder aufgehört hat, schlafe ich noch mal für ein paar Stunden ein.

Als der Wecker klingelt, merke ich, dass mein Wunsch in Erfüllung gegangen ist. Kein Regen mehr. Dicke Wolken liegen tief im Tal und hängen an den Bergen fest. Verschlafen kriechen die Frauen aus dem Zelt und strecken die müden Glieder. Die erste Nacht auf einer Isomatte ist gewöhnungsbedürftig.

Nach dem Frühstück gibt es eine Aufwärmübung, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen. Mandy führt uns durch das Lauf-ABC. Fußgelenkarbeit, Sprungläufe, Hopserläufe oder Kniehebelauf. Die Übungen, die ein bisschen an Schulsport erinnern, „verbessern die Koordination, stärken den Körper und mindern das Verletzungsrisiko“, erklärt sie uns. Als ehemalige Lauftrainerin und Autorin des Laufratgebers „Get ready to

run“ weiß sie, wovon sie spricht. Und was Läufer:innen gut tut, ist auch fürs Wandern unterstützend.

Gegen 09:30 Uhr brechen wir in unseren nächsten Wandertag auf. Heute haben wir etwa sieben Kilometer bis zum nächsten Campingplatz vor uns. Der Weg führt uns immer entlang der Soča. Wir nutzen den Weg, um in weitere Coaching-Übungen einzusteigen.

„Was raubt dir Energie?

Was schenkt dir Energie?

Nutze die Momente, in denen wir durch die Sonne laufen, um darüber nachzudenken, was dir Energie schenkt, genauso wie die Sonne uns und all den Pflanzen um uns herum Energie schenkt. Wenn du im Schatten bist, kannst du darüber nachdenken, was dir Energie raubt. Vielleicht sind es bestimmte Menschen oder Tätigkeiten?

Erst wenn du dir darüber klar bist, kannst du etwas daran verändern. Das Ziel ist, mehr von den Dingen, die dir Energie schenken, in deinen Alltag zu integrieren“, beschreibe ich die Übung, die auf den kommenden Metern von jeder, die möchte, gemacht werden kann.

Das Feenland, wie wir den Abschnitt nennen, wo Moos von den toten Ästen hängt und Nebel in der Luft liegt, hilft uns weiter, um ins Träumen zu kommen.

Was wünsche ich mir?

Wie darf mein Leben aussehen, wenn alles möglich wäre?

Fragen wie diese helfen uns, groß träumen zu dürfen. Kein leichtes Unterfangen, wie wir im Austauschkreis feststellen. Denn sofort meldet sich die Stimme im Kopf, das geht doch sowieso nicht. Dafür hast du kein Geld, keine Zeit, bist zu alt usw. Doch mit ein bisschen Übung und der klaren Erlaubnis, dass man, egal wie absurd der Traum auch ist, ihn sich ausdenken und fühlen darf, klappt es mit jeder Wiederholung besser.

Pünktlich zum Mittagessen kommen wir am Kamp Jelinčič an, unserem Zuhause für die kommenden zwei Nächte. Ich liebe den Campingplatz, da er in einen kleinen Bauernhof integriert ist und die Camper hier mit der Bauernfamilie und den Tieren wie Esel, Kühe und Hühner zusammenleben.

Ganz am Ende der oberen Rasen-Etage stellen wir unser Zelt auf, direkt neben das kleine Hexenhaus mit Feuerstelle. Hier sitzen wir am Abend am Lagerfeuer, lachen zusammen und tauchen in muslimische Traditionen ein, von denen uns Sami berichtet. Sie ist froh, dabei zu sein, und hat sich sehr über das Angebot einer reinen Frauenreise gefreut.

Da ich hier auf dem Campingplatz mein Auto abgestellt hatte und im Kofferraum die Lebensmittel für ein leckeres Abendessen verstaут waren, zaubern wir am Abend ein leckeres Kichererbsen-Curry, das wir auf dem Feuer zubereiten.

