

Natur-Cooling

Jugendliche & Natur

„In der Zeit des Umbruchs zwischen 13 und 18 Jahren gilt es mit den Veränderungen des Körpers, der Gefühle, des Rollenbildes und neuen Beziehungsstrukturen klarzukommen: Abschied nehmen vom Kind sein, die Verbindung lockern, loslassen, Zutrauen zu sich selbst finden, seine Grenzen kennen lernen, den eigenen Wert erkennen, sein inneres Feuer entdecken - um in eine positiv besetzte Männer- und Frauenrolle hineinwachsen zu können“ (Wolfgang Schöngruber)

Welchen Stellenwert hat hier nun die Natur?

Von Antworten auf Fragen die nicht gestellt werden

Wir wissen, dass die Vermittlung naturbezogener Kenntnisse an Jugendlichen nahezu rückstandsfrei abperlt. Natur wird von ihnen romantisierend idealisiert und deren weltweite Nutzung wird oft nicht kritisch hinterfragt. Natur wird fast ausschließlich mit Erholung, Entspannung oder Sport assoziiert; Problemstellungen oder Engagement im Sinne der Ökologiebewegung interessieren nur eine vage Minderheit, ansonsten bleibt das ungenaue Ökologiewissen ohne praktische Relevanz. Anliegen der Nachhaltigkeit werden allgemein gefordert, jedoch nicht auf das eigene Verhalten bezogen¹.

Wir kennen dieses gesplante Verhältnis zur Natur und zum Umgang mit ihr nur allzu gut – von uns Erwachsenen: „die Wertewelt der Jugend ist ein Spiegel der Wertewelt der Erwachsenen, in zugespitzter Form“². Das möge bei der Betrachtung des Naturbezugs Jugendlicher und ihren Widersprüchen mitfühlender stimmen. Die deutsche Umweltpsychologin Henriette Katzenstein hat einmal (sinngemäß wiedergegeben) sehr treffend formuliert: *Unsere Aufgabe ist es nicht Umweltschutz zu verwirklichen. Menschen versuchen ihren Alltag zu bewältigen.*

Das legt die Frage nach den alltäglichen Interessen von Jugendlichen nahe und der Bedeutung die diese für unsere Bildungsarbeit im Naturbereich haben. Mein lieber Kollege Martin Krejcarek beschreibt die Lebenswelten Jugendlicher mit folgenden Parametern:

- ☒ Kinder wachsen mit dem PC auf, Internet = Selbstverständlichkeit
- ☒ Handy gilt als „Must“ (SMS)
- ☒ Es ist eine globalisierte Generation, die in familiären patchworks lebt
- ☒ demgemäß sind Komplexität und Vernetztheit vertraut
- ☒ Als Folge sind Flexibilisierung, Teamgeist und Anschlussfähigkeit Leit motive
- ☒ Projektarbeit und Learning by doing sind geschätzte Lernformen, bereiten sie doch aufs Leben vor
- ☒ Ergebnisorientiertheit wird großgeschrieben, z.B. etwas Organisieren
- ☒ Identität wird oft über Qualifikation erfahren



¹ Weiteres dazu siehe im „Jugendreport Natur 2003 zu den Folgen der Naturentfremdung“ von Rainer Brämer; in: Natur erleben; U. Unterbruner, Forum Umweltbildung (Hg.), Studienverlag 2005, 101-120

² eine These von Holzinger, siehe www.jungk-bibliothek.at

Woran können wir anknüpfen?

Nachdem unsere Bildungsanliegen aus Umwelt-, Naturschutz oder Bildung für Nachhaltigkeit ein Stück weit weg vom jugendlichen Erleben liegen, sind wir eingeladen darüber nachzudenken, wie wir Angebote machen können, die Jugendliche „dort abholen wo sie stehen“.

Dazu bietet die Arbeit in und mit der Natur vielfältige Möglichkeiten: Natur als Raum ...

- ✂ **Gemeinschaft zu erleben und sich selbst begegnen,**
- ✂ **ausgiebig draußen Bewegung machen,**
- ✂ **die natürliche Welt unmittelbar zu erleben,**
- ✂ **und sich Gedanken zu machen über die Zukunft und unseren Umgang mit ihr.**

Dabei können altersgerechte Persönlichkeitsbildung und naturbezogene Bildung als synergetische Felder wirksam werden!

Workshopthemen bzw. Felder, in denen Jugendliche mit Fragen ringen können, die sie beschäftigen, können z.B. sein:

- | | |
|--|---|
| ✂ Die eigene Wirksamkeit spüren | ✂ Elementare Begegnungen mit der natürlichen Welt |
| ✂ Beziehungen gestalten | ✂ Rituale |
| ✂ Orientierung finden | ✂ Die Natur der Dinge erahnen |
| ✂ An Grenzen gehen... und manchmal verschieben | ✂ Eingebundenheit erleben |
| ✂ Zeit haben, Ausruhen & Balance finden | |

Was wollen wir Jugendlichen vermitteln?

Das Methodenset erlebnisorientierter Outdoorarbeit verselbständigt sich allerdings sukzessive in Richtung spannender und unterhaltsamer Freizeitbeschäftigung. Ist die Natur nur mehr ein großer Turnsaal? Wird damit tatsächlich eine Sensibilisierung für die Natur erreicht oder wird die Natur lediglich als „Sportgerät“ missbraucht? Hat die Natur in der Umweltbildung ausgedient? Wie nachhaltig wirksam sind solche Angebote?

Was wäre die Umweltpädagogik ohne Transport einer Botschaft oder eines Gedankens zur Naturschutzphilosophie? Daraus ergibt sich aber auch die Problematik, dem Anspruch gerecht werden zu müssen, einerseits Erlebnisse zu bieten und gleichzeitig auch noch Botschaften zu transportieren. Die Herausforderung scheint, mit viel Feingefühl und einer vernünftigen Balance zwischen Abenteuer, Naturerlebnis und Wissens- bzw. Wertevermittlung die Gruppen zu führen bzw. zu begleiten.

Eine weitere Schwierigkeit von Naturführungen ist die Vermittlung von Naturproblemen wenn die eigene Lebenssituation viel vordringlicher ist. Wie kann man zum Beispiel die Notwendigkeit von Vogelschutzgebieten rechtfertigen, wenn Jugendliche keine Lehrstelle finden? Das Um und Auf einer Führung besteht darin, Anknüpfungspunkte zum Alltagsleben zu finden. Im Falle des Vogelschutzgebietes hieße dies, den fehlenden Lebensraum für Vögel und den Mangel an Lehrstellen in Beziehung zu setzen, die Ursachen heraus zu arbeiten und die Bedürfnisse beider zu erläutern.

Das bedeutet wiederum eine Vielfalt an Herausforderungen für die Leitenden. Große Flexibilität und Spontantität, psychologisches Fingerspitzengefühl sowie ein reicher Schatz an Methoden aus verschiedenen Bereichen sind gefragt.

Zu dem Methodenschatz beitragen soll diese Arbeitsunterlage – ich wünsche Ihnen und den Jugendlichen mit denen Sie arbeiten Freude damit und spannende Stunden!

Andreas Schelakovsky

Inhalt

Vom Ich zum Wir.....	4
Die Mongolische Jurte.....	4
Heckenquerung blind.....	4
Die Spielleiterin / den Spielleiter suchen.....	5
Na, i woa's ned !.....	5
Mein Eigenschaften - Akrostichon	5
Negativ ist Positiv.....	5
Fledermaus und 3D Netz:	6
Kopiergerät.....	6
Rette mich wer kann	6
Foto-Klick	7
Follow me.....	7
Ein Netz knüpfen	8
Raumschiff	8
Acid river.....	9
Naturkunstwerk	10
Führen und geführt werden.....	10
Zweikampfspiel	11
Symbole in der Natur finden	11
Frisbee Ultimate	12
Hugalele.....	12
Energieübung mit einem Baum	13
Mimikri.....	14
Tieren begegnen	14
Hawaiianisches Morgenritual	15
Orientierungsspiel mit Kräuterküche.....	15
Wettlauf um Pflanzen	16
Deine Meinung zählt.....	16
Begrüßen und Vorstellen	17
Bilder wählen.....	17
Kritzelnbilder.....	17
Schreckensszenario.....	17
„Positive Vision“	18
Miniatur-Zukunftswerkstatt.....	18
Phantasiereise	19
Allgemeines zur Durchführung von Phantasiereisen.....	20
Feuerritual	20
Progressives Brainstorming.....	21
„Umwelt-Sichtweisen“ - die Diamant-Reihung.....	21
Silhouette legen	23
Ein Brief aus der Zukunft	23
Das Systemspiel.....	24
Literaturempfehlungen	25

Gemeinschaft erleben und sich selbst begegnen

Vom Ich zum Wir

Wir beginnen beim „ICH“, jede/r sucht sich seinen Platz, schließt die Augen und genießt die Sonne im Gesicht - für sich allein. Wir atmen durch die Fußsohlen und vertrauen uns den Schwingungen des Windes an. Dann beginnen wir blind zu gehen und versuchen dabei niemanden zu treffen. Nach einer Weile im Alleingang suchen wir dann jemand um Kontakt aufzunehmen. Wir fassen uns an den Händen und gehen miteinander weiter bis sich endlich alle in einem Kreis finden.

Die Mongolische Jurte

Alter: ab 6 Jahren

Material: Keines

Übungscharakter: Eine Gruppe versucht den absoluten Gleichgewichtszustand herzustellen.

Verlauf: Die Gruppe (unbedingt gerade TeilnehmerInnen - Anzahl) steht im Kreis und alle halten sich an den Händen. Die Abstände so einrichten, dass die Arme zum Körper einen Winkel von ca. 45° bilden. Nun wird mit 1 und 2 durchgezählt. Auf Kommando lassen sich die „Einser“ mit gestrecktem Körper vorsichtig nach innen und die „Zweier“ mit Gefühl nach außen fallen. Schön langsam sollte nach entsprechender Abstimmung aller TeilnehmerInnen ein entspannter Gleichgewichtszustand erreicht werden.

ACHTUNG bei dieser Übung die Ernsthaftigkeit betonen und den Spaß hintanstellen.

Unsere nächste Übung soll zeigen wie hoch die Artendichte an einer Hecke ist. An der Grenze zwischen Wald (stammt ursprünglich ab von wild) und kultivierter Landschaft suchen wir verschiedenste Pflanzen und legen sie auf ein vorbereitetes Tuch. Wir finden insgesamt 30-35 verschiedene Pflanzenarten und das auf engstem Raum. Hier mischen sich die Lebensräume und ihre Bewohner. Ein wenig von hüben und ein wenig von drüben.

Heckenquerung blind

Die Hecke (der Hag) symbolisiert in der Mythologie den Übergang zwischen Diesseits und Jenseits. Genau hier treffen wir auch auf die Heckensitzer (die *Hagazussa*) – die Hexen. Auch sie sind Grenzgängerinnen- sie sind nicht hier und nicht dort, dadurch sind sie uns unheimlich. Aber die Menschheit hat sich immer schon solche Grenzüberschreitungen und Personen gesucht. Wie sehr wir diese Grenzen brauchen zeigt uns das nächste Experiment:

Alter: ab 10 Jahren

Material: Augenbinden

Übungscharakter: Sich klar zu werden, wie man mit speziellen Grenzüberschreitungen umgeht.

Verlauf: Alle marschieren auf Kommando mit verbundenen Augen in der Wiese auf die Hecke zu.

