



Persönlich wachsen in der Natur

Aus dem Alltag ausbrechen, den Kopf lüften, wieder spüren, was zählt. Auf der Werte-Wanderung in Adelboden führt der Weg nicht nur zu wilden Schluchten und durch stille Täler, sondern mitten ins eigene Innere. Wer sich auf den Rhythmus der Natur einlässt, findet unterwegs mehr als nur schöne Ausblicke.

Text: Sabine Zaugg

Es blitzt und donnert. Ich rette mich unter ein Scheunendach, um nicht nass zu werden. Zum Glück zieht das Gewitter in sicherer Entfernung an mir vorbei – weit genug, um keine Angst haben zu müssen. Und es dauert lange genug, um Zeit zum Nachdenken zu haben: Was können wir von der Natur lernen? Was zählt wirklich im Leben?

Eine halbe Stunde zuvor stehe ich an der Bushaltestelle Ausserschwand in Adelboden. Die Sonne strahlt vom Himmel und der Weg der neu eröffneten Werte-Wanderung führt mich talabwärts aus dem Dorf hinaus, vorbei an Kuhweiden und blühenden Apfelbäumen. Hinter dem Taleingang erhebt sich der halbmondförmige Grat der Sichel zwischen Niederhorn und Sigriswiler Rothorn. Kurz darauf erreiche ich die erste Station: Sie lädt dazu ein, über die eigenen Werte nachzudenken.

Neue Blickwinkel

Die Werte-Wanderung ist ein knapp fünf Kilometer langer Rundweg mit sechs Stationen. Jede Station ermutigt einen, sich mit bestimmten Werten auseinanderzusetzen. Der Initiant der Werte-Wanderung, Dominic Eichenberger, verspricht

sich von der Selbstreflexion in der Natur innere Klarheit. «Wenn mehr Menschen mehr Haltung hätten und wüssten, was ihre Werte sind, könnten wir eine lebenswerte Zukunft schaffen», erzählt er, als ich ihn später zum Gespräch treffe. Der Familienvater bezeichnet sich selbst als Perspektivenöffner. Neue Blickwinkel auf das eigene Leben zu gewinnen – genau darum geht es auch bei der Werte-Wanderung.

Die Werte-Wanderung ist der Anfang einer Begegnung – mit dem, was uns im Innersten ausmacht. Mit dem, was wirklich zählt.

«Es geht darum, herauszufinden, was dir wirklich wichtig ist. Deine Werte prägen vieles: deine Arbeit, deine Beziehungen und sogar dein Wirken in der Gesellschaft», sagt Dominic.

«Nachhaltigkeit beginnt bei dir selbst. Mit der Werte-Wanderung möchte ich Menschen dafür begeistern – das ist meine Vision.»

Wilde Stille

Der Weg führt zur wilden Cholerenschlucht und durchs stille Tschentbachtal. Unterwegs laden sechs Stationen auf spielerische Art dazu ein, die eigenen Werte zu hinterfragen – zu den Themen Wahrnehmen, Beobachten, Geniessen, Handeln, Lernen und Innehalten.



Zertifikat für inneres Wachstum

Zurück unter dem Scheunendach schenkt mir der Regen einen Moment der Ruhe – Zeit, um bei meinen Werten anzukommen. Ich denke darüber nach, welche Überzeugungen mir wichtig sind, und halte sie im Booklet fest, das zur Werte-Wanderung gehört und das man vorab online bestellen kann. Dann lässt der Regen nach. Ich schultere meinen Rucksack und gehe weiter.

Kurz darauf öffnet sich der Blick in den tosenden Hexenkessel der Choleren-schlucht. Ich bin froh, dass der Weg bergauf führt – dem Tschentbach entlang, hinein in ein stilles, weites Tal. Dort wartet die zweite Station: Beobachten. Das Booklet liefert Denkanstöße. Es geht um Flow, Selbstwahrnehmung und die Frage: Wohin willst du dich weiterentwickeln und hinbewegen?

Dominic Eichenberger ist überzeugt: Jeder Mensch trägt das Potenzial für inneres

Deine Werte prägen vieles: deine Arbeit, deine Beziehungen und sogar dein Wirken in der Gesellschaft.