„Lecker“, höre ich die Teilnehmerinnen mit zufriedenen Gesichtern sagen. Ich finde ja, dass Essen, welches auf dem Feuer zubereitet wurde, einfach immer noch mal ein Ticken besser schmeckt.

Nach dem Abendessen hole ich meine Ukulele aus dem Auto, denn was wäre schon ein Lagerfeuerabend ohne „Wonderwall“ und „Hotel California“.

Abende wie dieser helfen mir, eine meiner festen Überzeugungen ins Wanken zu bringen: Du kannst nicht singen.

Vor vielen Jahren hat mir mein damaliger Freund mal im Pfadfinder Zeltlager gesagt, dass es sich schief und krumm anhört, wenn ich singe. Das hat sich eingepägt und sitzt tief, auch wenn ich schon lange daran arbeite und mittlerweile keinen Wert mehr auf seine Meinung lege. Doch so entstehen negative Glaubenssätze, die uns manchmal sogar ein Leben lang beeinflussen. Vor allem, wenn es jemand sagt, dem wir vertrauen und der uns nahe steht.

In meinen NLP -Ausbildungen und in meiner Arbeit als Coachin habe ich viel über Glaubenssätze gelernt und wie wir es schaffen, neue Denkweisen über uns und die Welt zu erschaffen. Und ja, das ist möglich. Neuroplastizität bezeichnet man die Wissenschaft, die mittlerweile gut erforscht und mit modernen Methoden nachweisbar ist. Wiederholung und eine hohe Intensität von Emotionen helfen uns, diese neuen Denkweisen zu integrieren. Zusammen mit den Frauen am Lagerfeuer zu singen, während so viel Freude und Vertrauen herrscht, hilft mir, mich zu trauen, den Ton anzugeben und Lieder anzustimmen.

Und so trällern wir bis spät in die Nacht ... Because maybe. You're gonna be the one that saves me. And after all. You're my wonderwall ...



Tag 5: Pause

„Guten Morgen“, flüstere ich Mandy zu, kurz nachdem mein Wecker geklingelt hat. Heute ist Pausentag, um unsere Muskeln und Gelenke zu schonen und zu regenerieren. Melissa hat schon ein paar Schürfwunden an der Hüfte vom Beckengurt des Rucksacks. Noch mal extra polstern

hilft, um die Last etwas zu nehmen, z.B. mit ein paar Socken, die zu einem Donut geformt und um die Druckstelle gelegt werden. Aber weh tut es trotzdem noch, das weiß ich aus eigener Erfahrung. Da kommt der Pausentag gerade recht. Heute schultern wir keinen Rucksack, höchstens unsere Rauszeit-Jutetasche. Denn mit der ziehen wir nämlich, nachdem wir eine Runde Yoga im Gras gemacht haben, los, um frische Kräuter zu sammeln. „Schaut mal, was ihr auf diesem kleinen Wiesenabschnitt für Kräuter entdeckt, die ihr bereits kennt“, sage ich in die Runde. „Gänseblümchen, Löwenzahn, Spitzwegerich. Alles heimische Kräuter, die essbar und reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind.“

Da ich auf der Suche nach einer ganz besonderen Pflanze bin, schlendern wir noch ein wenig weiter. Am Fluss werden wir fündig: die Brennnessel. Sie wächst fast überall und wird oft verflucht. Doch wenn man sich mit dieser Pflanze etwas mehr beschäftigt, dann kommt man ins Staunen. Früher wurden aus den Stielen Seile und Kleidung gefertigt. Die Samen sind super ölhaltig und können z.B. wie eine Handcreme in der Hand zerrieben werden, wenn man trockene Hände und unterwegs keine Creme dabei hat. Und die Blätter sind reich an Vitaminen – siebenmal mehr Vitamin C als in einer Zitrone, heißt es in unterschiedlichen Quellen.