Danach wird paarweise reflektiert:

- ☒ Ängste z.B. es nicht zu schaffen, kann man da überhaupt durch?
- ☒ Neugierde Wie wird es werden?
- ☒ Freude Das wird eine Gaude!
- ☒ Misstrauen Versucht mich da jemand reinzulegen?
- ☒ Verzweiflung Kein Klopfen gehört und aufgegeben.
- ☒ Erleichterung endlich sicher angekommen zu sein!
- ☒ Hilfe suchend Ist da wer? Gehen wir gemeinsam?
- ☒ oder Augen zu und durch???

Es stellt sich die Frage wie und wo erleben wir Grenzen, wie gehen wir damit um, und will oder muss ich die eine oder andere Grenze überschreiten? Manchmal stoßen wir an Grenzen, ähnlich wie Jugendliche. Sie versuchen immer wieder aufs Neue diese zu übertreten. Auch sie fragen sich:

- ⊗ Warum sollte ich das tun?
- ⊗ Will ich mich das trauen?
- ⊗ Muss ich etwas beweisen, und wem?
- ⊗ Komme ich dabei zu Lob und Anerkennung?
- ⊗ WO WILL ICH ÜBERHAUPT HIN?

Das Lernen an Grenzen ist mühsam aber sehr effektiv! In vielen Lebenssituationen (Grenzerfahrungen) ist es die Hölle allein zu sein. Versagensangst, Gruppenzwang (um nicht ausgegrenzt zu sein) und andere Beweggründe treiben uns an. Schwach sein zu dürfen und sich Hilfe zu holen ist aber durchwegs erlaubt.

Die Spielleiterin / den Spielleiter suchen

Der Workshop beginnt ohne die Anwesenheit der Seminarleitern / des Seminarleiters. Aber nicht weil die Teilnehmenden vergessen worden sind, sondern weil die Suche die erste gemeinsame Aufgabe der WorkshopteilnehmerInnen darstellt. Alles was wir haben ist ein kleiner Zettel mit Grüßen und dem Hinweis (z.B.) beim Nationalparkinfostand weitere Informationen abzuholen...

Übliche Phänomene stellen sich ein: Zwei bis drei Personen werden aktiv und übernehmen nach einem gegenseitigen Darlegen der Interpretationen zur gelieferten Information nach wenigen Minuten die Führung der Gruppe. Wobei dieses „Übernehmen“ ohne den geringsten Widerstand von statten geht, nachdem sich die restlichen Teilnehmer entweder aus physiologischen Gründen noch im Standby-Modus befinden oder den Leaders ihr volles Vertrauen vorausschicken.

Na, i woa's ned !

Die Aufgabe: Eine Gruppe von 7 Personen stellt sich in zwei Reihen mit den Gesichtern einander zugewandt nach dem Reißverschluss-Prinzip auf.

Die bzw. der LeiterIn legt auf die ausgestreckten Zeigefinger der TeilnehmerInnen einen Holzstab (je leichter desto schwieriger). Die Teilnehmer müssen nun unter ständigem Kontakt der Zeigefingeroberkanten mit dem Stab, gemeinsam diesen Stab auf den Boden legen. Dabei sollen die TeilnehmerInnen vor Beginn der Übung ihre gemeinsame Strategie besprechen.

Mein Eigenschaften - Akrostichon

Für diese Übung bietet sich jeder ruhigere Ort an, an dem man für einige Minuten lang verweilen kann.

Zu Beginn werden kleine Zettel und Bleistifte ausgeteilt. Auf diese soll jede/r TeilnehmerIn in Form eines Akrostichons (griech „Versspitze“; die Anfangsbuchstaben einer jeden Zeile des Gedichts bilden von oben nach unten gelesen ein Wort) Eigenschaften notieren, die zu einer/m selbst passen.

Als Anfangsbuchstaben dient in diesem Fall der eigene Name, der von oben nach unten geschrieben wird. Jede/r TeilnehmerIn hat ca. 3 Minuten Zeit die Worte aufzuschreiben. Es soll nicht lange nachgedacht werden, sondern jene Einfälle notiert werden, die im Moment für die/den Betreffende/n wichtig sind.

Der zweite Teil der Übung besteht daraus, dass man sich eine/n PartnerIn sucht, und diesem/r erzählt, wer man ist; das Gegenüber hat die Aufgabe, dem anderen aktiv zuzuhören, wenn nötig auch einmal nachzufragen. Nachdem die erste Person fertig erklärt hat, kommt die zweite an die Reihe.

Negativ ist Positiv

In Gruppen werden auf einen Zettel Eigenschaften von Menschen geschrieben, die man gar nicht ausstehen kann. Jedes Gruppenmitglied nennt eine. Danach wird dieser Zettel umgedreht und auf die Rückseite für genau diese Eigenschaften etwas absolut Positives gesucht. Als würde der beste Freund, die beste Freundin über diese nervigen Eigenschaften jenes Menschen sprechen – erstaunlicherweise finden sich sogar in diesen schlechten Dingen gute Seiten.

Fledermaus und 3D Netz:

Gruppengröße: etwa 12 Personen, Zeitbedarf: ohne Aufbau etwa 30 Minuten

Aufbau: 3-dimensionales Netz zwischen Bäumen, Sesseln o.ä spannen

Aufgaben: die gesamte Gruppe muss auf die andere Seite, berührt jemand, muss die gesamte Gruppe von vorne beginnen.

Spielvarianten:

- wenn eine Person berührt startet die Gruppe neu und eine Person kriegt die Augen verbunden. Mit jedem hängenbleiben ein/e Blinde/r mehr!

- Die ganze Gruppe muss immer Körperkontakt haben

Eine Triade muss durch das Netz ohne den Körperkontakt zu verlieren

Eine Blinde Person muss von zwei oder mehreren sehenden Personen durch das Netz gebracht werden, bei Berührung Neustart

Blinde Personen müssen durchs Netz und werden von jeweils einer/m außenstehenden Sehenden angeleitet. Einfach: nur ein Paar arbeitet, mehrere gleichzeitig sind möglich.

Sicherheitsstandards: Keine Sprünge, Rollen

Spielcharakter: Training des Gleichgewichtssinnes, fordert und schult genaues Beobachten und genaue Anleitung des Partners, der Partnerin.

Material: lange Schnur (Bindfadenknäuel), von Vorteil ist eine leuchtende Farbe. Man kann auch Glöckchen an die Schnüre hängen, die läuten wenn die Schnüre berührt werden.

Zwischen vier oder mehr Bäumen wird eine Schnur so gespannt, dass ein Spinnennetz entsteht. Die Schnüre sollen so gespannt sein, dass es zwar schwierig, aber möglich ist, eine Strecke mitten durch ds Netz zu durchqueren. Dabei kann man sich bücken müssen, kriechen, Füße hochheben...

Verschiedene Netzvarianten sind möglich

2 Netze V-förmig oder gegenüber

ein vertikales Netz

ein 3-dimensionales Netz

Kopiergerät

Ein eher kurzes Event, um Ruhe in die Gruppe zu bringen. Man stellt sich in einem Kreis auf, und sucht sich eine/n andere/n aus, den man sich als Bezugsperson wählt. Wer das ist, wird nicht verraten.

Die TeilnehmerInnen schließen die Augen und nehmen eine beliebige Körperhaltung ein. Danach öffnen sie die Augen, schauen ihre Bezugsperson vorsichtig an, möglichst ohne aufzufallen, und nehmen in Zeitlupe deren Körperhaltung ein – es ergibt sich erst jetzt, wer wen ausgewählt hat!

Rette mich wer kann

Ein Austobspiel ohne Gewinner oder Verlierer; in der Gruppe muss eine gewisse Bereitschaft für körperliche Berührungen vorhanden sein. Nicht auf Untergrund mit spitzen Steinen o.ä. spielen!

Die Teilnehmenden zählen je nach Gruppengröße in Einer, Zweier, Dreier oder Vierer durch. Dann gehen alle herum. Die Spielleitung ruft plötzlich eine der abgezählten Zahlen. diejenigen, die die abgezählte Zahl haben, beginnen langsam und mit lautem Schreien dekorativ umzufallen. Alle anderen versuchen sie zu retten. Die Spielleitung kann auch zwei Zahlen gleichzeitig nennen, bzw. zum Spielende alle Zahlen rufen.

Es muss darauf hingewiesen werden, dass nur gerettet werden kann, wenn langsam umgefallen wird ☺

Sicherheitsstandards: Die Spielenden dürfen keine scharfen Schmuckgegenstände o.ä. tragen, der Boden muss weich sein (Wiese, keine Steine oder Äste)

Foto-Klick

Eine wunderschöne ruhige Partnerübung, die für die Schönheit eines Ortes empfänglich macht: Eine/r ist Photoapparat, die bzw. der andere PhotographIn. Der Apparat schließt die Augen und wird von der Photographin bzw. vom Photographen blind zu schönen Photomotiven geführt. Achtung: sehr sorgfältig gehen und auf Hindernisse am Boden sowie in Gesichtshöhe achten, damit die Kamera nicht verletzt wird! Ist man bei einem schönen Motiv angelangt – einer Blüte, einem Baum oder Wolken – richtet man die



Kamera ein, gibt bekannt ob es sich um eine Nahaufnahme oder ein Foto mit Weitwinkelobjektiv handelt, und dann „drückt man den Auslöser“ (ein sanfter Druck auf die Schulter) und die Kamera „belichtet“, öffnet für ca. 7 Sekunden die Augen.

Insgesamt können so etwa drei Bilder gemacht, bevor die Rollen getauscht werden. Die so erhaltenen Eindrücke bleiben oft lange in Erinnerung!

Außer Bildern können auch Hör-, Tast- oder andere Sinneseindrücke verschenkt werden – die blinde Person wird dann einfach darauf hingewiesen, welcher Sinn jetzt beschenkt wird, bzw. werden die Hände der blinden Person vorsichtig auf Baumrinde o.ä. gelegt. Beim Kosten lassen vorsichtig sein! Wird die Übung in dieser Art durchgeführt, könnte man sie auch „Ich zeig dir mein Frühlingsgeheimnis!“ nennen.

Anzahl der Bilder: 3, Zeit pro SpielerIn: ca. 5-10 min.

Bearbeitung: z.B. mit DIN A 6 Kärtchen, darauf ein Bild malen, dem Fotografen schenken

Ein spannende und einprägsame Variante mit Bäumen: **einem Baum begegnen**

Distanz zum Baum ca. 20 m

Frage: Wie kann man sich einen Baum einprägen, ohne ihn zu sehen ?

Tipps: Wange an Rinde reiben, Kannst Du ihn mit Deinen Armen umfassen ?, Kannst Du Zweige oder Blätter ertasten ? Die Form der Blätter ? Was wächst an der Stammbasis ?

Danach führt ein TN den anderen zum Baum, dort ist Gelegenheit zu fühlen, riechen etc. Danach wird man bzw. frau wieder zum Start zurückgeführt. Danach versuchen, den Baum wieder zu finden. Wichtig: die Übung wird besonders dann als lustvoll erlebt, wenn der Baum gefunden wird. Also: nicht zu weit führen, wenn der Baum nicht gefunden werden kann, helfen, z.B. indem man den TN sehend in die Nähe des Baumes führt, wo nur mehr 2 oder 3 Bäume zur Wahl stehen.



Die Augen mit einem Tuch verbinden oder einfach schließen (diese Variante wird von vielen als sehr angenehm erlebt, weil die Augen jederzeit bei Unsicherheit wieder geöffnet werden können).

Follow me

Einerseits ein Vertrauensspiel, das den Hörsinn und den Tastsinn der Füße vertieft, andererseits ein Spiel, das Strategien der akustischen Kommunikation von Tieren veranschaulicht.