Dominic Eichenberger, Initiant der Werte-Wanderung

Wachstum in sich. «Oft stecken wir in eingefahrenen Mustern fest und glauben, etwas nicht zu können», sagt er. «Doch diese einschränkenden Glaubenssätze lassen sich ablegen – sobald wir beginnen, uns selbst wirklich kennenzulernen.»

Der 48-Jährige hat in seiner 20-jährigen Karriere als Führungskraft in der Marketing- und Kommunikationsbranche mit ganz unterschiedlichen Persönlichkeiten gearbeitet – und dabei viel über sich selbst gelernt. Heute gibt er seine Erfahrungen als sogenannter Werte-Architekt weiter – an Menschen und Unternehmen, die sich bewusst mit ihren Überzeugungen auseinandersetzen wollen.

«Nicht nur Individuen besitzen Werte, auch Unternehmen», sagt Dominic. Deshalb bietet er die Werte-Wanderung auch für Schulklassen oder Firmen an. «Persönliches Wachstum sollten wir viel früher und viel stärker in unser Leben integrieren», findet



1 Wandern mit Weitblick

Die Werte-Wanderung ist ein knapp fünf Kilometer langer Rundweg mit sechs Stationen. Start und Ziel ist die Bushaltestelle Ausserschwand in Adelboden. Der Weg ist einfach begehbar und bietet immer wieder einen herrlichen Ausblick – und einen tiefen Einblick in unser eigenes Wertesystem.

2 Momente des Innehaltens

Jede der sechs Stationen lädt zum Innehalten ein. Mit Unterstützung von QR-Codes und Booklet taucht man Schritt für Schritt ins Thema Selbstreflexion ein. Die Natur schafft dabei immer wieder die passende Umgebung – und ermöglicht es, ganz im Moment und bei sich anzukommen.

3 Ausgezeichnet

Nach der Wanderung erhält man sein persönliches Zertifikat per Post nach Hause geschickt. Es belegt, dass man die Herausforderungen der Werte-Wanderung gemeistert, seine Werte erkundet und sich selbst gefestigt hat – Schritt für Schritt.

er. «Deshalb gibt es am Ende der Wanderung ein persönliches Zertifikat – genau wie bei einer klassischen Weiterbildung. Vielleicht sind Zeugnisse für inneres Wachstum eines Tages genauso viel wert wie ein Masterabschluss?»

Begegnung mit sich selbst

Ich folge dem Tschentbach weiter talaufwärts und passiere die Stationen drei, vier und fünf. Weiter hinten, dort, wo der Weg das Tal verlässt, beginnt es erneut zu regnen. Ich stelle mich bei einem Holzschopf unter und lausche dem Prasseln.

Beim Aufstieg durch den Wald erreiche ich die sechste und letzte Station – sie steht im Zeichen des Innehaltens. Ich muss lächeln: Eine Schnecke kriecht gemächlich über den QR-Code, der jede Station markiert. Passender könnte das Symbol kaum sein. Es geht um die Beziehung zur Natur und um die Frage: Welche Verbindung hast du

zu ihr? Die Antwort kommt sofort: Sie ist meine Lehrmeisterin. Der Regen, der mich zum Innehalten zwingt. Der Fluss, der mir den Flow zeigt. Und nun die Schnecke, die mich erinnert: Manchmal führt gerade die Langsamkeit am weitesten.

Im Alltag sind wir oft abgelenkt – nicht nur von dem, was um uns herum geschieht, sondern noch mehr von dem, was in uns kreist: ein unaufhörlicher Strom an Gedanken und Geschichten. Innehalten bedeutet, den Kopf frei zu bekommen und Gedanken wie Wolken vorüberziehen zu lassen, ohne sie festzuhalten oder zu bewerten. Das ist eine der stillen Lektionen der Natur: Sie zeigt uns, wie wir wieder in Verbindung mit uns selbst kommen – nicht im Kopf, sondern im Moment. Die Werte-Wanderung öffnet den Weg dorthin. Ihr Ziel ist kein Ort. Es ist der Anfang einer Begegnung – mit dem, was uns im Innersten ausmacht. Mit dem, was wirklich zählt.



Das Booklet zur Werte-Wanderung gibt es online auf wertewanderung.ch/booklet oder bei Adelboden Tourismus.