



RAPPORT

FACHZEITSCHRIFT DER DEUTSCHEN GESELLSCHAFT FÜR MENTALES TRAINING E.V.

WEIHNACHTEN 2003



„DGMT-Event – Im Hochseilgarten über die mental Grenzen gehen“

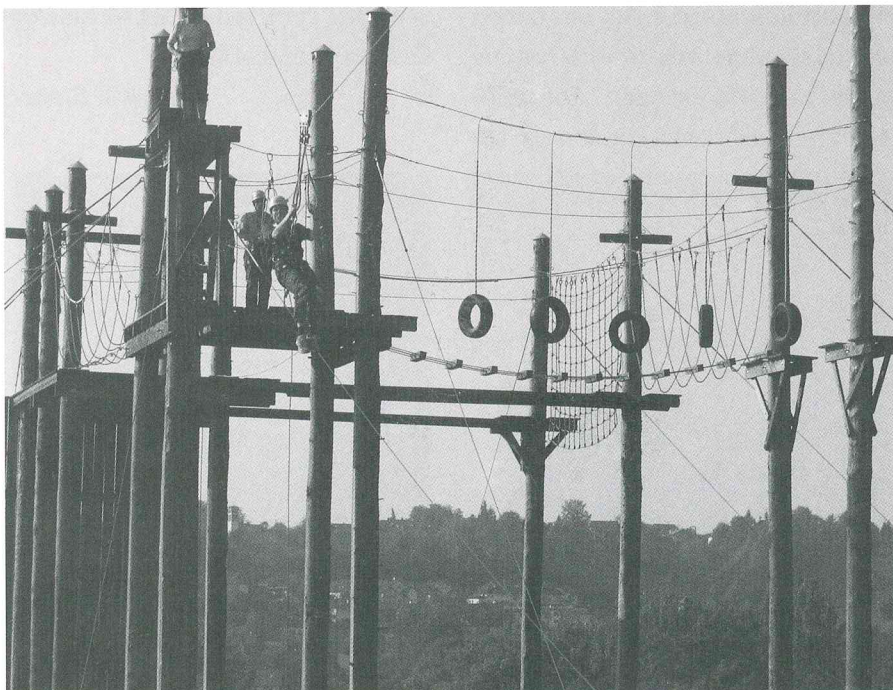
Der diesjährige DGMT-Event im Hochseilgarten in Bad Griesbach war ein voller Erfolg – so waren zumindest die Aussagen aller Teilnehmer am Ende eines langen, anstrengenden und über die Maßen emotionalen Tages.

An einem strahlend sonnigen Septembermorgen um 9 Uhr stehen vierzehn wagemutige Menschenlein, gekleidet in sportliche Klamotten, bereit, sich dem Abenteuer Hochseilgarten hinzugeben. Mehr oder weniger ernst lauschen wir dem Chef der Truppe, der uns bezüglich der Anlage, Sicherheit

und Ausrüstung die ersten Instruktionen erteilt: Der Begriff „ropes course“ erklärt er, stammt aus dem amerikanischen Sprachraum und bedeutet Seilgarten. Man geht über künstliche Hindernisse und hat Aufgaben an Seilen, Balken oder Gummireifen zu bewältigen, die in unterschiedlicher

Höhe verspannt sind. Am Ende jeder Übung kann man sich auf einer kleinen Plattform erholen, bevor es zur nächsten Aufgabe weitergeht. Dabei ist jeder Teilnehmer durch einen Klettergurt und ein Klettersteigset mit den Sicherungsseilen verbunden. Ein Ausrutscher hat also keine größeren Folgen, das zumindest meint Dirk. Na denn, wenn der das so sagt, wird es wohl stimmen.

Aufgeregt und ängstlich zugleich beginnen wir unseren Parcours an der Kletterwand. Wir werden in zwei Gruppen zu jeweils sieben aufgeteilt, und jeweils einer aus jeder Gruppe versucht die 10 m hohe Wand zu erklimmen. Ganz schön Kräfte zehrend! Und die guten Ratschläge von unten sind eigentlich mehr lästig als hilfreich. Die sollen es doch erst mal besser machen!



Der Hochseilgarten - und ab auf den Flying Fox (70 m Rutsche)

Inhalt

- 📌 DGMT Event
- 📌 Es geht wieder aufwärts...
- 📌 Stilblüten
- 📌 Vortellungsrunde
- 📌 10 Geheimnisse des Glücks
- 📌 DGMT-Beschlüsse
- 📌 Termine



Jumping Bettina

Danach geht es dann ganz hoch hinauf. In luftiger Höhe, auf einer hölzernen Plattform werden wir

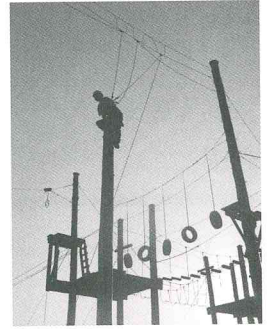
Ehre macht, und wer den „Floh-Hüpfer“ geschafft hat, verspürt schon eine ordentlichen Mix von Adrenalin und Endorphinen im System.



