

Transkript

BEISPIELREDE FREIE TRAUUNG

„DAS CANYONING“

VON HEIKE PROBST

Erstellt von: www.freiredner-ausbildung.com

*Diese Unterlagen sind ausschließlich für die Kund*innen des Rednershops bestimmt. Es ist untersagt, diese Unterlagen zu kopieren oder an Dritte weiterzugeben.*

DAS CANYONING VON STEFFI, CHRIS UND MAX

- Überlegt, wie könnte ich Beziehung am besten beschreiben
- Habt erzählt, dass ihr gerne gemeinsame Erlebnisse schafft
- Neben Alltag einfach mal raus – darf auch actionreich werden
- Dachte mir, lasst uns Beziehung als actionreichen Ausflug erleben
- Beim Ausflug geht's um
 - Perfekte Verbindung von Berg- & Wassersport
 - Neben sportlichem Reiz Naturerlebnis im Vordergrund
- Wir erleben euch heute bei Canyoning
- Was ist das, Canyoning?
- Wird auch Schluchtenwandern genannt
- Man begeht von oben nach unten eine Schlucht in unterschiedlichen Varianten:
- Klettern, Abseilen, Springen, Schwimmen ... → weil Gebirgswasser richtig kalt sein kann - Neoprenanzüge

1 ANKUNFT PARKPLATZ

- Habt euch für euer besonderes Erlebnis eine Schlucht in Tirol ausgesucht
- Tatsächlich seid ihr nur mit T4 unterwegs – auch wenn Chris überlegt, noch einen Anhänger anzuspannen, drei Rucksackausführungen mehr mitnehmen ...
-
- Schon Ankunft auf Parkplatz lässt euch aufatmen
- Freies Parken, keine Menschen, Ruhe – herrlich
- Ok, keine Menschen stimmt nicht ganz, tatsächlich warten Marc und Laura auf euch
- Warten ist auch die richtige Bezeichnung – habt euch verquatscht, seid spät dran
- Wer ist Marc?
- Marc ist Canyoning-Führer – kennt sich in Schluchten hier perfekt aus
- Laura grinsst Max an

- Freut sich, sich in der Zwischenzeit um Max zu kümmern, da Anfang der Tour recht gefährlich
- Kaum, dass ihr aufeinandertrefft, kommt ihr direkt ins Gespräch
- Alle drei zusammen in Hütte am Rand Parkplatz, in der Equipment für Marcs Touren gelagert ist
- Wahnsinn, wie viel Ausrüstung hier hängt
- Karabiner, Kletterseile, Helme, Neoprenanzüge ...
- Steffi merkt: Chris wird ganz nervös
- Marc entschuldigt sich für einen kurzen Moment, noch was aus Auto holen
- Kaum Marc weg - setzt Chris Rucksack ab & holt mehr Equipment/Gerätschaften raus als Forensiker am Tatort
- Marc guckt nicht schlecht, als nach wenigen Minuten wiederkommt
- Schwerlastregale aufgebaut
- alles in Kisten gepackt &
- fein säuberlich etikettiert
- → ganze Hütte samt Ausrüstung aufgeräumt
- Nachdem Marc Sprache wiedergefunden, Schulung & Sicherheitseinweisung
- Chris: hmm, hmm - nickt
- Zu Hause recherchiert, Videos geschaut, Steffi erklärt, wissen Bescheid
- Ok, Marc Erklärung auch fertig
- Neoprenanzüge anziehen, Rüstung anlegen, Rucksack aufsetzen & los

2 START DER TOUR & SPRUNG

- Nach 20-min Wanderung vom Parkplatz habt ihr Einstieg in Tour erreicht
- Schaut unten in relativ breite, sonnige Schlucht mit glasklarem Wasser
- Blick lässt einiges an Action erwarten
- Erste Highlight wenige Schritte von Startpunkt entfernt
- Kostet gleich Überwindung
- Steht auf Felsvorsprung, unter euch schwarzes Wasserloch in Schlucht
- Chris schaut zu Steffi - Steffi zu Chris
- Beide wissen: Ihr Herz rast - sind bestimmt 6 oder 7 Meter
- Sie spüren: ist Nervenkitzel pur
- Ihr steht kurz vor Absprung
- Ihr zählt laut runter: 3, 2, 1 und LOS ...

