

## **Naturvermittlung und Jugendliche – was macht Spaß?“**

Skript Oktober 2009

---

Welche Möglichkeiten haben wir aus dem Blickwinkel actionreicher, künstlerisch-kreativer, reflexiver und meditativer Übungen aus der Öko-, Naturerlebnis-, Outdoorpädagogik und der Tiefenökologie, Jugendlichen etwas Attraktives anzubieten?

Hierzu ist es für mich hilfreich mich an einer augenscheinlichen Tatsache zu orientieren: Ökologie, Umweltschutz und Natur sind vielen Jugendlichen zumeist ziemlich fern. Das spiegelt sich etwa in ihren Lebenszielen wieder:

1. Gute Freunde haben
2. Spaß im Leben haben
3. Einen Beruf haben der Spaß macht
4. Das Leben genießen
5. Sicherheit
6. Sicherer Arbeitsplatz
7. Harmonisches Familienleben
8. Partner dem man vertrauen kann
9. Viel Freizeit
10. Eigenverantwortlich leben und handeln

(Die Top 10 Lebensziele der 14-19 Jährigen,  
aus dem „Bericht zur Lage der Jugend“ 2003)

Die deutsche Umweltpsychologin Henriette Katzenstein hat einmal treffend gesagt: „Menschen versuchen in ihrem Leben nicht, Umweltschutz zu verwirklichen, sondern ihren Alltag zu bewältigen.“

Das trifft vielleicht in besonderer Weise auf Jugendliche zu, die alleine durch ihren Alltag schon genug gefordert sind. Es gilt die krisenhafte Wandelphase vom Kind zum Erwachsenen zu bestehen, etwa in den Veränderungen im Körper, in den Gefühlen, in den Beziehungen zur Familie und FreundInnen, Grenzen neu auszuloten, neue Verantwortlichkeiten, Freiheiten und neue Dimensionen der eigenen Seele zu erahnen sowie in eine positiv besetzte Männer- und Frauenrolle hineinzuwachsen!

Aktivitäten, die wenig mit diesen wichtige Fragen im Leben einer/ eines Jugendlichen zu tun haben, haben es naturgemäß schwer, bei ihnen zu „landen“.

So können wir versuchen in der naturverbundenen Bildungsarbeit spannende und altersadäquate (14jährige unterscheiden sich von 19 jährigen) Aktivitäten anbieten, die zu den Themen passen die Jugendliche beschäftigen: z.B.

- Gemeinschaft zu erleben und sich selbst tiefer kennen zu lernen,
- ausgiebig draußen Bewegung machen,
- die Natur und Erfahrungen wie z.B. Stille oder Freiheit elementar und unmittelbar zu erleben,
- sowie sich Gedanken zu machen über die eigene Zukunft und die Zukunft der Welt und darüber ins Gespräch zu kommen.

Im Wesentlichen geht es meiner Einschätzung in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen darum, ihnen Raum zu geben, sich mit dem zu beschäftigen was in ihnen brennt: Antworten auf wichtige Fragen zu suchen, wichtigen Bedürfnissen auf der Spur zu sein.

Die Übungen aus dem Pool meiner persönlichen Lieblingsmethoden die im Anhang beschrieben sind, versuchen das zu berücksichtigen.

**Vorwiegend findest Du auf den folgenden Seiten Übungen und Aktionen, die der Persönlichkeitsbildung dienen. Du fragst Dich vielleicht: wo bleibt die Naturvermittlung im Sinne der Vermittlung naturwissenschaftlicher Inhalte?**

Das führt mich zur Frage der Stimmigkeit, der Authentizität, die für jegliche Bildungsarbeit wichtig ist, für die Arbeit mit Jugendlichen vielleicht in besonderer Weise weil die Frage „Was für eine/r bin ich???“ für sie so im Vordergrund steht.

Wenn junge Erwachsene in meinem Umfeld Events für Jugendliche organisieren, steht im Vordergrund: Bands, Tanzen, Sex, Feiern, Lagerfeuer, ... Wenn bei diesen Festivals Natur thematisiert wird, dann in Form von Bodypainting mit Naturfarben, gesichert in einer Föhre klettern, Hugalele spielen, sich Tarnen und im Wald anschleichen.

Bedeutet das für unsere Bildungsarbeit, dass wir das Gleiche anbieten sollen?

Die oben beschriebenen Festivals passen zur Gruppe junger Erwachsener die das Konzept entwickelt haben. Es gilt der Frage nachzuspüren: wofür brenne ich selber? - und Settings zu finden, die geeignet sind dieses Anliegen umzusetzen.

Auf der Ebene der Rahmenbedingungen scheint mir die Freiwilligkeit und ein partizipatives Vorgehen besonders wichtig. Druck und Fremdbestimmung führen entweder zu Unterwerfung oder zu Widerstand. Beides möchte ich vermeiden und versuche Jugendliche so intensiv wie möglich mit einzubeziehen und ihnen ehrliche Wahlmöglichkeiten zu bieten.

Das ist sehr herausfordernd, denn unsere Bildungssysteme sind zumeist nicht darauf eingestellt. Auch bietet eine Öffnung für Mitgestaltung vielerlei Irritation für mich als LeiterIn: was ist wenn sie alles was ich anbiete nicht wollen? Wenn sie sich was wünschen was ich nicht bieten kann? Meine Erfahrung ist allerdings, dass sich immer etwas gefunden hat in der „Schnittmenge“ der Interessen der Jugendlichen und meiner Interessen.

Wenn Du als LeiterIn gut in Kontakt bist mit dem was Dich zutiefst interessiert, neugierig auf Jugendliche zugehst und offen redest über das was Dich selbst bewegt, dann glaube ich dass sich Wege finden, an den unterschiedlichsten Themen zu arbeiten – an naturwissenschaftlichen und vielen anderen mehr. Es kann nur sein, dass die Form anders ist als ursprünglich geplant... Vielleicht sitzt ihr spät in der Nacht um ein Lagerfeuer und Du erzählst, was Dich am naturwissenschaftlichen Ansatz fasziniert ;-)

Ich wünsche Sir für dieses Vorhaben alles Gute und schicke kollegiale Grüße!

**Andreas Schelakovsky**

## Methoden bzw- Aktionsmöglichkeiten im Überblick

(Übungen, deren Beschreibung sich im Anhang findet, sind kursiv unterstrichen gesetzt)

### Elementare Naturerfahrungen

- Mitarbeit im Bergwald-Projekt
- Reise in die Nacht
- Survival Techniken lernen wie Lagerfeuer machen, Behausung bauen, Nahrung finden, Spuren lesen, Kommunikation mit Vögeln (siehe z.B. [www.terrauna.org](http://www.terrauna.org))
- Tarnen und sich anschleichen
- Selbst ein Floß oder Baumhaus bauen
- Sich am Teich mit Lehm einreiben
- Weidentipi, -zaun bauen
- 24 Stunden alleine im Wald sein
- Foxwalk – Wahrnehmungsveränderung erleben
- Teigwaren mit Brennesseln und Brennesselsauce
- Polenta-Brennessel-Pizza
- Eigenes Räucherwerk herstellen: Harz aus Fichte und Tanne, Buchs, Salbei, Wacholder, Mariengras
- Kräutertees aus Brennessel, Schafgarbe/Melisse/Frauenmantel, Lavendel/Rosenblüten,
- Salate: Sauerampfer, Löwenzahn & Co
- Melden- und Brennesselspinat
- Zahnpaste
- Holzfüllerkaugummi
- Kräutersalz – „Gute Laune mit Farbe“

### In der Natur Gruppe erleben:

- Elfen und Hexen
- Stützpunkte im Wald bauen und Schleifen rauben
- Hugalele
- Blindschleiche
- „Dort!“
- Mimikri
- Follow me
- Foto Klick
- Indianisches Verstecken: getarnt und im Dunkel der Nacht
- Raumschiff
- Landart: Silhouette legen, ...

