

# Raus aus dem Alltag 2022



Ein Reisebericht des Projekts

Nach 3 Jahren Pause, konnten wir dieses Jahr endlich wieder durchstarten! Zum vierten Mal zogen sich insgesamt 10 Mädchen aus zwei Schulen die Wanderschuhe an und marschierten los.

Das Projekt „Raus aus dem Alltag“ wurde von uns Schulsozialarbeiterinnen, Nadja Braun (Wiesentalschule in Maulburg) und Marlene Öhler (Friedrich-Ebert-Schule in Schopfheim) organisiert und begleitet. Nadja Braun führte bereits die Mädchenwanderungen in den Vorjahren, seit 2017, durch und brachte dem entsprechend viele Erfahrungen mit.

Der Jaumann Verlag unterstützte unser Projekt zum wiederholten Mal mit einer großzügigen Spende! An dieser Stelle nochmal einen herzlichen Dank! Ohne dieses Geld wäre diese Aktion in diesem Umfang nicht möglich!

Die Ziele unseres Projektes sind, die Mädchen aus ihrem Alltag zu holen und sie ohne Ablenkung durch technische Geräte und „Social Media“ gemeinsam die Natur erleben zu lassen. In unserer schnelllebigen Welt bedeutet dies, Entschleunigung und eine Reduzierung auf Grundbedürfnisse, wie Essen, Gemeinschaft erleben und Schlafen. Zudem werden durch die Herausforderung beim Wandern für die Einzelne Grenzen ausgetestet und neu gesetzt und beim Erreichen der Tagesetappen aus eigener Kraft Selbstwirksamkeit erlebt.

Krankheitsbedingt konnte eines der Mädchen leider nicht mit dabei sein, sodass schlussendlich 9 Mädchen im Alter zwischen 11 und 14 Jahren an der Wanderung teilnahmen. Unser Ziel war der Schluchsee. Unser Weg war in drei Etappen aufgeteilt und hat den Mädchen einiges abverlangt. Insgesamt sind die Mädchen stolze 45 km von Stühlingen (am Schluchsee) zum Schluchsee gelaufen.

Der folgende Bericht setzt sich aus den Reisetagebüchern der Mädchen und den Schilderungen, Beobachtungen und Wahrnehmungen von uns Schulsozialarbeiterinnen zusammen. Die Auszüge aus den Berichten sind entsprechend gekennzeichnet.

### **06.07.2022 – Tag 1**

→ **Anreise mit Bahn/Bus:** Schopfheim/Maulburg Bahnhof – Stühlingen Bahnhof

→ **Wanderung:** Bahnhof Stühlingen bis Gasthaus Kranz in Stühlingen- Lausheim

(ca. 13,3 km mit ca. 568 Höhenmetern)

Leider erreichte uns am frühen Morgen die Nachricht, dass eines der Mädchen erkrankt war und somit nicht, wie geplant, an der Wanderung teilnehmen konnte.



Alle anderen Mädchen warteten bereits gespannt an der jeweiligen Schule und freuten sich auf drei abenteuerliche Tage. Der Abschied von den Eltern und Geschwistern fiel der ein oder anderen dennoch nicht leicht.

Dann ging es los. Mit dem Zug und Bus machten wir uns von Schopfheim und Maulburg auf den Weg nach Stühlingen. Im Zug hatten die Mädchen Gelegenheit sich gegenseitig kennenzulernen. Da sie aus zwei verschiedenen Schulen und unterschiedlichen Klassen im Zug das erste Mal aufeinandertrafen, waren zunächst alle sehr schüchtern und zurückhaltend, was sich aber im Laufe der Tage veränderte.

In Stühlingen angekommen wurden die Rucksäcke aufgesetzt, ein Anfangsfoto geschossen und wir machten uns auf den Weg. 13 km lagen an diesem Tag vor uns. Die Mädchen schrieben hierzu: „Es war toll keine Schule zu haben und neue Freunde kennenzulernen. Während dem Laufen haben wir uns viel unterhalten. Es hat Spaß gemacht, war aber auch sehr anstrengend. Bei den letzten Metern dachten wir, dass wir sterben. Das erste Gasthaus war sehr schön, wir haben lecker gegessen und haben abends in unserer Ferienwohnung noch coole Spiele gespielt. Nachts hatte ich Heimweh, aber Frau Öhler kam dann zu mir und redete mit mir, sodass ich irgendwann einschlafen konnte“. Für viele Mädchen war das die erste Wanderung und vor allem die erste Wanderung mit schwerem Gepäck. Aber trotz der Fuß-, Bein- und Rückenschmerzen hielten alle tapfer durch, sodass wir unsere erste Etappe erfolgreich hinter uns brachten. Beim Gasthaus angekommen teilten sich die Mädchen recht schnell und ohne Konflikte auf die beiden Ferienwohnungen und die Zimmer auf. Anschließend sprangen alle nacheinander unter die Dusche und dann gab es endlich Essen.



Zum Abschluss des Tages trafen sich alle in einer der Ferienwohnungen und spielten ein paar Kartenspiele.