- Winkelt die Beine an – kaum abgesprungen, spürt kühle Bergwasser
- Was für Adrenalinkick
- Euch ist klar: Gibt kein zurück
- Wussten Sie ... Schluchtenwandern ist so: Ist man in Tour eingestiegen, ist Rückzug vor Ende Tour nicht mehr möglich
- Aber kennt Ihr schon, Ihr wisst: Es braucht Grundvertrauen in sich selbst und in Partner, mit dem man unterwegs ist
- Ihr seid Euch miteinander sicher, auch wenn Strecke herausfordernd wird – wir gehen hier gemeinsam durch
- Steffi gibt Chris feste Umarmung, Chris schaut in ihre Augen & weiß alles
- Das wird Euer Tag – die nächste Herausforderung kann kommen
- Ihr schwimmt bis zum nächsten Felsvorsprung

3 ABSEILEN DURCH WASSERFALL & GEFAHR

- Danach steigen beide wieder aus Wasser
- Nächster Felsvorsprung wartet schon
- Dieses Mal kein Sprung, beiden dürfen sich Abseilen
- Auf euch warten – 25 Meter – Abseilen durch einen Wasserfall
- Marc erklärt, wenn abgeseilt habt, kommt in Höhle hinter Wasserfall an

Chris	<u>Steffi</u>
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chris hört nur noch halb zu, ihn interessieren die 25 Meter ➤ Geht nach vorn an Felskante ➤ Chris tastet sich weiter vor 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Steffi hört Marc weniger zu – nicken verhaltener, sie ruhiger ➤ Ist Steffi nicht geheuer, Chris am Abgrund - ohne Sicherung ➤ Steffi blickt auf Schuhe von Chris, unter ihm Steine nass vom Wasserdampf

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chris merkt jetzt auch, wie glatt Steine sind – vor Faszination nicht mit bekommen ➤ Geht zurück, gut gegangen ➤ Wie Chris gesagt: „Steffi ist mein Schutzengel, sie rettet mich jedes Mal, wenn ich zu große Risiken eingehe.“ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ok, das zu viel ➤ Steffi schreit: „Stopp Chris, das wird nichts“ ➤ Sie hat gelernt, wenn was ist, dann nicht totsichweigen, sondern reden ➤ Und das hier ist ein Problem, denn sieht, wie Chris mit Fuß auf nassem Stein rutscht
--	---

- Nach dem kurzen Schreck kann es weitergehen
- Ihr werdet gut gesichert – lasst euch mit Rücken zuerst runter, setzt Füße 90 Grad an Felsen an – und runter geht's
- Bereits nach Metern erwischt Wasserfall von oben, belebt alle Sinne
- Mit Rauschen des Wassers in Ohren seilt euch nach & nach in Höhle ab

4 HÖHLE PAUSE & GUIDE HELFEN

- Seid alle drei in Höhle angekommen & beschließt: jetzt kurze Pause
- Setzt euch jeweils auf Stein
- Steffi lächelt wissend, nimmt Rucksack und holt zur Überraschung drei Portionen selbstgemachtes Tiramisu hervor
- Chris legt gleich nachdem Löffel bekommen hat, los
- Chris sieht, dass Marc Portion nicht schafft & fragt, ob aufessen darf
- Für Marc kein Problem

- Aber Steffi spürt, stimmt was nicht mit Marc (nicht wegen Tiramisu)
- Schon beim Kennenlernen aufgefallen
- Mit ihrem Gespür direkt bemerkt, ihn belastet was
- Spricht behutsam drauf an
- Tatsächlich, Marc merkt, Steffi wirklich interessiert & berichtet von herausfordernder Situation mit Kollegen
- Steffi hört zu, weiß genau, wie Marc sich fühlt & ermutigt ihn
- Sofort spürbar, wie Marc aufatmet, ganz anderer ist, unbeschwerter

- Steffi, finde bemerkenswert, wie aufmerksam Du für andere bist – wie Du Dich zurückstellst und zuhörst, wenn du spürst, dass es dem anderen gut tut

- Chris: „Steffi spürt sofort, wenn es dem anderen schlecht geht und hilft direkt – ohne Wenn und Aber.“