„Kennt ihr den Trick, wie man die Blätter abbekommt und essen kann, ohne sich zu verbrennen?“, frage ich in die Gruppe und zeige, wie das geht. Alle machen erstaunte Gesichter und wollen es selbst ausprobieren.

Zurück im Hexenhaus sortieren wir die Kräuter-Ausbeute und schneiden alles für das Stockbrot, die Kräuterbutter, den Kräutertee und den Eintopf am Abend klein. Doch um alles zubereiten zu können, fehlt uns noch eine wichtige Fertigkeit, die ich den Frauen auch gerne weitergeben möchte: Feuer machen.

In unserer Gesellschaft ist das Feuer zu einer Männeraufgabe geworden, das merke ich auch, wenn ich bei meinen Survival-Trainings in die Gruppe frage, wer schon mal ein Feuer ohne Feuerzeug oder Streichhölzer entzündet hat. Da meldet sich kaum eine Frau, wobei diese dort auch meist unterbesetzt sind.

Dabei weckt es unglaubliche Selbstwirksamkeitskräfte, wenn man es schafft, aus eigener Hand ein Feuer zu entfachen und zum Brennen zu bringen. Genau das Gefühl wollen wir hier erleben. Somit stürzen wir uns in meinen liebsten Programmpunkt, dem Feuerworkshop.

Nadja hat definitiv ihre Leidenschaft fürs Feuer entdeckt. Bei allen noch kommenden Gelegenheiten entzündet sie das Feuer. Auch in den Augen der anderen Frauen sehe ich das Funkeln, als sie es geschafft haben und das Feuer, ihr Feuer, vor ihnen flackert.



Tag 6: Das Soča Highlight (12 km)

Mit beklemmendem Gefühl winke ich der Gruppe zu, als sie mit ihren Rucksäcken gepackt an mir vorbeizieht. Das ist das erste Mal, dass ich

eine Gruppe von mir alleine lasse. Wobei sie ja nicht alleine sind. Mandy ist bei ihnen und hat die Führung übernommen. Dennoch ist es für mich ein Prozess des Loslassens. Da muss ich doch kurz schlucken und erst mal mit klarkommen.

Viel Zeit bleibt allerdings nicht, um darüber nachzudenken, da ich das Auto zum nächsten Campingplatz bringen möchte.

Am Camp Vodenca angekommen, entscheide ich, noch schnell das Zelt aufzubauen, damit sich die Gruppe, wenn sie ankommt, direkt ausruhen kann. Während des Aufbaus, als die Mittelstange zum vierten Mal umfällt, merke ich allerdings, dass das vielleicht nicht die schlaueste Idee war und ich das beim nächsten Mal lieber zusammen mit der Gruppe mache. Als das Zelt dann steht, lasse ich mich von den Besitzern des Campingplatzes mit dem Auto zur Gruppe bringen. Der Treffpunkt ist an der Stelle der Soča, an der ich letztes Jahr einige Stunden saß und gedanklich schon ganz bei dieser Tour war. Was für ein schönes Gefühl, als ich kurz nach 11 Uhr über die Hängebrücke laufe und winkend von meiner Gruppe empfangen werde.

Den heutigen Tag laufen wir komplett an der Soča entlang. Vorbei an alten Mühlen und sagenumwobenen Schluchten, die der Fluss über Jahrtausende geformt hat. Mit seiner türkisfarbenen Farbe und den weißen Steinen, die im Sonnenlicht glitzern, ein wirklich schöner Anblick.

In einer Lagune lassen wir uns nieder und kochen uns eine Suppe. Das ist praktisch, wenn ein Fluss, noch dazu einer mit so klarem Wasser, die Wanderung begleitet. Wasser kurz aufgekocht und schon können wir es trinken bzw. als Suppe mit Sternchennudeln genießen.

