

**Wildnispädagogik als Impuls für die Arbeit
mit Kindern, Jugendlichen und Familien**

Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur



Impressum

Autoren:

Stefanie Mohra

Jürgen Linnenberger

Roland Carius



Drogenhilfe Saarbrücken gGmbH

AWO Sozialraumbüro Saarbrücken-West

CePT - Centre de Prévention des
Toxicomanies/Lux.

Grafik & Fotos:

Jürgen Linnenberger sowie MitarbeiterInnen des AWO Sozialraumbüros Saarbrücken-West und TeilnehmerInnen unserer Fortbildungen

Design & Druck:

Metaph, Agence de Conseil en Communication

Herausgeber:

CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies

8-10, rue de la Fonderie

L – 1531 Luxembourg

Koordination: Roland Carius

ISBN 978-99959-797-9-9

Luxembourg 2017

***Mit finanzieller Unterstützung des SNJ - Service National de la Jeunesse
und des Ministère de la Santé (Luxembourg)***

Inhaltsverzeichnis

Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur	1
Impressum	2
Einleitung (Roland Carius)	7
„Natur“ in einem speziellen Fokus	7
Wildnispädagogik – im Einklang mit der Natur	7
Woher kommt „Wildnispädagogik“? – Kurzgeschichte	8
Die besondere Art des Lehrens & Lernens ...	9
Verbindung Suchtprävention & Wildnispädagogik – ein spannender Ansatz	9
Entwicklungen in der Großregion	10
Zielsetzungen	11
MONDORFER GRUPPE (Roland Carius)	12
Suchtpräventive Praxis in der Großregion – Hintergrund dieser Publikation	12
Eine Idee wächst (Stefanie Mohra, Jürgen Linnenberger, Roland Carius)	14
Mensch und Natur (Jürgen Linnenberger)	17
Naturbegriff und Naturerleben	18
Natur und psychische Entwicklung	19
Natur und Gesundheit	26
Natur und Tod	28
Natur und Gefahren	30
Natur und Umweltbewusstsein	33
Suchtprävention (Roland Carius)	37
Ein Streifzug durch suchtpräventive Ansätze und Konzepte	37
Ein kleiner Rückblick ist auch ganz interessant ...	38
Wechsel: Der Mensch wird in den Mittelpunkt gestellt – nicht die „Droge“!	38
Gesundheitsförderung: Ottawa-Charta der WHO	38
Salutogenese: „Was hält Menschen gesund?“ – Natur und Wildnis können dazu beitragen ...	39
Lebenskompetenzförderung – Wildnispädagogik mit großem Potenzial	40
Achtsamkeit als wichtiges Prinzip	41
Eine suchtpräventive Einordnung: Welche Zielgruppen und Ebenen sind mit Wildnispädagogik zu erreichen?	42
Verbindungen zur Sozialen Arbeit mit ihrem Aufgabenspektrum	43
Funktionale Äquivalente in der Suchtprävention	43
Natur und Wildnis als suchtpräventive Ressource – das CePT-Modell TRAMPOLIN	45

Wildnispädagogik als gelebte Suchtprävention (Stefanie Mohra)	51
Startpunkt MONDORFER GRUPPE	51
Die „Entdeckung“ der Wildnispädagogik	51
Langfristigkeit und Vernetzung	52
Gesundheitsförderung	53
Genuss	53
Achtsamkeit	55
Soziale Gemeinschaft	55
Abenteuer	55
Konfliktbewältigung und Frustrationstoleranz	56
Ressourcenorientierung	57
Suchtmittelfreie Zone	57
Kooperationsfähigkeit und Durchhaltevermögen	58
Stressabbau durch Entschleunigung	59
Medienfreier Raum	60
Spaß ohne Alkohol	61
Am Ende eines Tages	62
Ein besonderes Mitglied der Gruppe (Stefanie Mohra)	65
Tiergestützte Pädagogik und Therapie	65
Coyote Mentoring (Jürgen Linnenberger)	71
Dehne die Neugierde durch Fragen, statt sie durch Antworten zu ersticken	71
Grundlagen des Coyote-Mentoring:	73
1. Routinen verändern	73
2. Kindliche Vorlieben	77
3. Das Buch der Natur	78
4. Der natürliche Kreislauf	80
5. Aufmerksamkeitsanzeiger	82
Rätsel, die Fragen aufwerfen (Jürgen Linnenberger)	84
Rätsel eins (Jürgen Linnenberger)	85
Draußen leben (Jürgen Linnenberger)	87
In der Natur zu Hause sein	87
Schutz	87
Rätsel zwei (Jürgen Linnenberger)	102
Die Gemeinschaft (Stefanie Mohra)	105
Kochen und Essen am offenen Feuer	105
Rätsel drei (Jürgen Linnenberger)	110

Fokussierende Übungen, die den Erfahrungsraum erweitern (Stefanie Mohra)	111
Orientierungsgehen nach der Trommel	112
Wahrnehmung am Fadenparcours	114
Anhang	117
Nachhaltigkeit	117
Steckbriefe	118
Der Eichelhäher	118
Der Berg-Ahorn	120
Giersch	122
Kreuzotter	124
Laubfrosch	126
Praktikumsprotokoll	129
Waldtag (29.04.2015)	129
Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur	135
Unser wildnispädagogischer Ansatz (Caritasverband Westeifel e.V.)	135
Medien	137
Wildnispädagogisches Angebot 2015	137
Ausblick	139
Konzeption: Wildnispädagogik im AWO Sozialraumbüro Saarbrücken-West	141
1. Ausgangssituation und Auftrag	141
2. Rechtliche Grundlagen	142
3. Methodische Grundlagen und theoretische Einbettung	142
4. Zielgruppen und Ziele	144
5. Zugang	146
6. Rahmenbedingungen	146
7. Kooperationen	146
8. Finanzierung	146
Symposium: "Suchtprävention an der Jugendarbeit" Luxemburg	147
Programm vom 07. Juli 2016 (SNJ & CePT) Ein Themenschwerpunkt: Wildnis- und Erlebnispädagogik (mit Roland Carius, Stefanie Mohra und Jürgen Linnenberger)	147
Rätsel vier (Jürgen Linnenberger)	149
Auflösung Rätsel (Jürgen Linnenberger)	150
Danksagen (Jürgen Linnenberger)	151
Verwendete Literatur	155
Weiterführende Literatur	157
Texte im Anhang	161
Bildnachweis	162



Einleitung (Roland Carius)

„Natur“ in einem speziellen Fokus

Beim Thema „Natur“ ist generell vermehrtes - auch pädagogisches - Interesse festzustellen, was u.a. in Fachbeiträgen und Buchveröffentlichungen deutlich wird. Beim hier behandelten wildnispädagogischen Ansatz geht es um einen speziellen Fokus: Man könnte es so formulieren, dass dieser eine Einladung darstellt, sich wieder mehr mit der („unserer“) wesentlichen Lebensgrundlage „Natur“ zu verbinden. Damit lassen sich gleichzeitig vielfältige (sucht-)präventive Aspekte von Natur und Wildnis nutzen - beispielsweise als gesundheitsfördernde Quelle für Wohlbefinden, Achtsamkeit, Ruhe, Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit, um nur einige zu nennen.

Diese Handreichung richtet sich an alle Interessierten und insbesondere an diejenigen, die mit Kindern und Jugendlichen sowie mit Familien arbeiten (möchten). Besondere Potentiale bringt dieser praxisorientierte Ansatz mit für spezielle Bereiche der Sozialen Arbeit und für den non-formalen Bildungsbereich. Durch seine Vielseitigkeit bietet sich ein breites Spektrum an Einsatzmöglichkeiten. Unterschiedlichste individuelle und soziale Kompetenzen können gefördert werden - gleichzeitig ebenso ökologisches und nachhaltiges Verständnis auch für elementare Zusammenhänge.



In dieser Publikation „Suchtprävention und Wildnispädagogik“ ist eine Mischung entstanden aus Hintergrundinformationen und praxisorientierten Beiträgen, zusammengestellt auf der Grundlage von mittlerweile langjährigen Erfahrungen mit diesem interessanten Ansatz.

Wildnispädagogik – im Einklang mit der Natur

Interessant ist, dass der Begriff „Wildnis“ im Vokabular von Naturvölkern nicht vorkommt, da er ihren normalen Lebensraum bezeichnet. Eine klare Definition gibt es nicht - klar ist allerdings, dass wirklich unberührte Natur in Mitteleuropa kaum existiert. Im Zuge von zunehmenden Naturschutz-Bestrebungen arbeitet in der Praxis beispielsweise das seit vor knapp zwei Jahrzehnten initiierte Saarbrücker Projekt „Urwald vor den Toren der Stadt“ mit dem Anspruch, dort die Natur sich selbst zu überlassen und den Menschen diese „Wildnis“ (wieder) näher zu bringen, indem dort vielfältige natur- und wildnispädagogische Aktivitäten ermöglicht werden.



Die Natur kann vielfältige Einflüsse auf den Menschen entfalten – dabei wirkt sie quasi auch schon von sich aus („Nature speaks for itself“), so dass in diesem Kontext auch darauf hinzuweisen ist, nicht alles bis ins Detail zu „pädagogisieren“ und zu „überladen“. Allerdings zeigen die nachfolgenden Ausführungen, dass mit diesem Ansatz sehr gut bestimmte pädagogische und suchtpreventive Intentionen zu verbinden sind.



Der wildnispädagogische Ansatz versteht sich nicht als „Survival-Training“ im eigentlichen Sinn, stellt keinen Kampf gegen die Natur dar und heißt auch kein „Zurück in die Steinzeit“.

Vielmehr ist das Leben im Einklang mit der Natur besonders im Fokus. Wichtige Aspekte sind dabei, die Verbundenheit des Menschen mit der Natur und mit sich selbst (wieder) herzustellen, sie zu spüren und wirken zu lassen. Gefördert wird die Auseinandersetzung mit dem ursprünglichen Lebensraum des Menschen, was durchaus ein „Wiedereinfließen“, ein „Sich (wieder) Einlassen“ bedeuten kann.

Wildnispädagogik greift das auf, was vor Ort ist und verzichtet weitgehend auf „Inszenierungen“ - ein Unterschied zur Erlebnispädagogik, die i.d.R. mit einem besonderen (auch organisierten) „Erlebnis“ als Herausforderung arbeitet. Es gibt aber durchaus Gemeinsamkeiten und Überschneidungen gerade mit denjenigen erlebnispädagogischen Methoden, die sich stark an der Naturwahrnehmung ausrichten.

Woher kommt „Wildnispädagogik“? – Kurzgeschichte

Einerseits könnte „Wildnispädagogik“ als „so alt wie die Menschheit selbst“ bezeichnet werden, da das Erlernen und Vermitteln von entsprechenden Skills überlebenswichtig war. Andererseits wird damit eine neuere Bewegung bezeichnet, die erst in den letzten Jahrzehnten in der Gründung von Wildnisschulen ihren Ausdruck findet.



Dieser aktuelle Ansatz ist eng verbunden mit den Namen *Tom Brown* und *Jon Young* aus dem US-Bundesstaat New Jersey. Tom Brown (*1950) hat seine Kindheit und Jugendzeit bei *Stalking Wolf* verbracht, einem Scout und Schamanen eines Apachen-Stammes. Dort saugte er alles auf, was er über das indianische Leben in der Natur in Erfahrung bringen konnte. Besonders beim Fährtenlesen entwickelte er derartig große Fähigkeiten, dass er sogar vom FBI engagiert wurde, um Spuren vermisster Kinder zu finden.

Jon Young (*1960) kam im Alter von 10 Jahren zu *Tom Brown* und erlangte tiefes Naturwissen, das er mit dem Studium der Ökologie und der



Anthropologie vertiefte. Mit der Gründung der *Wilderness Awareness School* (1984) verfolgte er das Konzept des Lernen und Vermittelns vom Wissen zum Leben in und mit der Natur, von überlieferten Kenntnissen der „Naturvölker“ über ihre Lebensweisen einschließlich ihrer handwerklichen Fähigkeiten.

In Europa entwickelten sich über Kontakte und Fortbildungen mit *Jon Young* ab 2000 zunehmend Netzwerke und Wildnisschulen, die in der beschriebenen Lehrtradition arbeiten.

Die besondere Art des Lehrens & Lernens ...

Das „Coyote-Teaching“ stellt die zentrale wildnispädagogische Lehr- und Lernmethode dar, die gekennzeichnet ist durch ein ganzheitliches, nicht-direktives Herangehen. Der nordamerikanische Coyote gilt in der Mythologie als schlaues und neugieriges Wesen, vergleichbar mit dem europäischen Fuchs, mit dem trickreiche und unkonventionelle Eigenschaften verbunden werden.

Beim Coyote-Teaching ist der „Teacher“ in erster Linie Lernbegleiter bzw. Mentor, der Antworten nicht einfach direkt vorgibt, sondern den Schüler die Antwort(en) selbst suchen und finden lässt, d.h. er begleitet ihn auf seinem Weg und unterstützt beim Nachforschen und Entdecken, weckt Neugierde, regt die Sinne an und versucht, Begeisterung („Feuer“) zu entfachen. In dieser Funktion kommt der Kunst des Fragestellens besondere Bedeutung zu.

Das Lernen erfolgt über genaues Beobachten, Nachahmen, Üben, Ausprobieren und Problemlösen. Auf diese Weise werden selbst Antworten und Lösungen gefunden, aber auch oft viele neue Fragen. Dadurch werden intensive Erfahrungen vermittelt, die haften bleiben und nicht so schnell vergessen werden, da diese selbst erarbeitet wurden.



Verbindung Suchtprävention & Wildnispädagogik – ein spannender Ansatz

Mit dem Ansatz der Wildnispädagogik können wichtige Aspekte in den Fokus gerückt werden, die vor dem Hintergrund einer ganzheitlichen Suchtprävention von Bedeutung sind. Im suchtpreventiven Sinn geht es darum, die vielseitige Kraft der „Wildnis“ als wertvolle Ressource erfahrbar zu machen und im Rahmen von Gesundheits- und Lebenskompetenzförderung einzusetzen.

Dieser spannenden synergetischen Verbindung widmen sich die nachfolgenden Kapitel in unterschiedlichen Kontexten.



Entwicklungen in der Großregion

Erfreulich ist, dass die „Saat aufgeht“: Ausgehend von der ersten thematischen Fortbildung der in der Großregion aktiven MONDORFER GRUPPE (siehe gleichnamiges Kapitel) im Jahr 2005 sind zunächst im Saarland, dann in Rheinland-Pfalz und Luxemburg auch aufgrund mehrerer interregionaler Fortbildungslehrgänge der MONDORFER GRUPPE weitere Folgeprojekte und Multiplikatoren-Fortbildungen entstanden, siehe Baummodell im Kapitel „Eine Idee wächst“.



Details zur Entwicklung im Saarland finden sich zudem im Kapitel „Suchtprävention und Wildnispädagogik“ sowie im Anhang (*Konzeption: Wildnispädagogik im Sozialraumbüro Saarbrücken-West*). Motoren sind dort die Psychosoziale Beratungsstelle der Drogenhilfe Saarbrücken sowie das AWO-Sozialraumbüro Saarbrücken-West.

In Rheinland-Pfalz ist eine vielversprechende Initiative der Fachstellen Suchtprävention des Caritasverbandes Westeifel in Bitburg und Prüm gestartet worden, die im Anhang beschrieben ist (*Konzept: Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur - Der wildnispädagogische Ansatz*).

In Luxemburg ist das CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies „wildnispädagogisch“ auf mehreren Ebenen aktiv. Von 2015 bis 2017 wurde ein modellhafter Fortbildungszyklus für die Mitarbeiter/innen einer Maison Relais (Horteinrichtung für Kinder) durchgeführt. Des Weiteren hat am 07.07.2016 in Luxemburg ein Symposium zur „Suchtprävention in der Jugendarbeit“ stattgefunden, veranstaltet vom Service National de la Jeunesse (SNJ) in Kooperation mit dem CePT (siehe Programm im Anhang). In diesem Rahmen waren die drei Hauptautoren dieser Publikation als Vertreter der MONDORFER GRUPPE mit einem Vortrag sowie einem Workshop zum Thema „Suchtprävention & Wildnispädagogik“ aktiv. In Kooperation mit dem Verein Wildnis a.s.b.l. werden Planungen in Luxemburg vorangetrieben: Nach einer Schnupperfortbildung 2017 sind weitere Fortbildungen und Projekte in Vorbereitung, was Perspektiven für die nächsten Jahre eröffnet.

Neben diesen Aktivitäten in den einzelnen Regionen werden die interregionalen Kooperationen sowie die überregionale Netzwerkarbeit weiter geführt.



Zielsetzungen

Diese Publikation soll dazu beitragen, diesen wildnispädagogisch orientierten suchtpreventiven Ansatz in der Großregion bekannter zu machen und Anreize zur Umsetzung zu schaffen, insbesondere für Multiplikatoren, die mit Kindern, Jugendlichen und Familien arbeiten.