### In der Natur sich selbst erfahren: Stille, Freiheit, Veränderung, Angst überwinden...

- Cocooning – aus einer alten Haut schlüpfen
- Lichterpfad mit Engeln und Dämonen
- Visionsuche (siehe dazu z.B. [www.wilderness.at](http://www.wilderness.at))
- Hopi-Sticks

### Über die Natur- Beziehung: Meinungen sagen und hören

- "Jeder hat das Recht auf ein Auto!"
- Worldcafé

### Die Zukunft der Natur, der Gesellschaft und die eigene

- Erstelle einen Glücksbaum und sammle eigene Zukunftserwartungen
- „Die Zukunft der Welt“: offene Sätze vervollständigen und Kritzelbild malen
- Positive Vision: Collage und progressives Brainstorming zu konkreten Handlungen

## Anhang – Methodenbeschreibungen

Die im folgenden beschriebenen Methoden sind in aller Kürze vorgestellt, um einen Eindruck verschiedener Möglichkeiten zu vermitteln, die ich gerne einsetze um mit Jugendlichen im Themenfeld „Natur, Ökologie, Umwelt, Nachhaltigkeit“ erlebnis- und persönlichkeitsorientiert zu arbeiten.

Wenn Du eine Übung davon ausprobieren möchtest, die Du noch nicht gekannt hast, und testen möchtest ob die Methode „zu Dir passt“, wünsche ich Dir viel Freude damit und gutes Gelingen! Bitte beachte dabei Deine eigenen Sicherheitsstandards und teste die Übung vielleicht zuerst mit einer vertrauten Gruppe, wenn Dir die Methode sehr neu ist. Wenn Dir eine Übung gänzlich fremd ist, wie etwa die Arbeit mit Zukunftssorgen oder Visionen, empfehle ich, sich im KollegInnenkreis zusammen zu tun und die Übungen füreinander durchzuführen, damit im geschützten Rahmen Selbsterfahrung mit neuen Methodenbereichen möglich wird: wenn wir uns dadurch vertrauter fühlen mit dem Inhalt einer Übung können wir sie gut weitergeben.

### Eine Reise in die Nacht

Die folgende Übung sensibilisiert für die Wahrnehmung der Dämmerung und hilft, sich mit der Dunkelheit und Nacht vertraut zu machen. Es ist dabei möglich den individuellen Abstand zur Übungsleitung selbst zu wählen und sich dadurch nicht zu überfordern. Spielregel ist: bleib solange alleine wie Du magst bzw. bis das vereinbarte Signal ertönt; bleibe alleine und störe niemanden der Mitspielenden im Alleine sein.

Die Übung dauert etwa eine Stunde und beginnt ca. 30 Minuten vor Einbruch der Dunkelheit; geübt wird in einem Gebiet das die Mitspielenden bereits von Tag-Übungen kennen (keine Absturmöglichkeiten u.ä. Gefahrenquellen), Positionen beziehen am besten entlang eines Weges oder Waldrandes. Ggf. warmes Getränk für danach vorbereiten, trockene Sitzunterlagen und Gelsenmittel. (Den folgenden Text könntest Du ansprechend formatieren und mit einer schönen Graphik versehen!)

*„Sei ungefähr 15 Minuten vor Sonnenuntergang an dem Platz, von dem aus du das Kommen der Nacht beobachten möchtest. Geh soweit weg, wie Du Dich gut und sicher fühlst. Präge dir den Rückweg gut ein.*

*Du hast ausreichend Zeit für Deine Beobachtungen der hereinbrechenden Nacht! Wenn es Zeit ist zurückzukommen, ruft dich folgendes Signal (...). Wenn Du schon früher kommen magst, komm einfach! Bitte versuche keine/n der anderen zu stören.*

*Im folgenden findest Du eine Liste von Ereignissen, die Du erleben kannst, wenn es Nacht wird. Du könntest jedem Ereignis eine Nummer der Reihenfolge geben, in der du es beobachtest... Am Ende sind leere Zeilen, wenn dir etwas auffällt das gar nicht in der List steht!*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Erster Stern                                  | <input type="checkbox"/> Alles bis auf den Osten strahlt in abendlichen Farben |
| <input type="checkbox"/> Fledermäuse fliegen                           | <input type="checkbox"/> Die Dinge verlieren ihre Tagesfarben und werden grau  |
| <input type="checkbox"/> Nachtinsekten fliegen                         | <input type="checkbox"/> Eule oder anderer Nachtvogel ruft oder fliegt         |
| <input type="checkbox"/> Erste Sternschnuppe                           | <input type="checkbox"/> Lichter von Autos oder Häusern werden sichtbar        |
| <input type="checkbox"/> Satellit                                      | <input type="checkbox"/> Der Himmel ist dunkel, nur im Westen etwas heller     |
| <input type="checkbox"/> Tagesvögel werden still                       | <input type="checkbox"/> (freie Spalten vorsehen)                              |
| <input type="checkbox"/> Hügel ändern ihre Farbe                       |  |
| <input type="checkbox"/> Sonne sinkt unter den Horizont                |  |
| <input type="checkbox"/> Temperatur fällt                              |  |
| <input type="checkbox"/> Mond geht auf / wird leuchtender              |  |
| <input type="checkbox"/> Windgeschwindigkeit oder Richtung ändert sich |  |

## **Foxwalk – anders Wahrnehmen**

Wir werden aufgefordert unsere Umgebung, z.B. einen Rotbuchenwald über peripheres Sehen ganz anders wahrzunehmen. Zu diesem Zweck bedienen wir uns des so genannten Fox-Walks. Dabei fokussieren die Augen den Horizont, nehmen peripher das ganze Gesichtsfeld wahr, beim Gehen kanten die Füße auf den äußeren Ballen auf und werden während der Vorwärtsbewegung auf den Fußflächen abgerollt.

Wieder müssen wir Vertrauen aufbringen um der Versuchung zu widerstehen auf den Boden unter uns zu blicken. Gleichzeitig bewusst zu gehen und intensiv zu sehen erweist sich als nicht zu unterschätzende multitasking-challenge.

Und wir alle wussten, was es bedeutet dem Rat nachzugehen der besagt: „Du sollst über die Erde gehen, als ob du über das Gesicht einer alten Frau gehst.“

P.S.: wer noch nicht im Imax-Kino war kann es sich auch in Zukunft sparen, das ist viel besser!

## **KLEINE KRÄUTERKUNDE**

### **Pflanzenkommentare und Rezepte von Cornelia Miedler**

Kräuter wirken unterschiedlich auf uns. Sie spielen in Küche, Medizin, Garten oder im Brauchtum eine große Rolle. Einige von ihnen können wir im Rahmen von Projekttagen vorstellen.

### **Brennnessel**

Enthält Vitamin C, Mineralien, Kieselsäure und Carotinoide. Bei verstopften Lymphen hilft eine 3-tägige Kur, bei der nur die linke Hand mit einer Brennnessel abgeklopft wird (Herzmeridian). Bei Jugendlichen ausprobieren – nach dem Motto „Wer ist am mutigsten?“ Blätter und Samen als Pfefferersatz für Suppen und Saucen verwendbar.