Dabei wird erfahrbar, dass unterschiedliche Arten, z.B. von Fröschen, unterschiedliche Gesänge entwickelten, um in der allgemeinen Geräuschkulisse noch gehört zu werden: Nischen werden besetzt – was die Frequenz betrifft (hoher oder tiefer Gesang), den Rhythmus, die Tonabfolge (aufsteigende, absteigend oder wie bei den Singvögeln komplexe Melodien) oder den Zeitpunkt des Singens (morgens, abends, ...) Am schwierigsten ist es, sich vom eigenen Artgenossen zu unterscheiden: hier geht's mitunter darum lauter zu singen oder den besten Platz für den eigenen Gesang zu besetzen!

Dauer: 15-20 min., ab 2 TN, kein Material notwendig

Paare von SpielerInnen, die einander vertrauen, finden sich und wählen aus den Dingen der Natur etwas, das beim Aufeinanderschlagen gut hörbare Geräusche von sich gibt: 2 Steine, trockene Hölzer o.ä. Danach schließt eine Person die Augen und wird von der zweiten blind durch Geräusche geführt. Die führende Person schlägt unmittelbar vor der blinden die beiden Stöcke in stetem Rhythmus aufeinander und geht

langsam voran. Als Übungszeit empfehlen sich zu Beginn etwa 5-7 min., bei geübten Gruppen kann auch schon bis zu einer halben Stunde blind geführt werden.

Wichtig: sich blind führen zu lassen erfordert Vertrauen. Führen Sie diese Übung nur mit SchülerInnen durch, denen sie Verantwortungsgefühl zutrauen, damit niemand sich beim blind gehen verletzt! Erinnern Sie bei der Anleitung der Übung daran, als führende Person auf Dinge in Augenhöhe der blinden Person bzw. vor deren Füßen zu achten. Niemand soll sich dabei verlaufen – wenn die erste Person fertig ist, können die Spielenden wieder gemeinsam zum Startpunkt zurückkehren, bevor erneut losgegangen wird.

Variante Froschteich: Die „Männchen“ stehen in der Mitte der Spielfläche, die Weibchen an den Außengrenzen. Zuvor haben die Pärchen ein Signal vereinbart (Rhythmus etc.). Bei Spielbeginn locken die Männchen und die Weibchen versuchen blind, ihr Männchen zu finden. Beim ersten Durchgang werden wahrscheinlich viele Paare ähnliche Rhythmen gewählt haben, ein zweiter Durchgang gibt die Möglichkeit sich besser „einzunischen“. Diese Variante macht deutlich, wie die Angehörigen verschiedener Arten zueinander finden.

Ein Netz knüpfen

In einem vorgefertigten Gitternetzrahmen (Äste und Spagat) werden Naturmaterialien (Gräser, Rinden, Steine...), die zuvor gesammelt wurden, eingeflochten, angebunden, zusammengesteckt. Es entsteht dabei ein sehr harmonisches und stimmungsvolles Kunstwerk!

Für die Anfertigung des Netzes können z.B. zwei ca. 2 m lange dünne Äste verwendet werden. Das Netz kann aus Hanfschnüren im Abstand von ca. 15 * 20 cm geknüpft werden

Hier noch einige Anwendungsbeispiele für so ein Netz:

- Jahreszeitlicher Bezug (z. B. Herbstlaub, Frühlingsblüten, Früchte,.....)
- Themenbezug (z. B. Weihnachten,)
- Sachbezug (z. B. verschiedene Schreibgeräte, Muscheln,)

Ebenso reizvoll ist ein auf diese Weise hergestellter Adventkalender. 4*6 Felder knüpfen und Süßigkeiten oder Päckchen darin befestigen.

Raumschiff

Ein Klassiker aus dem Bereich der erlebnisorientierten Outdoor-Übungen, die uns mit eignen Verhaltensmustern konfrontieren, mit denen wir uns und anderen mitunter das Leben schwer oder leicht machen. Die Übung bietet in der Reflexion die Möglichkeit, neue Verhaltensmuster anzudenken.

Material: Tücher zum Augenverbinden, ein Rucksack o.ä.
ca. 10 Mitspielende

Aufbau: ein Ausgangskreis, je nach TN Zahl mehrere weitere Kreise
ein Zielpunkt, ev. auch Zwischenziele

Aufgabe: im Ausgangskreis max. 10-15 min., danach müssen alle direkt in die weiteren Kreise gehen.
Verschiedene Kriterien für die Aufteilung möglich (Arbeitsgruppen etc.)
Jede Person die einen Kreis verlässt muss die Augen verbunden haben, ab der ersten Person draußen dürfen alle anderen nicht mehr reden oder andere akustische Signale machen.
Fremde Kreise dürfen nicht betreten, die Kreise nicht verschoben werden
Die Aufgabe ist beendet, wenn alle Personen in einem Kreis um das Ziel stehen

Sicherheit: Auf unebenen Untergrund achten
Kein Absturzgelände
Bäume, Gestrüpp, Zäune absichern
auf jede sich bewegende Gruppe muss ein/ BetreuerIn achten

Für die Moderation der Reflexion ist wichtig ist, die Gruppe unterstützen, bei der Reflexion und bei sich zu bleiben, keine erneute Diskussion um Strategien, Bewertungen oder Vorwürfe zuzulassen. Es geht vielmehr darum, sich selbst besser verstehen zu lernen, neugierig rückblickend anzuschauen, wie man selbst in Entscheidungsfindung oder Diskussionen „funktioniert“ und vielleicht nach neuen eigenen Möglichkeiten für befriedigende Handlungsmuster suchen.

Acid river

Gruppengröße: 3-8 Personen, Zeitbedarf: 40 – 60 min.

„Der Säurefluss“ ist eine spannende Herausforderung an Teams. Es gilt gemeinsam eine knifflige Aufgabe zu lösen, bei der sichtbar wird, wie man/frau möglicherweise auch außerhalb des Spieles in vergleichbaren Situationen reagiert.

Aufgabe: ein Team aus etwa 3 – 8 SpielerInnen steht vor der Aufgabe einen Säurefluss zu überqueren. In diesem Fluss liegen Steine (die Spielblöcke, Ziegelsteine, Holzklötze o.ä.), das Team will von einem Ufer zum anderen gelangen. Dafür haben sie drei Bretter mit dabei.

Mithilfe der Bretter müssen nun alle MitspielerInnen das andere Ufer erreichen, wenn ein Körperteil eines Teammitgliedes oder eines der Bretter den Fluss berühren, müssen alle wieder zurück an den Start.

Vereinbart werden: Spieldauer (open end oder zusätzliches Element des Zeitstress), wie oft gescheitert werden kann sowie folgende

Sicherheitsstandards: keine Sprünge, Bretter nicht werfen, Hinweis auf nicht kalkulierbare Drehung der Bretter, Hinweis auf Wirbelsäulenbelastung beim Heben der Bretter, Als TrainerIn auf Einklemmen der Finger achten und gegebenenfalls intervenieren. SpielerInnen dürfen nie unbegleitet heruntapfen!

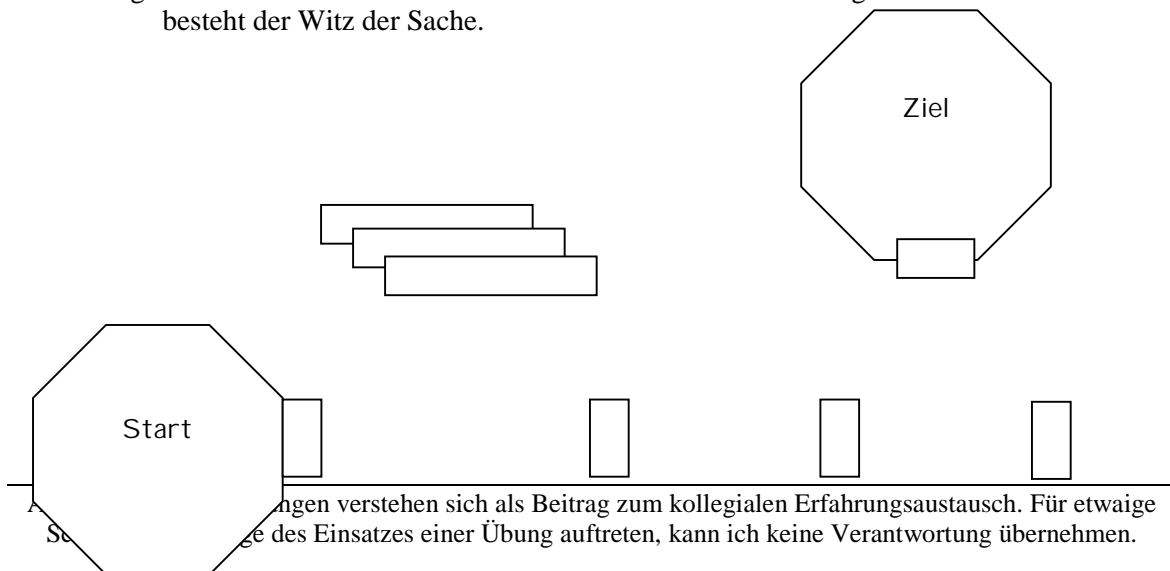
Falls die Gruppe zu groß ist, kann ein Teil als ProzessbeobachterInnen fungieren. Wenn allen Mitspielenden die Regeln klar sind, wird begonnen; danach greift die Leitung nur mehr aus Gründen der Sicherheit ein, ansonsten wird aufmerksam beobachtet.

Anschließend an das Spiel werden die Erfahrungen besprochen. Bewährt hat sich, dass alle Spielenden zuerst ihr persönliches Resümee ziehen: was hab ich erlebt? Jede/r darf reden ohne unterbrochen zu werden. Das wichtigste ist der Fokus auf sich selbst. Als ModeratorIn achte ich darauf, dass es zu keinen neuen Diskussionen um Strategien, Bewertungen von anderen, Vorwürfen oder Schuldzuweisungen kommt, sondern die TeilnehmerInnen bei sich bleiben: Wie habe ich agiert / wo habe ich eingegriffen, nicht eingegriffen / womit ist es mir gut gegangen, wo würde ich beim nächsten mal eine andere Strategie ausprobieren wollen?

Es geht darum, sich selbst besser verstehen zu lernen, neugierig rückblickend anzuschauen, wie man selbst in Entscheidungsfindung oder Diskussionen „funktioniert“.

Die Bretter müssen lange genug sein, etwa ab 120 cm; und so dick, dass sie auch schwerere Kaliber tragen können. Günstig ist, wenn sie schön gerade sind, dann liegen sie gut auf den Brettern auf. Die Blöcke können aus Holz, Plastik oder Ziegel sein, etwa 8-10 cm hoch und so breit, dass zwei Bretter jeweils ein Stück auf ihnen aufliegen können.

Anordnung: der Abstand zwischen erstem und zweitem Block muss länger als ein Brett sein – darin besteht der Witz der Sache.



Naturkunstwerk

Gruppengröße: bis Klassengröße, Zeitbedarf: inkl. Vorstellen etwa 60 min.

Ein Naturkunstwerk zu gestalten, bringt neben der Naturbegegnung auch die Möglichkeit, mit den Bildern, die uns die Natur liefert, seelische Inhalte auszudrücken. Auch Jugendliche sind dafür zu haben, vor allem wenn die Themen der Kunstwerke sie beschäftigen, z.B.

- ☒ Was ist ein „gutes Leben“?
- ☒ Wer sind meine Vorbilder?
- ☒ Wie ist mein Traumberuf?
- ☒ Wie war das letzte Schuljahr?
- ☒ Was wünschen wir uns vom nächsten?

Bei dieser Übung kann in Kleingruppen, alleine oder zu zweit gearbeitet werden. Einerseits je nach Stimmung in der Gruppe, andererseits je nach Thema; denn manche Themen wie „das letzte Schuljahr“ sind kollektive, andere wie „mein Traumberuf“ beziehen sich stärker auf mich selbst. Allerdings habe ich öfters die Erfahrung gemacht, dass Jugendliche auch bei sehr individuellen Themen gerne in Kleingruppen arbeiten.