Der Transfer in die Alltagsarbeit und auch generell in den Alltag kann gelingen - auch in kleinen Schritten:

- *Die „kleine Wildnis“ vor der Haustür gibt es zu entdecken - Natur ist (fast) überall zu finden.*
- *Die Natur/„Wildnis“ birgt ein vielfältiges Ressourcen-Potential, das in einer individuell unterschiedlichen Zugangsweise erfahren und erschlossen werden kann, auch um es ...*
- *... im Sinne der (Sucht-)Prävention zu nutzen - d.h. es gilt herauszufinden, welche Ressourcen für die jeweiligen Zielgruppen (sowie auch für die eigene Person) relevant sein können.*
- *Soziale und individuelle Prozesse können insbesondere in Richtung „Achtsamkeit“ angestoßen werden, was durchaus Zeit und Übung erfordert. Auf diese Weise kann außerdem die eigene „Haltung“ zur Natur reflektiert bzw. weiterentwickelt werden, die das Verständnis für komplexe Zusammenhänge beinhaltet und damit neben den angesprochenen (sucht-)präventiven Aspekten auch ökologisches Bewusstsein und Nachhaltigkeit fördert.*



MONDORFER GRUPPE (Roland Carius)

Suchtpräventive Praxis in der Großregion – Hintergrund dieser Publikation

Der Einsatz von natur- und erlebnisorientierten Methoden bei der Umsetzung suchtpräventiver Zielsetzungen hat seinen Platz in der Großregion schon seit über zwei Jahrzehnten. Im Rahmen der grenzüberschreitenden Kooperation hat die auf dem Sektor der Suchtprävention aktive MONDORFER GRUPPE seit 1993 viele modellhafte Maßnahmen durchgeführt.

Die Suchtpräventionsfachkräfte der MONDORFER GRUPPE sind mit ihren Institutionen in diesem Rahmen gemeinsam aktiv als interregionale Plattform:

- Caritasverband Westeifel e.V. (Bitburg/D-Rheinland-Pfalz),
- CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies (Luxembourg/L),
- Drogenhilfe Saarbrücken gGmbH – Psychosoziale Beratungsstelle (bis 2014: Aktionsgemeinschaft Drogenberatung) (Saarbrücken/D-Saarland),
- CMSEA - Service „En Amont“/Prévention des Toxicomanies (Freyding Merlebach/F),
- ASL - Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung (Eupen/B) aktiv bis 2009.



Diese interregionale Zusammenarbeit im Rahmen der MONDORFER GRUPPE basiert auf gemeinsamen ministeriellen Vereinbarungen, unterzeichnet in Mondorf-les-Bains (L) 1992 und 1998. Darin wird eine verstärkte Zusammenarbeit in der Suchtprävention der fünf Regionen vereinbart: Saarland, Département de la Moselle, Großherzogtum Luxemburg, Deutschsprachige Gemeinschaft Belgiens, Rheinland-Pfalz.

Die Fachkräfteinstitutionen haben in diesem Rahmen seither eine Vielzahl von modellhaften suchtpreventiven Projekten durchgeführt, insbesondere für die Zielgruppen sozial benachteiligter junger Menschen aus Einrichtungen der Region. Darüber hinaus wurden entsprechende interregionale Weiterbildungen für das Personal der beteiligten Einrichtungen aus verschiedenen Bereichen der Jugendhilfe organisiert.

Unterstützt wurden die Maßnahmen von den betreffenden Ministerien der Regionen, insbesondere dem Ministère de la Santé (Luxembourg), dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie (Saarland) und dem Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie (Rheinland-Pfalz).

Partnereinrichtungen in den Regionen waren beispielsweise im Saarland das AWO Sozialraumbüro Saarbrücken-West, in Luxemburg die Centres Socio-Educatif de l'Etat Dreibern/Schlassig und in Rheinland-Pfalz das Europäische Berufsbildungswerk in Bitburg.

Mit suchtpreventiver Zielsetzung wurden bzw. werden die inhaltlichen und methodischen Schwerpunkte erfahrbar und erlebbar gemacht – insbesondere in Bereichen von Abenteuer- und Erlebnispädagogik, Natur- und Wildnispädagogik, Theater-, Clown-, Zauber- sowie Kunst- und Musikpädagogik.

Die erste interregionale wildnispädagogische Weiterbildung der MONDORFER GRUPPE wurde bereits 2005 durchgeführt. Aus diesem Impuls resultierten weitere Projekte und interregionale Fortbildungszyklen, die letztendlich auch die Basis dieser Publikation darstellen – ein besonderer Ausdruck von Nachhaltigkeit.

Auf die besonderen suchtpreventiven Verbindungen des wildnispädagogischen Ansatzes wird in den folgenden Teilen eingegangen.

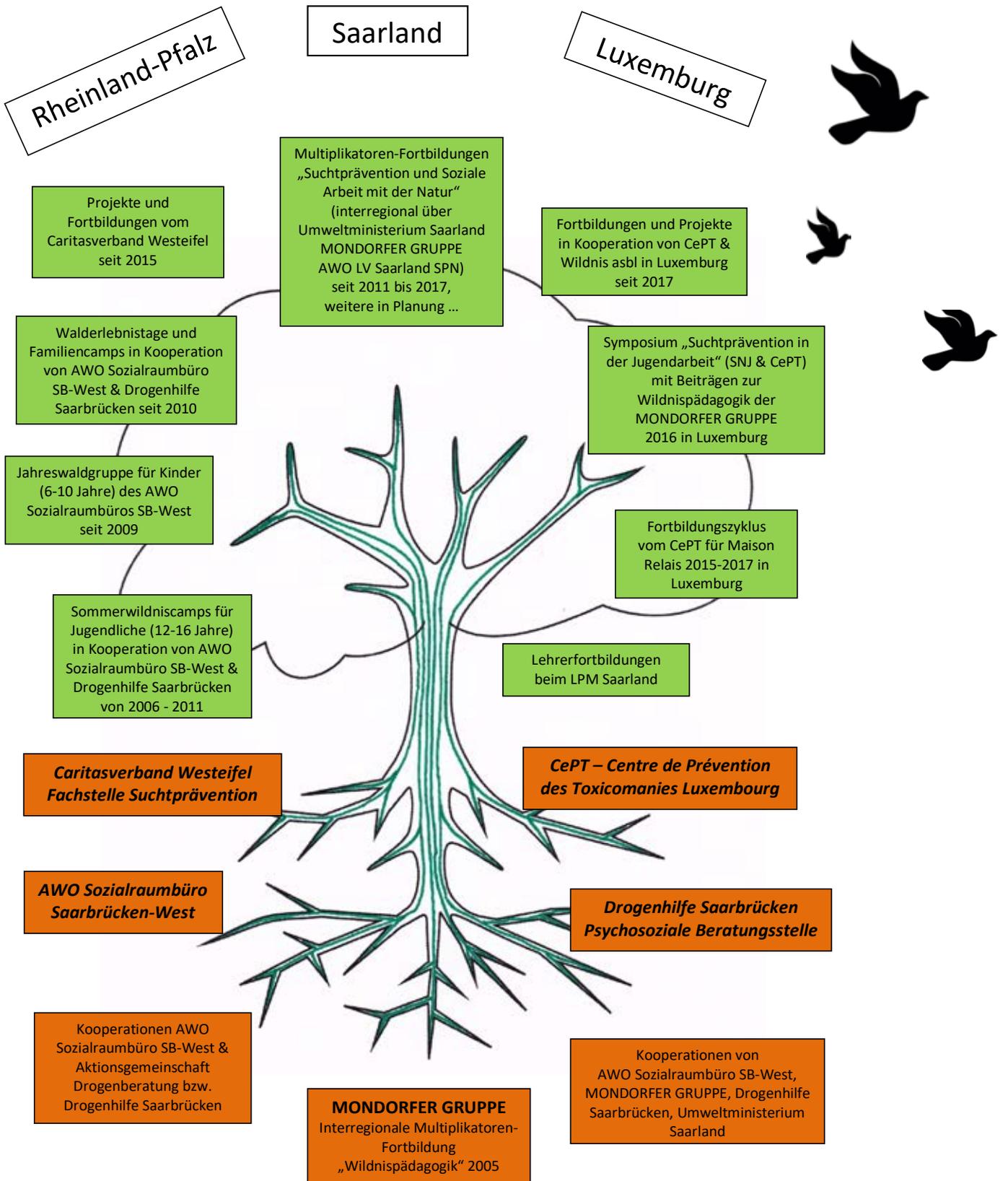


Eine Idee wächst

(Stefanie Mohra, Jürgen Linnenberger, Roland Carius)

Wie ein Baum - oder auch jedes andere Lebewesen - ist unsere Idee, Suchtprävention und Soziale Arbeit mit Wildnispädagogik zu verbinden, über die Jahre gewachsen. Wenn der Keim - vielleicht vorstellbar als eine Eichel - in unserer eigenen Liebe zu Wald und Natur liegt, verbunden mit dem starken Interesse, das Wachstum von jungen Menschen zu fördern, dann braucht es Zeit und Platz zum Wachsen, Nährstoffe und Kontakt mit anderen Gleichgesinnten, um eine vielversprechende Entwicklung wie die eines gesunden Baumes in Gang zu halten. Wie dieser Prozess bisher in unserer Arbeit genährt wurde, stellen wir hier bildhaft dar:







Mensch und Natur (Jürgen Linnenberger)



*Braucht der Mensch die Natur für seine
Entwicklung, seine Gesundheit und sein
Wohlbefinden?*



Naturbegriff und Naturerleben

Natur (lateinisch *natura* von *nasci* „entstehen, geboren werden“) bezeichnet als Leitkategorie der westlichen Welt im Allgemeinen das, was nicht vom Menschen geschaffen wurde, im Gegensatz zur vom Menschen geschaffenen Kultur. Man unterscheidet zwischen der unbelebten Natur (Luft, Wasser, Steine, Planeten, Sterne usw.) und der belebten Natur (Tiere, Pflanzen, Pilze, Mikroorganismen).

Der Naturbegriff ist stark kulturell geprägt und keine Konstante. Er wird überall in der Welt unterschiedlich wahrgenommen, interpretiert und in kulturelle Beziehung gesetzt. Eine allgemein gültige Definition gibt es demnach nicht.

Schon der Sprachgebrauch „Mensch und Natur“ stellt beide gegenüber und zieht eine unsichtbare Trennlinie, die in der modernen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts immer stärker erfahren wird. Sie führt zu dem Verlust des Gefühls, im „Großen“ und „Ganzen“ beheimatet zu sein und dazuzugehören.

Indigene Völker dagegen kennen keinen Begriff für Natur, dort gibt es diese Trennlinie zwischen Mensch und Natur nicht. Die Menschen dieser Völker erfahren sich mit dem, was wir Natur nennen, verbunden und dazugehörig. (Vgl. Jon Young, S. XXVII)

Schauen wir auf die stoffliche Ebene, die Welt der Atome und Moleküle, und lassen unsere begrifflichen Definitionen und theoretischen Betrachtungsweisen beiseite, erkennen wir, dass wir ganz und gar Natur sind. Die Atome und Moleküle, die unseren Körper bilden, befinden sich im permanenten Austausch mit der Umwelt und den Körpern anderer Lebewesen. Wir ernähren uns von Pflanzen, Tieren, Wasser und Mineralien. Und die Bestandteile, die vorher eine Pflanze, ein Tier oder einen Stein ausmachten, werden zu unseren Bestandteilen. In diesem Sinne bin ich das Tier, die Pflanze oder bildlich gesprochen sogar der Stein, welche ich esse. Ebenso geben wir Stoffe ab, die wieder zu Bestandteilen anderer Lebewesen werden. Etwa alle 3 Monate tauschen wir die Atome unseres Körpers fast komplett aus. (Vgl. Jon Young, S. XXVII)

„Deshalb kommt dem menschlichen Leib ... eine ganz zentrale Rolle in seiner Beziehung zur Natur zu, weil im menschlichen Leib die Naturbeziehung zu einer Selbstbeziehung wird. (Böhme 1992, S. 35, zitiert nach Gebhard, S. 41)

Aber nicht nur auf der biologischen Ebene, sondern auch auf der geistig seelischen Ebene besteht keine Trennung zwischen Mensch und Natur. Wenn wir die Welt über unsere Sinne aufnehmen, entsteht in uns kein getreues Spiegelbild, sondern das Wahrgenommene wird mit einem Beziehungsaspekt aufgeladen und zu einer inneren symbolhaften Welt, die unser Selbst prägt und identitätsbildend wirkt. (Vgl. Gebhard, S. 17)



Das Gegenüber von Mensch und Natur ist demnach ein künstlich Erzeugtes, was sich bedeutsam auf unser Selbst- und Weiterleben auswirkt. So schreibt Schelling bereits 1797:

„Solange ich selbst mit der Natur identisch bin, verstehe ich was eine lebendige Natur ist so gut, als ich mein eigenes Leben verstehe; (...) sobald ich aber mich (...) von der Natur trenne, bleibt mir nichts übrig als ein totes Objekt und ich höre auf, zu begreifen, wie ein Leben außer mir möglich sey.“ (Schelling, zitiert nach Gebhard, S. 41)

Mensch und Natur sind untrennbar miteinander verbunden. Daher ist, wenn im Folgendem von Natur gesprochen wird, auch immer der Mensch gemeint, da Naturerfahrung auch immer Selbsterfahrung ist.

Natur und psychische Entwicklung

Die Frage, brauchen wir Menschen und insbesondere unsere Kinder die Natur oder Naturerfahrungen für unsere psychische Entwicklung und Gesundheit, wird in den letzten Jahren in unterschiedlichen Publikationen zunehmend erörtert. Vor allem das von Prof. Dr. Ulrich Gebhardt (Universität Hamburg) 1994 verfasste Buch „Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung“ und das von Richard Louv erschienene Buch „Das letzte Kind im Wald“ (2005) sind zwei der ersten Veröffentlichungen, die sich mit diesem Thema umfassend auseinandersetzen. Auch die erst in jüngerer Zeit erschienenen Bücher von Andreas Weber „Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur“ (2011), von Herbert Renz-Polster und Gerald Hüther „Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum“ (2013) sowie das Buch von Ulrike Quartier, Marcus Kampmeier und Cornelia Bardi „Weltsprache Natur, Die Naturwerkstatt der Laborschule Bielefeld“ (2013) tragen Wesentliches zu diesem Thema bei.

In der traditionellen Psychologie wurde die Frage nach dem psychischen Verhältnis des Menschen zur Natur lange Zeit nicht gestellt. Man ging davon aus, dass die Entwicklung der Persönlichkeit aus der Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen resultiert. Dass für den Menschen vor allem in seinen ersten Lebensjahren gelungene, tragende und haltende Beziehungen zu vertrauten Bezugspersonen unentbehrlich sind und dass diese im Wesentlichen die Grundlage für die Persönlichkeitsentwicklung, die Art und Qualität der Weltwahrnehmung sowie das Vertrauen in das Leben (Urvertrauen) darstellen, ist unumstritten. Welche Bedeutung der lebendigen und dinglichen Umwelt, der Natur, für die Entwicklung des Menschen zukommt, wurde jedoch weitgehend vernachlässigt und kaum untersucht. (Vgl. Gebhard, S. 14ff.)





Dabei ist der Mensch von weitaus mehr „nichtmenschlichen“ Objekten - lebendigen und leblosen - umgeben als von menschlichen. In seiner etwa 160 000 Jahre alten Entwicklungsgeschichte war die Menschheit die überwiegende Zeit in die Natur eingebettet und mit ihr verbunden. Erst mit dem Aufkommen der christlichen Religion und der Naturwissenschaften ist dieser Zusammenhang immer weniger wahrgenommen worden, was sich heute in der stetig weiter voranschreitenden Zerstörung der natürlichen Lebenswelt widerspiegelt.

Nicht nur in der menschlichen Entwicklungsgeschichte, sondern auch in der menschlichen individuellen Entwicklung finden wir diese Verbundenheit. Sigmund Freud schreibt 1930 in „Das Unbehagen in der Kultur“:

*„(Das) Ichgefühl des Erwachsenen kann nicht von Anfang an so gewesen sein. Es muß eine Entwicklung durchgemacht haben, die sich begrifflicherweise nicht nachweisen, aber mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit konstruieren läßt. (...) Ursprünglich enthält das Ich alles, später scheidet es eine Außenwelt von sich ab. Unser heutiges Ichgefühl ist also nur ein eingeschrumpfter Rest eines weit umfassenderen, ja – eines allumfassenden Gefühls, welches einer innigeren Verbundenheit des Ichs mit der Umwelt entsprach.“
(zitiert nach Gebhard, S. 19f.)*

Neugeborene starten ihr Leben in einer „angenommenen Einheit“ zwischen Subjekt und Objekt, um dann mit größter Wahrscheinlichkeit sofort mit deren Differenzierung zu beginnen. Die Separierung von Ich und Du, Ich und Welt, Innen und Außen vollzieht sich in einem lebenslangen Prozess. Frühkindlich entfaltet sich diese Differenzierung auf der sensomotorischen Ebene, später mittels innerer Repräsentanzen auf der sprachlichen Ebene und in der Pubertät im formalen Denken.