### **Brennnesselsauce**

1 Zwiebel  
1 EL gehackte Kräuter  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Olivenöl  
4 EL Dinkelmehl  
4 EL feingehackte Brennnesselblätter  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1/8 l Suppe  
1/4 l Rahm

Zwiebel und Kräuter rösten, mit Mehl stauben, mit Suppe aufgießen und ganz kurz aufkochen lassen. Danach Brennnesselblätter dazugeben, Rahm einrühren, würzen.

## Teigwaren mit Brennesseln

50 dag Vollkornmehl

3/8 l Milch oder Wasser

1 Ei

2 KL Salz

2 EL Olivenöl

Brennesselblätter

Brennesselblätter kurz überbrühen, fein hacken, andere Kräuter nach Belieben dazugeben.

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren. Mit Löffel Nockerl formen und in kochendes Wasser geben. Abseihen und in Butter schwenken.

## Polenta-Brennessel-Pizza

Polenta in siedendes, gesalzenes Wasser einrühren und 10 min auf kleiner Flamme ausdünsten lassen. Die heiße Polenta auf ein befettetes Backblech streichen. Nach Belieben mit Käse, Zwiebelringe, Knoblauch, Gemüse belegen. Mit kurz überbrühten Brennesselblätter belegen und zuletzt mit einer dünnen Schicht Käse bedecken. 20 min bei mittlerer Hitze im Rohr backen.

## Zahnpaste

Weißer Tonerde, Meersalz, destilliertes oder abgekochtes Wasser, Salbei-, Blutwurz- und Echinacea-Tinktur, Zitronen-, Pfefferminz-, Teebaum- oder Eucalyptusöl

Tonerde und Wasser zu Brei vermischen, eine Prise Salz für Haltbarkeit, einige Tropfen Blutwurz-Tinktur gegen Zahnfleischbluten, Salbei zum Desinfizieren, Echinacea zur Vorbeugung von Infekten, einige Tropfen eines ätherischen Öles zur Geschmacksverbesserung gut untermischen. Für Kinder kann auch Lebensmittelfarbe hinzugefügt werden.

## Holzfällerkaugummi

Wasser, Mehl, Ahornsirup und Harz, verschiedene ätherische Öle für Geschmack

Harz der Fichte, Tanne, Lärche aufkochen, etwas Wasser dazugeben, Verunreinigungen abschöpfen, Mehl einrühren, Ahornsirup dazugeben und durchmischen. Ätherisches Öl zur Geschmacksverbesserung dazugeben. Brei wird auf Butterpapier dünn aufgestrichen, leicht angetrocknet und dann in schmale Bahnen geschnitten. Beim Kauen löst sich der Naturkaugummi auf, wird sozusagen gegessen.

## Kräutersalz – „Gute Laune mit Farbe“

Meersalz

mischen mit Kräutern wie Dost, Majoran, Liebstöckel, Salbei, Ringelblume, Kornblume, Rose, Thymian, Rosmarin, Oregano

## **Elfen und Hexen: Hexenbesen binden**

Mir berichtet aus dem bunten Dorf: ([www.dasbuntedorf.at](http://www.dasbuntedorf.at))

Es spielen zwei Gruppen gegeneinander; die Hexen und die Elfen. Jede Hexe hat fünf Leben (zB. fünf Schleifen). Die Hexen müssen durch die Reihen der Elfen durchlaufen und in ein Waldstück dahinter gelangen. Wie breit die Zone ist, in der die Elfen Hexen fangen dürfen, richtet sich nach dem Alter und der Zahl der Mitspielenden. Gefangen wird durch einfaches Abschlagen. Eine gefangene Hexe muss dem Elfen / der Elfin ein Lebensband geben und wieder zurück zum Hexenlager, zurück an den Start. Außer es war das letzte Leben: dann wird aus der Hexe ein Elf und der Elf der das letzte Band erobert hat, wird zur Hexe und bekommt fünf neue Bänder.

Haben es Hexen geschafft zum Wald durchzulaufen, finden sie dort Schnur vor und bauen sich aus Reisig einen Hexenbesen. Hexen mit Besen dürfen unbehelligt zurück ins Hexenlager.

Das Spiel ist zu Ende, wenn eine vereinbarte Zeitdauer abgelaufen ist oder die Hexen zB. 10 Besen geschafft haben.

Besonders nett ist es als Abschluss, wenn es einen Badeteich mit Sprungturm gibt und eine Flugshow veranstaltet wird, bei der die besten Hexenflüge prämiert werden!

## **Stützpunkte im Wald bauen und Schleifen rauben**

Diese Aktion habe ich ebenfalls aus einer Geschichte vom bunten Dorf im Waldviertel:

Die Kinder bauen sich irgendwo im Wald ihr Lager – Laubhütten & Co. Jedes Lager gestaltet sich einen eigenen Totemstab, ein Ast der etwa 1,5 m lang ist und mit buntem Filz, Wolle, Federn, Knochen u.ä. geschmückt wird.

Danach dürfen andere Lager beschlichen werden und es darf versucht werden, einen fremden Totemstab zu stehlen. Damit das ganze nicht in einer Schlägerei ausartet, gibt fixe Regeln: jede Art von Gewaltanwendung ist verboten; jede/r Mitspielende hat eine Papierschleife am Oberarm und ich kann mein Vis-a-vis ausschalten, indem ich ihr/ihm die Schleife abreiße. Wer keine Schleife mehr hat, scheidet aus dem Kampf aus. Spielen ältere und jüngere Kinder zusammen, gibt's Schleifen in unterschiedlichen Farben: blau – die jüngsten, gelb – die mittleren, rot – die Ältesten. Es ist nur erlaubt, Schleifen von gleichrangigen oder älteren zu rauben: ein gelber darf keinen blauen erledigen.

Hat man seine Schleife verloren, muss man sich vom Medizinmann (ein zentraler Platz) wiederbeleben lassen und kriegt eine neue ... und zurück in die Schlacht!

Geraubte Schleifen können am Tipi aufgehängt und zur Bewunderung ausgestellt werden.

Eine Variante dieser Übung ist, den Mitspielenden Codes aus Zahlen und Buchstaben auf Etiketten zu drucken und auf die Stirn zu kleben. Ein Zweikampf wird dadurch entschieden, wem es zuerst gelingt den Code des Gegenübers zu rufen.

## 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 m<sup>2</sup> (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.

Eine Erweiterung für Fortgeschrittene - ein Ball als „mobiles Leo“: jede Mannschaft hat zusätzlich einen Ball im eigenen Feld, dort darf damit gelaufen werden und zugepasst. Läuft jemand ins gegnerische Feld, kann ihr/ihm der Ball ebenfalls zugepasst werden, wenn man/frau ihn fängt ist er/sie im Leo, muss aber stehen bleiben. SpielerInnen im Gefängnis oder im Leo dürfen nicht angespielt werden. Fällt der Ball im gegnerischen Feld zu Boden ist er verloren und kann höchstens gegen den Ball der anderen Mannschaft ausgetauscht werden. Variante: hat eine Mannschaft das Glück den gegnerischen Ball zu bekommen, hat sie zwei mobile Leos!

Viel Spaß!

## Blindschleiche

(Koordination und Strategie)

Ca. 4-6 TeilnehmerInnen bilden eine Reihe, indem sie sich an die Schulter oder um die Taille fassen. Alle Teilnehmer haben die Augen geschlossen oder verbunden, nur die bzw. der letzte in der Reihe sieht. Dieser „Schwanz“ führt die Schleiche durch unwegsames Gelände (Wald o.ä., keine zu schwierigen Bedingungen, Verletzungsgefahr!)