Anschließend an die Gestaltung findet eine Vernissage statt, bei einem Rundgang werden alle Kunstwerke besucht. Interessant ist es, zuerst die BesucherInnen sagen zu lassen, was sie in dem Kunstwerk sehen; und erst danach zu hören, was sich die GestalterInnen dabei gedacht haben. Applaus ist eine nette Geste nach jeder Vorstellung.

Führen und geführt werden

Folgende Übung bietet Gelegenheit, sich selbst spielerisch besser kennenzulernen, und zwar zur Frage: „Bin ich eine/r die/der gerne führt oder lieber geführt wird?“ und „Wie agiere ich, wenn ich etwas will?“

Materialbedarf: keiner

Mitspielende: mind. 2

Zeitbedarf: etwa 10 min.

Alle Mitspielenden finden sich zu Paaren zusammen:

Anleitung 1: macht Euch aus, wer jetzt führt und wer geführt wird. Die führende Person führt dann kreuz und quer durch den Raum, solange bis die Leitung ein Signal gibt; dann werden die Rollen getauscht. Varianten: mit und ohne Reden; ohne zu Reden geht die Übung meiner Einschätzung nach tiefer. Eine weitere Variation ist: die geführte Person schließt die Augen.

Anleitung 2: geht jetzt wieder kreuz und quer durch den Raum, diesmal ist allerdings nicht ausgemacht wer führt und wer geführt wird, bzw. kann sich diese Rolle auch ständig ändern. Die Aufgabe lautet: bewegt euch durch den Raum und verliert nicht den Kontakt zueinander! Ich würde auch wieder empfehlen, dass während der Übung nicht gesprochen wird.

Anleitung 3: diesmal geht's um die Wurst! Jede/r der beiden Teammitglieder sucht sich eine Stelle im Raum aus. Deine Aufgabe ist jetzt, deine Partnerin, deinen Partner dazu zu bewegen, mit dir zu diesem Platz zu kommen. Du kannst dabei reden, argumentieren oder sonstwas machen; und: beide haben diese Aufgabe.

Das Spannende an diesen einfachen Anleitungen ist einerseits das was passiert und andererseits der innere Prozess, denn man durchmacht dabei: wie geht's mir mit dem Führen, fühle ich mich dabei sicher? Kann ich vertrauensvoll die Augen schließen beim Geführt werden? Ist es uns gelungen beisammen zu bleiben, bei Anleitung 2, oder wollte jede/r den eigenen Kopf durchsetzen? Wie bin ich bei Anleitung 3 zu meinem Ziel gekommen? Mit guten Argumenten vorgeprescht, oder erst einmal mitgegangen zum Ziel des anderen und dann auf meine Rechnung gekommen?...

Etwa 5 Minuten Erfahrungsaustausch zu zweit oder zu viert, danach kann die Leitung auch die Frage an die ganze Gruppe stellen, ob jemand etwas aufgefallen ist, was sie bzw. er den anderen erzählen möchte.

Zweikampfspiel

Gruppengröße: bis Klassengröße, Zeitbedarf: etwa 10 -15 Minuten

Eine Bewegungsübung, die Prinzipien der asiatischen Kampfkünste vermitteln kann.

Zwei PartnerInnen stehen sich etwa eine Armlänge entfernt gegenüber. Die Füße stehen jeweils parallel und etwa hüftbreit. Aufgabe ist sein gegenüber durch Zug oder Druck soweit aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass sie/er einen Schritt machen muss um das Gleichgewicht wieder zu finden.

Sicherheitsstandards: Kämpfen ist spannend und immer ein wenig riskant. Schläge oder ähnliches ist streng verboten – es gilt nur, an den Händen und Schultern des Gegenübers zu ziehen oder zu drücken. Zu Beginn sollen schnelle und ruckartige Bewegungen vermieden werden; haben sich die PartnerInnen miteinander vertraut gemacht, können die Bewegungen schneller werden. Wichtig: vor Beginn müssen alle Uhren; Ketterln, Ringe abgelegt werden (einmal hat sich ein Teilnehmer an der scharfen Gürtelschnalle seines Partners geschnitten!); die nähere Umgebung muss barrierefrei sein – keine Tische, Sessel, Stiegen; am besten Wiese o.dgl.

Spannend dabei ist die Erfahrung, dass nicht unbedingt die/der Stärkere gewinnen muss: schiebt mein Gegenüber mit großer Kraft und ich gebe einfach keinen Gegendruck, bringt sie/er sich selbst aus dem Gleichgewicht! Im Judo sagt man: „Wenn dein Gegner schiebt dann zieh, wenn dein Gegner zieht, dann schieb!“

Symbole in der Natur finden

Gruppengröße: bis Klassengröße, Zeitbedarf: etwa 60 min.

Eine Übungsgruppe, die es Menschen ermöglicht sich selbst im Spiegel der Bilder die die Natur bietet, besser wahrzunehmen

Fragen im Leben von Jugendlichen, die sich für diese Übung eignen wären z.B.:

- ☒ Was ist eine meiner besonderen Stärken?
- ☒ Was hilft mir abzunehmen?
- ☒ Was wünsche ich mir im nächsten Schuljahr von der Klassengemeinschaft?

Die TeilnehmerInnen gehen etwa 15 – 30 min alleine in die Natur und beginnen damit, sich eine Frage auszusuchen. Danach kann die Frage ruhig wieder in den Hintergrund treten und es gilt einfach offen und neugierig durch die Natur zu streifen. In den Büchern von Janosch geht der kleine Tiger in den Wald Pilze finden. Genauso geht´s mit den Symbolen. Nicht suchen oder überlegen (Hmm, ein mächtiger Baum wäre dekorativ...), sondern sich überraschen lassen was mich anspricht. Das kann sogar etwas sehr unscheinbares sein, wie ein welches Blatt. In der indianischen Tradition heißt es: jedem Lebewesen ist eine Kraft zu eigen! Menschen die noch nie Symbole finden waren, zweifeln meist wenn ihnen etwas begegnet. Hier kannst Du sie anregen, dem „Zufall“ zu trauen – was einem/r als erstes begegnet, passt. Und es ist so dass man/frau sicher sein kann etwas zu finden. Denn wenn wir nichts von der Suche bringen, können wir das deuten: vielleicht geht´s in meinem Leben um Stille?

Kommen die TeilnehmerInnen von ihrem Weg zurück, können sie sich folgende Fragen stellen: Wozu regt mich dieses Symbol an? Welche Qualität verkörpert es für mich? Kenne ich diese Quaitäten auch in meinem Leben oder brauche ich sie vielleicht gerade jetzt?

Viele die nicht gewohnt sind, Symbole oder Träume zu deuten, brauchen etwas Hilfe dabei. Ich glaube es ist gut, diese Übung vor allem dann anzuleiten, wenn Du selbst Erfahrung im Deuten von bildhaften Botschaften hast.

Ausgiebig draußen Bewegung machen

Sport ist für viele Jugendliche ein Muss; wenn´s für die Gruppe passt, sind die beiden folgenden Spiele auf jeden Fall ein Gewinn.

Frisbee Ultimate

Dabei spielt eine Mannschaft gegen die andere. Wie bei jedem Spiel geht es um Punkte, die zu ergattern sind.

Regeln

- ⌘ Jedes Team hat eine Linie, bei der es startet.
- ⌘ Die Gegner müssen das Frisbee hinter der Linie des anderen Teams fangen.
- ⌘ Mit dem Frisbee in der Hand darf man nicht laufen, sonst schon.
- ⌘ Nach einem Punkt erhält die Verlierer-Mannschaft den Frisbee,
- ⌘ es wird wieder an der eigenen Linie gestartet.

Hugalele

Ziel: ein sehr dynamisches Laufspiel, in dem es auf Teamstrategie ankommt

Rahmenbedingungen: Tag; Wiese

SpielerInnen: 8 oder mehr, 7-18 Jahre

Spielfläche: Mittellinie, Seitenbegrenzungen, am Hinterende des eigenen Spielfelds Linien, in beiden hinteren Ecken deutlich markierte Flächen von etwa 2 m² (Leo und Gefängnis) Länge des Spielfelds je nach Gruppengröße etwa 10 - 20 m.

Zu Spielbeginn halten sich alle SpielerInnen in der eigenen Hälfte auf; am hinteren Ende des eigenen Feldes liegt der „Schatz“ der Mannschaft, ein Ding in der Größe eines Fußballes, das einfach vom Boden aufgehoben werden kann.

Gewonnen hat eine Mannschaft, wenn es einem ihrer Spieler gelingt, den gegnerischen Schatz zu stehlen und damit ins eigene Feld zu laufen.

Setzt man nur die Fußspitze ins gegnerische Feld, darf man durch Abschlagen gefangen werden. Wer erwischt wird, geht freiwillig ins Gefängnisfeld der gegnerischen Mannschaft.

Wer ins gegnerische Leofeld laufen kann ohne erwischt zu werden, darf dort nicht behelligt werden. Wenn es gelingt, ins gegnerische Gefängnis zu laufen ohne gefangen zu werden, darf man dort zwei Gefangene der eigenen Mannschaft zurück ins eigene Feld bringen (am Rückweg hat man freies Geleit und darf nicht gefangen werden).

Gelingt es einem Spieler, den gegnerischen Schatz aufzuheben und damit in Richtung des eigenen Feldes zu laufen, und wird er dabei gefangen, gibt´s zwei Möglichkeiten: legt der Spieler den Schatz zu Boden bevor er gefangen wird, bleibt der Schatz dort liegen, möglicherweise schon ein deutliches Stück weit näher am eigenen Feld. Wird der Schatz beim Gefangenwerden noch gehalten, darf die verteidigende Mannschaft den Schatz wieder auf die Ausgangsposition ganz hinten im eigenen Feld zurücklegen.

Die natürliche Welt unmittelbar erleben

Energieübung mit einem Baum

Diese Übungen haben u.a. ihre Wurzeln in der traditionellen chinesischen Medizin und vermitteln die Erfahrung dass „Energie“ nicht nur aus Energy-Drinks bezogen werden kann, sondern auch im Wechselspiel mit der Natur.

Zu Beachten:

- Nur üben solange man sich wohl fühlt: bei Schwindel, Kältegefühl, Übelkeit o.ä. Übung beenden.
- Suchen Sie sich einen gesunden Baum aus.
- Man übt untermits, insbesondere am Morgen. Nicht in der Nacht, weil die Bäume dann ebenfalls regenerieren.
- Nie während eines Gewitters üben! Nach einem Gewitter kann es sehr kraftvoll sein zu üben.
- Nicht einseitig üben – Bäume regelmäßig wechseln.
- Ruhig und friedlich atmen: „Wie eine Schildkröte, nicht wie ein Hund“.

1. Verbindung mit einem Baum

Wähle einen Baum, der dich anspricht. Stelle oder setze Dich mit dem Rücken an seinen Stamm und entspanne Dich. Zieh dann Dein Bewusstsein in Deine Wirbelsäule, sammle Dich in ihr. Nach einer Weile spüre durch deine Wirbelsäule hindurch zum Baumstamm hin. Gehe nun in Deiner Vorstellung immer weiter in den Baum hinein. Erlebe, wie du selbst zum Baumstamm wirst. Er ist weich und warm, du fühlst sein pulsierendes Leben. Steige nun zu seinem Wurzelgeflecht in die dunkle feuchte Erde hinab. Spüre wie in den feinen Wurzeln die Energie der Erde angesaugt wird und im Stamm emporsteigt. Begleite den Strom der Energie hinauf in die Krone: in die Äste, die feinen Zweige und Blätter. Dort oben spürst Du, wie Sonne und Wind sorglose Freiheit schenken. Nach einiger Zeit steige in Deiner Vorstellung wieder in den Stamm zurück und dann erfülle wieder Deine Wirbelsäule. Hole Dich mit einigen tieferen Atemzügen wieder ins Alltagsbewusstsein zurück.