Trotz fortschreitender Separierung im Laufe unserer Entwicklung bleiben wir Menschen mit der „nichtmenschlichen“ Umwelt, der Natur, verbunden. Diese Verbindung, die sich aus der als Kind empfundenen Einheit aufbaut, bildet ein zentrales Fundament und gibt uns Menschen im steten Wandel der Lebensumstände eine emotionale Orientierung. Dabei zeigt sich die Natur nicht nur als äußeres Phänomen, sondern auch als ein reichhaltiges Symbolsystem mit subjektiver und psychodynamischer Bedeutung. Sie zeigt sich als ein haltgebender Rahmen, in dem sich die Ichentwicklung und die Entwicklung der menschlichen Beziehungen vollziehen. (Vgl. Gebhard, S. 23ff.)

„Es sind nie die Dinge der Welt, die unmittelbar zu uns sprechen, stets sind es unsere metaphorischen Deutungsmuster, die die Welt auf eine menschliche Weise zu verstehen suchen.“ (Gebhard, S. 29)

Erst durch diese Symbolisierung wird unser menschliches Leben als ein sinnvolles erlebt und interpretiert, Innen und Außen zusammengeführt und ein Gefühl der Verbundenheit und Vertrautheit geschaffen. Daher ist es nicht gleichgültig, in welcher Umgebung wir und unsere Kinder leben. Deren Qualität ist ebenso bedeutsam für unsere psychische Befindlichkeit wie die



Qualität unserer menschlichen Beziehungen. Dies bezieht sich sowohl auf die Natur-, Wohn-, Schul- und Arbeitsumgebung, als auch auf die uns umgebenden Dinge.

Für die Entwicklung unserer Kinder zeigt sich immer mehr, dass freies Spiel in einer unstrukturierten, naturnahen Umgebung elementar wichtig ist. Denn die Natur bringt unsere Kinder mit etwas viel Größerem als sie selbst in Berührung und bietet eine Umwelt, die Unendlichkeit und Ewigkeit erahnen lässt, die alle Sinne anregt und für sie ebenso notwendig ist wie gute Nahrung und ausreichend Schlaf, gleichbedeutend mit Atemluft für die Seele. (Vgl. Louv, S. 142f.)

„Natur stellt für Kinder einen maßgeschneiderten Entwicklungsraum dar. Eine Erfahrungswelt, die genau auf die Bedürfnisse von Weltentdeckern zugeschnitten ist. Hier können sie ihre Segel setzen. Hier bläst der Wind, den sie für ihr Gedeihen brauchen. In der Natur können sie wirksam sein. Hier können sie sich auf Augenhöhe selbst organisieren. Hier können sie an ihrem Fundament bauen. Zeit in der Natur ist Entwicklungszeit.“ (Renz-Polster, S. 35)

Wie sich Kinder entwickeln wurde in der 160 000 Jahre währenden Menschheitsgeschichte aufgrund der alltäglichen Herausforderungen herausgebildet und stellt eine Auswahl dessen dar, was „funktioniert“ hat. Dieses Leben fand draußen statt und war an die Bedingungen der natürlichen Lebensumwelt angepasst. (Vgl. Renz-Polster, S. 36)

Erst seit relativ kurzer Zeit verlagert sich das Leben unserer Kinder (durch den zunehmenden Medienkonsum) immer mehr von draußen nach drinnen, weg von sinnlichen mehrdimensionalen Primärerfahrungen (sehen, hören, riechen, schmecken, tasten) zu zweidimensionalen Sekundärerfahrungen. Der Bewegungsradius, den Kinder ohne Erwachsene im Spiel draußen zurücklegen, verringerte sich in den letzten 30 Jahren von mehreren Kilometern auf unter 500 Meter. Gleichzeitig zu diesem Rückzug unserer Kinder aus der Landschaft nahmen schwere psychische Erkrankungen bei ihnen in den letzten 20 Jahren sprunghaft zu. Mehr als 50 Prozent der Jugendlichen in Deutschland zeigen chronische psychosomatische Störungen. Knapp ein Sechstel aller Kinder leiden an Depressionen, Angst- und Essstörungen. Bei jedem fünften Schulkind wird ADS oder ADHS diagnostiziert. (Vgl. Bauer, S. 117f.) Trotzdem ist der Drang nach draußen immer noch in unseren Kindern angelegt. Der Entwicklungspsychologe Busemann behauptete schon 1955:

„... dass die Möglichkeit, Natur erleben zu können, zum ‚seelischen Existenzminimum‘ des Menschen gehöre ...“ (Gebhard, S. 74)

Aber wie viel Natur und welche Art und Qualität an Umwelt wir Menschen und vor allem unsere Kinder benötigen, um uns gesund zu entwickeln, ist eine vielschichtige Frage und noch nicht abschließend untersucht. (Vgl. Gebhard, S. 74)



Untersuchungen zeigen immer mehr, dass Kinder angelegte Spielplätze, Sportplätze und Sporthallen weniger schätzen als eine unstrukturierte, abwechslungsreiche und naturnahe Umgebung mit elementaren und urtümlichen Elementen, wie Bäumen, Gebüsch, hohem Gras, Wiesen, Blumen, Wald, Wasser, Matsch, Sumpf und verwilderten Orten. Diese Natur finden wir überall - sowohl in vom Menschen unberührten Landschaften als auch in Städten, Parks, Hinterhöfen, Gärten, Industriebrachen, verlassenen Steinbrüchen und Brachflächen, auf denen sich die Wildnis wieder eine kleine Fläche zurückerobert hat.

Warum Natur gerade für Kinder so attraktiv ist, liegt in ihrer Vielfalt und ihrem Reichtum begründet. Der natürliche Raum ist nie gleich, sondern immer anders und in Veränderung. Im Gegensatz zu Städten, in denen Kinder oft in der Polarität von Reizarmut und Reizüberflutung leben, ist Natur weder reizarm noch überreizt. Dort herrschen in jedem Moment unterschiedliche und vielfältige Reize, die neu und interessant, aber gleichzeitig auch vertraut sind und der kindlichen Reaktions- und Aufmerksamkeitsspanne entsprechen und nicht ermüden.



„Die Natur steckt voller Anreize. Und diese passen zu den Herausforderungen des Großwerdens, wie der Schlüssel zum Schloss.“ (Renz-Polster, S. 43)

In diesem Zusammenhang postuliert Renz-Polster vier Qualitäten, die Kinder in der Natur optimal erfahren können und die für die Entwicklung grundlegender Eigenschaften unbedingt erforderlich sind:

- 1. Unmittelbarkeit:** Kinder machen in der Natur, im Umgang mit den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft direkte, ursprüngliche und sinnliche Erfahrungen. Ihr Spiel findet im Augenblick statt und eignet sich den Lebensraum, in dem sie spielen, unmittelbar an. Diese Unmittelbarkeit fordert die Sinne heraus und stärkt damit die Lebendigkeit und das Gefühl für sich selbst.

2. **Freiheit:** Natur bietet einen Freiraum, in dem Kinder wirksam sein können, indem sie selbstorganisiert, möglichst ohne Erwachsene, frei spielen können. Dabei ist Freiheit eine notwendige Voraussetzung, um Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und Zugehörigkeit überhaupt zu entwickeln. Diese Erfahrungen können nur von den Kindern selbst erzeugt und erlebt werden. Dabei ist ihr Spiel nicht nur Vergnügen, sondern harte Entwicklungsarbeit.
3. **Widerständigkeit:** Entwicklung benötigt immer auch Widerstand. Freiheit fordert Grenzen. Und dies bietet die Natur reichhaltig. In ihr findet man permanent Neues - jedoch in einem vertrauten Rahmen. Sie bietet Herausforderungen, Abenteuer, Nervenkitzel, Grenzerfahrungen und konfrontiert mit Ängsten in allen Abstufungen und Schattierungen, genau passend für den nächsten Entwicklungsschritt. Und vor allem passt sich die Natur uns nicht an, sondern wir müssen uns nach ihr richten, was nie verhandelbar ist.
4. **Verbundenheit:** In der Regel gehen Kinder nicht alleine nach draußen, sondern sind mit anderen Kindern unterwegs. Damit wird die Natur auch zu einem menschlichen Begegnungsraum. Darüber hinaus begegnen Kinder in der Natur auch noch vielen anderen Lebewesen und einer ganz eigenen Atmosphäre. Da entstehen Begegnungen und Beziehungen zu Bäumen, Tieren, Landschaften, geheimen Orten, Stimmungen, Gerüchen und einer eigenen Klangwelt - inklusive Stille -, was zur Bildung ihres Urvertrauens beiträgt. (Vgl. Renz-Polster S.43ff.)

Ein selbstbestimmtes Draußensein in einer unstrukturierten Umwelt scheint ein Grundbedürfnis von Kindern zu sein. Ein Erlebnisraum, in dem ihre körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklungsbedürfnisse befriedigt werden. Dabei sollten wir Erwachsenen jedoch stets bedenken, dass

„... Natur für Kinder sehr rasch ‚naturlos‘ werden (kann), wenn es dort nur um Ziele, Erziehung oder (falsch verstandene) Bildung geht. Was Natur ist und was nicht und wie wild oder zahm sie ist, darüber entscheiden Kinder nämlich selbst. Und zwar danach, ob die Erfahrungen, die sie machen dürfen, ihrem natürlichen Entwicklungstrieb entgegenkommen oder nicht ...“ (Renz-Polster, S. 63)

Grundlegende Eigenschaften, die für eine gelungene menschliche Entwicklung stehen - wie Autonomie, Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Risikobewältigung, Phantasie, Kreativität, schöpferisches Denken - sowie die Bezogenheit zu Menschen und anderen Lebewesen, können Kinder in einer Lebenswelt, die zunehmend unter der Beaufsichtigung und Regulierung durch Eltern und Betreuer steht, nicht mehr ausreichend entwickeln. Aber gerade, weil dies in der Natur unserer Kinder liegt, diese Eigenschaften und Fähigkeiten anzustreben und zu entwickeln, benötigen sie den Raum und die Möglichkeit dazu. (Vgl. Weber, S. 49)



„Es sollte uns zu denken geben, dass wir die genannten Qualitäten zwar (von unseren Kindern) fordern, dass wir aber die Felder, auf denen Kinder von allein zu ihnen finden, zunehmend blockieren: die von selbst auflebende Natur, das freiheitliche Spiel in der Wildnis, die ungeplante, ungesteuerte Zeit.“ (Weber, S. 49)



Natur und Gesundheit

Dass die Natur für die Lebensgrundlagen (Luft, Wasser, Nahrung) des Menschen, aber auch aller anderen Lebewesen sorgt, ist allgemein anerkannt. Darüber hinaus wirkt sich der Aufenthalt in der Natur positiv auf die menschliche Gesundheit aus, sowohl psychisch als auch somatisch. Dies wird in immer mehr empirischen Untersuchungen belegt.

Naturräume mit Wäldern, Wiesen und Feldern wirken belebend, erholend und stressreduzierend. Naturerfahrungen erzeugen einen Abstand zum Alltag, dessen Routine und Stress, da sie eine Art von Aufmerksamkeit bewirken, die nicht anstrengt. Natur wird häufig als ein Ort der Ruhe erlebt, der mit Stille und Frieden assoziiert wird und das individuelle Wohlbefinden fördert. Natur wirkt unbewusst auf unser Gefühlsleben, wodurch die Verarbeitung von Gedanken und Problemen positiv beeinflusst wird. Außerdem vermittelt Natur das Gefühl von Freiheit und Größe, das oft tief berührt. Die in der Natur gemachten äußeren Erfahrungen werden gleichzeitig zu inneren Erfahrungen und führen damit zu einem besseren Selbstverständnis. (Vgl. Gebhard, S. 109ff.)

“Aus Sicht des Konzepts der Salutogenese (...) könnte man Natur und Landschaft als einen wirksamen Faktor betrachten, der uns in der Polarität zwischen Gesundheit und Krankheit in Richtung des Gesundheitspols orientiert.“ (Gebhard S. 112)



Eine ganze Reihe von empirischen Befunden belegen die positive Wirkung von Natur auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, was sich sowohl physisch, psychisch als auch sozial auswirkt.

Auf der physischen Ebene zeigen sich günstige Wirkungen auf Blutdruck, Herzfrequenz, Diabetes, Übergewicht, Herzerkrankungen, Schlaganfall, Immunsystem, Rekonvaleszenz, Rückenbeschwerden, Gleichgewicht, und motorische Entwicklung.

Auf der psychischen Ebene wirkt sich die Natur positiv aus bei Stress, geistiger Müdigkeit und Burnout. Sie fördert die Konzentrationsfähigkeit und kognitive Entwicklung. Darüber hinaus wirkt Natur harmonisierend auf das emotionale Gleichgewicht, hilft Sorgen und Probleme zu verarbeiten und bedeutsame Lebensaufgaben zu bewältigen. Sie stärkt die emotionale Bindung an den Lebensraum und wirkt damit identitätsstiftend. Außerdem beeinflussen Naturerfahrungen Trauer- und Abschiedsprozesse positiv und helfen diese zu verarbeiten. Naturerfahrungen können zur Steigerung des Selbstwertgefühls, zur Sensibilisierung der Sinne, zur Förderung der Kreativität und zur Verbesserung von Verhaltens- und Aufmerksamkeitsstörungen beitragen.

Auf der sozialen Ebene fördert Natur Interaktionen zwischen Menschen unterschiedlicher Alters- und Gesellschaftsstrukturen und wirkt damit sozialintegrativ und fördert die psychosoziale Entwicklung. (Vgl. Gebhard, S. 108ff.)



Natur und Tod

Da, wo man sich mit lebendiger Natur beschäftigt, ist auch immer deren Gegenteil, der Tod, präsent. Denn alles, was lebt, muss sterben. So zwiespältig wie in der modernen Gesellschaft des 21. Jahrhunderts ist das Verhältnis des Menschen zum Tod noch nie gewesen. Einerseits erleben wir ihn über Medien wie Filme, Computerspiele und Nachrichten – hier sogar manchmal live - zunehmend inflationär und erschreckend. Dies verhindert ein realistisches Todesverhältnis in immer stärkerem Maße und verschleiert die Endgültigkeit des Todes. Andererseits wird der Tod, vor allem da, wo er uns persönlich betrifft, ausgegrenzt und verdrängt. Jugendlichkeit und Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit, Aktivität und Schönheit sind die Ideale, auf die wir in erster Linie schauen. Das Gegenteil davon - Alter, Krankheit und Tod - werden aus dem öffentlichen Leben verdrängt.



Vor allem unsere Kinder werden davon ferngehalten; scheinbar könnten sie dadurch Schaden erleiden. Den Kindern wird oft vermittelt, den nahestehenden Verstorbenen so in Erinnerung zu behalten, wie man ihn zu Lebzeiten kannte, was das Ereignis des Sterbens unfassbar macht und Abschied und Trauer erheblich erschwert. Den Leidensweg von Krankheit und Tod mitzerleben, auch wenn dies schmerzlich und schwer ist, macht diese im wahrsten Sinne des Wortes erst begreifbar.

Die Tabuisierung und Verdrängung spiegeln die Ängste und Unsicherheiten der Erwachsenen im Umgang mit Krankheit, Alter, Tod und Trauer

wider. Diese werden dadurch auf die Kinder übertragen und die Auseinandersetzung verhindert. (Vgl. Gebhard, S. 212f.)

Reales Sterben können Kinder in der heutigen Zeit kaum noch erleben. Die letzte Lebenszeit der meisten Menschen in unserer Gesellschaft wird in der Regel in Altenheime und Krankenhäuser ausgelagert und damit institutionalisiert - und dies sind aus Sicht vieler Eltern keine Orte für Kinder. Dass Menschen zu Hause, in vertrauter Umgebung sterben können, nimmt aus unterschiedlichen Gründen stetig ab. Und sollte dies doch der Fall sein, wird der Leichnam zügig aus der Wohnung geschafft, oft sogar mitten in der Nacht. Selten wird der Leichnam zu Hause aufgebahrt oder bleibt der Sarg des Verstorbenen vor der Bestattung geöffnet und zugänglich, so dass ein Prozess des Abschiednehmens möglich wäre. So können Kinder nicht erleben, dass der Leichnam nicht mehr die Person ist, sondern nur noch deren unbeseelte Hülle.