Es darf nicht gesprochen werden – vor dem Start werden Zeichen für geradeaus, links, rechts, stopp usw. vereinbart (z.B. Klopfen auf die Schulter, kleine Kniffe..)

Jede Blindschleiche muss von einer Security-Person begleitet werden; kein Wettlauf unter den Blindschleichen.

Ziel: jede Schleiche bekommt ein Tuch in einen Baum gehängt, das sie erschleichen müssen; zwei Tücher die nacheinander angesteuert werden sollen oder Tore, die hintereinander passiert werden sollen. Herausfordernd ist, wenn der Parcours so gestaltet ist, dass zwei Blindschleichen gleichzeitig durch ein Tor müssen...

## „Dort!“

1-2 WächterInnen bewachen das Lager („in der Nacht“, d.h. blind); die anderen schleichen sich so leise wie möglich an und versuchen, einen Gegenstand, der zu Füßen der WächterInnen liegt, zu stehlen ohne dass vorher ein unsichtbarer Pfeil auf sie geschossen wird. Wird man getroffen (ehrlich sein, bzw. Schiedsrichter einbauen), kann man spektakuläre sterben, muss aber dann ruhig liegenbleiben um die weiteren Dinge nicht durch Geräusche zu stören.

Bewährt hat sich, den WächterInnen eine bestimmte Anzahl von Schüssen zu geben, z.B. 15 Zweige in die Hand zu nehmen, von denen nach jedem Schuss einer weggelegt wird.

Aus: Handbook of American Indian Games, Allan A. McFarlan. Dover Publications, Inc. New York

## 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. 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 buntes Seil umrahmt, etwa drei Meter im Durchmesser haben sich bewährt. Die suchende Gruppe bekommt so viele 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.

Material: pro Gruppe ein Kasten Malfarben, 1 Glas Wasser (ich nehme dazu immer leere Marmeladegläser mit und fülle sie aus der Wasserflasche), eine Schachtel Ölkreiden, 1 Pkg, Filzstifte, 1 A4 Blatt naturweißes Zeichenpapier, 2 Taschentücher, 1 Schere, ca. 6 m rote Wolle, ggf. ein langes Seil.

## 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 2-3 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 „Stören“:** hierzu gehen die TeilnehmerInnen zu dritt zusammen. Jede Person darf anschließend jede Rolle einnehmen. Eine Person wird ca. 2. min blind geführt, wie oben beschrieben. Die dritte Person passt still auf dass niemand sich weh tut und schaut auf die Zeit. Nach 2 Minuten darf die dritte Person 2 Minuten lang lustvoll stören... Dabei ist klar: kein Berühren, Anspucken oder ähnliches gewalttätiges, sondern taktisch kreatives Stören, etwa durch ein ähnliches Geräusch, Ansagen wie „Pass auf, eine Hornisse“ ....

**Variante „Froschteich“:** Die „Männchen“ verschiedener Arten stehen in der Mitte der Spielfläche, die dazugehörigen Weibchen an den Außengrenzen. Zuvor haben die Pärchen ein Signal vereinbart (Rhythmus, Klangkörper, 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.

## Foto-Klick

Ein Klassiker unter den nature-awareness-exercises und eine wunderschöne ruhige PartnerInnenübung, 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 / der Photographin schenken

Ideen für Themen: Pflanzensukzession, Wohnungen von Tieren, Nadelbäume, Herbst, der Sonnengesang des heiligen Franziskus ...

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).

Nur mit Gruppen spielen, denen vertraut werden kann; ansonsten lassen sich z.B. wilde Kinder mit Genuss gegenseitig irgendwo anrennen ...

## Indianisches Verstecken

Ein sehr sinnliches Suchspiel in der Natur!

Variante für untertags: ein Teil der Gruppe versteckt sich entlang eines vorher festgelegten Weges, der im Idealfall in einer sehr vielfältigen Natur ist (Sträucher, Bäume, Steine am Wegrand). Der andere Teil sucht die Versteckten nach einer vorher festgelegten Zeit.

Spielregel ist, dass man sich maximal drei Meter neben dem Weg verstecken darf; was bedeutet, dass es drauf ankommt sich gut zu tarnen... Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesteckt: sich mit Schlamm einreiben und mit Blättern bekleben, sich jede Menge Äste holen und drunter legen, ...

Variante für die Nacht: jetzt tarnt die Dunkelheit, dunkles Gewand reicht aus, die Spielregel lautet wieder „maximal 3 Meter neben dem Weg verstecken“. Spannend kann dabei sein, dass die bzw. der Versteckte versucht, mit der Umgebung zu verschmelzen – z.B. ein Teil des Steines oder Baumes zu werden an den im mich schmiege!

## Raumschiff

(gelernt von Brigitte & Günther Amesberger)

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.

## Für die Reflexion von Outdoor Übungen

Punkte, auf die Du während der laufenden Aktion als LeiterIn achten und die Du bei der Reflexion ansprechen kannst, können z.B. sein:

- ☒ Aggression & Solidarität
- ☒ Umgang mit Verantwortung: führen, sich führen lassen, ...
- ☒ Hilfeleistungen verweigern & geben
- ☒ isoliertes Agieren & Interesse an anderen zeigen
- ☒ Lösungen forcieren, die nur wenige miteinbeziehen & um Lösungen bemüht sein, die sich an den Bedürfnissen aller orientieren
- ☒ Sich einbringen, Gehör finden oder nicht; über Argumente anderer hinweggehen & Beiträge anderer aufgreifen
- ☒ Interaktion Frauen – Männer bzw. Mädchen – Burschen
- ☒ Umgang mit unterschiedlichem Tempo
- ☒ Informationsweitergabe

Für ein Nachdenken eignen sich folgende Fragen:

- ☒ Konnte ich mich entfalten?
- ☒ Was hat mich behindert?
- ☒ Was hat mir geholfen?
- ☒ Welche Rolle habe ich gespielt?
- ☒ Wie war ich an den Entscheidungen beteiligt?
- ☒ Wie ist das, was ich gesagt haben, behandelt worden?
- ☒ Haben wir unser Ziel erreicht?
- ☒ Was hat uns geholfen?
- ☒ Sind wir – bin ich zufrieden?

## 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 Umriss 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...

Als Kontrast kann auch mit Müll gearbeitet werden und die Spur des Menschen leuchtet aus einer Müll-Matrix! Oder aus lauter Konsumartikeln.

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?

## **Cocooning** – aus einer alten Haut schlüpfen

(gelernt von Johannes Tschapka)

**Material:** Pro TeilnehmerIn ca. 3,5 m Packpapier von der Rolle (erhältlich in Baumärkten), Tesakreppband, ev. Campingdecke, Stifte oder Ölkreiden zum Gestalten

Folgende Übung kann anhand der Symbolik einer Schmetterlingspuppe aus der ein schöner Schmetterling schlüpft, Jugendlichen und Erwachsenen ein tiefgehendes Erlebnis zum Thema „Etwas hinter sich lassen“ vermitteln. Jede/r kennt Lebenssituationen, in dem wir uns von etwas Altem trennen wollen oder müssen: eine Art auf Situationen zu reagieren, mit der wir nicht zufrieden sind; eine Beziehung, die auseinandergegangen ist, ...

**Achtung:** diese Übung beinhaltet verschiedene Elemente die die Möglichkeit tiefergehender seelischer Auseinandersetzung bieten. Leite diese Übung nur an, wenn Du in der Begleitung von seelischen Prozessen geübt bist und Dich damit sicher fühlst!