2. Erdkraft aufnehmen

Wenn Du Dich einsam, matt oder kraftlos fühlst, kann Dir vielleicht folgende Übung helfen: Gehe zu einem Baum und werde eins mit ihm (siehe Übung 1). Stimme Dich auf ihn ein und erfülle seinen Stamm. Du gehst nun hinunter in Deine Füße, die auf dem Erdboden stehen. Von dort lässt Du Dir Wurzeln wachsen. Lass diese Wurzeln sich tief in das samtige dunkle Erdreich eingraben. Im Erdboden kannst Du ruhige Geborgenheit finden. Bei Mutter Erde ist die Quelle der Erdkraft. Tauche mit deinen Wurzeln tief in diese Kraftquelle ein und ziehe sie durch Deine Wurzeln in Dich hinein, Du merkst, wie sie Dich langsam von unten beginnend erfüllt und höher steigt, bis zum Kopf. Koste dieses Gefühl der Kraft aus, anfangs aber nicht länger als 2-3 Minuten, später wirst Du erkennen, wann Du genug Kraft aufgenommen hast.

Ziehe dann Deine Wurzeln wieder aus der Erde zurück, löse Dich innerlich vom Baumstamm, geh in Deine Wirbelsäule und von dort wieder in den ganzen Körper. Atme einige Male tief und beende diese Übung.

3. Freiheit im Baum

Folgende Übung vermittelt ein herrliches Freiheitsgefühl:

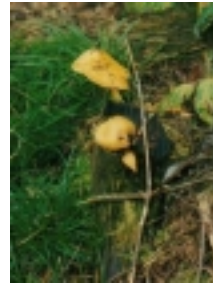
Versenke Dich, lasse Dir Wurzeln wachsen und sauge die Erdkraft an, bis Du sie ganz in Dir spürst (Übungen 1 und 2).

Dann lass Dir wieder Äste wachsen (Übung 3), diesmal aber hoch in den Himmel aufragende, wie etwa bei einer Pappel. Nun ziehe die Erdkraft hinauf in diese Zweige. Mit dem Kraftstrom wird auch Dein Bewusstsein hinaufgezogen. Fühle Dich frei und befreit in Deiner Krone, verbunden mit den Kräften der Luft, der Sonne und des Himmels.

Schließe die Übung wieder ab (siehe Übungen 1 und 2). Zu Beginn solltest Du diese Übung nicht länger als 30 Minuten durchführen.

Mimikri

Im Wald, Obstgarten oder an einem anderen Ort in der Natur, der viele Strukturen aufweist, versteckt eine Gruppe der anderen täuschend echte künstliche Nachbildungen von Naturdingen; z.B. malt man ein Blatt ab und hängt dieses "falsche Blatt" in einen Strauch oder fälscht einen Pilz (wie z.B. der Waldviertler Taschentuch-Röhrling im Bild links!). Die Suchenden müssen dann die gefälschten Dinge inmitten der Natur finden. Dabei entwickelt sich neben dem kreativen Tun und der netten gemeinsamen Aktion des Versteckens und Findens auch ein wacher Blick für die kleinen Schönheiten der Natur.



Bewährt hat sich folgende Anleitung: die Fläche innerhalb derer Dinge versteckt sind, ist durch Äste oder einen bunten Faden markiert. Die suchende Gruppe bekommt sovielen Stücke knallrote Wolle (ca. 60 cm lang) mit, wie Dinge versteckt sind. Wenn etwas gefunden wird, wird die Wolle um die Beute gelegt – so kann das Kunstwerk an seinem Platz bewundert werden. Nach dem ersten Durchgang wird getauscht.

Tieren begegnen

*Was ist der Mensch ohne die Tiere ?
Wären alle Tiere fort, so stürbe der Mensch
an großer Einsamkeit des Geistes.
Was immer den Tieren geschieht-
geschieht auch bald den Menschen.
Alle Dinge sind miteinander verbunden.
Seattle*

Eine weitere Möglichkeit, den persönlichen Bezug zu Lebewesen und Lebensräumen zu vertiefen, ist aufmerksame Beobachtung. Dadurch erweitert sich unser Verständnis von den Lebensweisen der Tiere, das Gefühl für Abläufe von Lebensvorgängen in der Natur unsere Fähigkeit anderen Lebewesen mitfühlend zu begegnen.

Laden Sie die SchülerInnen, die Lust auf ein Experiment haben, zu einem „Interview mit einem Tier“ ein: es geht darum, die Welt auch einmal aus anderen Augen zu sehen, aus den Augen eines der Tiere, denen sie am Trockenrasen begegnen können! Die Welt mit seinen Ohren zu hören und seinen Beinen zu erlaufen...

Als Einstimmung eignet sich ein moderner indianische Text - die Geschichte von „Birdfoots Großvater“ (aus Recheis & Bydlinski: Freundschaft mit der Erde, Wien: Herder 1986):

Der alte Mann hatte unser Auto wohl schon Dutzende Male angehalten, um hinauszuklettern und die kleinen Kröten aufzulesen, die vom Scheinwerferlicht geblendet wie lebendige Regentropfen auf der Straße hüpfen.

Regen fiel, sein weißes Haar leuchtete im Nebel, und ich sagte immer wieder: Du kannst sie nicht alle retten, finde dich ab damit, steig wieder ein, wir müssen weiter, wir haben ein Ziel.

Er aber, die ledrigen Hände voll von nassem braunen Leben, knietief im Sommergras an der Straßenböschung stehend, er lächelte nur und sagte: Auch sie müssen weiter, auch sie haben ein Ziel.

Joseph Bruchac

Schlagen Sie den SchülerInnen vor, ein Tier zu wählen, das sie gut beobachten können, ihm vorsichtig zu folgen, dabei leise und behutsam zu gehen. Sie sollen versuchen, es nicht zu stören oder zu verängstigen. Hilfreich dabei ist, dem Tier freundliche Gedanken zu schicken!

Wenn Sie ein Tier gewählt haben und begleiten, können die SchülerInnen in einem „stillen Dialog“ dem Tier folgende Fragen stellen (diese Fragen können als Leitfaden auf einen kleinen Zettel kopiert werden und ausgeteilt):

- Wohin gehst Du ?
- Wie findest Du Deinen Weg?
- Was tust Du gerade ?
- Wovon ernährst Du Dich und wo findest Du Deine Nahrung ?
- Wo versteckst Du Dich, wenn Du Dich verbergen willst ?
- Wo lebst Du ?
- Lebst Du allein oder mit anderen ?
- Reist Du auch manchmal zu anderen Plätzen ?
- Wovor hast Du Angst?
- Was wünschst Du Dir?

Laden Sie die SchülerInnen ein, sich am Ende des Interviews beim Tier zu bedanken, so wie wir das auch beim einem menschlichen Gesprächspartner machen würden. Anschließend können die SchülerInnen sich Notizen machen; abschließend gibt es einen kurzen Bericht über die Erlebnisse mit dem Tier: Wenn die Gruppe nicht größer ist als 12 SchülerInnen im Plenum, sonst in Teilgruppen, die von einer Begleitperson moderiert werden.

Hawaiianisches Morgenritual

Wir stehen mit flachen Füßen gut auf dem Boden.

1. Wir klatschen vom Kopf bis zu den Füßen die Haut ab
2. Wir drücken und kneten die Muskeln (ebenfalls von oben nach unten)
3. Wir klopfen die Knochen ab (mit Fingerknöcheln oder Handballen oder Fingerspitzen)
4. Hände auf den Bauch, auf den Atem konzentrieren und dabei mein Bewusstsein beim Einatmen nach oben (alles was größer ist als ich, das „Göttliche“, die spirituellen Kräfte) und beim Ausatmen nach unten (in die Erde, von der ich herkomme und zu der ich zurückkehren werde) erweitern über mich hinaus.
5. Hände nach oben ausstrecken und zur Mitte führen: von OBEN Sonne, Licht und Wärme, von SEITLICH OBEN Luft und Wind, von VORNE Wasser und Regen, von UNTEN die Erde, von HINTEN Tiere und Pflanzen, von den SEITEN die Menschen um uns zu sich nehmen.
6. Mit den Händen eine Schale vor dem Bauch formen, darin einen Wunsch an den heutigen Tag entstehen lassen, den Wunsch vorsichtig in den Tag blasen.
7. Zum Dank verneigen.

Orientierungsspiel mit Kräuterküche

Dafür kann ein ganzer Tag eingeplant werden

Vorbereitung:

Verschiedene Kräuter zeigen, erkennen lassen, suchen...

Was könnte man daraus zubereiten? Salate, Pestos, Aufstriche...

Ein Rezept, in unserem Fall ein Kräuteraufstrich aus 4 Kräutern (welche bis auf eines in der Gegend wuchsen), wird aufgeschrieben, foliert und dann in 4 Teile (Puzzleteile) zerschnitten.

1. Teil der Aufgabe:

4 Gruppen verstecken je ein Kärtchen, worauf ein in der Gegend wachsendes Kraut abgebildet ist und je ein Kärtchen, worauf ein Teil des Rezepts aufgeschrieben ist.

(Es empfiehlt sich, alle zu verwendenden Kärtchen vorher zu folieren...wegen eventuellem Regen od. Feuchtigkeit)

Je ein Lehrer führt eine Gruppe in die Richtung und zu dem Platz, wo er vorher die betreffenden Kräuter gefunden hat.

Distanz ca. 15 Minuten Gehzeit.

Dort verstecken die Kinder dann die 2 Kärtchen, alles im Umkreis von ca.3 Metern.

Während des Weges machen die Kinder schon eine Skizze des Weges, den sie nehmen. (Merkmale einzeichnen,)

Wieder zurück, fertigen die Kinder eine so genaue Skizze des Weges an, sodass eine anderen Gruppe den Platz finden kann.

2. Teil der Aufgabe:

Die Gruppen tauschen die Wegskizzen aus und versuchen an Hand der Hinweise den Platz zu finden, wo die Kärtchen versteckt sind, bzw. die Kräuter wachsen. Dort suchen sie dann die beiden Karten.

Auf Grund des Kräuter-Kärtchen pflücken sie dann eine bestimmte vorgegebene Anzahl der Kräuter und bringen sie dann zurück.

3. Teil der Aufgabe:

Das Rezept-Puzzle wird zusammengesetzt.

Die gesammelten Kräuter werden gewaschen und der Aufstrich nach Anleitung zubereitet.

Danach wird gegessen!!

Wettlauf um Pflanzen

- Bitte an die TeilnehmerInnen: Jeder sammelt am Weg zum Einsiedler eine Frühlingspflanze, die persönlich bekannt ist.
- Im Kreis werden nun die Pflanzen präsentiert. Gemeinsame Besprechung der Namen und der Besonderheiten der Pflanzen. Beschränkung auf 12 Pflanzen. Dadurch gibt es keine Überforderung, die erklärten Pflanzen konnte sich jeder zu 100 % merken: Buschwindröschen, Gelbes Windröschen, Lungenkraut, Haselwurz, Leberblümchen, Herbstzeitlose, Echte Schlüsselblume, Veilchen, Frühlingsplatterbse, Türkenbund-Lilie, Wimpern-Segge, Zypressen-Wolfsmilch.
- Wettlauf: Die 12 Pflanzenarten werden in der Mitte aufgelegt, die TeilnehmerInnen werden in zwei Gruppen in ungefähr 15 m Entfernung zu den Pflanzen aufgestellt. In jeder Gruppe wird durchnummeriert. Die Leiterin bzw. der Leiter nennt nun einen Namen der Pflanze, die in der Mitte zu finden ist, und eine Nummer. Sobald die Nummer genannt wurde, laufen die beiden TeilnehmerInnen los und versuchen, die Pflanze zu erwischen. Pro Pflanze ein Punkt, die Pflanze bleibt in der Mitte liegen. Am Schluß wird der Punktestand bekannt gegeben und alle TeilnehmerInnen erhalten Applaus für die hervorragende Artenkenntnis.