Wir nähern uns Bovec, eine Hochburg, was Outdooraktivitäten angeht. Auch wir haben dort zum Abschluss unserer gemeinsamen Tour ein besonderes Happening geplant. Hier werden wir noch mal so richtig

mit dem Fluss eins, der uns die ganze Wanderung begleitet hat. Zusätzlich werden wir unsere Ängste noch mal ganz besonders konfrontieren. Ich bin gespannt.

Je näher wir der Stadt kommen, desto öfter sind Kanufahrer:innen oder Rafting-Boote auf dem Fluss zu sehen. Wir winken ihnen zu und freuen uns, als wir am späten Nachmittag am finalen Campingplatz ankommen. Ein paar Sonnenstrahlen bekommen wir auch noch ab, bevor die Sonne hinter dem Berg verschwindet.

Das Wetter ist tatsächlich von Tag zu Tag besser geworden. Jetzt ist es wirklich heiß in der Sonne. Meine anfängliche Sorge im Hinblick auf das Wetter war also wieder einmal unbegründet.

Am Abend merken wir richtig, wie die Gruppe zusammengewachsen ist und sich eingespielt hat. Ein Teil bereitet das Essen vor, der andere Teil organisiert sich im Zelt. Wobei auch heute wieder zwei der Frauen draußen unter freiem Sternenhimmel schlafen wollen. Das hatten sie sich gestern schon überlegt, nachdem wir unser Versprechen abgelegt hatten, bei dem sich fast alle Frauen vorgenommen hatten, im Alltag mehr auf sich zu vertrauen und mehr auf sich zu achten. Das Versprechen, das vor der Gruppe ausgesprochen wird und mit einem Pfad-Finden-Halstuch ganz nach Pfadfindertradition besiegelt wird, soll den Frauen dabei helfen, ihre Wünsche und Vorhaben zu verfestigen. Das Halstuch ist wie eine Art Anker und wird sie auch zu Hause an dieses Abenteuer und ihr Vorhaben erinnern.

Während das Abendessen auf dem Feuer köchelt, heute gibt es Linsen-Dahl, werden Geschichten erzählt und Massagen verteilt. Der Abend ist gemütlich, aber geht auch nicht allzu lange. Mandy teilt noch schnell eine Instagramstory mit folgenden Worten, bevor es dann auch für uns ins Bett geht:

Instagrampost von @mandyjochmann:

Morgen steht unser letzter gemeinsamer Tag mit @pfadefinden in Slowenien an. Und eins kann ich euch schon sagen: Es war ein unglaublich tolles Abenteuer. Mein Herz ist voller Dankbarkeit, Naturliebe, toller Erinnerungen, Mutmomente und sehr viel Lacherinnerungen. Ich bin unendlich glücklich, dass Laura mich gebeten hat, die Tour als Co-Trainerin zu begleiten und zu unterstützen. Ich durfte tolle Frauen in einer Woche aufblühen und über sich selbst hinauswachsen sehen, konnte tolle tiefgängige Gespräche führen und habe auch als Coach noch mal viel Neues gelernt. Jetzt geht's mit müden Augen, aber voller Vorfreude ins Bett. Denn morgen steht das Canyoning an.



Tag 7: Traust du dich?

Der Morgenimpuls ist kurz. Da Toni, unser Guide für das anstehende Canyoning, bereits auf dem Weg ist, uns abzuholen. Bei Toni habe ich vor einem Jahr dieselbe Tour gemacht. Dort hatte ich einen Angstmoment, bei dem mich Toni mental stark begleitet hat. Ich wusste, wenn ich diese

Tour mit einer Gruppe machen möchte, dann nur mit ihm an unserer Seite. Er macht das schon seit Jahren und ist wirklich erfahren. Und so sitzen wir im Auto und fahren zum Wasserfall.

Beim Canyoning geht es darum, sich mit dem Fluss zu bewegen. Das heißt sliden, rutschen, abseilen und manchmal auch springen. Denn es ist ein Abschnitt des Flusses, wo das Wasser steil bergab fließt. Somit heißt es auch erst mal für uns: Neoprenanzug anziehen und den Berg hochwandern.