In der Natur jedoch sind Sterben und Tod allgegenwärtig und können ganz konkret erfahren werden. Es wird der Umstand, dass Leben und Tod untrennbar miteinander verbunden sind und zur gleichen Zeit am gleichen Ort vorkommen, erlebbar. Das absterbende Leben lässt neues Leben aufkeimen und gibt diesem Nahrung. Dieses permanente Entstehen, Werden und Vergehen ist ein ununterbrochener Kreislauf, an dem auch wir teilhaben. (Vgl. Weber, S. 112f.)



„Das eigene Leben und Sterben ist in das Gelingen oder Scheitern eines größeren Zusammenhangs eingefügt. Sterben bleibt die unauflösbare Ungereimtheit, an die man sich nie gewöhnen kann – und zugleich zeigt es sich im Rahmen des weiteren Lebenszusammenhanges als eine Notwendigkeit, die anderen Leben spendet.“ (Weber, S. 114)

Dies verdeutlicht, dass wir in unserem individuellen Leben immer mit Abschieden konfrontiert werden, die oft schmerzlich sind. Nur die bewusste Auseinandersetzung, die die damit verbundenen schmerzlichen Gefühle und die Trauer zulässt, führt zu einem gelungenen Abschied und einem guten Neubeginn. Nur wenn es den Erwachsenen gelingt, diese Erfahrungen zuzulassen und zu zeigen, können sie diese ihren Kindern weitergeben, was zum Gelingen ihres Lebens beiträgt.

Viele Kinder, die mit Haustieren groß werden, werden oft zum ersten Mal mit der Härte und der Endgültigkeit des Todes persönlich konfrontiert, wenn dieses geliebte Tier stirbt. Aber auch der Tod von nahestehenden Menschen führt dazu, dass Kinder über den Tod nachzudenken beginnen. Kinder wissen sehr wohl zwischen Belebtem und Unbelebtem zu unterscheiden. Untersuchungen deuten darauf hin, dass bereits Neugeborene in den ersten Lebensmonaten eine rudimentäre Unterscheidungsfähigkeit zwischen lebenden Wesen und unbelebten Objekten besitzen. Daher sollten wir unseren Kindern nichts vormachen und Fragen nach Leben und Tod aus falsch verstandener Rücksichtnahme ausweichen. Kinder beschäftigen sich sehr wohl mit der Frage der Begrenztheit des Lebens, auch des eigenen, und suchen dabei Unterstützung bei den Erwachsenen. Hierbei können konkrete Erfahrungen, aber auch Metaphern in und mit der Natur helfen, die Phänomene Leben, Sterben und Tod zu verstehen, zu bewältigen und in das eigene Leben zu integrieren.

Natur und Gefahren

Natur ist keine „Kuschelwelt“ sondern birgt auch ernstzunehmende Gefahren; ja Leben generell, birgt Risiken - sogar in unseren Wohnungen. Ein risikofreies Leben gibt es nicht. So auch nicht in der Natur. Typische Gefahren, denen wir in der Natur unserer Breitengrade begegnen können, sind: stechende und beißende Insekten wie Wespen, Bienen, Hornissen und Zecken; giftige Pflanzen und Pilzen wie der grüne Knollenblätterpilz oder der gefleckte Schierling; Totholz, das durch herabfallende Äste oder umstürzende Bäume gefährlich werden kann; extreme Wetterbedingungen wie Gewitter, Sturm, Hagel, Hitze oder Kälte; wilde Tiere wie Wölfe oder Wildschweine mit Frischlingen; Verletzungsgefahren durch Unfälle wie Abknicken, Stolpern und Stürzen; - um nur einige zu nennen. Diese Gefahren sind überschaubar, sollten aber trotzdem nicht unterschätzt werden. Sie zu kennen und sich ihrer bewusst zu sein, erhöht unsere Aufmerksamkeit und Wachsamkeit, die uns dabei hilft mit erhöhter Präsenz im Augenblick zu leben. (Vgl. Young, S. 167f.)

Die Gefahren können aber auch Ängste erzeugen. Treten wir diesen Ängsten beherzt entgegen, können wir reichhaltige und wunderbare Erfahrungen in der Natur machen. So hindern zum Beispiel Ängste viele Menschen daran, nachts den Wald zu betreten und die Stille, die eigene Atmosphäre, das Lichtspiel in der Dunkelheit, das Leuchten der Sterne zwischen den Baumkronen oder das Licht des Mondes, das von den Blättern reflektiert wird, zu erleben.

Die Angst vor Gefahren und Risiken führt auch dazu, dass Eltern ihren Kindern immer weniger Freiräume im Freien zugestehen und sie dort unbeaufsichtigt frei spielen lassen. Das liegt vielleicht daran, dass Eltern heute „näher an ihren Kindern dran sind“. Vor 30 oder 40 Jahren war es noch üblich, dass Kinder draußen frei und unbeaufsichtigt spielen konnten, weil Wohnungen zu klein waren oder Eltern ihre Ruhe haben wollten. So konnten Kinder viele Dinge auch tun, weil keine Erwachsene dabei waren. Es ist nicht immer einfach einem Kind zuzuschauen, wenn es auf einen hohen Baum klettert. (Vgl. Renz-Polster, S. 175)



Aber gerade Kinder müssen lernen, mit Risiken umzugehen, und da hilft es nicht, alle Risiken auszuschalten oder zu vermeiden.

„Tatsächlich steht der Umgang mit Risiken auf dem Lehrplan der kindlichen Entwicklung. Sie brauchen dazu nur eins, möglichst wenig durchstrukturierte Umwelt – ‚so wackelig, so vielfältig, so sinnesbeanspruchend wie möglich‘, (...). Indem sie sich nämlich den dort vorgefundenen Risiken nach ihrem eigenen Plan und Tempo stellen, bauen die Kinder das auf, was Kindheitsforscher ‚Erfahrungsangst‘ nennen – eine den möglichen Konsequenzen, also sozusagen der Fallhöhe, angepasste Angst. Die Kinder lernen dann auf Schritt und Tritt zu bewerten, was da auf dem Spiel steht.“ (Renz-Polster, S. 180)

Durch das freie Spiel in komplexen, unstrukturierten Lebensräumen, wie wir sie in der Natur vorfinden, in denen Kinder sich immer wieder an neue Herausforderungen heranwagen können, bauen sie eine Art Schutzschild auf, weil sie eine gute Bewegungsmotorik entwickeln können und dadurch weniger verletzungsanfällig sind. Bei sehr vielen Unfällen, die Kinder beim Spielen machen, sind motorische Defizite bei den Betroffenen vorhanden. Damit wird Risikovermeidung selbst zum Risiko. (Vgl. Renz-Polster, S. 181ff.)





Aber nicht nur das. Durch Risikovermeidung und Einschränkung der Bewegungsfreiheit wird Kindern Freiheit entzogen, die die Voraussetzung für das Erleben von Abenteuer und Grenzerfahrung ist. Seine Grenzen auszutesten und zu erweitern, dabei Selbstvertrauen und Sicherheit in das Leben sowie die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, den Nervenkitzel von kleinen und großen Abenteuern unter der Haut zu spüren, dabei Widerstände zu überwinden und Erfahrungen zu machen, die bewegen und sich tief in die Erinnerung eingraben und damit als Ressource ein Leben lang zur Verfügung stehen, ist für eine gelungene Entwicklung unersetzbar und ein Risiko wert. (Vgl. Weber, S. 46f.)

„Kinder können nicht auf Freiheit verzichten. Sie ist unverhandelbar. Die Kinder brauchen sie, um ihrem Leben ein Fundament zu bauen. Und Freiheit und Sicherheit sind nun einmal von jeher Gegenspieler. Es gibt keine risikofreie Freiheit.“ (Renz-Polster, S. 188)

Natur und Umweltbewusstsein

Umwelt ist all das, was uns umgibt. Sie ist die Erde, der Planet, der uns beheimatet mit seinen Kontinenten und Meeren, seiner Atmosphäre, die wie eine zarte Hülle unseren Planeten umgibt und ihn zu dem blauen Planeten macht, wie er aus dem Weltall erscheint. Aber auch die Sonne, die uns Licht, Wärme und Energie gibt, der Mond, der die Nächte erhellt und für die Gezeiten verantwortlich ist, sowie die Planeten und Sterne, die uns in die unendliche Weite des Weltalls und tief in die Vergangenheit schauen lassen. All das ist unsere Umwelt. Ein großes Wirken, ein Zusammenspiel von Kräften und Stoffen, was letztendlich das Leben und damit auch jeden einzelnen von uns hervorgebracht hat.

Unsere Erde ist etwa 4,5 Mrd. Jahre alt, und bereits seit 3,8 Mrd. Jahren gibt es nachweislich Leben auf unserem Planeten. Wie dieses entstand, ist nach wie vor ein Rätsel. Zunächst als Einzeller machte sich das Leben an die ca. 2 Mrd. Jahre andauernde Arbeit, die Voraussetzungen für komplexeres Leben zu erzeugen. Das Wasser der Meere wurde gereinigt und die Atmosphäre, so wie wir sie heute kennen, wurde aufgebaut. Erst danach entwickelten sich Mehrzeller, die in immer neuen Formen und Spielarten in einer riesigen Fülle und Komplexität diesen Planeten besiedelten und noch besiedeln. (Vgl. Lovelock, S. 98f.)

Das Leben selbst beeinflusst seine Umwelt derart, dass es immer bessere Bedingungen für seine Nachkommen erzeugt. Die Biosphäre, bestehend aus Krustengestein, Atmosphäre, Ozeanen und allem Leben, ist ein System, das sich selbst durch Feedback-Prozesse reguliert, die ihre Energie von der Sonne erhalten. Dieses System ist in permanenter Veränderung, und die vorherrschenden Bedingungen entwickeln sich synchron mit den sich verändernden Lebewesen. Somit betrifft Evolution Organismen und Umwelt als Ganzes. Diese sind nicht voneinander zu trennen.

So gibt das Krustengestein dem Leben das Fundament, Nahrung und Schutz, wird aber auch durch dieses beeinflusst und verändert. Denn Mikroorganismen beschleunigen die Erosion der Erdkruste erheblich. Auch Wasser und Leben beeinflussen sich gegenseitig. Ohne Wasser gäbe es kein Leben, und ohne Leben würde unser Planet sein Wasser verlieren. Ebenso steht die Atmosphäre, deren Gase zu 99 Prozent von Lebewesen erzeugt wurden und sich im ständigen Austausch mit lebenden Organismen befinden, in Wechselwirkung mit dem Leben.

Durch diese Wechselwirkungen zwischen Atmosphäre, Krustengestein, Ozeanen und allen Lebewesen regulieren sich die für das Leben notwendigen Bedingungen auf der Erde. Diese sind Temperatur, Klima, Wetter, Salzgehalt der Meere, Zusammensetzung der Atmosphäre, Luftelektrizität, Reduktionspotential (besonders die Gase der Luft), pH-Wert von Luft, Gewässern und Böden, Verfügbarkeit von Wasser auf den Kontinenten, Verteilung von Nährstoffen usw. (Vgl. Hageneder, S. 8ff.)

Die Erde, „... ist ein Planet, auf dem sich Leben nicht nur der Erde anpaßt, sondern auch die Erde so formt, daß sie für das Leben eine Heimat sein kann.“ (Lovelock, S. 98)



Ohne Leben wäre die Erde nicht der blaue Planet, wie er uns aus dem Weltraum erscheint, sondern sie sähe aus wie unsere Nachbarplaneten Venus und Mars.

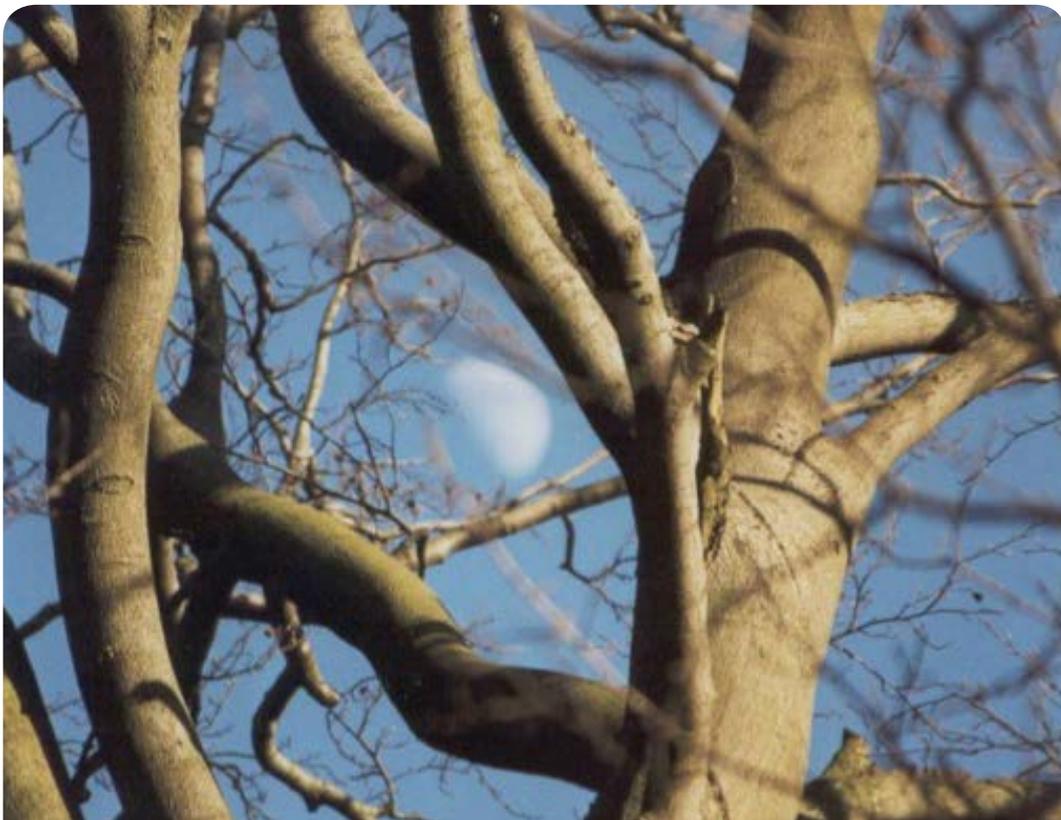


Das, was wir unsere Umwelt nennen, ist, wie wir sehen, ein komplexes Zusammenspiel aller Bestandteile, das noch lange nicht vollständig verstanden wird. Und wir Menschen sind ebenfalls ein Bestandteil dieses Zusammenspiels, was wir jedoch zu vergessen scheinen. Unsere Spezies ist die erste, die innerhalb kürzester Zeit gewaltige Veränderungen der Biosphäre hervorruft. Hier seien nur einige Auswirkungen erwähnt: Klimawandel, Ozonloch, Artensterben, Waldsterben, Verschmutzung von Luft, Land und Meeren, Anstieg des Meeresspiegels, Rodung riesiger Waldflächen sowie die Eisschmelze an Gletschern und Polen. Diese Veränderungen bedrohen mittlerweile unsere Lebensgrundlage in einem nicht zu unterschätzenden Maße.

Dies zu stoppen wird nur glücken, wenn die gesamte Menschheit daran mitwirkt. Und dies wird uns nur gelingen, wenn wir ein Bewusstsein entwickeln, in dem wir uns als Teil dieses Großen und Ganzen, das wir immer waren und sein werden, verstehen und bewusst erfahren.

In diesem Zusammenhang kommen Naturerfahrungen eine elementare Bedeutung zu. Nur, wenn wir und unsere Kinder die Natur wieder erfahren, kennen, lieben und schätzen lernen, werden wir bereit sein, uns für deren Erhalt einzusetzen. Dies fängt im Kleinen an und dehnt sich auf das Große aus.

„Nur was ich schätze, bin ich bereit zu schützen“ (Gebhard, S. 115)





Suchtprävention (Roland Carius)

Ein Streifzug durch suchtpreventive Ansätze und Konzepte

Bevor näher auf die praktische Umsetzung wildnispädagogischer Methodik eingegangen wird, lohnt ein Überblick über aktuelle fachliche Standards und theoretische Begründungen im Kontext der Suchtprävention.

Suchtprävention erschöpft sich heutzutage nicht mehr in reiner Wissensvermittlung über mögliche Risiken beim Konsum bestimmter Substanzen – diesbezügliche Informationen können wichtig sein und sollten dann nach bestimmten Kriterien vermittelt werden (z.B. sachgemäß, altersentsprechend, zielgruppenorientiert).

Vielmehr muss Suchtprävention heute ganzheitlich am Menschen orientiert sein, und muss dessen Bedürfnisse sowie seine Lebenswelt berücksichtigen, um im Alltag wirksam sein zu können. Suchtvorbeugung hat zum Ziel, dem Menschen Kompetenzen und damit „Handwerkszeug“ zu vermitteln, sein Leben „im grünen Bereich“ zu meistern und mit Herausforderungen umgehen zu können. Suchtprävention geht daher alle etwas an und ist damit für alle Altersgruppen „von der Wiege bis ins hohe Alter“ relevant.

