Was eine Weiterbildung und 400 Kilometer gemeinsam haben

Eine Weiterbildung beginnt lange bevor der erste Unterricht stattfindet. Sie beginnt in dem Moment, in dem sich jemand bewusst entscheidet, Zeit, Energie und Engagement in die eigene Zukunft zu investieren. Wer sich auf eine solche Herausforderung einlässt, weiss nie genau, welche Erfahrungen, Hürden und Erkenntnisse auf dem Weg warten. Dasselbe gilt für ein sportliches Projekt wie «Crossing Switzerland 2026». Auch dort geht es nicht allein um das Erreichen eines Ziels, sondern um den gesamten Entwicklungsprozess, der unterwegs stattfindet.

400 Kilometer, rund 25'000 Höhenmeter und sieben Tage auf der Via Alpina – das war der Plan von Lernwerkstatt Olten Kursleiter Dominik von Känel. Das Projekt «Crossing Switzerland 2026» war jedoch mehr als eine sportliche Herausforderung. Gemeinsam mit der Lernwerkstatt Olten (LWO) entstand daraus eine spannende Aktion. Fast 80 Personen sammelten während einer Woche Kilometer zugunsten der Stiftung Pro Mente Sana und setzten damit ein Zeichen für psychische Gesundheit.

Passend zur Bildungsphilosophie

Das Thema wurde nicht zufällig gewählt – in der Weiterbildung wird man nicht nur mit Erfolgen konfrontiert, sondern auch mit Rückschlägen und Erfahrungen, die den eigenen Blick auf sich selbst verändern können. Persönliche Entwicklung, mentale Stärke und psychische Gesundheit sind dabei eng miteinander verbunden. Wer lernt, mit Druck, Unsicherheit oder Rückschlägen umzugehen, schafft wichtige Voraussetzungen, um Herausforderungen im Berufsleben ebenso wie im Alltag nachhaltig zu bewältigen. Deshalb verbindet die Lernwerkstatt Olten ihre Bildungsphilosophie bewusst mit jedem Projekt, in welches sie involviert ist. Auch bei diesem: Die gemeinsame Spendenaktion macht sichtbar, dass Weiterbildung nicht nur Wissen vermittelt, sondern Menschen auch dabei unterstützt, ihre eigenen Ressourcen zu stärken und Verantwortung für die eigene mentale Gesundheit zu übernehmen.

Weiterbildung bedeutet weit mehr, als Wissen zu vermitteln. Sie fordert Menschen heraus, Gewohntes zu verlassen, Verantwortung zu übernehmen und sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln. Dominik von Känel: «Die Lernwerkstatt fördert die Individualität der Menschen und entwickelt sie weiter. Mit ihrem Motto ‹Kopf trainieren – Beine auch› lässt sich diese Haltung auch auf den Sport übertragen. Dass mich die Lernwerkstatt bei diesem Projekt unterstützt hat, zeigt ihren offenen Horizont. Diese Offenheit ist für Bildung und lebenslanges Lernen eine Grundvoraussetzung.»

Weiterbildung bedeutet Entwicklung – und sich einer Herausforderung zu stellen

Für Catia Wälchli – Sachbearbeiterin Marketing bei der LWO: «Wir wollten nicht einfach einen Ultralauf begleiten. Uns war wichtig, möglichst viele Menschen einzubeziehen. Weiterbildung bedeutet Entwicklung. Und Entwicklung entsteht, wenn Menschen den Mut haben, den nächsten Schritt zu machen – unabhängig davon, ob im Berufsleben, in einer Weiterbildung oder im Sport.»

«Wie bei einem Ultralauf, müssen auch bei einer Weiterbildung viele Faktoren zusammenpassen… »

Bilder: Livio Sommer / zVg / LWO

Livio Sommer (links) und Catia Wälchli (rechts) betreuten das Lernwerkstatt-Spendenprojekt «Kopf trainieren – Beine auch». Dominik von Känel (Mitte) sammelte zusammen mit rund 80 Personen 1476 Kilometer und zeigt die Spendenurkunde zugunsten von Pro Mente Sana.

Für Dominik gehört dieser Zusammenhang seit Jahren zu seinen wichtigsten Erfahrungen: «Bei einem Ultralauf entscheidet nicht nur die körperliche Verfassung. Der Kopf ist mindestens genauso wichtig. Je freier mein Geist von negativen Gedanken ist, desto klarer kann ich mein Ziel verfolgen.» Und diese Erkenntnis begleitet ihn seit Jahren nicht nur beim Laufen. «Ob Weiterbildung oder Sportprojekt – beides muss gut vorbereitet, geplant und immer wieder angepasst werden. Es gibt Hochs und Tiefs. Entscheidend ist, wie man mit ihnen umgeht.»