Oben angekommen, werden uns von Toni zunächst alle wichtigen Sicherheitsvorkehrungen erklärt. Es ist wichtig, immer darauf zu achten, dass man einen guten Halt hat, um nicht wegzurutschen. Vorfreude und Respekt begleiten uns. Für die meisten ist es das erste Mal, dass sie so etwas in der Art machen. Doch alle haben sich getraut, dabei zu sein, das stand natürlich auch jedem frei. Auch bei dem Felsen, wo ich meinen Angstmoment hatte, kann jede Frau selbst entscheiden, ob sie sich traut, die drei bis vier Meter runter ins Wasser zu springen.

Ich erinnere mich genau an letztes Jahr, als ich dort oben an der Stelle stand und meine Beine geschlottert haben. Ich habe zwar keine Höhenangst, aber wenn es darum geht, von irgendwo herunterzuspringen, dann ist mir ein Meter schon zu hoch. Mein Übermut hat mich allerdings dazu gebracht, den Felsen hochzuklettern. Und so stand ich dort oben, den Blick immer geradeaus gerichtet und fest entschlossen, dass ich springen werde. Als ich zum Sprung ansetzte, fiel mein Blick jedoch nach unten und alles in mir hat sich verkrampft. Stillstand. Herzklopfen. Angst.

Dabei war und bin ich es auch diesmal wieder: fest gewillt zu springen. Zum Glück hatte ich Toni an meiner Seite. Er sprach mir Mut zu. Auch wenn ich wusste, dass schon zig Leute hier runtergesprungen sind, tat es gut zu hören, dass nichts passieren kann. Dass ich das schaffen kann. Und dass ich stärker bin als die Stimme in meinem Kopf, die mir diese Angst einredet.

Am Ende bin ich gesprungen und es war ein wundervoller Moment des Mutausbruchs. Geholfen hat mir vor allem der Gedanke: Wenn ich eine Gruppe durch Slowenien führen möchte und wir am Ende der Tour das Canyoning machen, dann nur, wenn ich das hier gemacht habe. Und da war mein Wille sehr viel stärker als die Angst. Denn Mut bedeutet in meiner Auffassung auch, etwas trotz der Angst zu tun.

Melissa wird an der gleichen Stelle auf dem Felsen mit ihrer Angst konfrontiert. Ein Wechselbad der Gefühle. Ich schenke ihr einen mitfühlenden Blick, denn zu viele Zurufe in dieser Situation können auch stören. Außerdem weiß ich, auch wenn ich nicht hören kann, was Toni ihr in dieser Situation zuflüstert, dass es die richtigen Worte sind, die ihr helfen werden, dem zu folgen, was sie tief im Inneren wirklich will.

Denn genau das ist die Aufgabe eines Coaches, da sein, den Raum halten, den anderen erinnern, was in einem steckt, und ihn oder sie dabei zu begleiten, dort anzukommen, wo er oder sie hinmöchte. Das kenne ich auch aus meiner Arbeit als Coachin und Outdoortrainerin.

Drei Stunden verbringen wir im Canyon und vergessen dabei vollkommen die Zeit. Wir sind ganz eins mit der Natur. Eins mit dem Wasser. Ganz im Moment. Ein wundervolles Geschenk, das uns die Natur macht, wenn wir so richtig in ihr abtauchen.



Zum krönenden Abschluss gibt es eine Pizza. Nach sechs Tagen Outdoor-Food echt ein absoluter Genuss. Das ist es auch, was ich bei meinen Outdoorabenteuern lieben gelernt habe: Den Luxus und die Fülle, die wir im Alltag haben, wieder mehr zu schätzen.

Den Abend lassen wir gemütlich am lodernden Lagerfeuer ausklingen, bis wir am nächsten Tag dann noch ein letztes Mal den Rucksack packen.