In diesem Sinne ist Suchtprävention im Rahmen der Förderung von Gesundheit und Lebenskompetenzen als gesamtgesellschaftliche Querschnittsaufgabe einzuordnen, die alle Lebensbereiche umfasst. Einerseits ist diese Komplexität nicht immer einfach für die Praxis z.B. im Rahmen der Sozialen Arbeit, da komplexe Ausgangssituationen und Fragestellungen meist keine einfachen Antworten zulassen. Auf der anderen Seite bedeutet dies, dass sich für die Umsetzung suchtpreventiver Maßnahmen eine Reihe von methodischen Möglichkeiten bietet, die je nach zur Verfügung stehenden Ressourcen und Kompetenzen genutzt werden können. Wildnispädagogik ist in dieser Hinsicht eine wirksame und dazu recht vielseitige Möglichkeit.

Wichtig ist, die suchtpreventiven Intentionen entsprechend begründen zu können. Insofern sollen die folgenden Ausführungen dahingehende Hintergrunderklärungen bieten, in welchem Verständnis die wildnispädagogische Methodik suchtpreventiv eingesetzt werden kann. Nachfolgend werden somit Argumentationshilfen und Referenzen geliefert, die auch für die fachliche Begründung von Konzepten und Projekten hilfreich sein können.

Hinweis: Die Ziffern in diesem Kapitel weisen auf Literaturquellen hin, die am Kapitelende aufgelistet sind.



Ein kleiner Rückblick ist auch ganz interessant ...

Im Laufe der letzten Jahrzehnte hat sich die Suchtprävention weiterentwickelt und in wesentlichen Zügen verändert. In den Anfängen der professionellen „Drogenprävention“ der 1970er-Jahre wurde mit Methoden der Abschreckung versucht, insbesondere Jugendliche von Drogen fernzuhalten. Dann wurden in den 1980er-Jahren die Botschaften sachlicher - agiert wurde vor allem mit detaillierten Informationen über Drogen und deren Wirkungen. (1)

Wechsel: Der Mensch wird in den Mittelpunkt gestellt – nicht die „Droge“!

In den 1990er-Jahren erfolgte ein Paradigmenwechsel, der bis heute richtungsweisend für die Suchtprävention geblieben ist und der diese in den ganzheitlichen Rahmen der Förderung von Gesundheit und Lebenskompetenzen stellt. Maßgeblichen Einfluss hatten darauf die Ottawa-Charta der UN-Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Gesundheitsförderung sowie die Theorie der Salutogenese von Antonovsky. Beide bilden auch im thematischen Kontext des hier präsentierten wildnispädagogischen Ansatzes wesentliche suchtpreventive Basiskonzepte, so dass sich ein näherer Blick darauf lohnt.

Gesundheitsförderung: Ottawa-Charta der WHO

Erkenntnisse aus Bereichen der Entwicklungspsychologie und Gesundheitswissenschaften fanden in der Charta 1986 ihren Ausdruck:

„Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der Menschen dazu in die Lage versetzen soll, mehr Einfluss auf ihren Gesundheitszustand zu entwickeln und ihre Gesundheit aktiv zu verbessern. Ziel ist die Erreichung eines Zustandes vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der dadurch erreicht werden soll, dass Individuen und Gruppen unterstützt werden, eigene Wünsche wahrzunehmen und zu realisieren, Bedürfnisse zu befriedigen, sowie die Umgebung zu verändern oder sich an diese anzupassen.

Gesundheit ist ein positives Konzept, das sowohl soziale und individuelle Ressourcen als auch körperliche Fähigkeiten betont. Aus diesem Grund ist Gesundheitsförderung nicht nur im Kompetenzbereich des Gesundheitssektors anzusiedeln, sondern Gesundheitsförderung geht weiter als ein gesunder Lebensstil zum Wohlbefinden.“ (2)



In der Charta sind gleich mehrere bemerkenswerte Aussagen enthalten:

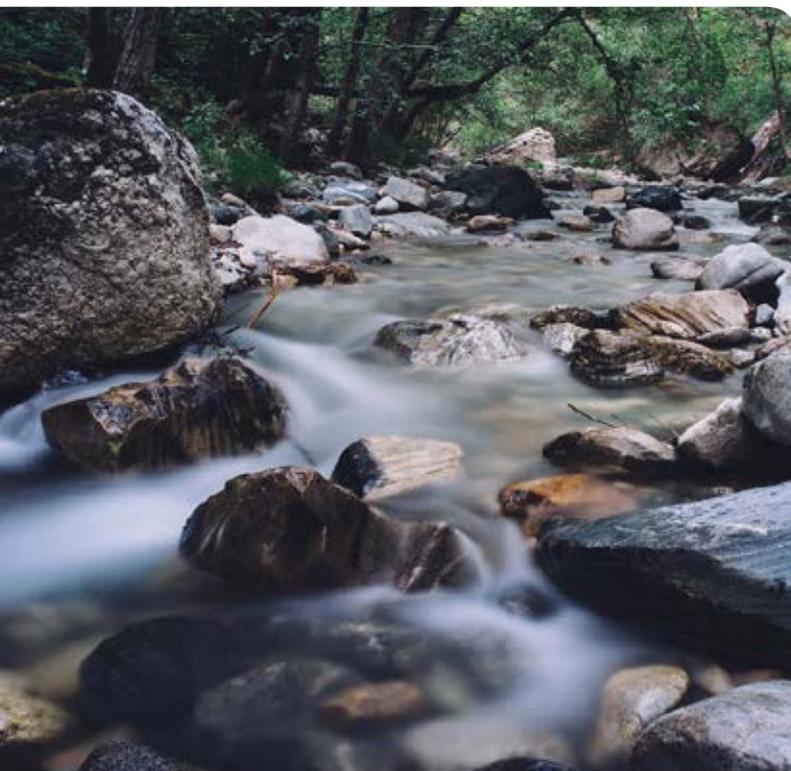
Das Verständnis von Gesundheit wird nicht weiter auf physische Aspekte beschränkt, sondern auf psychische und soziale Gesundheit und auf allgemeines Wohlbefinden erweitert, was gerade im Kontext von suchtpreventiven Strategien von großer Bedeutung ist. Damit erfolgte ein Perspektivenwechsel weg von einem traditionell eher medizinischen (pathogenetischen) Verständnis von Gesundheit, das mit einer Negativbestimmung einher ging und Gesundheit als Abwesenheit von (körperlicher) Krankheit verstand.

Das neue Konzept mit einer gesundheits- und ressourcenorientierten Sichtweise definiert des Weiteren den Menschen als Subjekt, der selbst Einfluss hat und dessen Unterstützung als Gemeinschaftsaufgabe der öffentlichen Gesundheit deklariert wird. (3)

Salutogenese: „Was hält Menschen gesund?“ – Natur und Wildnis können dazu beitragen ...

Die Philosophie der WHO wird unterstützt durch den Salutogenese-Ansatz des Medizinsoziologen Aaron Antonovsky von 1987 (4)(5), der sich fragte, warum Menschen unter gleichen extremen Stressbedingungen teilweise krank werden, teilweise aber gesund bleiben. In Studien fand er heraus, dass es Faktoren gibt, die Menschen „widerstandsfähiger“ machen als andere. Zur Erklärung gebrauchte er das Bild eines Flusses:

„Der Fluss ist der Strom des Lebens: Er zeichnet sich durch leichte Strömung, durch gefährliche Stromschnellen und reißende Strudel aus – es gibt also Herausforderungen bis schwere Belastungen. In diesem Bild des Flusses erkennt die pathogenetische Sichtweise ihre Aufgabe in der Rettung Ertrinkender, gleichgültig, weshalb sie in diesem Zustand gekommen sind. Antonovsky stellte sich hingegen die Frage, wie man denn, wo auch immer man sich im Fluss befindet, ein guter Schwimmer wird. Ein gelingendes Durchkommen setzt voraus, dass man genügend gut schwimmen kann. Wobei es offensichtlich ist, dass bei der gleichen Stromschnelle Menschen unterschiedlich gut oder schlecht durchkommen, die Anforderungen nicht von allen gleich bewältigt werden.“ (6)



Antonovsky bezeichnet als wesentlich das „Kohärenzgefühl als eine globale Orientierung“, in welchem Maß ein Mensch „ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens“ hat, wofür drei Komponenten maßgebend sind:

- (1.) *das Gefühl der Verstehbarkeit,*
- (2.) *das Gefühl der Handhabbarkeit und Bewältigbarkeit und*
- (3.) *das Gefühl der Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit. (7)*

Dieses Konstrukt mit seinen Einflussfaktoren verdeutlicht insbesondere die psychischen und (und damit auch suchtpreventiven) Aspekte von Gesundheit, was durch Studien belegt wurde (8) und was mit aktuelleren sozialwissenschaftlichen Forschungsvorhaben z.B. in Richtung von Empowerment und Resilienzförderung weiter geführt worden ist.

Die Frage der Ressourcen in der Lebenswelt des jeweiligen Menschen kristallisiert sich als entscheidender Faktor heraus: Ist das Vertrauen da, diese entsprechend für die Bewältigung von Lebenssituationen aktivieren zu können, auch um flexibel auf die Anforderungen zu reagieren? (9)

In der Schlussfolgerung gilt daher: Prävention setzt sich für eine positive und gesunde Lebensführung ein, indem ein Schwerpunkt auf die Förderung von Kompetenzen und Ressourcen gelegt wird, die die allgemeine (insbesondere noch substanz-unspezifische) Basis der Suchtprevention bilden (10).

Lebenskompetenzförderung – Wildnispädagogik mit großem Potenzial

Lebenskompetenzen werden von der WHO 1994 definiert als *„diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen. Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz.“*

Die suchtpreventive Bedeutung der Lebenskompetenzförderung wird wie folgt beschrieben: *„Bereits im Kindesalter gilt es daher, alle Möglichkeiten auszuschöpfen, Kinder zu befähigen, sie in ihrer Entwicklung zu fördern und zu fordern, sie zu aktiver und kreativer Lebensgestaltung zu motivieren und sie für die Bewältigung schwieriger Lebensphasen zu stärken. Die These geht davon aus, dass die Förderung der Persönlichkeit bei jungen Menschen zum Verzicht auf Substanzkonsum und zu einer relativ geringen Anfälligkeit für Risikoverhaltensweisen führt.“ (11)*



Ein bekannter Ausdruck des lebenskompetenzfördernden Ansatzes mit einer Vielzahl von unspezifischen suchtpreventiven Themen ist die deutsche Kampagne „Kinder stark machen“ (BZgA), in der luxemburgischen Version „Kanner staark maachen“.



Allerdings sei angemerkt, dass hier die Kinder als Zielgruppe der Kampagnen besonders im Fokus stehen, dass aber natürlich Lebenskompetenzen in allen Lebenslagen und Alterskategorien erforderlich sind. Die Förderung entsprechender Kompetenzen muss sich im Prinzip an alle richten, eben auch an alle „Gesunden“, damit diese ihre Gesundheit in präventivem Sinne erhalten können.

Im thematischen Kontext dieser Publikation kann auf das vielseitige Potenzial des wildnispädagogischen Ansatzes in punkto Lebenskompetenzen hingewiesen werden, das in den weiteren Kapiteln deutlich wird.

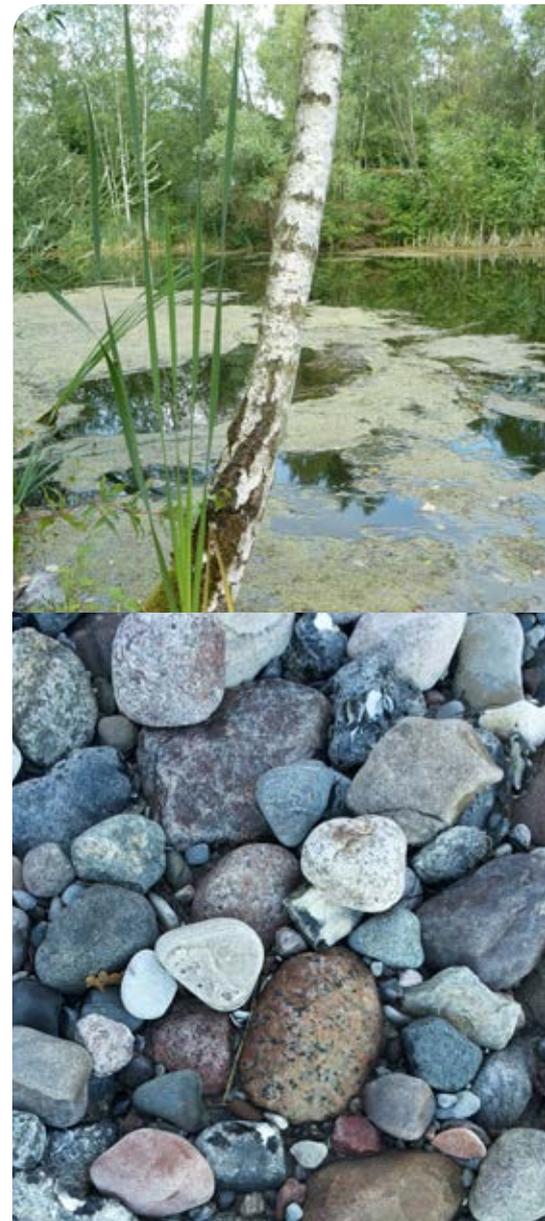
Achtsamkeit als wichtiges Prinzip

Aus der spirituellen Tradition der Lehre Buddhas kommend, haben sich in den vergangenen Jahrzehnten Achtsamkeitstechniken auch in der westlichen Welt stark verbreitet. Als meditative Grundpraxis liegt Achtsamkeit allen buddhistischen Schulen zu Grunde, die das menschliche Dasein mit Körper, Gefühlen und Geist in den Blick nimmt, und auf die Weiterentwicklung der Persönlichkeit zielt.

Erstmals säkularisiert eingesetzt wurden Achtsamkeitsmeditationen im Bereich der Psychotherapie durch Jon Kabat-Zinn, der „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“ (MBSR = *Mindfulness-Based Stress Reduction*) als Programm einsetzte, erforschte und weithin bekannt machte. Die zunehmende allgemeine Bedeutung des Themas drückt sich auch in der immer zahlreicher werdenden Ratgeberliteratur zur Stressbewältigung aus.

Mittlerweile hat die Popularisierung zu Anwendungen des Prinzips der Achtsamkeit in immer neuen Feldern geführt wie in der Arbeitswelt, der Pädagogik sowie der Prävention und nicht zuletzt in Bereichen des Naturerlebens. Diese Trends verwundern nicht in einer Zeit der gesellschaftlichen Beschleunigung und extremen Funktionalisierung, in der Dauerstress und Burn-out-Erscheinungen zur Normalität gehören. (12)

Das Prinzip der Achtsamkeit ist ein bedeutsamer Teil im Konzept der Wildnispädagogik, die nicht nur im Hinblick auf die eigene Person achtsam arbeitet, sondern auch in Bezug auf die Mitmenschen und auf das Umfeld. Indem hier eine synergetische Kombination von Achtsamkeits- und Naturerfahrungsansätzen stattfindet, eröffnen sich wiederum für die (Sucht-)Prävention sehr interessante Möglichkeiten. Suchtprobleme haben oftmals damit zu tun, dass bei den Betroffenen



die „Beziehung zu sich selbst“ nicht stimmig ist. Daher hat die Prävention einen ganzheitlichen Blickwinkel und zielt beispielsweise auf der individuellen Ebene auch darauf ab, auf sich selbst und seine Bedürfnisse zu achten und einen entsprechend achtsamen Umgang in präventivem Sinne zu entwickeln.

Eine suchtpreventive Einordnung: Welche Zielgruppen und Ebenen sind mit Wildnispädagogik zu erreichen?

In den nachfolgenden praxisbezogenen Teilen wird deutlich, dass sich wildnispädagogische Methoden durch eine besondere Vielfalt auszeichnen, und dass sie aufgrund dieses Potenzials im kompletten Spektrum der Suchtprevention (und darüber hinaus auch therapeutisch) eingesetzt werden können:

- *„universell“ für die Allgemeinbevölkerung (oder Gruppen) ohne spezielles Risikoverhalten,*
- *„selektiv“ für bestimmte Risikogruppen,*
- *„indiziert“ für Personen mit manifestem Risikoverhalten.*

Offensichtlich ist, dass wildnispädagogische Maßnahmen verhaltenspräventiv angelegt sind, d.h. auf die Beeinflussung des Verhaltens zielen, z.B. durch die Förderung von persönlichen Kompetenzen und Ressourcen.