Motivation, Selbstorganisation und Durchhaltevermögen

Die LWO erlebt diese Entwicklung täglich bei ihren Teilnehmenden. Wer sich berufsbegleitend weiterbildet, investiert bewusst Zeit und Energie in die eigene Zukunft. Zwischen dem ersten Unterrichtstag und dem Diplom liegen oft Monate oder Jahre. Prüfungen, Projekte, Beruf und Privatleben müssen unter einen Hut gebracht werden. Motivation, Selbstorganisation und Durchhaltevermögen werden dabei genauso gefordert wie fachliches Wissen. «Persönliche Entwicklung beginnt dort, wo es anstrengend oder ungewohnt wird», sagt auch Catia Wälchli. «Dort lernen Menschen, mit Unsicherheit, Druck und Zweifeln umzugehen. Genau diese Erfahrungen machen sie stärker – fachlich, aber auch persönlich.»

Sich Herausforderungen stellen: Das ist das Motto von Dominik von Känel. Sowohl als Extremsportler wie auch in seiner Tätigkeit als Kursleiter. Er bereitete sich mehrere Monate auf den Ultralauf «Crossing Switzerland 2026» vor.

Dass diese Worte keine Theorie sind, zeigte Crossing Switzerland eindrücklich. Bereits in der ersten Nacht stürzte Dominik von Känel. Die Verletzungen zwangen ihn später, den Lauf vorzeitig abzubrechen. Viele hätten darin das Ende des Projekts gesehen, aber für Dominik war es ein Teil des Projekts: «Ich konnte den Lauf zwar nicht beenden. Trotzdem gehört genau diese Erfahrung zu meiner persönlichen Weiterentwicklung. Rückschläge bringen dich zurück auf den Boden. Sie zeigen dir, dass Erfolg nicht selbstverständlich ist. Wer Niederlagen akzeptieren kann, entwickelt sich weiter und wird resilienter.»

Diese Sichtweise entspricht auch dem Bildungsverständnis der Lernwerkstatt. «Wenn immer alles problemlos funktioniert, gibt es wenig Anlass, etwas zu hinterfragen oder neue Wege auszuprobieren. Lernen bedeutet auch, Erfahrungen zu sammeln und nach einem Rückschlag wieder aufzustehen.» Gerade deshalb blieb Crossing Switzerland auch nach dem Rennabbruch lebendig. Die gemeinsame Kilometer-Challenge lief weiter mit den Mitarbeitenden, Kursleitenden, Teilnehmenden sowie mit zahlreichen Unterstützerinnen und Unterstützern. Die Erkenntnis: «Bei jedem Ultralauf müssen viele Faktoren zusammenpassen. Gleichzeitig habe ich gelernt, dass der Wille oft stärker ist als die Beine. Zeit und Energie sind nie verloren, wenn sie in etwas investiert werden, das einen persönlich weiterbringt. Immer wieder staune ich selbst darüber, wie weit sich Grenzen verschieben lassen», sagt von Känel.

Bildung zeigt eine Wirkung überall dort, wo Menschen bereit sind, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, Herausforderungen anzunehmen, Rückschläge einzuordnen und gemeinsam etwas zu bewegen. «Ausdauer, Selbstdisziplin und Konzentration sind wichtige Fähigkeiten», sagt Catia Wälchli. «Ebenso wichtig sind Selbstreflexion und Anpassungsfähigkeit. Wann muss ich meine Strategie verändern? Wann brauche ich Unterstützung? Genau diese Fragen beschäftigen Menschen im Berufsleben ebenso wie im Sport.»

Joël Ch. Wuethrich

1479 Kilometer für Pro Mente Sana

Fast 80 Personen sammelten während einer Woche unter dem Motto «Kopf trainieren, Beine auch», laufend und wandernd 1479 Kilometer zugunsten der Stiftung Pro Mente Sana. Die Lernwerkstatt Olten rundete den Betrag auf und spendete 2000 Franken.

Pro Mente Sana setzt sich für die psychische Gesundheit ein und unterstützt Menschen, die mit mentalen Belastungen oder psychischen Erkrankungen konfrontiert sind.

promentesana.ch

ANZEIGE