Gertrud: "Wo ist die nächste Kletterwand?"

Die „Lange Schlinge“ und der „Reifensteig“ sind für einige von uns die

Schreien schon aus vollem Hals üben. Die einen schreien den Schreck raus, die anderen aus purer Lust an der Geschwindigkeit.

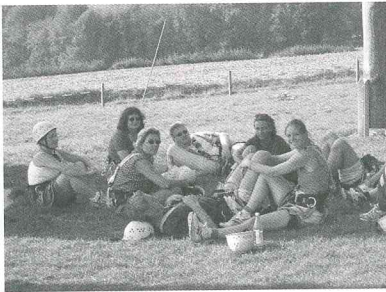


noch ein Schritt, und ...

Wer jetzt noch meint, er braucht eine Steigerung, der hat diese auf dem „Pamper Pole“ – dem Sprungturm. Stell Dir vor: Du kletterst auf einen 8 m hohen Baumstamm und balancierst auf der Spitze, konzentrierst Dich, sammelst Deinen ganzen Mut, triffst eine Entscheidung und ... SPRINGST!!!! Geil, genial, unglaublich, fantastisch, herrlich, himmlisch, wunderbar, wou – keines dieser Worte trifft das Gefühl, welches Du nach diesem Erlebnis verspürst. Innige Umarmungen, klatschen, abküssen und Schulter klopfen sind der Lohn Deines Mutes. Du weißt, jetzt kannst Du alles schaffen. Jetzt wird die „Riesenschaukel“ zum Kinderspiel. Nichts kann Dich mehr erschüttern.

(Sylvia Bieber)

gewiesen. Und dann geht es erst richtig los. Die Kletterwand, so stellen wir fest, war ja nur ein Anwärmen. Nun geht es darum, so gefährliche Hindernisse wie den „Schwebebalken“ zu überwinden oder auch so instabile wie das „Fischer-Netz“.



Wohlverdiente Pause

Dann gibt es eine „Balken-Grätsche“, einen „Strick-Spaziergang“ und eine „Urwald-Seil-Brücke“. Das liest sich alles wunderbar, aber geht mal darüber! Unter Dir nichts als gähnende Leere und vor Dir die Balken oder die dünnen Seile. Die Knie schlottern, der Puls rast und das Gehirn schickt Bilder vor das geistige Auge, von denen ein Mentaltrainer nicht weiß, dass er sie überhaupt noch in sich hat.

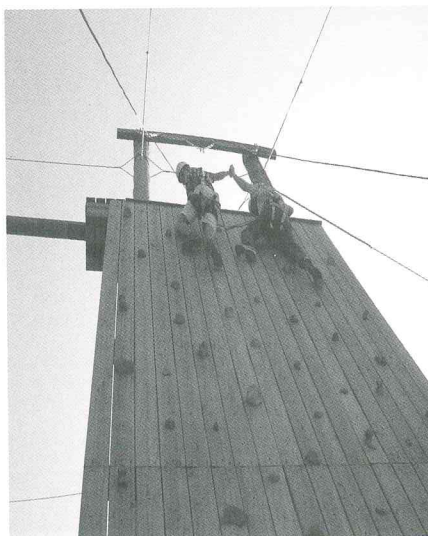
Joachim & Sylvia
... noch ganz locker ...

Herausforderung pur. Auf was haben wir uns da eingelassen? Was hat uns geritten, da mitzumachen? Auf der 70 m langen Seilrutsche können wir das

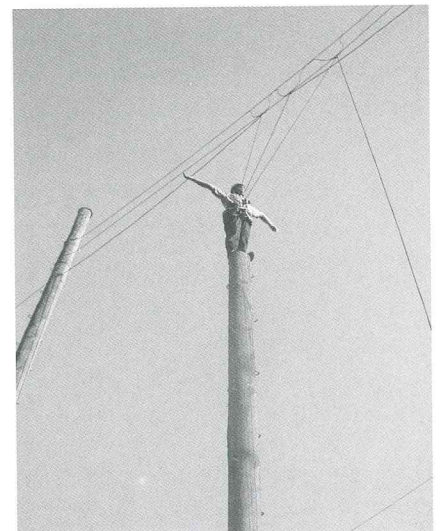


Sicherheits-Check

Nicht leichter wird es auf der „Zitter-Brücke“, die ihrem Namen alle



Joachim & Andreas: Vorstand Hand in Hand



geschafft ... im Endorphinrausch auf dem Pamper Pole !!!