Ausdrücklich ist an dieser Stelle zu betonen, dass komplementär die Ebene der Verhältnisprävention nicht vergessen werden darf, die auf die Beeinflussung relevanter Strukturen abzielt. Dies bedeutet z.B. für die Verantwortung der relevanten freien und öffentlichen Träger, dass entsprechende Infrastrukturen und Angebote zur Verfügung gestellt werden. Dieser Aspekt schließt die entsprechende Ausbildung von Fachkräften ein, die als Multiplikatoren mit den Endzielgruppen arbeiten.(13)

In der wildnispädagogischen Praxis lassen sich sowohl unspezifische als auch substanz-spezifische Suchtpreventionsthemen (14) ansprechen und miteinander verbinden, wie anschaulich im später folgenden Praxiskapitel „Wildnispädagogik als gelebte Suchtprevention“ beschrieben wird.

Zur Effektivität von suchtpreventiven Maßnahmen liegen mittlerweile zahlreiche Erkenntnisse vor, die natürlich auch bei wildnispädagogisch orientierten Projekten entsprechende Berücksichtigung finden sollten. Dazu gehören als Präventionsstandards insbesondere die Grundsätze

der Ursachen- und Ressourcenorientierung, der Ganzheitlichkeit und Lebensweltorientierung. Des Weiteren sollten Maßnahmen angelegt sein auf Kontinuität, Kooperation und Vernetzung sowie auf Langfristigkeit und Prozesshaftigkeit. Weitere qualitätssichernde Merkmale sind Interaktivität und Partizipation sowie die Arbeit mit Multiplikatoren. (15)

Verbindungen zur Sozialen Arbeit mit ihrem Aufgabenspektrum

Soziale Arbeit hat bekanntermaßen eine sehr weite Palette von Settings und Zielgruppen abzudecken (Kinder, Jugendliche, Familien, Benachteiligte u.v.m.). Der Einsatz der wildnispädagogischen Methodik ist in vielfältigen Kontexten vorstellbar, d.h. dass Natur und Wildnis unabhängig von Alter, Zielgruppe, Setting etc. ein großes Wirkungsspektrum entfalten können. Eine wichtige Entfaltungsvoraussetzung dabei sind entsprechende Multiplikatoren, die über die Bereiche der Aus- und Weiterbildungen zu qualifizieren sind.

Parallelen von Gesundheitsförderung und Sozialpädagogik bzw. Sozialer Arbeit liegen u.a. darin, dass Defizitorientierungen und Risikoperspektiven als nicht zielführend bezeichnet werden, sondern ähnlich positive an der Ressourcenstärkung ausgerichtete Grundansätze vorherrschen. Vielmehr erfolgt eine Fokussierung auf die Stärkung individueller Ressourcen und auf die Beeinflussung des sozialen Umfeldes, was wiederum die Verhaltens- und Verhältnissebenen in der (Sucht-)Prävention widerspiegelt.

Weitere wesentliche Züge der Gesundheitsförderung passen zum Konzept der ganzheitlichen Bildung und der Lebenswelt- und Ressourcenorientierung in der Sozialen Arbeit: Der Mensch muss mit seinen individuellen Lebensverhältnissen klarkommen und ist dabei zu unterstützen. Damit überhaupt die Entfaltung und Entwicklung eines menschenwürdigen Lebens möglich wird, müssen parallel zudem die gesellschaftlichen Bedingungen dahingehend analysiert und entsprechend verändert werden. (16)

Funktionale Äquivalente in der Suchtprävention

Studien belegen eine Funktionalität des Konsums von psychoaktiven Substanzen beispielsweise im Hinblick auf die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben des Jugendalters. Demnach muss Suchtprävention bestrebt sein, alternative Mittel (funktionelle Äquivalente) u.a. zur Befriedigung der Bedürfnisse nach sozialer Anerkennung und Stuserwerb, nach Identitäts- und Lebensstilfindung, nach Grenzerfahrungen und Abenteuer zu erschließen. Methodisch sind dafür u.a. erlebnis-, medien-, kulturpädagogische Aktivitäten der Suchtprävention geeignet, die darüber hinaus das Ziel verfolgen, Selbstwirksamkeitserfahrungen zu vermitteln, das Selbstbewusstsein der Beteiligten zu stärken, soziale Kompetenzen wie Durchsetzungsvermögen, Konfliktlösungsfähigkeit und Durchhaltevermögen einzuüben. (17)



In diese Reihe der suchtpreventiven Aktivitätsmöglichkeiten ist Wildnispädagogik einzuordnen. Im Kapitel zur MONDORFER GRUPPE wurde bereits darauf hingewiesen, dass seit über 20 Jahren in diesem interregionalen Rahmen insbesondere mit den genannten Methoden suchtpreventive Projekte und Fortbildungen durchgeführt werden. Mit dem Titel „Theater als Medium in der Suchtprävention“ ist 2015 ein „Manual mit Theorie und Praxis“ veröffentlicht worden, ebenfalls verfügbar ist die französische Übersetzung („Le théâtre, un instrument de prévention des toxicomanies – manuel de théories et d’approches pratiques“. (18)

Auf die Bedeutung und das Potenzial von „kreativen“ Methoden in der Suchtprävention wird in Beiträgen zu medienpädagogischen, theaterpädagogischen, erlebnispädagogischen sowie Stressbewältigungs-Ansätzen in der Publikation „Multiplikatoren in der Primären Suchtprävention“ eingegangen (19). Beim Symposium zur Thematik „Suchtprävention in der Jugendarbeit“ wurde 2016 in Luxemburg u.a. das Thema „Wildnispädagogik“ präsentiert. (20)



Im nachfolgenden Kapitel wird das TRAMPOLIN-Modell des CePT vorgestellt als alltagstaugliche Methode für die Verbindung von suchtpreventiver Theorie und Praxis, mit der individuelle und gruppenspezifische Bedürfnisse und Ressourcen in den Blick genommen und bearbeitet werden können.

Übersicht der in diesem Kapitel zitierten Quellen - die vollständigen Angaben sind im Anhang aufgeführt:

- (1) vgl. Nilles 2016
- (2) Nilles/Krieger/Michaelis 2005, S. 24
- (3) vgl. Nilles 2016
- (4) vgl. BZgA 2001
- (5) vgl. Nilles/Krieger/Michaelis 2005, S. 24
- (6)(7) Nilles/Krieger/Michaelis 2005, S. 284/285
- (8) vgl. BZgA 2001, S. 46
- (9) vgl. Hurrelmann 2010
- (10) vgl. Nilles/Krieger/Michaelis 2005, S. 40/S. 250
- (11) Nilles/Krieger/Michaelis 2005, S. 239
- (12) vgl. Ensinger/Simminger et al. 2017, S. 16ff
- (13) vgl. Nilles/Krieger/Michaelis 2005, S. 26/27
- (14) vgl. Nilles/Krieger/Michaelis 2005, S. 240/241
- (15) vgl. BZgA 2013
- (16) vgl. Thiersch 2012
- (17) vgl. Franzkowiak/Schlömer 2003
- (18) CePT 2015
- (19) Nilles/Krieger/Michaelis 2005, S. 254-297
- (20) Carius/Mohra/Linnenberger 2016



Natur und Wildnis als suchtpreventive Ressource – das CePT-Modell TRAMPOLIN

Eine große Wanderausstellung des CePT unter dem Motto „TRAMPOLIN – Sprongkraaft am Alldag“ war in den Jahren 2005-2007 in Luxemburg unterwegs mit dem Ziel, der breiten Öffentlichkeit Grundlagen der Suchtprevention nahe zu bringen. Mittels einer Reihe von interaktiven Modulen ging es um die Vermittlung der Grundidee, dass im Alltag Lebenszufriedenheit und alltägliches Wohlbefinden wesentliche Voraussetzungen für eine gelungene und gelebte Suchtprevention darstellen und „Sprongkraaft im Alldag“ ermöglichen. Kurz gesagt: Viele kleine Dinge im Alltag (die meist gar nichts mit Substanzen zu tun haben) können große präventive Wirkungen entfalten.

Nachdem sich herausstellte, dass sich dieses Erklärungsmodell als sehr gut brauchbar erwies, entwickelte das CePT das TRAMPOLIN-Modell weiter für den Einsatz bei Projekten und Fortbildungen, um Suchtprevention praktisch und verständlich zu erklären. Die didaktische Methode hat sich auch dadurch bewährt, dass sie sehr flexibel für verschiedenste Zielgruppen einsetzbar ist, da deren jeweilige Lebenswelten aufgegriffen und bearbeitet werden können.

Im Mittelpunkt steht dabei die Reflexion von Bedürfnissen, Ressourcen und Kompetenzen beispielsweise von Kindern und Jugendlichen (gleichermaßen zentrale Thematik in der Jugendarbeit):

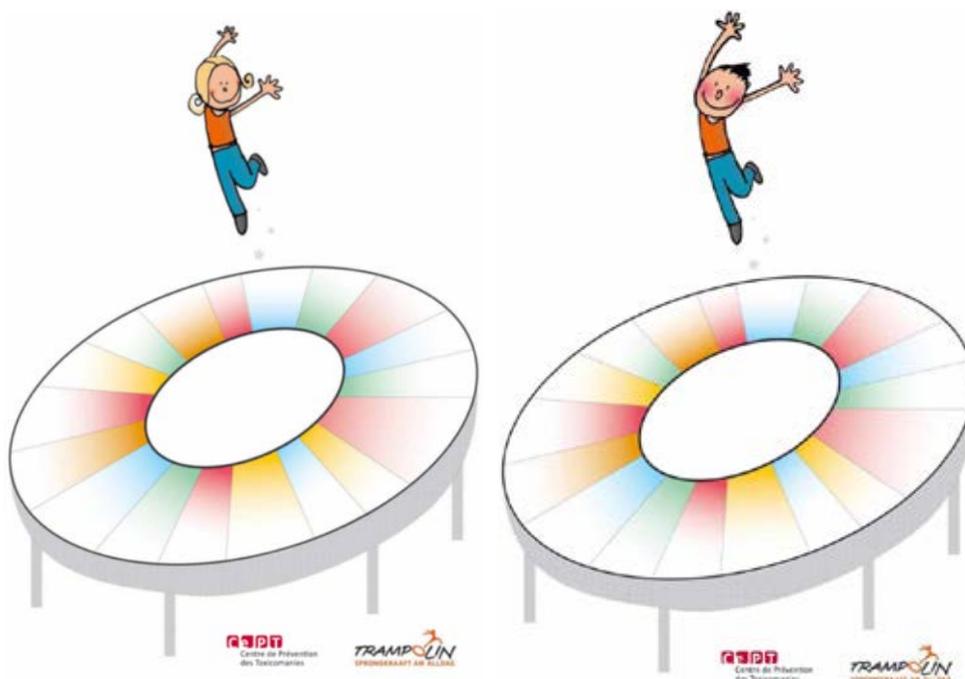
- *Was mache ich (z.B. konsumiere ich) im Alltag und warum?*
- *Welche meiner Bedürfnisse will ich damit erfüllen?*
- *Was brauche ich wirklich bzw. bräuchte ich eigentlich noch oder noch mehr?*
- *Womit erfülle ich meine Bedürfnisse, was sind meine Ressourcen?*
- *Wie sieht das Ganze aus, wenn es mir nicht gut geht, wenn ich Probleme oder Stress habe? Sind meine Bewältigungsstrategien „im grünen Bereich“?*
- *Was will bzw. kann ich verändern? Sind kritische (z.B. suchtfördernde) Verhaltensmuster oder Entwicklungstendenzen dabei?*
- *Kann ich alternative (evtl. neue) Ressourcen erschließen, ausprobieren und für präventiv mich nutzen, wie z.B. die Natur/Wildnis etwa zur Entspannung, zum Stressabbau, zur Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit ...?*
- *Welche Kompetenzen besitze ich dafür, welche könnte/müsste ich ausbauen?*

Das Modell TRAMPOLIN stellt somit ein praxisorientiertes Instrument dar, mit dem diese Themen auf konstruktive und partizipative Weise in verschiedenen Kontexten behandelt werden können.



In allen Altersgruppen kann das Modell sowohl in Einzelgesprächen als auch in Gruppenaktivitäten mit flexiblem Zeitaufwand eingesetzt werden, je nach Zielsetzung und Kontext auch im Rahmen von längerfristigen Projekten.

Mit der Metapher TRAMPOLIN lassen sich auf relativ einfache und interaktive Weise aktuelle Bedürfnisse und Ressourcen reflektieren und dokumentieren. Im Modell stellen die Bedürfnisse die Mitte dar (das Sprungtuch), die Ressourcen zur Bedürfniserfüllung stellen rundherum die Sprungfedern dar.



Auch in der Einzelarbeit können z.B. die gendergerechten TRAMPOLIN-Vorlagen des CePT zur (Selbst-) Reflexion genutzt werden mit den oben genannten Fragestellungen nach Bedürfnissen und Ressourcen für den Alltag.

In Gruppen (z.B. im Jugendhaus) können „Gruppen-Trampoline“ entstehen (z.B. auf großen Flipchartbögen) mit den Fragestellungen:

- „Was brauchen wir hier in unserer Einrichtung, damit es uns gut geht, damit wir uns wohlfühlen?“ (Bedürfnisse)
- „Wo bekommen wir das her, was wir brauchen? Wodurch werden unsere Bedürfnisse erfüllt?“ (Ressourcen)

Das auf diese Weise ausgefüllte TRAMPOLIN-Modell eignet sich zur anschließenden Reflexion und Interpretation. Diskussionsmöglichkeiten gibt es z.B. über folgende Punkte:

- Wenn viele Ressourcen (Sprungfedern) zur Verfügung stehen, ist das Trampolin gut gespannt und bietet viel Sprungkraft, um im Alltag mit Zufriedenheit klar zu kommen und anstehende Probleme zu bewältigen.
- Wenn nur wenige Sprungfedern funktionieren, ist das Trampolin nicht sehr tragfähig, so dass die Sprungkraft und das Wohlbefinden eingeschränkt sein können.
- Die Reduktion auf nur wenige Sprungfedern kann auf mögliche Abhängigkeiten hinweisen: Welche Bedürfnisse stehen dahinter, welche alternativen Ressourcen können genutzt werden?
- Ressourcen stehen nicht immer per se zur Verfügung: Was brauche ich bzw. brauchen wir für Kompetenzen, um bestimmte Ressourcen nutzen zu können oder neu zu erschließen? Was kann ich tun, um wichtige Ressourcen zu erhalten und zu pflegen?
- Die Beschäftigung mit den Medien (Smartphone, Computer etc.) oder der Konsum von Substanzen (z.B. Alkohol) können auch Ressourcen darstellen, die bestimmte Bedürfnisse erfüllen. Hier können der Umfang, die Motive und die hinter dem Konsum stehenden Bedürfnisse diskutiert werden. Gewohnheiten mit vermeintlichem „Suchtpotential“ können hinterfragt werden. Alternative Äquivalente können diskutiert und anvisiert werden, einschließlich der erforderlichen Kompetenzen.

Interessant (z.B. für eine Gruppe) sind auch die weiteren pragmatischen Nutzungsmöglichkeiten des Modells:

Das CePT-Modell „TRAMPOLIN“ - Suchtprävention im Kontext von individuellen Bedürfnissen und Ressourcen



- *Aus den Ergebnissen lassen sich in einer zweiten Phase partizipativ punktuelle Aktivitäten und (auch längerfristige) Projekte und entwickeln z.B. mit den Fragestellungen: „Was können wir verändern, was wollen wir konkret anpacken, wie können wir unsere Ziele umsetzen?“*
- *Praktikabel ist z.B. auch, aus den Ergebnissen einzelne genannte Aspekte (Bedürfnisse/ Ressourcen) zu fokussieren und daran weiter zu arbeiten.*

Zentraler suchtpreventiver Aspekt beim Einsatz des Modells TRAMPOLIN ist die individuelle bzw. gruppenweise Reflexion und Auseinandersetzung und ggf. die weitere Bearbeitung von vielfältigen Motiven und Bedürfnissen, die hinter allem menschlichen Handeln stehen und somit auch hinter problematischen Verhaltensweisen (u.a. im Umgang mit Alkohol). Hier können beispielsweise Aspekte wie Gruppenzugehörigkeit, neue Erlebnisse oder Spaß im Mittelpunkt stehen. Suchtprevention erfolgt hier vor dem Hintergrund von salutogenetischen Strategien der Förderung von - auch psychischer und sozialer - Gesundheit und von Lebenskompetenzen wie z.B. Selbstwirksamkeit oder Eigenverantwortung.

Die Methode bietet eine ganze Reihe von Vorteilen: „Prävention mit Spaß“, einen positiven ressourcenorientierten (nicht defizitorientierten) Ansatz, einen engen Bezug zur Lebenswelt und Partizipation der Zielgruppe, individuelle und Settingbezogene Einsatzmöglichkeiten, eine einfache praktikable Handhabung, einen geringen materiellen Aufwand, einen flexiblen Zeitrahmen, nachhaltiges Entwicklungspotential sowie eine konstruktive Verbindung und Implementierungsmöglichkeit von Suchtprevention in der Alltagsarbeit.