Zur Einstimmung können in Einzelarbeit folgende Fragen beantwortet werden (ca. 20 – 40 min):

- ☒ welche „alte Haut“ möchte ich gerne abstreifen, was möchte ich gerne hinter mir lassen?
- ☒ Geht etwas zu Ende, was mir gut gefallen hat, aber sich jetzt verändert?
- ☒ Was hat mir das Alte gebracht?
- ☒ Für welches Neue bin ich jetzt offen? Was wünsche ich mir? Dazu kann auch ein positiver „Kraftsatz“ formuliert werden.

Danach beginnt eine Gestaltungseinheit (ca. 60-90 min): jede/r Teilnehmende baut sich einen eigenen Kokon! Wie ein Schlafsack aus Packpapier, so groß, dass man als Ganze/r hineinpasst – Papier zurechtlegen und mit Tesastreifen (wichtig: nur Klebeband verwenden, das leicht reisst; sonst kann das Schlüpfen behindert werden!) verkleben. Enger oder weiter, wie´s beliebt. Die Innenseite (aus Gründen der Privantheit) kann mit den Themen beschriftet werden, die man hinter sich lassen möchte, außen können Symbole aufgemalt werden.

Anschließend geht die Gruppe gemeinsam in die Natur. Optimal ist die Zeit vor Sonnenaufgang, aber jede andere Tages- und Nachtzeit ist auch geeignet. Günstig ist ein Territorium das bereits bekannt ist, ohne steile Hänge u.ä.. Ausgehend von einem Sammelpunkt sucht jede/r Teilnehmende sich einen ungestörten Platz aus, schlüpft in den Kokon und wird von den BetreuerInnen oder anderen TeilnehmerInnen, die erst danach Platz wählen sanft auf den Boden gelegt; ev. darunter eine weiche Campingdecke plazieren.

Wie lange alle im Kokon liegen, hängt von den Rahmenbedingungen ab. Es kann ein akustisches Zeichen (Trommel, Flöte o.ä.) vereinbart werden für die Rückholung oder offengelassen, dass jede/r solange im Kokon bleibt, bis die eigene Zeit für´s Schlüpfen gekommen ist. Günstig ist, dass die TeilnehmerInnen nicht zu nahe beinander liegen, weil das Geräusch des reißenen Papiers störend sein kann, wenn jemand noch in der Stille seines Kokons liegen möchte.

Für den weiteren Verlauf ist zu beachten, dass die frisch geschlüpften wirklich wie ein wenig neugeboren aus ihrem Kokon kommen: ein bisschen dünnhäutig, empfänglich und verletzlich. Eine kleine Zeremonie kann passen, in die Gruppe gemeinsam zu einer ruhigen Musik den Tanz der „Schmetterlinge“ tanzt, oder das symbolisch tanzt, was neu geworden ist. Haben alle einen Kraftsatz gefunden, kann jede Person in den Kreis der Runde treten, den Satz sagen und alle wiederholen ihn als Bestätigung und klatschen, rasseln oder trommeln. Gut ist auch eine Zeit des Alleineseins unmittelbar nach dem Schlüpfen, um Tagebuch zu schreiben oder ein Bild zu malen. Die alten Kokons können rituell am Lagerfeuer verbrannt werden (Kunststoff-Klebestreifen vorher entfernen!) Eine Runde für Erfahrungsaustausch kann vorgeschlagen werden.

## Lichterpfad

Eine Nachtübung die Mut braucht und stärkt

Material: ca. 10 standfeste Marmeladegläser oder ähnliches. Optimal ist ein luftdurchlässiger Deckel, damit Regen oder heftige Windstöße die Kerze nicht auslöschten können + jeweils ein Teelicht. Optimal sind kleine batteriebetriebene Lichter, die aussehen wie Teelichter aber mit einer kleinen Knopfzelle betrieben werden – dadurch fällt die Brandgefahr weg, die mich immer etwas beunruhigt, wenn ich die Übung durchführe. Eventuell eine Belohnung am Ziel; das Ende des Weges kann auch mit mehreren Lichtern besonders gestaltet sein.

Personalbedarf: zwei Leute für das Auslegen des Lichterpfades, ev. eine dritte für den Start.

Aufbau: für den Lichterpfad braucht man eine dunkle Nacht und einen Rundweg. Der Weg soll so deutlich sein, dass Wandernde ihn auch im Dunkeln nicht irrtümlich verlassen können. Entlang eines Abschnittes des Rundweges werden nun die Lichter aufgestellt – in so großem Abstand, dass man kurz im Dunkeln wandern muss, bevor man das nächste Licht wieder vor sich leuchten sieht

Eine Bereicherung ist folgende Erweiterung: mitgebrachte Gespenstchen oder noch besser

untertags selbstgebastelte Elfen, Trolle oder Wurzelmännchen werden so zu den Lichtern

aufgestellt, dass sie unheimlich beleuchtet und durch den Schein der Kerzen zum Leben

erweckt werden!

Diese Variante kann auch in Hinblick auf Persönlichkeitsbildung vorbereitet werden: eine Landart Aufgabe ist es zur Frage „Was beängstigt mich hin und wieder?“ einen Troll oder ähnliches Gespenst zu gestalten, mit dem Angebot eines persönlichen Gesprächs darüber, sowie einen Engel oder anderes Schutzwesen das gestaltet wird zur Frage „Was hilft mir in solchen Situationen?“.

Für die Gestaltung des Ziels gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- Die festliche Variante: Viele Lichter, warmer Tee, Märchen und Lieder am Ziel
- Oder die geheimnisvolle Variante: in der Umgebung des letzten Lichtes versteckt sich (zu Beginn alleine, später gemeinsam mit allen angekommenen) eine Person mit einem Instrument (etwa einer Maultrommel). Je näher der Wanderer am Lichterpfad der versteckten Person kommt, umso leiser erklingt das Instrument. Wer die Zielfrau bzw. den Zielmann gefunden hat, bekommt ein Instrument und spielt das gleiche Spiel mit, wenn die/der Nächste kommt.
- Die vertraute Variante: legt den Pfad so, dass er in der Nähe des Quartiers oder des Lagerfeuers vor der Hütte endet.

Wichtig ist: Achtung auf die Gefahr eines Brandes! Besser als Teelichte sind batteriebetriebene Lichter!

Die mutigen Wanderer: Die Startenden werden entweder alleine oder in Gruppen losgeschickt. Die Teilnehmenden wählen selbst, was sie sich zutrauen, niemand soll ein Trauma mit nach Hause nehmen! Diejenigen, die sich am meisten fürchten können etwa in der Gruppe als erste starten, gemeinsam mit einer/m vom Leitungsteam. Im Abstand von ca 3-4 min. werden die TN losgeschickt. Beim Start kann ein kleines Programm geboten werden, um die Wartezeit zu verkürzen.

Wer am Ziel angekommen ist, kann dort verweilen oder auf dem Rundweg zum Ausgangspunkt zurückkehren. Günstig ist, nicht den gleichen Weg zurückzumarschieren, um den Nachkommenden die Freude am Erleben nicht zu trüben.

Wichtig sind neben der Freiwilligkeit auch Rücksichtnahme: Kinder bzw. Jugendliche dürfen sich nicht entlang des Weges verstecken, um Nachkommende zu erschrecken. Die dunkle Nacht ist für viele stressig genug...