## 07.07.22 – Tag 2

➔ **Wanderung:** Gasthaus Kranz in Stühlingen- Lausheim bis zur Schattenmühle in Löffingen  
(ca. 16,1km, ca. 625 Höhenmeter mit ständigem Auf und Ab)



Nach einem sehr ausgiebigen Frühstück, das keine Wünsche offen ließ, richteten wir unsere Rucksäcke. „Wir mussten früh aufstehen und uns fertigmachen. Dann gab es leckeres Frühstück und Frau Öhler und Frau Braun haben uns schöne Frisuren gemacht.“ Danach starteten wir unsere zweite Etappe. Die Mädchen waren noch erschöpft vom Vortag, aber sie motivierten sich gegenseitig und kämpften sich durch. Immer wieder machten wir kleine Pausen. „Der Weg war sehr abenteuerlich. Der Fluss und die Schluchten, an denen wir entlang gelaufen sind waren sehr cool. Einmal haben wir eine Pause gemacht und unsere Füße im Wasser abgekühlt. Die Aussicht war schön, einem sind wir an einer großen, bunten Blumenwiese vorbeigelaufen. Es war

aber auch sehr anstrengend.“ Nachdem wir die vielen Wiesen hinter uns gelassen hatten, stiegen wir in die



Wutachschlucht ab. Die Umgebung war beeindruckend und es gab vieles zu entdecken. Die letzten Kilometer machten allen zu schaffen. Aber auch diesen

Wegabschnitt konnten wir trotz schmerzender Füße erfolgreich beenden. In der Schattenmühle angekommen, bezogen alle ihre Zimmer und direkt im Anschluss wurden wir mit einem leckeren Menü für den langen Weg belohnt. Auch an diesem Abend trafen wir uns nach dem Essen auf einem der großen Zimmer. Beim gemeinsamen „Werwolf-Spiel“ wurde gerätselt und gelacht. Aber die Mädchen waren müde und erschöpft, sodass bald darauf alle tief und fest schliefen.

### 08.07.22 – Tag 3

- ➔ **Wanderung:** Schattenmühle in Löffingen bis Bahnhof Schluchsee  
(ca. 15,1km mit ca. 540 Höhenmetern)
- ➔ **Rückreise mit Bus/Bahn:** Schluchsee Bahnhof - Schopfheim/Maulburg

Auch an diesem Tag starteten wir früh. Wir weckten die Mädchen und frühstückten gemeinsam. Der Wirt hat zusätzlich für Jede von uns ein Lunch-Paket gerichtet. Wir packten ein letztes Mal unsere Rucksäcke und liefen in einer langen Schlange die engen Wege der Lotenbachklamm entlang. „Heute sind wir 15 km gelaufen. Es war sehr sehr anstrengend und unserer Füße haben weh getan. Die Klamm und die Wasserfälle waren unsere Highlights!“ Die letzten beiden Stunden des Weges fielen den Mädchen wirklich schwer. Immer wieder mussten sie zum Weiterlaufen motiviert werden. Aber es war toll zu sehen wie sich alle gegenseitig unterstützten. Rucksäcke wurden einander abgenommen und getragen und wir nahmen uns an den Händen und liefen gemeinsam.



Dann hatten wir es endlich geschafft. Wir erreichten den Schluchsee und fanden ein nettes Café. Dort belohnten wir uns mit Kuchen, Eis und anderen Naschereien. Anschließend war der Energiespeicher wieder soweit gefüllt, dass wir auch den Bahnhof noch pünktlich erreichen konnten. Auf der Heimfahrt blieb kaum ein Auge offen. Die Erschöpfung war groß. Aber bei einer gemeinsamen Abschlussrunde konnten wir alles nochmal reflektieren, zusammenfassen und uns gegenseitig tolle Rückmeldungen geben. „Die Mädchenwanderung war schön, ich habe neue Freundinnen kennengelernt und bin überrascht, dass ich das alles geschafft habe.“



Auch in diesem Jahr hat sich für uns wieder bestätigt, dass solche Projekte sehr wertvoll für unsere Arbeit sind und als Erlebnis für die Entwicklung von Selbstbewusstsein und dem Kennenlernen und Erweitern der eigenen Grenzen sehr entscheidend sein können.

Wir hatten wieder einmal sehr viel Spaß, tolle, intensive Gespräche und viele Momente, die unter die Haut gingen und im Gedächtnis bleiben werden.

Gerade in unserer heutigen Gesellschaft gibt es selten Augenblicke, in denen wir so auf uns und unseren Körper zurückgeworfen werden. Langeweile und Momente, in denen wir nur mit uns selbst und unseren Gedanken und Gefühlen beschäftigt sind, werden seltener.

Die Mädchen klagen oft am Anfang der Wanderung, dass Smartphone und andere Medien fehlen. Im Laufe des Projekts wird dies immer weniger. Am Ende werden die Medien meist kaum noch vermisst.

Und auch nach Jahren wird sich so manche Teilnehmerin (inklusive der Erwachsenen) noch sehr gut an einzelne Augenblicke und tolle, intensive Erfahrungen auf der Wanderung erinnern, seien es lustige Momente, Entdeckungen am Wegrand oder auch die schmerzenden Füße und das Gefühl der Erleichterung als die Etappe trotz Selbstzweifel erreicht wurde. Die Nachrichten, die in derselben Zeit auf dem Smartphone verpasst wurden, werden dagegen meist schnell in Vergessenheit geraten.

Wir danken der diesjährigen tollen Gruppe und jedem einzelnen Mädchen dafür, dass es dieses Projekt einzigartig gemacht hat! Wir sind stolz auf euch, dass ihr es so weit geschafft habt!