Tag 8: Pfad gefunden

Heute heißt es Abschied nehmen, denn so schnell sind dann doch acht Tage rum.

Acht Tage, in denen wir den Alltag hinter uns gelassen, Neues erlebt und einfach mal gemacht haben. Das Learning, was auch Melissa am meisten mit nach Hause nimmt: „Einfach mal machen. Neues ausprobieren, Grenzen testen und die Komfortzone verlassen, denn da kann was ganz Gutes bei rauskommen.“

Nachdem wir ein letztes Mal mit zusammengestreckten Händen unseren Schlachtruf „Pfade Finden“ gerufen haben - diesmal allerdings abgewandelt mit „Pfad gefunden“, ziehen die Teilnehmerinnen los. Mandy und ich winken ihnen Tränen verdrückend hinterher und sind ganz beseelt von den letzten acht Tagen hier in Slowenien.

Nachdem wir alles zusammengepackt haben, tauschen wir uns bei einem Grapefruit Radler noch mal über die Reise und was wir von ihr mitgenommen haben, aus.

„Der Weg ist das Ziel“, platzt es direkt aus Mandy heraus. „Es war schön, das Handy auszuschalten und sich diese Zeit zu schenken, ganz da zu sein. Slowenien sah wie im Märchenland aus. Es war toll, einfach mal stehen zu bleiben, um das Moos anzuschauen und sich zu fragen, hinter welcher Ecke wohl der nächste Drache wartet.“

Das stimmt. Das war wirklich schön, dass wir uns Zeit genommen haben. Zeit für den Weg und die Natur und auch Zeit für uns. Mich hat es total berührt, als Hanna uns im Feedbackkreis gesagt hat, dass sie gemerkt hat, dass das Thema Persönlichkeitsentwicklung superwichtig ist. Und dass das für sie bisher eher ein Randthema war, in das sie nicht so richtig reingekommen ist. Hanna hat zudem für sich mitgenommen, dass es wichtig ist, sich selbst zu hinterfragen, Übungen zu machen und auch erneut zu machen, um zu sehen, wie sich das Leben verändert und was einem wichtig ist.

Genau das ist es, was ich selbst in all den letzten Jahren erfahren durfte. Es ist ein schönes Geschenk, dies nun an Frauen weitergeben zu können und ihnen mit meiner Coaching-Reise diesen Ort und diese Zeit zu schenken.

.....Mein Fazit für dich.....

Slowenien, insbesondere das Soča Tal und der Triglav Nationalpark sind eine absolute Reise wert. Am besten in der Nebensaison, da es sonst doch schon sehr überlaufen ist. Die Natur ist wunderschön und es ist wirklich beeindruckend zu sehen, welche Formationen der Fluss geformt hat und welche schöne Farbe er hat.

Mein größtes Learning auf der Tour:

Du musst nicht immer alles allein machen. Dank der Unterstützung meiner großartigen Co-Trainerin, die die Gruppe ein Stück allein geführt hat, konnte ich diesen Glaubenssatz etwas entkräften. Sehr wertvoll auch für andere Lebensbereiche.

Deshalb war die Tour so wichtig für mich:

Es war mein Beweis, dass Manifestieren funktioniert, da ich ein Jahr zuvor die Idee mit der Coaching-Reise an diesem Ort hatte und dies kraftvoll mit Bildern und Emotionen aufgeladen habe. Diese haben mich motiviert und in die Umsetzung von Tourplanung, Werbung machen, Bewerbungsgespräche führen usw. gebracht. Und am Ende haben wir als Gruppe von acht Frauen eine so wundervolle Reise erlebt, die uns alle hat wachsen lassen. Ich bin so dankbar dafür.

Diese Fähigkeiten habe ich gelernt oder gestärkt:

Wanderstöcke sind nicht zu unterschätzen. Gerade beim Geröllfeld und den vielen Passagen, bei denen wir über Flussläufe gehen mussten, haben sie uns zusätzlichen Halt gegeben.