## Hopi-Sticks

(gelernt von Maja Georgiou)

Die Hopi Indianer Nordamerikas benutzten auf ihren langen Wanderungen einen Stock, auf dem sie Markierungen anbrachten oder Objekte befestigten. Wir suchen uns in der Umgebung Objekte die uns zusagen (wie Blüten, Steine, Rinde oder Pflanzen) und montieren sie auf unserem Stock. Mit ihm erzählen wir den anderen, welche Erlebnisse des Workshops für uns wichtig waren.

Hopisticks kannst Du auch einsetzen, wenn es darum geht sich den anderen vorzustellen: dann markieren die Objekte am Stick Wendepunkte, Krisen oder große Veränderungen in unserem Leben, erzählen von unseren Interessen, Schwerpunkten und Eigenschaften.

## Jeder hat das Recht auf ein Auto!

Ich finde, jeder hat das Recht auf ein Auto. Jeder hat das Recht auf ein Handy, auf einen Fernseher, auf sieben Jeans, würde ich sagen, jährlich, einen Urlaub in der Karibik, dreißig T-Shirts, 15 Pullover.

Ja, so in etwa. Das braucht man halt so.

Wobei, irgendwie hat jeder das Recht auf mehrere Autos, weil ein Auto wird schnell kaputt. Dann braucht man ein neues. Du kannst ja nicht mit einem Auto dein Leben lang fahren. Und das Handy ist auch schnell kaputt und der Fernseher und der Computer auch. Und vor allem: Die Sachen werden so schnell alt

Ich finde, jeder hat das Recht auf drei oder vier Computer im Leben, na sicher.

Ich meine einen Drucker, eine Play-Station und eine Schiausrüstung braucht man irgendwie auch einfach... dass man leben kann. Für Schi, Schuhe, Anorak, Handschuhe da kannst du rechnen 1000 Euro. Aber die Ausrüstung hält dann eh drei Jahre, also ich meine, du fährst vielleicht 30 Jahre Schi, da brauchst du zehn Schiausrüstungen in deinem Leben. Aber ich finde, jeder hat das Recht auf eine Schiausrüstung.

Na klar kostet das. Ich mein, ein Auto braucht Erdöl, aber das gibt's eh im Irak oder im Sudan. Für ein Handy braucht man Coltan, das gibt's eh im Kongo, für die Jeans braucht man Baumwolle, die gibt's eh in Indien, ... es läppert sich halt was zusammen, ja, aber das braucht man halt. Ich mein, jeder hat das Recht auf Erdöl, jeder hat das Recht auf Coltan, jeder hat das Recht auf Baumwolle, oder?

Und außerdem: es hat eh nicht jeder ein Auto. Ich mein, jeder hat halt prinzipiell das Recht darauf. Na gut, wenn die Chinesen alle Auto fahren und die Inder auch, na ja, dann müssen sie halt noch bessere Strassen bauen, weil sich das sonst sicher nicht ausgeht, vom Platz her. Aber in Indien die brauchen sicher keine Schiausrüstungen. Die haben zu wenig Schnee. Also da können die in Indien schon mal zu sparen beginnen.

Was soll das heißen, dass wir Europäer einfach zu viel brauchen? Ich mein, soll ich jetzt ohne Handy leben, nur weil das Coltan aus dem Kongo kommt? Ich finde das gut, dass die im Kongo wenigstens einen Arbeitsplatz kriegen. Dass sie nicht soviel verdienen wie bei uns in Europa, dass ist klar und die Chinesinnen die Handys herstellen, verdienen auch nicht soviel, aber die können sich dann halt auch keine Autos kaufen, was ja für die Umwelt irgendwie auch besser ist. Oder?

Andererseits, ja, jeder hat ein Recht auf ein Auto. Auch die im Kongo, ja. Und auf das Erdöl und auf die Baumwolle und auf das Coltan für die Handy-Chips auch. Klar. Ich finde das macht irgendwie keinen Spaß, wenn man sich dauernd beschränken soll. Ich meine, was kann ich dafür, dass ich in Europa lebe und dass wir in Europa halt einfach das alles brauchen, weil es irgendwie zu unserem Lebensstil gehört. Und außerdem finde ich hat jeder das Recht auf ein Auto ... und man braucht das irgendwie auch und wenn jetzt alle Chinesen mit dem Auto fahren, ich mein ... das Recht auf ein Auto hat irgendwie jeder, ... oder?

Von Georg Bauernfeind: Liedermacher und Kabarettist. In seinen Programmen beschäftigt er sich u. a. mit Fragen der Nachhaltigkeit und der Globalisierung.  
[www.georg-bauernfeind.at](http://www.georg-bauernfeind.at)

## Worldcafé

Eine Methode, die sehr gut dafür geeignet ist, die Vielfalt an Meinungen einer Gruppe sichtbar zu machen, ist das "Worldcafé": wie im Kaffeehaus wird an Tischen philosophiert, diskutiert, gestritten und gemeinsam nach Lösungen gesucht.

Dazu gibt es eine bewährte Struktur:

- Es werden so viele Tische aufgestellt, dass jeweils 4-8 SchülerInnen um einen Tisch herum sitzen können. Die Tische werden mit Packpapier überzogen und mit dicken Filzstiften ausgerüstet. Optimal sind echte Getränke und Knabbereien.
- Jedem der Tische wird ein Thema zugeordnet, über das am Tisch gesprochen wird. Einer der Tische bleibt offen, der "Tisch ohne Thema"; hier bestimmt die Kaffeehausrunde selbst worüber gesprochen wird.
- Jeder Tisch hat eine Gastgeberin bzw. einen Gastgeber, deren/dessen Aufgabe es ist, die Gäste zu begrüßen und kurz zu informieren, worum es an diesem Tisch geht. Im Verlauf des World-Cafes gibt die Gastgeberin / der Gastgeber jeder neuen Runde einen kurzen Überblick über das, worüber in den Runden davor gesprochen wurde.
- Die TeilnehmerInnen am Worldcafé haben etwa drei Durchgänge zu etwa 15-30 min. Zeit. Zu Beginn jeder Runde wählt jede/r für sich - den eigenen Interessen folgend - einen Tisch, nimmt Platz und diskutiert mit den anderen mit. Mit den Stiften können am "Tischtuch" Notizen gemacht werden. Wenn auf einem Tisch sehr viele GesprächsteilnehmerInnen sitzen wollen, kann angeregt werden, sich gleichmäßiger zu verteilen.
- Am Ende eines Durchganges wird ein akustisches Signal gegeben; die Länge sollte vorher festgelegt und auch eingehalten werden, es sei denn alle Gruppen sind in besonders intensivem Gespräch. In diesem Fall können Sie kurz um Aufmerksamkeit bitten und bekannt geben dass der Durchgang wegen des großen Interesses um x Minuten verlängert wird. Dann wird gewechselt, die Gastgeberin / der Gastgeber bleibt sitzen.

- Am Ende des Worldcafés berichten die GastgeberInnen der gesamten Klasse die Ergebnisse der Gespräche an ihren Tischen.
- Die Packpapier Bögen können anschließend ans Worldcafé als Wandzeitung aufgehängt werden.