- Marc bedankt von Herzen & sagt: „Ok, wir kommen zum letzten Spot und absoluten Highlight.“

5 FELSRUTSCHE

- Ganz ehrlich: beim Highlight der Tour, darf einer nicht fehlen
- Wir haben doch alle schon auf ihn gewartet
- Aber wo ist er? - Schauen uns um
- Unser Blick fällt auf
- Nachwuchs-Boulder-Wände
- Bobbycar-Rennbahn
- Kindersauna
- Lesen Aufschrift: „Kinderparadies - Die kleinen Felswanderer“
- Name ist Programm
- Steffi & Chris haben überlegt, könnte Max gefallen, Neues entdecken
- Kinderparadies genau richtig zum Austesten, sein Ding machen

- Finde so bemerkenswert an Euch als Paar und als Familie
- Bei Euch kann jeder sein Ding machen; in seiner Freiheit leben - jeder
- Max kann und soll seinen Weg gehen & Du, Steffi, spürst teilweise noch vor Chris selbst, wenn wieder Zeit ist für Boulderhalle
- Und wie hast Du über Chris gesagt: „Chris lässt mich so sein, wie ich bin – immer.“

- Hat mich inspiriert. Finde, können Wichtiges von euch lernen.
- Vielleicht fragen wir uns, wie ist das bei uns?
- Was bedeutet Freiheit für uns in der Partnerschaft & Familie?
- Den anderen wirklich sich selbst sein lassen & sein Ding machen lassen, auch wenn es bedeutet, ohne uns zu sein?
- Kind entdecken zu lassen, auch wenn wir Angst haben, ob es gut geht?

- Ich finde, solchen Raum gegenseitig einzuräumen nicht selbstverständlich, aber wunderschön, wenn's klappt
- Danke, dass wir das an & mit Euch lernen dürfen

- Gerade, wenn man Freiheit leben darf, gerne zurückkommen
- So seht ihr, wie Max aus Kinderparadies gerannt kommt
- Ruft von weitem schon: „Mama kuscheln“ – gerne umgesetzt
- Dann steht absolutem Highlight Canyoning-Tour nichts mehr im Weg
- Marc gibt Euch Instruktionen was jetzt kommt
- Etwas, was bei Canyoning bei jedem auf Wunschliste ganz oben steht
- Endlich geht es zur 11-Meter langen Felsrutsche
- Am Fuße Rutsche erwartet ein von Wildwasser ausgeschwemmter Pool
- Das Ganze mit Kind?
- Wie gesagt: „Uns ist wichtig, dass unser Kind dabei ist – egal, wie und wo – wir sind eine Familie.“
- So soll es sein!
- Nur müsst ihr euch einigen, einer rutscht mit Max von weiter unten (kindgerechte Rutsche) und einer kann die Adrenalinroute nehmen
- Chris kribbelt es in Fingern, toller Adrenalinkick – aber, nein
- Überlegt keine Sekunde: „Ich nehme Max – nimm du die große Rutsche“

- => Chris, finde es großartig, wie Du Dich selbstverständlich zurücknimmst, weil Dich noch mehr drüber freust, dass Steffi Spaß hat
- Und so ist es dann auch
- Steffi überlegt nicht lange, bereitet sich vor & Abstoß
- Wussten sie, was das ungewohnte an Felsrutschen ist:
- Sich nicht festhalten können, sondern loslassen müssen
- Für euch völlig normal – so genießt ihr es, als neben Steffi – auch Chris & Max ins Naturbecken gerutscht kommen

6 ABSCHLUSS

- Schwimmt an Rand tollen Naturpools: Was für ein Erlebnis
- Eure Beziehung & Familie ist wirklich
- Abenteuer pur
- Bedeutet, über sich hinauszuwachsen
- Und dabei immer: Inniges Vertrauen & das Wissen darüber, wo man hingehört

- Das schöne ist, mit solch einer wundervollen Haltung zum Leben werdet ihr nicht nur zu dritt stark sein, sondern habt auch zu anderen Menschen sehr enge Verbindung
- So darf ich nun zwei für euch als Familie so wichtige Menschen nach vorn bitten, die Max Patinnen sein werden & Euch begleiten werden

Julia und Mareike