Das durfte ich über mich lernen:

Es fiel mir schwer, die Gruppe zu verlassen und loszulassen, da ich mich verantwortlich gefühlt habe. Doch da ich stets die besten Co-Trainerinnen an meiner Seite habe, war es für mich ein schönes Learning, dass alles klappt und die gleiche Tiefe erreicht wird, auch wenn ich mal ein paar Stunden (oder Tage) nicht dabei bin.

Das konnte ich über die Natur lernen:

Die Natur hat Kraft und ein Sturm in den Bergen ist gefährlich. Und auch wenn wir Outdoor wollen, ist in solchen Fällen dann doch auch Indoor okay oder sogar ziemlich willkommen.

Das kann ich dir mitgeben:

Die Natur ist der beste Ort, um einmal nach innen zu schauen, wo du gerade im Leben stehst, wie es dir geht und was du dir wünschst. Deshalb

gönne dir mindestens einmal im Jahr eine mehrtägige Rauszeit, am besten offline, damit du dich nicht ablenken lässt. Falls es dir allein schwerfällt, dann schließe dich einer Gruppe an. Weitere Touren findest du unter www.pfade-finden.de/reisen.

Das bedeutet Pfade Finden für mich:

Pfade Finden ist, seitdem ich Pfadfinderin bin, zu einem Lebensmotto geworden. Wir sind im permanenten Wandel und suchen im Leben, glaube ich, immer den Pfad. Seitdem ich mich mehr mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftige, merke ich, dass es immer wichtiger für mich geworden ist, nicht den Pfad im Außen mit Karriere, Zugehörigkeit, Welt entdecken usw. zu suchen und zu finden, sondern vor allem den Pfad zum eigenen Herzen. Das bedeutet, zu schauen, welche erlernten Muster mich leiten, und zu prüfen, ob das stimmig für mich ist oder ob ich all diese (Schutz-)Schichten mehr und mehr ablegen möchte, um mich authentisch und pur zu zeigen.



Laura Pfaffenbach

Laura ist Abenteurerin, Outdoor-Coach und Gründerin von Pfade Finden. Das Unterwegssein begleitet sie schon seit ihrer Jugend, als sie den Entdeckungsort Natur bei den Pfadfindern für sich gefunden hat. Zahlreiche Reisen durch Deutschland und um die Welt haben ihr die Faszination und das Potenzial der persönlichen Weiterentwicklung, die in ihr und dem Reisen liegen, verdeutlicht.

Nach einigen Jahren auf dem klassischen Pfad – durch Studium und Berufsleben – hat sie erkannt, was ihre wahren Werte sind, und dass diese mit dem Pfad nicht in Einklang zu bringen sind. So hieß es erneut: Pack den Rucksack, zieh die Wanderschuhe an und los ging es für 4,5 Jahre in ein ortsunabhängiges Leben als Unternehmerin. Die Liebe - nicht nur zum deutschen Wald - hat sie 2021 zurück ins schöne Franken gezogen, wo sie mit ihrer Familie in einer Mehrgenerationen-WG zusammen lebt.

Als Coach und Mentorin ist es zu ihrer Mission geworden, die Welt lebensfroher zu machen, indem mehr Frauen den Mut mitbringen, Neues zu entdecken und sich für ihren eigenen Weg entscheiden. Ihr Wissen auf den Gebieten rund um Selbstfindung, Achtsamkeit, Naturheilkunde und Wildnispädagogik gibt sie in ihrem Pfade Finden-Podcast und in Form von Coaching-Reisen, Workshops und Onlinekursen weiter.

Laura unterstützt Frauen dabei, sich beruflich und privat neu zu orientieren und herauszufinden, was sie wirklich wollen – statt noch länger Zeit verstreichen zu lassen und am Ende zu sagen “Ach hätte ich damals nur”.

Mehr über die Autorin:

www.pfade-finden.de

[@pfedefinden](https://www.instagram.com/pfedefinden)