In diesem Sinne fand das Modell seine „Outdoor-Erprobung“ in den erwähnten Fortbildungs-Zyklen der MONDORFER GRUPPE und wurde zur individuellen und gemeinschaftlichen Reflexion eingesetzt. Dabei wurden speziell die Bedürfnisse und Ressourcen in den Blick genommen, die im Kontext Natur und Wildnis stehen. Bewusst wurde schnell, was „der ursprüngliche Lebensraum des Menschen“ an vielfältigen Möglichkeiten bietet ... und dass vieles im nahen Umfeld und ohne großen Extra-Aufwand verfügbar ist - Mann/Frau muss es nur entsprechend nutzen (lernen).

Der wildnispädagogische Ansatz in dieser Handreichung kann auf diese Weise mit Bezug zur eigenen Lebenswelt reflektiert werden. Mögliche suchtpreventive Ressourcen können vielfältig erfahren werden, erforderliche Kompetenzen können geschult und erweitert werden. Für die Umsetzung in der Praxis bedeutet dies, dass Bezugspersonen und Institutionen im Umfeld der Endzielgruppen gefragt sind, entsprechende Erfahrungsräume, Angebote und Möglichkeiten zu eröffnen.





Wildnispädagogik als gelebte Suchtprävention (Stefanie Mohra)

Startpunkt MONDORFER GRUPPE

Seit 1991 arbeite ich in einer regionalen Fachstelle für Suchtprävention im Saarland, deren Träger seit 2014 die Drogenhilfe Saarbrücken gGmbH ist. Im Laufe von zwei Jahrzehnten habe ich kontinuierlich die Entwicklung mitverfolgt und umgesetzt, gelegentlich auch selbst in unserer Fachstelle mitbeeinflusst. Im Team haben wir kreative Konzepte sowohl für die (früher sogenannte) primäre Prävention, als auch für die Frühintervention entwickelt und durchgeführt. Inzwischen ist die erste Generation der Jugendlichen, an die wir uns gewandt haben, erwachsen, hat selbst vielleicht schon Kinder und hat uns gezeigt: Suchtprävention ist eine Arbeit der kleinen Schritte; es gibt nicht den großen Wurf, nichts, was wie ein Rezept eingelöst werden kann. Bei aller spannenden Forschung und Evaluation bleibt es doch dabei: Suchtprävention muss die Menschen in ihrem Herzen erreichen, und das tut sie nur, wenn sie etwas Besseres zu bieten hat als Drogen. Manchmal waren wir begeistert, wenn uns das gelungen ist, oft aber auch frustriert, z.B. angesichts der Macht der Konsumgesellschaft. Wenn die Arbeit beendet war, bin ich, wenn möglich, in den Wald gegangen oder an einen anderen Ort in Kontakt mit der Natur und habe mich dort lebendig und verbunden gefühlt. Und diese beiden Qualitäten gelten in der Suchtprävention u.a. auch als Schlüssel zur Stärkung von jungen Menschen. Was für ein Zufall.

Die „Entdeckung“ der Wildnispädagogik

Im Programm des „Urwaldes vor den Toren der Stadt“ Saarbrücken fielen mir auch Angebote von Wildnisschulen auf. Das machte mich neugierig. Wer waren die Leute, die von achtsamer Verbundenheit mit der Natur sprachen und dazu sogar einmal ein paar Tage komplett auf Bäumen verbrachten? Und was sollte das sein: „Coyoteteaching“? Das klang allerdings nach Indianerspielen, also nicht gerade das, was mir vorschwebte. Als sich 2004 die Möglichkeit bot, über die MONDORFER GRUPPE eine Multiplikatorenfortbildung zur Wildnispädagogik im Wildniscamp des „Urwaldes“ zu organisieren, knüpften wir Kontakt zu einem Wildnistrainer, den wir als Referenten einluden. Wir wussten nicht so genau, was uns erwarten würde, aber die Hoffnung war, einen weiteren Zugang zu Jugendlichen zu finden, der sie in ihrer Persönlichkeit stärken würde. Und so ließen wir uns darauf ein, im Oktober eine Woche im Wald zu leben und zu schlafen und uns in den Methoden der Wildnispädagogik unterrichten zu lassen. Die Verknüpfung mit der Suchtprävention wäre dann unsere Aufgabe. Wir lernten die klassischen Fähigkeiten wie Feuermachen, Schleichspiele und Unterkünfte bauen. Aber vor allem verbrachten wir diese Zeit als Gemeinschaft im Wald und tauschten uns über grundlegende menschliche Bedürfnisse aus.



Das Ergebnis war gespalten. Während einige Teilnehmer den Komfort vermissten (und tatsächlich auch das Bier am Abend) oder keinen Sinn in den Übungen sahen, waren andere begeistert. Derartiges wollten wir auch mit Jugendlichen machen, vor allem mit denen, die in einem schwierigen Umfeld leben. Bei uns war ein Funke übergesprungen, der bis heute der Keim eines stetig genährten Feuers ist, das sich immer weiter ausbreitet. Nach nunmehr über 10 Jahren Camps mit Jugendlichen, Familien und Multiplikatoren ist unsere tiefste Überzeugung: Wenn wir uns Suchtprävention als einen Baum vorstellen, der aus einem Stamm mit vielfältigen Verzweigungen und Wurzeln besteht, in stetiger Kommunikation mit der ganzen Lebensgemeinschaft Wald, dann ist die Wildnispädagogik ein Ast davon, der nahrhafte und verlockende Früchte trägt.

Wenn Suchtprävention, ganz einfach gesagt, verhindern soll, dass Menschen süchtig werden, müssen wir uns fragen: Hilft es, wenn wir diese für ein paar Tage mit in den Wald nehmen, sie Wind und Regen aussetzen, ohne warme Dusche lassen und ein paar Spiele mit ihnen machen? Dieses Wunder ist unseres Wissens nach leider nicht geschehen. Und trotzdem ist viel passiert.

Über Suchtprävention schreiben wir hier in einem anderen Beitrag ausführlicher. Grundlagen dazu sind auch in den verschiedenen Publikationen der DHS kompakt nachzulesen (s. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Suchtprävention in Deutschland. Stark für die Zukunft, Hamm 2014). Auch die Theorie und Praxis der Wildnispädagogik legen wir an anderer Stelle ausführlicher dar. Eine gute Einführung dazu bieten auch die Veröffentlichungen von Jon Young (s. Jon Young, Ellen Haas, Evan McGown, Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Grundlagen der Wildnispädagogik, Biber-Verlag 2014).

Darum habe ich mich entschlossen, hier das Bündnis zwischen Suchtprävention und Wildnispädagogik mit dem forschenden Blick des Coyote-Teaching anzugehen und die Bilder eines beliebigen Tages in einem unserer Wildniscamps exemplarisch Revue passieren zu lassen, immer wieder anzuhalten und zu fragen: Was könnte daran suchtpreventiv wirken? Was ist unsere Absicht? Wie setzen wir sie um und was beobachten und empfinden wir? Wen können wir dabei um Unterstützung bitten?

Langfristigkeit und Vernetzung

Wir befinden uns also an einem Herbstmorgen mit einer Gruppe Familien im Urwaldcamp. Die Eltern und ihre Kinder werden über einen längeren Zeitraum von der Jugendhilfe unterstützt. Jürgen Linnenberger, der Kollege vom zuständigen Sozialraumbüro, ist von Anfang an einer der wesentlichen Wegbereiter in der Verzahnung der Wildnispädagogik mit der sozialen Arbeit. Er kennt die Familien alle aus einer langfristigen Zusammenarbeit und bietet das ganze Jahr über eine Waldgruppe für die Kinder an. Ein bisschen fühlen sich auch schon die Eltern zu Hause im Urwaldcamp, denn im Frühjahr haben wir begonnen, ein paar Samstage miteinander hier im Wald zu verbringen. Wir haben also schon einiges zusammen erlebt: Gewitter, eine Wespeninvasion,



Hitze, Kälte - aber vor allem eine erfüllte Zeit des Zusammenseins im Wald. Die Arbeit im Camp ist also in ein langfristiges Konzept der Familienhilfe eingebunden und ein Teil der Vernetzung der Familienhilfe mit der Drogenhilfe. Langfristigkeit und Vernetzung sind ein unerlässlicher Teil einer wirksamen Suchtprävention.

Gesundheitsförderung

Gerade haben wir die erste Nacht in Schlafsäcken im Unterstand oder in Zelten verbracht und einige haben bereits ein Feuer in Gang gebracht, um den Wasserkessel aufzusetzen. Es ist wohliger, aus dem Schlafsack zu kriechen und in der kühlen Morgenluft die Hände am Feuer zu wärmen. Bald wird es Frühstück geben. Ungezuckertes Müsli, Obst, Milch, Vollkornbrot, Marmelade und Käse. Ein relativ gesundes Frühstück, verglichen mit den sonstigen Gewohnheiten wie Fertigwaffeln aus der Tüte oder weißes Toastbrot. Es gibt auch Kakao. Also doch noch viele Kompromisse, bis wir beim selbstgesammelten Kräuteraufguss landen, der aber auch angeboten - und vorsichtig probiert - wird. Ist gesunde Ernährung ein lohnenswerter suchpräventiver Beitrag? Ein gutes Gesundheits- und Körperbewusstsein sollte eigentlich zumindest aufmerksamer dafür machen, was man seinem Körper an Giften (also auch Drogen) zumutet. Es gibt allerdings z.B. auch „Kiffer“, die vollkommen auf der biovegane-Welle schwimmen oder tatsächlich überzeugte Vollwertköstler sind. Das zeigt aber auch, dass das Verhältnis der Konsumenten zu ihrem Suchtmittel häufig ambivalent ist, ja, nur ambivalent sein kann, wenn die Selbstschädigung ins Bewusstsein dringt und nicht verdrängt wird. Suchtprävention ist trotz dieser Einwände ein anerkannter Teil einer umfassenden Gesundheitsförderung, und dazu gehört auch gesunde und achtsame Ernährung.



Genuss

Wir sind noch beim Frühstück und - ja, es wird auch Kaffee, also Koffein geben, wenn gewünscht. Ein mögliches Suchtmittel, dem man in letzter Zeit zwar auch gesundheitsfördernde Eigenschaften zuspricht, das aber auch ein erwiesenes Abhängigkeitspotential besitzt. Ist das also wirklich suchpräventiv? Dafür können wir ins Feld führen, dass wir uns zuvor gemeinsam Gedanken darüber gemacht haben und Entscheidungen getroffen haben, sowohl im Team als auch in der Gruppe. Wir sind also von der Kernroutine „Wo Menschen zusammenkommen, muss es auch Kaffee geben“ abgerückt. Es gibt ihn trotzdem. Aber bevor er getrunken wird, ist viel mehr zu tun, als nur einen Knopf zu drücken.

WILDNISPÄDAGOGIK ALS GELEBTE SUCHTPRÄVENTION



Zum Glück hat gestern Abend jemand daran gedacht, am nahe gelegenen Forsthaus die Wasserkanister aufzufüllen. Dennoch ist Holz aus dem Lager herbeizuholen und zu spalten. Mit klammern Fingern bückt sich jemand und entzündet ein Feuer, nährt es, wartet, bis Glut entstanden ist, füllt eine Cowboykanne mit Wasser und Kaffeepulver und stellt sie auf einem Pfannenknecht darüber. Wartet gespannt, bis steiler Dampf aufsteigt, sucht seine Tasse, die er am abendlichen Lagerfeuer wer weiß, wohin gestellt hat, gießt die dampfende Flüssigkeit ein und wärmt sich erst noch die Hände, ehe er den ersten Schluck genießt. Eine gute ¼ Stunde ist vergangen, seit dem Wunsch nach einer Tasse Kaffee und dem Genuss. Vielleicht wäre dieser Mensch auch durch das Holzhacken schon hellwach gewesen, der Kaffee also überflüssig? In der Suchtprävention sind wir auf der Suche nach der Grenze zwischen Genuss und Sucht. Es ist eine spannende Frage, was von beiden in dieser Tasse drin ist.



Sie werden vielleicht einwenden: Soviel Energieverschwendung nur um den Kaffeekonsum einiger Teilnehmer zu befriedigen? Wir werden über den Einwand nachdenken und beim nächsten Mal wieder fragen: Brauchen wir das wirklich? Vielleicht ja. Vielleicht nein. Wir sind auf dem Weg.



Achtsamkeit

Nach dem Frühstück werden alle mit unserem speziellen Ruf zusammengerufen. Vor der traditionellen Redestabrunde gibt es ein Angebot, um die Gruppe zu zentrieren, die Sinne zu schärfen und still zu werden. Gar nicht so einfach, wenn man dreijährige Kinder in der Gruppe hat. Ihre Sinneswahrnehmung ist zwar wunderbar intakt, aber sie sitzen nicht nur aus Höflichkeit still. Es muss spannend sein. Wir reichen einen Tastbeutel herum, in dem sich Fundstücke aus dem Wald befinden: hart und weich, stachelig und glatt, kühl oder warm. Der Wald ist so vielfältig. Die kleineren Kinder sind zum Teil recht vorsichtig, wenn sie ihre Hand in das Säckchen nach Unbekanntem ausstrecken und nehmen das Tasten sehr ernst. Die Jugendlichen sind ganz zappelig und wollen laut ausrufen „Stein“, „Feder“ oder was sie sonst erkannt haben. Oder zumindest als erster rufen: „Ich weiß es!“. Die Erwachsenen schalten den Kopf ein, wollen ebenfalls benennen, was sie ertastet haben, aber zunächst fordern wir sie auf, die Qualität zu beschreiben, ohne zu benennen. Wir arbeiten hier also sozusagen mit der Waldversion des bekannten Achtsamkeitstrainings, das auch in keiner Suchtklinik fehlt (s. auch „Achtsamkeitsbasierte Suchttherapie nach Marlatt – MBRP). Im Laufe des Tages wird es viele zufällige Gelegenheiten der Wiederholung geben: über ein Moos streichen, kühlen Lehm kneten, die Hand in einen fließenden Bach halten.

Soziale Gemeinschaft

Nun sind wir gespannt, was wir in der Redestabrunde erfahren. Wer den Stab in der Hand hält, hat das Anrecht auf die volle Aufmerksamkeit der Gruppe. Auch die Kinder. Respekt, Anerkennung, Zugehörigkeit zeigen sich hier, Qualitäten, die z.B. jugendliche Cannabiskonsumenten in ihrer Clique zu finden hoffen und zeitweise auch tatsächlich finden. Jetzt sind wir vor allem neugierig darauf, wie die erste Nacht war. Hat jede/r gut gelegen und war es warm genug? Braucht noch jemand etwas für die nächste Nacht, und wie können wir es beschaffen? Es soll allen so gut gehen wie möglich, und die Gruppe steht mit allen ihren Ressourcen zur Unterstützung bereit. Wir machen kein Überlebenstraining im Wald. Jetzt ist auch die Gelegenheit für die Danksagung, die zu den Ritualen in der Wildnispädagogik zählt. Im Laufe des Tages wird sich die Gruppe noch oft zusammenfinden und Teamgeist beweisen.

Abenteuer

Es gibt aber noch andere Themen. Eines der älteren Kinder hat in der Dunkelheit ein Rascheln gehört! Gar ein Gurren! Ganz nah am Schlaflager! Sozusagen direkt nebendran. Das klingt nach Wildschweinen, die bisher in allen unseren Gruppen die Phantasie gehörig geschürt haben. Vielleicht stehen sie von allen unseren Waldtieren noch am meisten für das Dunkle, Wilde, Ungezähmte. Ist da also Angst oder eher Abenteuerlust zu spüren? In diesem Fall scheint es



Letzteres zu sein. Auch bei den Nachtwanderungen ist oft beides zu spüren. Die Lust am Risiko ist gerade auch bei Jugendlichen eine mögliche Motivation, Drogen auszuprobieren. Können echte Abenteuer also Drogenkonsum verhindern? Genau wissen wir das nicht. Auch wenn Forschungen darauf hindeuten, dass Menschen mit echten Erlebnissen seltener zu Drogen greifen, kennen wir doch aus der Suchtberatung z.B. jugendliche Klienten, die in wilden Angler-Camps Cannabis konsumieren. Es gibt einen Typ Jugendliche, der eine Zeit lang sehr hohe Reize sucht. Dennoch könnten die Erlebnisse im Wald eine Alternative zu riskantem Konsum sein, da sie eine andere Qualität des Erlebens eröffnen.