Themen für Worldcafé Tische, die in Hinblick auf die Beschäftigung mit dem ökologischen Fußabdruck relevant sein können, sind z.B.:

- (Wenn mit dem Provokationstext "Jeder hat das Recht auf ein Auto" (siehe oben) gearbeitet wurde: "Wie denkst Du über den Text?"
- Was wissen wir über die Auswirkungen unseres Handelns?
- Wie wollen wir leben: Mit Einfamilienhaus, mit mehreren Autos pro Familie, mit regelmäßigen Fernreisen - was will ich mir leisten dürfen, was gehört zum Lebensstandard?
- Wofür übernehme ich Verantwortung, wofür nicht?
- Wir erleben rundherum, dass das Prinzip "Gerechtigkeit" nicht zu gelten scheint, die erlebte Realität ist anders, die Welt ist nicht gerecht - was meinen wir dazu? Dürfen wir mehr nehmen als uns zusteht? Was steht uns überhaupt zu? Was ist gerecht?
- Auf mein Vollbad verzichten? "Schau dir den Wasserverbrauch vieler Industriebetriebe an - da kann ich Jahrhunderte lang dafür baden! Nonsens selbst drauf zu verzichten..." Was müssen Einzelne tun, was muss die Gesellschaft tun? Was bedeutet das: "die Gesellschaft - die Politik - die Wirtschaft muss etwas tun"?

Zum Abschluss kann jede/r SchülerIn in einer Kleingruppe oder im Plenum ein individuelles Schluss-Statement darüber machen, was ihr/ihm an den Gesprächen am Wichtigsten war.

## Was brauche ich um glücklich zu sein?

Die Sehnsucht nach Glück spiegelt sich in zahllosen Romanen, Gedichten und Songs wieder. Überall findet man Rezepte, Ratschläge und Empfehlungen, wie man glücklich werden kann. Was Glück ist und das Glücksempfinden selbst werden individuell unterschiedlich definiert und sind abhängig von konkreten Wünschen und Erfahrungen.

## Glückslyrik

Verfasse ein Gedicht zu Glück, z.B. in Form eines Elfchens.

Ein Elfchen besteht aus elf Wörtern, die in festgelegter Form auf fünf Zeilen verteilt werden:

Erste Zeile: ein Wort (ein Gedanke, ein Gegenstand, eine Farbe o.ä.)

Zweite Zeile: zwei Wörter (was macht das Wort aus Zeile 1?)

Dritte Zeile: drei Wörter (wie oder wo ist das Wort aus Zeile 1?)

Vierte Zeile: vier Wörter (Was meinst Du?)

Fünfte Zeile: ein Wort (Fazit: was kommt dabei heraus?)

Ein Beispiel für ein Elfchen:

*Gelb  
Die Sonne  
Es ist Sommer  
Alle wollen Eis essen  
Hitze*

## Erstelle einen Glücksbaum

Der Stamm ist das Glück in deinem Leben, die Wurzeln das worauf dein Glück aufbaut und die Äste symbolisieren wonach du strebst, was Du brauchst um glücklich(er) zu sein

### **Tipp zur Weiterarbeit: „Bedürfnisse“**

Die **Arbeitsmappe „All we need – Die Welt der Bedürfnisse“** empfehlen wir allen, die im Unterricht vertiefend zu den Themen Subsistenz, Schutz, Liebe, Verstehen, Partizipation, Muße, Kreatives Schaffen, Identität, Freiheit und Transzendenz im Zusammenhang mit nachhaltiger Entwicklung arbeiten wollen: Bestellung unter: <http://suedwindsalzburg.marmara.at>, Rezension unter: [www.baobab.at](http://www.baobab.at) > Bildungsmaterial. Südwind Entwicklungspolitik Salzburg; Josef-Preiss-Allee 16, A-5020 Salzburg; tel +43/662 / 827 813

## Mein Glück und die Welt rundherum

Aufbauend auf die Beschäftigung mit dem individuellen Glück kann es sehr klärend sein sich mit der Frage zu beschäftigen: in welchen Rahmenbedingungen spielt sich mein individuelles Glück ab?

Diese Überlegung führt uns zur Wahrnehmung globaler Trends, die meiner Erfahrung nach für Jugendliche äußerst interessant ist. In dieser Arbeit unterstützen wir sie im nächsten Schritt dabei, sich Sorgen und Befürchtungen von der Seele zu reden, um sie anschließend einzuladen, ihren eigenen Visionen für eine gute Zukunft nachzuspüren in die ihre individuellen Zukunftsträume gut aufgehoben sind.

## Offene Sätze vervollständigen

Diese Methode beginnt mit einer Einzelarbeit, in der die SchülerInnen unbeeinflusst von der Meinung anderer über ihre eigenen Einschätzungen die Zukunft betreffend nachdenken können.

Auf einem Arbeitsblatt vorbereitet (findest Du im Anhang!) gibt es drei unvollständige Sätze, die innerhalb von ca. 3-5 min. vervollständigt werden sollen:

- „Ich denke, die Zustände in unserer Gesellschaft werden ...“
- „Ich denke, die Zustände in der Umwelt werden ...“
- „Wenn ich mir die Welt vorstelle, die Kinder und Jugendliche erwartet, scheint es...“

Die ersten beiden Fragen betreffen gegenwärtige Entwicklungen, der dritte Satz aktiviert Zukunftseinschätzungen.

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.

## Kritzelnbilder

Jede/r SchülerIn bekommt ein Zeichenblatt (A5 oder A4), und wird eingeladen, dem Gefühl angesichts der Gedanken, die zuvor zu Papier gebracht wurden 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. 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 über das Vervollständigen der offenen Sätze zu sagen.

## Collage zu Hoffnungen

Wir haben auch Hoffnungen, Utopien und Träume in uns – ihnen nachzuspüren und einander davon zu erzählen ist etwas sehr Schönes!

20 – 30´ Wir wenden uns unseren Träumen, Utopien, Sehnsüchten und Visionen zu: von was für einer Welt träumst Du? Wie schaut das Leben für Dich, andere Menschen, Tiere und Pflanzen im Jahr 2030 aus wenn wichtige Dinge passen? Wie schaut die Wirtschaft aus, wie gehen Staaten miteinander um, wie gehen die Menschen mit der Natur um?

Für die Art der Darstellung kannst Du verschiedene Methoden anbieten, aus denen die Kleingruppen wählen können:

- ✓ Eine Kollage gestalten, Stichworte und passende Liedtexte dazuschreiben
- ✓ Malen
- ✓ Schlagzeilen eine Zeitung zu entwerfen, die im Jahr 2030 erscheinen wird

Um die Zeit einhalten zu können ist eine klare Struktur hilfreich:

- ✓ Kleingruppen zu 4-5 SchülerInnen arbeiten gemeinsam
- ✓ 10 min. für das Sammeln aus Magazinen, 10 min Gestaltung, 15 min. Präsentationszeit für alle Collagen

Während des Gestaltens und Vorbereitens passt es wahrscheinlich, eher ruhige Musik im Hintergrund laufen zu lassen

Als Abschluss gibt es Raum für Berichte, Präsentationen und Vorstellungen. Alle sind eingeladen, den anderen etwas über die eigenen Zukunftssorgen und Hoffnungen wissen zu lassen! Es kann natürlich sein dass eine Gruppe nicht herzeigen möchte; das ist natürlich OK.

## Individuelle Aktionen planen mit „progressivem Brainstorming“

Durch die Beschäftigung mit kreativen Bildern und attraktiven Zukunftsvisionen sind für die SchülerInnen vielleicht einzelne Bereiche deutlicher geworden, womit sie sich gerne eingehender beschäftigen wollen: mit Bekleidung, Frieden, Verkehr oder Gerechtigkeit?

Es ist gar nicht so leicht, von einem sehr umfassenden und abstrakten Ziel zu einer konkreten Aktion zu gelangen! Der folgende Ablauf soll dabei unterstützen. Wichtig scheint mir dabei, die SchülerInnen immer wieder zu ermutigen, nur Dinge auszuwählen, die sie wirklich wichtig finden und sich nur Aktionen auszudenken, die zu ihnen passen, die sie für sinnvoll, legal, vorstellbar und sogar genuss-, lustvoll und witzig halten. Damit ist gewährleistet, dass nachhaltiges Handeln sich befreit vom Image des Verzichtens und sich Beschränkens.