Sich Gedanken machen über die Zukunft und unseren Umgang mit ihr

Deine Meinung zählt

Viele Jugendliche finden Umweltthemen „uncool“; Nachhaltigkeit ist ein Begriff von dem sie nicht wirklich wissen was dahinter steckt. Zugleich gibt es vieles in ihrem Leben, das sie direkt betrifft und wütend, frustig, aggressiv oder hoffnungslos macht:

✂ die Jobsituation die sie erwartet

✂ die Schere zwischen Arm und Reich, mächtig und ohnmächtig, Chancenreichen und Chancenlosen wird wieder größer in den letzten Jahren

✂ die Ungewissheit in Bezug auf Lebenseinkommen, Familie gründen u.ä.

Alle diese Themen sind mit Nachhaltigkeits- und Globalisierungsthemen verknüpft, die es zu entdecken gilt.

Durch Übungen die im Folgenden beschrieben sind, entdecken Jugendliche durch eigenes Tun, Nachdenken, Meinungen sagen, hören und diskutieren was Natur / Umwelt / Nachhaltigkeit / Globalisierung mit ihnen zu tun hat – sie bekommen dabei keine Fachinformationen sondern werden begleitet eigenes Wissen einzubringen und zu verarbeiten. Dabei machen sie die Erfahrung, dass all diese Themen sie gar nicht cool lassen.

Begrüßen und Vorstellen

Begrüßung & Vorstellung Leitung

Vorstellung TeilnehmerInnen: Name und ein Land, das mit dem Buchstaben ihres Vornamen beginnt

Programm – Überblick: Wie seht Ihr die Welt? Was braucht sie? Wie wird's mit ihr weitergehen... Es geht heute nicht darum, viel über diese Dinge zu wissen, sondern um Meinungen: die eigene sagen, andere hören & gemeinsam nachdenken.

Bilder wählen

Gruppengröße: bis Klassengröße, Zeitbedarf: etwa 20 bis 40 Minuten, Material: ca 30 Bilder von verschiedensten Aspekten der Welt.

Erklärung: es geht in dieser Übung darum, wie jede/r die Welt sieht; darum, dass es viele verschiedenen Sichtweisen gibt, die nicht richtig oder falsch sind sondern durch den persönlichen Blickwinkel entstehen. Es geht um positive und negative Bilder, die wir über die Welt und ihre Zukunft haben, und darum, das auch anderen zu erzählen

Jeder/e sucht sich ein Bild aus, bzw. suchen 2-4 SchülerInnen gemeinsam ein oder mehrere Bilder aus - „welches Bild drückt aus, wie Du die heutige Welt findest?“

Danach nimm ein kleines Blatt und schreib ein bis mehrere Stichworte dazu auf, z.B. „Vielfältig / verschmutzt / etc...“

Danach stellen die Kleingruppen im großen Kreis ihr/e Bild/er vor und legen Bild und Text in die Mitte.

Wenn jemand gar kein Bild findet (was noch nicht vorgekommen ist), könnte sich die Person überlegen, was für ein Bild für sie bzw. ihn passen würde. Die Person legt dann statt einem mitgebrachten Bild eine kurze Beschreibung in die Mitte.

Kritzelnbilder

Gruppengröße: bis Klassengröße, Zeitbedarf: etwa 10 bis 15 Minuten

Jede/r SchülerIn bekommt ein Zeichenblatt (A5 oder A4), und wird eingeladen, dem Gefühl angesichts der Lage der Welt nachzuspüren. Dann wählt jede/r einen oder mehrere Farbstifte und kritzelt rasch ein Muster aufs Zeichenblatt. Danach mit ein bisschen Abstand betrachten und dem Gestalt gewordenen Gefühl einen Namen geben, es benennen. In der Runde werden abschließend die Zeichnungen um die Bilder in der Mitte aufgelegt, jede/r SchülerIn wird eingeladen, das Gefühl zu vorzulesen bzw. kurz etwas darüber zu sagen. (eine Variation dieser Methode besteht darin, dass die SchülerInnen ihre Kritzelnbilder mit Overheadstiften auf Glasdiarahmen malen; die Dias werden anschließend projiziert und von den SchülerInnen kommentiert. Nach Ulrike Unterbruner)

Anschließend kann ein kurzer Kommentar der Leitung erfolgen: z.B. dass es angemessen ist, angesichts des Zustandes der Welt traurig, zornig oder verwirrt zu sein.

Schreckensszenario

Gruppengröße: bis Klassengröße, Zeitbedarf: etwa 40 Minuten

Jede und jeder von uns trägt angesichts der unsicheren Zukunft auch Befürchtungen mit sich herum. Es ist angenehm, sich diese Sorgen von der Seele zu reden, andere davon wissen zu lassen und zu sehen, man ist damit nicht alleine – es geht auch anderen so.

Lade die Teilnehmenden ein, eine kleine Gruppe (drei oder vier) zu bilden. Es geht jetzt darum, sich auszumalen, was unsere Befürchtungen für die gemeinsame Zukunft sind. Jede Person stimmt sich ein, indem sie/er an das eigene Bild von vorher denkt, an andere Bilder aus der Übung vorher oder an das, was man/frau in den Medien mitbekommt.

Welche Befürchtungen habe ich, wie könnte die Welt in 5-10 Jahren aussehen, wenn diese Befürchtungen wahr würden?

Jede kleine Gruppe bekommt ein A3 Blatt und Stifte. Nach deiner Einleitung beschreiben sie gemeinsam ihre Befürchtungen für die Zukunft: mit Notizen, einfachen Zeichnungen, vielleicht ausgedachten Zeitungüberschriften (z.B. „Der Supervirus zerstört alle Ernten“), oder Liedertexte...

Jede Gruppe kann frei wählen, wie sie ihr Blatt gestalten will. Dafür sind ca. 10 min. Zeit. Am Ende gibt jede Gruppe ihrem Bild einen Titel. Wenn alle Kleingruppen fertig sind, legen sie ihr Bild in die Mitte und nennen den Titel.

Es kann sein dass eine Gruppe ihr Bild nicht in die Mitte legen möchte; auch kann es sein dass jemand mehr zum Bild sagen möchte als nur den Titel. Beides ist natürlich OK.

„Positive Vision“

Gruppengröße: bis Klassengröße, Zeitbedarf: etwa 60 - 80 Minuten

Nachdem wir uns von unseren Sorgen erzählt und erlebt haben was hilfreich ist, um verworrene Situationen zu klären, machen wir uns auf die Suche nach einer positiven Vision. Visionen sind etwas sehr hilfreiches – etwa wie ein Leuchtturm auf dem Meer oder ein Stern am Himmel nach dem man sich orientieren kann.

Dazu finden sich wieder kleine Gruppen, es können die gleichen Leute wie zuvor sein oder andere. Jede Gruppe bekommt ein großes Blatt (Flipchart oder Packpapier), Malfarben, Filzstifte, verschiedenste Zeitschriften, Schere und Klebstoff.

Alle sollen sich zur Einstimmung ein wenig sammeln und nach innen spüren. Welche positiven Visionen für die Zukunft habe ich? Welche guten Entwicklungen wünsche ich der Welt? Welche Utopien für ein gelungenes Zusammenleben habe ich und von welchen habe ich gehört die ich auch ansprechend finde?

Jede Kleingruppe kann sich wieder ans Gestalten machen und aus den Zeitschriften passende Bilder herausreißen oder schneiden, Dinge malen, Stichworte schreiben, passende Liedtexte dazuschreiben, positive Zeitungüberschriften erfinden ... Manchmal weiß man am Anfang gar nicht was man gestalten will – dann ist es hilfreich einfach in den Zeitschriften zu blättern und zu schauen was einem dabei begegnet, oder nur schöne Farben zu nehmen und etwas abstraktes zu malen. Diesmal sind etwa 40 min. Zeit. Am Ende kann jede Gruppe dem eigenen Bild auch wieder einen Titel geben. Während des Gestaltens passt es, eher ruhige Musik im Hintergrund laufen zu lassen.

Zum Abschluss ist jede Gruppe wieder eingeladen ihr Bild in die Mitte zu legen, den Titel oder mehr dazu zu sagen.

Miniatur-Zukunftswerkstatt

Dauer: ca. 15 – 25 Minuten, Material (nicht unbedingt notwendig): Schreibunterlage, Papier, Stift
Diese Übung bietet die Möglichkeit, Sorgen und Frust angesichts von Naturzerstörung auszudrücken, sowie mit einer Vision von einem sorgsamem Umgang mit Natur in Kontakt zu kommen. Wichtig dabei ist, dass alle Meinungen gelten dürfen – angesichts von Sorgen oder Träumen gibt es kein richtig oder falsch.

1. An einem schönen Platz in der Natur ca. 3-5 Minuten träumen: Meditation/Utopie „wie man sich diesen Platz in 5 (oder x) Jahren wünscht
2. 3-5 Minuten Schreckensvision: „wie er als möglicher Albtraum in 5 (oder x) Jahren zerstört sein könnte“
3. Analysephase: „was kann dazu führen, dass der Albtraum oder die Utopie eintritt und wie man es genau verhindert bzw. erreicht (Mechanismen!)“

Die Phasen könnte jeder einzelne Teilnehmende selbst nacheinander machen, oder es erfolgt eine Aufteilung: Jede/r (oder Kleingruppen) machen eine eigenen Phase und später wird über das Ergebnis berichtet bzw. gemeinsam Phase (3) gemacht. Wenn möglich, können die Gedanken der einzelnen Phasen notiert werden.

Phantasiereise

In einer geführten Phantasiereise werden die SchülerInnen eingeladen, ins Land der Träume und Visionen zu reisen. Dort können sie einem Bild begegnen, das ihnen etwas über eine „gute Zukunft“ erzählt: kreative Ideen über den Umgang der Menschen miteinander, mit der Natur, globale Visionen oder gute Ideen über die Klassengemeinschaft, ... Und es ist gut, nach einer Vision für eine bessere Welt für alle Lebewesen zu suchen, die sich auch persönlich gut anfühlt, nicht mit Verzicht zu tun hat, sondern mit einem Plus an Lebensfreude.

Dazu setzten sich die Jugendlichen bequem hin, am besten mit etwas Abstand zum/r Nächsten. Hilfreich zu Beginn ist der Hinweis, dass nicht alle Menschen gleich gut innere Bilder sehen können. Wer sich dabei schwerer tut, kann aufmerksam beobachten, welche Gedanken oder Gefühle kommen, wenn von der Leitung bestimmte Themen angesprochen werden. Gut zu Beginn ist auch eine kleine Sequenz zur Körperwahrnehmung.

Als Überblick davor: „Wir reisen in unserer inneren Welt zu folgenden Stationen: schöner Platz in der Natur – dort triffst Du einen Adler oder siehst ein Raumschiff – steigst ein bzw. auf und fliegst immer höher – durchs Weltall, siehst Sterne und ganze Galaxien – und bist auf einmal im Land deiner Träume – schau dich um, was oder wer begegnet Dir hier! – Verabschiedung, Rückreise – behutsames Aufwachen, Körper spüren, räkeln ... ist das Ende unserer Phantasiereise.