## Einzelarbeit

Für diese Übung braucht es drei A3 Blätter und einen Stift.

Jede der Brainstorming-Phasen sollte etwa 5-7 min. dauern.

- *„Auf dem ersten Blatt sammle alle Bereiche, die Du jetzt für eine gute Zukunft wichtig findest.*
- *Wähle jetzt für das zweite Blatt einen oder zwei dieser Bereiche aus, die Du heute persönlich am Wichtigsten findest. Schreiben rundherum alle Aktionen auf, die man/frau in dem Bereich machen könnte.*
- *Im letzten Schritt schreibe diejenigen der Aktionen vom zweiten Blatt auf ein drittes Blatt, die Du gerade besonders interessant findest. Jetzt geht es darum zu überlegen, was realistischerweise in den nächsten 14 Tagen von einer / einem persönlich in diesen Aktionsfeldern getan werden kann: etwas sinnvolles, legales, im zwei Wochen umsetzbar, genuss-, lustvoll und witzig. Kleine unspektakuläre Schritte sind da besser als etwas, das Dir beim Umsetzen Stress macht!*
- *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,...*

*Wichtig ist auch, dass es OK ist, wenn sich jemand nichts vornehmen möchte! Ehrlichkeit ist immer gut.*

## Literaturtipps

In Zusammenarbeit mit dem Forum Umweltbildung habe ich tiefenökologische Ansätze für die pädagogische Begleitarbeit zum Ökologischen Fußabdruck zusammengestellt. Die 60-seitige Broschüre "**Ökologischer Fußabdruck in der Schule** - Impulse, Szenarien und Übungen für die Sekundarstufe" steht als gratis Download online zur Verfügung unter: [http://www.umweltbildung.at/cms/c/c\\_11630.htm](http://www.umweltbildung.at/cms/c/c_11630.htm)

Macy, J./Brown, M. Y. (2003). **Die Reise ins lebendige Leben**. Strategien zum Aufbau einer zukunftsfähigen Welt. Paderborn: Junfermann Verlag ISBN 3-87387-548-9

*Ein praktisches Handbuch für alle MultiplikatorInnen, die weiten Feld der Bildung für Nachhaltigkeit, globaler Gerechtigkeit, Umweltbildung, Friedenerziehung oder ähnlichen Bereichen wirken. Neben einer Skizze vom notwendigen „Großen Wandel“ der Welt hin zu einer nachhaltigen Lebensweise, einer sorgfältigen Analyse der inneren Widerstände angesichts der globalen Herausforderungen, beschreiben die Autorinnen auf der Basis der Erfahrungen von 25 Jahren Gruppenarbeit ein methodisches Konzept namens „Arbeit die wieder verbindet“, eine Form von Gruppenarbeit, durch die Menschen ermutigt und bestärkt werden, sich als Teil des großen lebendigen Ganzen zu erleben und mitzuwirken bei der Schaffung einer langfristig lebenserhaltenden Gesellschaft.*

„**Come together songs**“ von Hagara Feinbier. Bestelladresse der Autorin: Rosa-Luxemburg-Straße 89, D-14806 Belzig, Tel.: 0049 / 33841 / 59510; im Buchhandel: Band 1 ISBN 3-89060-230-4 (zu diesem Band gibt es zwei sehr gute CD's mit Liedern aus dem Buch), Band 2 ISBN 3-98060-235-5

*Für alle, für die Musik eine Kraftquelle darstellt und die gerne singen: einfach zu erlernende stille und feurige Gruppenlieder aus aller Welt.*

## Weitere Übungssammlungen gibt es als kostenlose Downloads auf [www.ressourcen.at/andreas.schelakovsky](http://www.ressourcen.at/andreas.schelakovsky) (im Folgenden eine Auswahl)

- Ökopädagogik für Jugendliche.
- Ökopädagogik für Kinder.
- Wald: erlebnisorientierte Methoden für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.
- Ökopädagogik rund um den Bauernhof.

### Andreas Schelakovsky – zur Person:

- Mein besonderes Interesse gilt der „inneren Dimension“ der nachhaltigen Entwicklung, der Frage, was Menschen hindert und motiviert, im Gleichgewicht mit sich selbst, mit anderen sowie mit der Natur zu leben.
- Dazu beschäftige ich mich mit den Möglichkeiten ökopädagogischer Methoden und einer Synthese westlicher, östlicher und indigener Verständnisformen vom Menschen und vom Leben in und mit der Natur.
- Meine Bildungsprojekte haben oft fächerübergreifenden Charakter und finden an den Berührungspunkten von Naturerfahrung, Nachhaltigkeit, Gesundheitsförderung, Persönlichkeitsbildung & Religionspädagogik statt.



### Arbeitsweisen

- Methoden der Öko- und Naturpädagogik (nach Cornell, Kalff u.a.) sowie Outdoorpädagogik.
- Ansätze der Tiefenökologie (engl. *Deep Ecology*, siehe dazu z.B. ein Artikel im downloadbereich von [ressourcen.at](http://ressourcen.at)): nach Joanna Macy u.a.
- Konzeptionelle Arbeit mit Theorien aus Umweltpsychologie, -bildung und zukunftsweisenden Modellen der Nachhaltigkeit.
- Come-together Songs aus aller Welt, Körper- & Energiearbeit: Qi Gong und Taiji, Entspannungstechniken.
- Verschiedenen Formen der Meditation & Trance-Techniken; Ritual- & Symbolarbeit.

### Publikationen

- „Umweltpsychologie und Umweltbildung: eine Einführung aus humanökologischer Sicht“, MARTIN FLIEGENSCHNEE & ANDREAS SCHELAKOVSKY. Wien, Facultas Universitätsverlag, 1998
- „Ökopädagogik. Ganzheitliche Ansätze in Theorie und Praxis“ ANDREAS SCHELAKOVSKY. unveröff. Diplomarbeit, Wien: Universität Wien: 2001 (zum Downloaden:)
- „StudentInnen als aktive PartnerInnen in Schulprojekten“: Fallstudie über die Lehrveranstaltung "Projektpraktikum Umweltbildung & Naturerfahrung" an der Universität Wien" DORIS ELSTER, MARTIN FLIEGENSCHNEE, GÜNTHER PASS, ANDREAS SCHELAKOVSKY. In: Posch, P., Rauch, F., Kreis, I. (Hg.): Bildung für Nachhaltigkeit: Studien zur Vernetzung von Lehrerbildung, Schule und Umwelt, S. 62-98. Studienverlag: Innsbruck, Wien, München: 2002.
- „Deep Ecology: das Verlangen und Trachten nach dem Ganzen“, in: „Natur erleben; Neues aus Forschung & Praxis zur Naturerfahrung“, ULRIKE UNTERBRUNER. Hrsg., Studienverlag Innsbruck, Wien, Bozen, 2005 S. 197 – 212.

### Kontakt:

Mag. Andreas Schelakovsky  
Ganzheitliche Ökologie - Freundschaft mit der Erde!  
E-Mail: [andreas.schelakovsky@aon.at](mailto:andreas.schelakovsky@aon.at)  
Website: [www.ressourcen.at/andreas.schelakovsky](http://www.ressourcen.at/andreas.schelakovsky)  
Tel.: +43 699 101 955 69