„Setz dich ganz entspannt hin und spüre den Erdboden unter dir, spüre deine Beine, deine Hüften, deinen Oberkörper, deine Schultern und deine Arme, spüre auch deinen Kopf .

Nimm ganz bewusst deine Atmung wahr, mit deiner Atmung stehst du in Verbindung mit der ganzen Welt. Was ein Baum ausatmet, atmest du wieder ein,....

Nimm noch einmal alle Geräusche deiner Umgebung ganz genau wahr, ...

Lass dann langsam deine äußeren Ohren sein, verschließe sie und wende dich deiner inneren Welt zu .

Öffne deine inneren Augen, deine inneren Ohren....

Du befindest dich jetzt in der Landschaft die dir gut gefällt. Stell dir sie ganz genau vor. Wo bist du jetzt? Wie sieht es dort aus ? Wie ist das Wetter? Ist es kalt, oder ist es warm ?....

Du machst einen Spaziergang und schaust dir alles ganz genau an....

Auf deinen Spaziergang triffst du einen Adler und ein Raumschiff, du gehst auf das Raumschiff und den Adler zu und schaust dir beide genau an. Beide können dich in das Land deiner Träume bringen.

Du überleg dir mit welchem du lieber fliegen möchtest und wie dein Fluggerät aussieht. Hat der Adler vielleicht einen Sattel ?!.....

Du besteigst jetzt langsam dein Fluggerät und beginnst langsam hoch zu steigen.

Langsam steigst du höre und höre in die Luft empor und die Landschaft wird kleiner und kleiner, du steigst über die Wolken hinauf, immer höher und höher, du wirst jetzt schneller und steigst immer höher und höher. Du schaust hinter, die Erde ist nur mehr eine Kugel , du siehst nur mehr die Kontinente, die Meere. Und du steigst noch höher, wirst noch schneller, rund um dich sind Sterne zu sehen, und du wirst noch höher und schneller, du fliegst durch das Universum, schneller und schneller, du siehst Galaxien und Kometen an dir vorbei ziehen und wirst noch ein bisschen schneller und steigst noch ein bisschen höher... bis du im Land deiner Träume bist !

Du landest und steigst von deinem Fluggerät herunter. Wie sieht es in deinem Land deiner Träume aus, schau dich genau um, nur du alleine weißt wie dein Traumland aussieht.....

Du begegnest jemanden in deinem Land, das kein Mensch sein, ein Tier eine Pflanze,... dieses Lebewesen gibt dir Botschaften mit was die Welt braucht,

Langsam verabschiedest du dich von deinem Lebewesen und begibst dich auf die Rückreise, . . .

du schließt nun wieder deine inneren Augen und öffnest langsam wieder deine äußeren Augen.

Du bist jetzt wieder im hier und jetzt !“

Allgemeines zur Durchführung von Phantasiereisen

Bei diesen meditativen Übungen ist es wichtig, für einen ungestörten und entspannten Rahmen zu sorgen: Mobiltelefone abschalten, Türen schließen, etc... Danach erhalten die TeilnehmerInnen einen kleinen Überblick über Inhalt, Dauer und Ablauf der Übung. Wichtig ist zu betonen, dass alle inneren Erfahrungen richtig und willkommen sind. Entscheidend ist nicht, innere Bilder in Multicolor mit Dolby-Surround Effekten wahrzunehmen, sondern ganz aufmerksam und wach all das mitzubekommen, was im eigenen Inneren vor sich geht. Viele Menschen erleben bei einer Phantasiereise alles andere, nur nicht das was angesagt wird! Wir können davon ausgehen, dass unsere Seele schon Bescheid weiß, welche Gedanken oder Bilder sie uns schickt im Zusammenhang mit der Frage, zu der wir unsere innere Reise durchführen. Auch wenn ein/e TeilnehmerIn das Gefühl hat, nichts erlebt, nichts gesehen zu haben etc. steckt Information darin – vielleicht hat die Antwort etwas mit Stille zu tun?

Innere Symbole zu deuten ist nicht einfach, wie auch der Umgang mit den eigenen Träumen zeigt. Es braucht auch hier Erfahrung und Übung; manches wird erst im Lauf der Tage nach einer Phantasiereise zu einem Symbol deutlich, anderes erst nach Wochen oder Monaten. Wir reisen ja nicht zu einem fremden Planeten, sondern ins eigene Innere; und manche seelische Inhalte liegen noch unter der Schwelle unserer bewussten Wahrnehmung.

Hier gilt ganz besonders: nicht mit Gewalt üben, entspannt üben! Wenn eine innere Reise sich unangenehm anzufühlen beginnt, brich die Reise ab, indem Du aufmerksam deine Füße, deinen Oberkörper und deine Hände spürst, Dich räkelst und streckst wie in der Früh beim Aufwachen. Dann mach langsam die Augen wieder auf.

Wenn die eigenen inneren Schutzmechanismen respektiert werden und niemand gedrängt wird, sich mit unangenehmen Inhalten zu beschäftigen, ist es wahrscheinlich, dass die Übung den pädagogischen Rahmen nicht verlässt. Die Auseinandersetzung mit Angst erregenden seelischen Erfahrungen u.ä. soll dem therapeutischen Setting vorbehalten bleiben.

Feuerritual

Damit unsere Visionen Realität werden können braucht´s verschiedenes:

- ✂ unseren eigenen Mut, Kraft und Beharrlichkeit,
- ✂ die Aktionen von vielen anderen Menschen,
- ✂ und letztendlich liegt der Ausgang all unserer Bemühungen auch in den Händen von etwas das größer ist als wir selbst. Dieser Gedanke spielt hinein in die spirituelle Dimension unseres Lebens; ein sehr persönlicher und intimer Bereich.

Räucherkohle wird in einer feuerfesten Schale entzündet, jede Person im Kreis hält ein wenig Räucherwerk. Zusätzlich kann jede/r nachspüren, welchen Wunsch er bzw. sie für sich selbst oder andere in sich spürt, vielleicht sogar für kommende Generationen nach der vorangegangenen Arbeit zur Frage „Was braucht die Welt“

Danach wird die Schale im Kreis herumgereicht bzw. steht sie in der Mitte und jede/r kann die eigenen Kräuter auf die glühende Kohle legen mit einer Bitte, dass der eigene Wunsch sich erfüllen möge in einer Weise, die für alle zum Wohlergehen beiträgt. Diese Bitte kann ausgesprochen oder auch nur still gedacht werden.

Der hier beschriebene Ablauf eignet sich in der Gruppenarbeit mit Jugendlichen für grundlegende Bildungsziele:

- ✂ Schulung der Bewertungskompetenz globaler Themen
- ✂ Verarbeitung von belastenden Informationen aus den Medien
- ✂ Förderung der Meinungsbildung und der kommunikativen Fertigkeiten
- ✂ Förderung der Motivation für eigenes Engagement

Progressives Brainstorming

Gruppengröße: bis Klassengröße, Zeitbedarf: 30 bis 40 Minuten

Visionen und Utopien sind oft sehr abstrakt, z.B. Frieden oder Toleranz. Oft ist es gar nicht so einfach herauszufinden, was wir konkret tun können, um einen Schritt in diese Richtung zu machen. Der Weg hin zu dem was die Welt braucht ist nicht so einfach zu finden..

Bei dieser Übung bekommt jede/r zwei A3 Blätter und einen Stift.

Jede der Brainstorming-Phasen sollte etwa 5-7 min. dauern. Jede/r arbeitet alleine.

Jede/r sucht sich aus dem vorher in der kleinen Gruppe gestalteten Bild ein Element, einen Bereich aus, der für sie/ihn besonders wichtig ist und schreibt ihn in die Mitte des eigenen Blattes. Dann überlegt jede/r, was in diesem Bereich getan werden kann und schreibt alles auf das Blatt, was ihm/ihr dazu einfällt! (Manchmal brauchen SchülerInnen hier Hilfe um anzufangen, wenn ihnen zu ihrem Thema nichts einfällt.)

Für den zweiten Schritt ist das zweite leere Blatt gedacht. Einen oder wenige Ideen vom ersten Blatt werden ausgesucht und in die Mitte des neuen Blattes geschrieben. Jetzt überlegt jede/r ganz konkret: „was kann ich persönlich in den nächsten 14 Tage in diesen Bereichen tun? Welche Aktivitäten kann ich setzen“ Bei den geplanten Aktionen kommt es weniger darauf an, dass sie spektakulär sind. Vielmehr ist es wichtig, dass alle ihre Aktivitäten, kleine und große, als ihren persönlichen Beitrag zur Verbesserung der Situation betrachten.

Das kann sein:

Schreiben eines Artikels für die Schülerzeitung, Gestalten eines Plakates mit dem andere Klassen informiert werden, ein Gespräch über das Thema zu Hause oder Aktivitäten in der Öffentlichkeit sich informieren, vielleicht bewusst beim Einkaufen aufzupassen,... (Geht auch hier wieder durch die Klasse und schaut ob jemand beim Überlegen etwas Unterstützung braucht). Am Ende des Sammelns soll sich jede/r eine Sache aussuchen, die sie bzw. er sich vornehmen will.

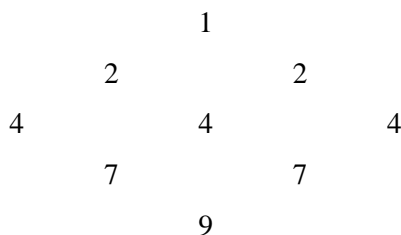
„Umwelt-Sichtweisen“ - die Diamant-Reihung

Schwerpunkt: Auseinandersetzung mit umweltrelevanten Themen und Fertigkeiten durch Diskussion, Gespräch, Konsensfindung.

Material: Ein Set von 9 Aussagen, in Kärtchen geschnitten und in einem Kuvert für jedes Paar TN

Zeitraumen: 45 Minuten (15 min. in Paaren, 15 min in Sechsergruppen, 15 min Plenum)

Vorgang: Den Paaren wird das Kuvert mit den 9 Aussagen übergeben, sie werden gebeten, die Statements in eine Reihenfolge zu bringen:



Ein offenes Kriterium für die Reihung der Aussagen wird den TN gegeben wie z.B. „Wie bedeutend ist die Aussage für die Beziehung der Menschen zur Umwelt?“, der/die Leiter/in spezifiziert die Aussage aber nicht weiter.

Oder: „Wie bedeutend siehst Du/seht Ihr die Aussage für die Beziehung der Menschen zur Umwelt?“, „Wie bedeutend siehst Du/seht Ihr die Aussage in Bezug auf unser Projekt/Vorhaben/Unterrichts-Lernziel/...?“

Das „bedeutendste“ Kriterium bekommt die Spitzenposition des „Kristalls“, die beiden nächstwichtigen teilen sich die zweite Zeile usw. Die Aussage am Platz „9“ ist diejenige, die am wenigsten Bedeutung beigemessen wird. Zuerst müssen die Paare eine gemeinsame Reihung formulieren (ca. 15 min), dann trifft man sich in Gruppen zu ca. 6 TN (Zusammensetzung kann schon vor Übungsbeginn festgelegt werden): IN dieser Kleingruppe präsentiert jedes Paar seine Reihung und argumentiert die Beweggründe, anschließend versuchen die drei Paare eine gemeinsame Reihung zu finden. Am Ende Plenum: Bericht der Kleingruppen und Diskussion.

Beachten: Umgang mit verschiedenen Sichtweisen (Es gibt hier keine „richtige“ Reihung, sie ist sehr stark personen- und situationsbezogen!), Umgang damit, wie Paare und Kleingruppe miteinander agieren um Konsens zu finden, andere Bewertungen gelten lassen, ...

Kommunikative Fähigkeiten

Eine Strategie ist, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Fertigkeiten effektiver Kommunikation zu entwickeln, wie z.B. Zuhören, verbale und nicht verbale Kommunikation.

Partizipation & Praktisches Handeln

Diese Strategie besteht darin, Menschen dabei zu unterstützen, Fertigkeiten zu entwickeln und zu üben, die für aktive und demokratische Teilnahme in der lokalen, nationalen und globalen Gemeinschaft notwendig sind.

Systemische Zusammenhänge

Die Strategie besteht darin, Menschen dabei zu unterstützen, Einsicht zu bekommen in die wechselseitige Verbundenheit und die systemische Natur der gegenwärtigen Welt.

Umweltfakten & -Themen

Die Strategie zielt darauf ab, Menschen darin zu unterstützen, Grundlegendes über geographische, ökologische, politische, soziale und wirtschaftliche Fakten zu lernen und aktuelle globale Themen und Entwicklungen zu verstehen.

Kritisches Verständnis

Diese Strategien bestehen darin, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Fähigkeiten für kritische Analyse zu entwickeln, damit sie lernen, Vorurteile und vorgefaßte Meinungen aufzuspüren und ihr eigenes Urteil bilden über das, was sie in den Medien oder von anderen Menschen hören.

Selbstwahrnehmung

Die Strategie besteht darin, Menschen dabei zu unterstützen, ihrer eigenen Stärken und Schwächen, Vorurteile und Vorlieben - ihrer individuellen Persönlichkeit - gewahr zu werden und ihnen zu helfen, harmonischer und ausgeglichener zu werden.

Kooperation und Konfliktlösung

Strategie ist, Menschen dabei zu unterstützen, der Bedeutung von Kooperation nachzugehen und geeignete Fertigkeiten für „lebensfreundliche“ Konfliktlösungsstrategien zu entwickeln und zu üben.

Bewußtheit der Begrenztheit der Sichtweisen

Strategie ist hier, Menschen dabei zu unterstützen, sich bewußt zu werden, daß ihre Sicht der Welt begrenzt ist, geprägt von den eigenen Erfahrungen, Kultur, Klasse, Geschlecht, Nationalität, Rasse, und Generation zu der sie gehören.

Unmittelbare Erfahrungen

Die Strategie besteht darin, lebendige Erfahrungen mit der Welt zu sammeln: z.B. elementare Erlebnisse in der Natur, Mitarbeit in Projekten und Initiativen oder Aufenthalte in anderen Kulturen, um unmittelbare Erfahrungen sammeln zu können.

Silhouette legen

Folgende Übung thematisiert auf künstlerisch-kreative Weise ethische Aspekte der Ökologie: wir hinterlassen Spuren in der Natur.

Ab 4 Teilnehmenden, keine Materialien notwendig, Dauer ca. 15-20 min.

Eine Person legt sich auf den Boden, die Arme seitlich weggelegt, die Beine leicht geöffnet. Alle anderen Mitspielenden wählen eine Sache, die reichlich vorhanden ist: Herbstlaub, Sand, Löwenzahnblüten – je nachdem was die Landschaft zur Zeit gerade im Überfluss bietet und ohne Schaden gesammelt werden kann. Danach tragen alle z.B. Sand zusammen und beginnen, die Umrisse der liegenden Person mit Sand nachzuziehen. Eng am Körper des Liegenden soll der Sand dicht gestreut sein, je weiter weg vom Körper umso lockerer, damit ein fließender Übergang zum umgebenden Untergrund entsteht. Am Ende hilft die Gruppe der liegenden Person vorsichtig aufzustehen; es bleibt ein „Negativ-Abdruck“ – der Umriss des Körpers ist deutlich zu sehen und verliert sich langsam in der Umgebung.

Besonders eindrucksvoll gelingt der optische Effekt, wenn das aufgestreute Material einen Kontrast zum Boden hat: gelbes Laub auf brauner Erde, leuchtender Löwenzahn auf grüner Wiese, dunkle Rinde auf hellem Sand...

Wenn die Stimmung passt, kann angesichts der kunstvollen Spur, die wir gemeinsam hinterlassen haben in der Runde darüber ausgetauscht werden, wie die SchülerInnen den menschlichen Umgang mit Natur erleben: welche Spuren hinterlassen wir kommenden Generationen?

Ein Brief aus der Zukunft

„Eins, zwei, drei - im Sauseschritt eilt die Zeit - wir eilen mit“ (Wilhelm Busch)

Unser Verhältnis zur Zeit verändert sich in den letzten Jahrzehnten radikal. „Es ist, als wären wir in eine ständig kleiner werdende Kiste eingesperrt, in der wir in einer Tretmühle laufen“ (Joanna Macy). Politik, Wirtschaftsleben und Technologien verfolgen immer kurzfristigere Ziele und schneiden uns dabei von den Rhythmen in der Natur ebenso ab, wie von der Vergangenheit und der Zukunft. Wir als Agenten/innen einer Gegenbewegung leiden oft unter den gleichen Stressbedingungen: langfristige Projekte sind selten geworden, wir jagen umher und hetzen von einem Termin zum nächsten. Die Gemeinschaft mit den Vorfahren und die berechtigten Ansprüche der kommenden Generationen, die ein zentrales Anliegen des Nachhaltigkeitskonzeptes darstellen, werden dabei immer irrealer.

Die Herausforderung lautet, sich wieder einzuschwingen auf langsamere, unserem Wesen entsprechendere Rhythmen.

Die Tiefenökologie entwickelte dafür die „Arbeit in der Tiefen-Zeit“, mit dem Ziel, das Eingebettetsein des gegenwärtigen Lebens in einen viel größeren zeitlichen Kontext zu erleben. Diese Arbeit schenkt unmittelbar Freude und verleiht anhaltende Widerstandskraft, denn wir schöpfen aus tieferen Wassern.

Einige der Tiefen-Zeit Übungen weiten die Vorstellung bis über die menschliche Geschichte hinaus: z.B. in Form einer etwa einstündigen Phantasiereise durch die gesamte Evolution, andere Übungen konzentrieren sich auf die menschlichen Vorfahren und Nachkommen. Als Beispiel hierfür möchte ich Ihnen einen „Brief aus der Zukunft“ vorstellen: dabei identifizieren wir uns mit einem Menschen, der in ein- oder zweihundert Jahren auf der Erde lebt, und wir betrachten die Erde aus seiner bzw. ihrer Perspektive.

„Die Teilnehmer/innen schließen die Augen, und Du lädst sie ein, sich zu Beginn vorzustellen, dass hinter ihr bzw. hinter ihm eine lange Reihe von Vorfahren sitzt: persönliche Verwandte - Eltern, Groß- und Urgroßeltern, ... und auch Vorfahren, mit denen man ethisch verbunden ist, in deren Tradition man das eigene Wirken sieht. `Stell Dir vor, alle diese Menschen blicken freundlich auf Dich, und schicken Dir ihre besten Wünsche, dass Du Deine Aufgaben jetzt auf der Erde gut, mit Freude, Zuversicht und Erfolg erfüllen mögest!´

Nach einer kleinen Stille lade auf eine Zeitreise vorwärts durch die kommenden Generationen zu gehen und sich mit einem Menschen, der in ein- bis zweihundert Jahren leben wird, zu identifizieren. Es ist nicht nötig, die Lebensumstände dieses Menschen genauer zu bestimmen, er reicht, sich vorzustellen, dass er

oder sie in einer Welt lebt, in der die Herausforderungen der Gegenwart gelöst sind – auch weil wir heute unseren Beitrag geleistet haben - und dass dieser Mensch auf uns in unserem gegenwärtigen Leben zurückschaut. Dezent nichtprogrammatische Musik kann dabei helfen, den Geist freier zu machen.

‘Nun stell Dir vor, was dieses Wesen Dir sagen möchte. Öffne Deinen Geist und lausche ihm. Und dann fang an, es aufzuschreiben, als würde diese oder dieser Zukünftige Dir persönlich einen Brief schreiben.’“

Für das Schreiben braucht es genügend Zeit; nach etwa 20 Minuten können alle, die möchten, ihre Briefe in Kleingruppen vorlesen.

Das Systemspiel

Eine faszinierende Übung, die deutlich macht wie Systeme funktionieren!

In ihm wird erlebbar, dass alles miteinander verbunden ist. Gruppengröße etwa ab 12 Personen; weiters braucht es eine größere ebene Fläche, mindestens in der Größe eines Tennisplatzes. Die Mitspielenden bekommen zwei Anweisungen: „*Suche für Dich zwei Menschen in der Gruppe aus, ohne zu sagen, wen Du für Dich ausgewählt hast.*“ „*Bewege Dich so im Raum, dass Du jederzeit den gleichen Abstand zu diesen beiden Personen hast.*“

Mit diesen Aufgaben beginnen die Mitspielenden sich im Raum umherzubewegen, wobei jede Bewegung natürlich viele andere Folgebewegungen nach sich zieht. Man muss ständig aufmerksam und reaktionsbereit sein! Es entsteht ein spannendes und zielgerichtetes Geschehen mit einem guten Schuss Heiterkeit.

Es ist möglich den Prozess schon nach etwa 5-7 Minuten zu stoppen und auszutauschen was erlebt wurde, oder zu versuchen eine Position zu finden, in der alle Mitspielenden im Gleichgewicht sind. Allerdings: wenn ein scheinbares Gleichgewicht gefunden wurde, braucht sich nur eine Person ein wenig weiterzubewegen; und alle anderen machen sich wieder auf den Weg!

Sehr deutliche werden dabei Eigenschaften offener und selbstregulierender Systeme: die wechselseitige Abhängigkeit, stetiges Handeln, die Beziehung der Teile zueinander ist genauso wichtig wie die Teile selbst, es braucht Feedback um richtig zu reagieren (mit geschlossenen Augen wäre es unmöglich), und es ist nicht möglich, diesen Prozess von außen zu dirigieren.

Literaturempfehlungen

- „Handbuch zur Natur- und Umweltpädagogik, theoretische Grundlegung und praktische Anwendung für ein tieferes Mitweltverständnis“,
Kalf, Michael u.a., Tübingen: Günther Albert Ulmer Verlag, 2001 (3. Aufl.), 206 Seiten
- „Natur als Abenteuer. Spiele, Methoden, Anregungen, Anleitungen“: eine Publikation des Instituts für Angewandte Umweltbildung, IFAU, in Steyr / OÖ, A-4400 Steyr, Wieserfeldplatz 22. Tel: 072 52 / 811 99-0, Office@ifau.at, www.ifau.at
- „Umweltangst - Umwelterziehung : Vorschläge zur Bewältigung von Ängsten Jugendlicher vor Umweltzerstörung“
Unterbruner, Ulrike, Linz : Veritas,1991, 127 Seiten
- Macy, J./Brown, M. Y. (2003). Die Reise ins lebendige Leben. Strategien zum Aufbau einer zukunftsfähigen Welt. Paderborn: Junfermann Verlag

Die Junior Regenbogenkämpfer Mappe

Bezugsadresse: Jugend-Umwelt-Projektwerkstatt (JUP!)
Turmstr. 14a, D- 23843 Bad Oldesloe
Tel.: 04531/792259, Fax: 04531/7116, E-Mail: jup@inihaus.de

Diese reichhaltige Sammlung von Ideen und Anleitungen richtet sich an ältere Kinder und Jugendliche, die selbständig und in Gruppen für die Umwelt aktiv werden wollen. Auch erwachsene BegleiterInnen von Aktivgruppen, in Jugendzentren etc. finden hier zahlreiche „Anregungen für Anregungen“ zu einer Zielgruppe, der in der Umweltbildung oft ein wenig ratlos gegenübergestanden wird.