Konfliktbewältigung und Frustrationstoleranz

In der Redestabrunde können außerdem Wünsche für den Tag geäußert werden. Kim wünscht sich, dass sie bei der geplanten Übernachtung in einer bereits begonnenen Laubhütte dabei sein darf. Zunächst müssen natürlich die Eltern zustimmen, die auch im Camp die Verantwortung für ihre Kinder haben. Die Mutter vergewissert sich bei uns, wie wir das Risiko einschätzen. Jürgen erklärt sich bereit, in der Nähe der Laubhütte zu schlafen, damit die Kinder einen Erwachsenen greifbar haben. Daraufhin stimmt die Mutter zu. Es gibt aber ein Problem mit dem älteren Bruder, der die Hütte maßgeblich mitgebaut hat. Zurzeit liegen sich die Geschwister zu Hause ständig in den



Haaren. Es sieht so aus, als würde Kim aus unbekanntem Gründen ihren Bruder Merlin ständig herausfordern. Merlin will in der Hütte seine Ruhe haben. Als erstes fragen wir also Kim, welche Lösung sie anzubieten hat. Sie möchte den Tag über freundlicher und kooperativer mit ihrem Bruder sein. Das ist ein guter Vorschlag, aber wir müssen noch fragen, was Kim und Merlin brauchen, damit er gelingen kann. Aus der Gruppe kommt der Vorschlag, dass sich die beiden schon Unterstützung suchen sollen, bevor ein Konflikt eskaliert. Mögliche Ansprechpartner werden benannt. Es ist spürbar, dass alle anteilnehmen und wünschen, dass das Vorhaben gelingt. Auch Merlin (zögerlich) und Kim (hoffnungsvoll) sind mit der Absprache einverstanden. Aber der Ausgang ist dennoch weiterhin offen. Kim müsste auch einen für sie schlechten Ausgang

hinnehmen. Da auch die Mutter unter den ständigen Streitigkeiten der Geschwister leidet, bieten wir ihr an, dass wir die Situation in einer der Elternrunden wieder aufgreifen. Was steckt hinter Kims Attacken gegen ihren Bruder?

Wenn wir davon ausgehen, dass mangelnde Konfliktfähigkeit und Frustrationstoleranz eine der Risikofaktoren für die Entstehung von Suchtproblemen sind, ist es sinnvoll, in einem relativ geschützten Übungsraum konstruktive Konfliktlösungsmöglichkeiten anzubieten und auch die Impulskontrolle zu unterstützen.

Ressourcenorientierung

Die Kinder haben nun lange genug in der Redestabrunde gegessen, es zieht sie in den Wald. Sie werden zu ihren eigenen Vorhaben und Spielen entlassen. Die Eltern bleiben noch ein bisschen und bekommen eine „Aufgabenstellung“ für den heutigen Tag: Sie sollen ihre Kinder mit einem liebevollen Blick beobachten und so Situationen bemerken, in denen sie deren Stärken sehen und stolz auf sie sind.

Wir wissen, dass viele dieser Eltern häufig nur Beschwerden über ihre Kinder zu hören bekommen; alle Defizite sind schon ans Licht gezerrt worden. Wir wollen den Blick auf die Ressourcen lenken. Das gilt auch für uns. Der Wald macht es uns leichter, auch an „schwierigen“ Kindern tolle Seiten zu entdecken. Verhalten, die sonst als unerwünscht gelten wie z.B. starker Bewegungs-drang oder ungebremste Entdeckerfreude können hier durchaus zu erwünschten Fähigkeiten führen. Z.B. beim „Bärenspiel“ ohne Angst besonders hoch klettern zu können oder beim Entdecken eines Frosches vor Freude regelrecht auszuflippen und so die anderen Gruppenmitglieder anzulocken. Aber auch die Kinder, die es in vielen (sucht-belasteten) Familien gibt, die so unauffällig aus unserem Blickfeld verschwinden, aber gute Beobachter sind, haben hier ihre Chance, wenn sie eine besondere Feder finden oder als einzige bemerken, dass die Vögel auf einmal ganz still geworden sind. Wir sind gespannt, was die Eltern in der nächsten Morgenrunde mit der für sie ungewohnten Aufgabe angefangen haben. Wenn ein Risikofaktor für eine spätere Suchtentwicklung ein Gefühl des „Nicht-richtig-Seins“ ist, also ein Infragestellen des Selbstwertes, sollten wir auch die Wahrnehmung der Eltern auf ihre Kinder ressourcenorientiert lenken.



Suchtmittelfreie Zone

Als die Redestabrunde aufgelöst wird, finden sich einige Raucher in einem Grüppchen zusammen. Wir haben abgemacht, dass es nur einen bestimmten Platz und eine bestimmte Zeit außerhalb unserer gemeinsamen Aktivitäten gibt, wo das Rauchen möglich ist. Die Filter müssen in einer verschlossenen Blechdose gesammelt werden. Das dient dem Schutz vor Waldbränden (einmal sind wir bei Waldbrandstufe 5! mit der Gruppe im Wald gewesen), verhindert aber auch, dass gewohnheitsmäßig immer und überall geraucht wird. Manche Kinder erleben ihre Eltern bei unseren Aktivitäten das erste Mal ohne Zigarette

in der Hand. Ob die Erwachsenen im Wald deshalb weniger rauchen, haben wir noch nicht genau erfragt. Jedenfalls dürfte der oft genannte Anlass zum Rauchen, nämlich Langeweile und Stressabbau, weniger gegeben sein. Es ist vermutlich die Sucht, also die Entzugserscheinungen selbst, die die Betroffenen zur Zigarette greifen lässt. Natürlich stellen auch wir uns die Frage: Warum ist Rauchen im Camp überhaupt erlaubt? Kapitulieren wir hier vor der Macht der Sucht, oder sind wir bloß realistisch und denken, dass sonst niemand an den Camps teilnehmen wird? In einer vorangegangenen Elternrunde haben wir zumindest schon einmal thematisiert, dass Kinder auch Nachahmer sind, also durch Beobachten eines Vorbildes unbewusst lernen. Somit steigt das Risiko der Kinder von Rauchern, selbst einmal Raucher zu werden, auf fast das Doppelte an. Das Rauchen ist also aus suchtpreventiver Sicht weiterhin ein Problem in den Camps, für das wir noch keine Lösung gefunden haben. Bleibt als Trost, dass in der frischen Luft die Schädigung der Kinder durch Passivrauchen an den Campwochenenden fast auf Null sinkt. Und immerhin sind wir Teammitglieder alle Nichtraucher und somit hoffentlich zumindest in dieser Beziehung ein positives Vorbild.

Kooperationsfähigkeit und Durchhaltevermögen

Bevor wir nach der Morgenrunde gemeinsam in den Wald aufbrechen, sammeln wir die Gruppe meist noch zu einem Spiel in der Nähe des Camps. Heute ist es der sogenannte „Hühnerstall“. Die Kinder, die oft keine lebenden Hühner kennen, erfahren erstaunt, dass unsere Hühner von den waldbewohnenden Wildhühnern abstammen. Alle Teilnehmer sind also Hühner und in einem Stall aus Seilen, die in unterschiedlicher Höhe um Bäume gespannt sind, gefangen. Ein Ausbruch, um sich die leckeren „Würmer“ zu schnappen, die überall im Waldboden leben, gelingt nur, wenn sich alle engagieren und mit Rücksicht auf die verschiedenen Fähigkeiten einander helfen. Ein typisches Kooperationsspiel eben. So kann es hier genauso von Vorteil sein, klein und leicht, wie groß und stark zu sein. Eine der Mütter entpuppt sich überraschend als „Chef-Henne“, die das Ganze im Blick behält. Eine andere winkt von vorneherein gewohnheitsmäßig ab, sie will nicht mitmachen. Daraufhin will auch ihr Sohn nicht mitmachen. Nun will sie ihn zwingen, dass er sich beteiligt. Ein Konflikt, der sich häufig in ihrem gemeinsamen Alltag wiederfindet. Zwar ermutigen wir alle, über ihre gewohnten Muster hinaus Erfahrungen zu machen, aber die Teilnahme an den

Spiele ist natürlich freiwillig. Nach einer erneuten Einladung lassen wir die beiden also in Ruhe und widmen uns dem Spiel. Sie müssen es nun aushalten, „draußen“ zu sein und wir vertrauen darauf, dass es noch andere Situationen geben wird, in denen sie ihren alten Glaubenssatz „Das kann ich sowieso nicht“, spontan vergisst. (Tatsächlich wird dies an einem anderen Tag passieren, an dem sie beim Seilspringen ihre kindliche Freude wieder entdeckt). Jürgen wird die Teilnehmerin später unterwegs noch darauf ansprechen und helfen, das Muster zu entwirren.

Beim Ausbruch der Hühner darf das Seil nicht wackeln, sonst müssen alle wieder zurück in den Stall und das Ganze geht von vorne los. Das gibt manchmal Frust. Dennoch wird viel gelacht. Und



Frust auszuhalten, durchzuhalten, nicht aufzugeben – das sind auch Fähigkeiten, die lebensstüchtig machen. Die Frustrationstoleranz unserer drogenkonsumierenden Klienten ist manchmal erschreckend gering. Jeder Frust wird zum Anlass genommen, erneut zu konsumieren. Das zeigt, dass die Stärkung der Frustrationstoleranz eine wichtige primärpräventive Aufgabe ist. In der Gruppe fällt das oft leichter, da die Verantwortung verteilt ist. Am Ende sind alle stolz, es geschafft zu haben. Die Hühner sind frei und bekommen ihre „Würmer“.

Stressabbau durch Entschleunigung

Danach brechen wir zu unserem täglichen Waldgang auf. Wir wollen den größten Teil des Tages umherstreifen, entdecken und unterwegs kleine Spiele anbieten. Es dauert, bis alle bereit sind, aber wir leben im Wald nicht nach der Uhr. Auch wenn das Vorhaben klar ist, darf die Zeit fließen, um es umzusetzen. Der Alltagsdruck, der sein Ventil dann oft im abendlichen Alkoholkonsum findet, fällt dadurch auf ein niedrigeres Niveau. Eher bestimmt der Himmel unseren Rhythmus. Aber weder gießt es in Strömen, noch ist ein Gewitter oder Sturm in Sicht. Also los. Wir brauchen auch keine Karte oder GPS, da wir kein festes Ziel haben. Wir steuern das nahegelegene Bachtal an, wo Abenteuerlustige sich am Hang hinunter abseilen können. Unterwegs finden wir an einer Abbruchkante eine Lehmschicht, die sofort zum Matschen und Experimentieren einlädt. Später werden im Camp aus den Lehmklumpen spontan kleine Kunstwerke entstehen und manche Kinder über und über mit Lehm beschmiert sein.

Kurz bevor wir die kleine Schlucht erreichen, entsteht große Aufregung. Wir haben offensichtlich einen Keiler an seinem Ruheplatz gestört, und plötzlich taucht er direkt vor uns auf und sucht einen Fluchtweg. Auch wenn diese Begegnung geisterhaft schnell vorbei ist, haben wir doch das Bedürfnis, ausführlich darüber zu reden. Jeder will berichten, was er gesehen hat, wie groß das Tier war. Angeblich hat er sogar den Hund gejagt. Auch die, die ihn überhaupt nicht gesehen haben, wissen, wie riesig er war. Das sind Erlebnisse außerhalb der vorgefertigten Welt, die fast unwirklich erscheinen. Sie regen die Phantasie an, erweitern die Wahrnehmung. Das ist ein menschliches Bedürfnis, das unsere Klienten oft in Drogen wie Cannabis oder halluzinogenen Pilzen suchen. Wenn ich sie nach Erlebnissen frage, die eine ähnliche Qualität haben, fällt ihnen dazu nur wenig ein. Im Gegensatz zu ferngesteuertem Drogenkonsum verlangt das Erlebnis im Wald aber den Einsatz von Initiative - den anspruchsvollen Weg am Hang zu bahnen - und das Erwerben von Kenntnis - wie vermeide ich Eskalation bei der Begegnung mit einem Wildtier.



Als die Aufregung abgeklungen ist, bindet ein kundiger Kollege das Seil um einen Baum und einige der Kinder experimentieren, wie sie sich abseilen können. Weil das so viel Spaß macht, verbringen wir hier eine Weile und staunen, dass auch weniger mutige Kinder mitmachen. Der Rest der Gruppe



lagert derweil im Wald und entdeckt Pilze, bemooste Steine, Schnecken. Am Bach gibt es eine Stelle, die alle Möglichkeiten eines natürlichen Abenteuerspielplatzes bietet. Ein Baum ist über das Bachbett gestürzt und lädt dazu ein, den Bach zu überqueren. Sein riesiger Wurzelteller bildet nach Jahren der Ablagerung einen Hügel. Sogar kleine Fische schwimmen in einer tieferen Stelle im Wasser. Die Erwachsenen lassen sich auf anderen umgestürzten Baumstämmen in der Sonne nieder und genießen. Es werden Kekse und Äpfel ausgepackt. Eigentlich haben wir vorgehabt, an diesem Platz ein Spiel anzubieten. Aber jetzt haben wir das Gefühl, dass das bloß stören würde. Wir würden eine intensivere Erfahrung durch eine flachere ersetzen.

Medienfreier Raum

Bei all diesen Entdeckungen haben wir die Zeit vergessen. Aber die Sonne steht schon tiefer, es wird kühler, wir brechen auf Richtung Camp. Nach fast drei Stunden und einer nur kurzen Wegstrecke kommt die Gruppe erfüllt, aber müde „nach Hause“ zurück. Freie Zeit ist jetzt sehr wichtig, auch für das Team. Brote werden gemacht, der Maltisch unter den Bäumen mit Farben, Papier und Waldmandalas bestückt. Die Kinder legen sich auf ihre Schlafsäcke oder gehen ihren Spielen nach, schnitzen Stöcke, formen Schalen und Tiere aus Lehm oder ziehen sich an den Maltisch zurück, wo sie selbstvergessen über ihren Kunstwerken sitzen oder die Chance nutzen, sich zu mir zu setzen und Fragen zu stellen oder von ihren Erlebnissen zu berichten. Die Erwachsenen - die meisten sind alleinerziehend - genießen es, einfach nur ums Feuer zu sitzen und zu wissen, dass ihre Kinder sinnvoll beschäftigt sind. Kein Fernseher läuft, kein Computer zieht in den Bann. Einfach nichts. Nur das Feuer beginnt wieder aufzulodern. Die weitgehende Medienfreiheit in den Camps (Smartphones sind nicht verboten, werden aber auch nicht störend benutzt, schon allein, weil das Aufladen ja nicht möglich ist), ermöglicht eine ungewohnte Ruhe und den Fokus auf den realen Moment. Es gab in anderen Gruppen schon Kinder, die ihre Eltern dort zum ersten Mal so präsent gesehen haben, ohne Bildschirm. Das gleiche gilt auch für manche Jugendliche. Der Wald als medienfreier Erlebensraum ist für die Suchtprävention von unschätzbarem Wert, da er auf andere Art aufregend ist. Das bei mediensüchtigen Klienten häufige Gefühl der Leere und der Langeweile, das auf ein „Nichtverbundensein“ mit sich und der Umwelt hindeutet, kommt hier nicht auf. So entsteht Raum für direkte Kommunikation zwischen Eltern und Kindern oder zwischen den Erwachsenen. Auch spontane „Beratungsgespräche“ kommen zustande, die direkt auf gemeinsam

erlebte Situationen bezogen werden können und in weniger spannungsgeladener Atmosphäre stattfinden, als es in einem Büro möglich ist.

Spaß ohne Alkohol

Solange es hell ist, muss sich die Gruppe nun auf den Abend vorbereiten. Wie an anderer Stelle hier beschrieben müssen wir uns genug Zeit einplanen, um für die ganze Gruppe ein leckeres Essen zu kochen. Außerdem werden wir heute Abend Besuch haben. Michael, ein Musiker, den wir oft in unsere Camps einladen, wird mit uns am Feuer trommeln. Also ist es nun Zeit, mit dem Gemüseschnippeln und dem Kochfeuer zu beginnen. Es gibt keine festgelegte Zuständigkeit, wer das Kochen übernimmt. Eigentlich sind alle, die essen wollen, dazu eingeladen, mitzuwirken. Es finden sich immer genügend Erwachsene und sporadisch auch Kinder, die mithelfen. Für die meisten wäre das vielleicht die erste Zeit am Tag für ein Glas Wein oder ein Bier. Aber dies ist eine der wenigen Vorgaben für die Teilnahme am Camp: kein Alkohol. Diese Abstinenz ist wohl überlegt. Wir wissen, dass Alkohol auch im Genussbereich konsumiert werden kann. Aber der Wald soll ein Erfahrungsraum sein, der ungetrübt mit allen Sinnen aufgenommen wird. Dies ist wichtig für die von uns angestrebte Verbindung mit der Natur und schließlich auch mit sich selbst. Und es gibt natürlich auch hier die Vorbildfunktion. Die Kinder erleben ihre Eltern auch ohne Alkohol entspannt. Außerdem gibt es in den Camps auch immer wieder Teilnehmerinnen oder Teilnehmer, die ein Alkoholproblem hatten oder haben. Auch für sie ist die alkoholfreie Zone einfacher zu handeln.

Nach dem Essen - es gibt Nudeln mit selbstgemachter Tomatensoße und Rohkostsalat -, das wir gemeinschaftlich um einen großen Tisch herum im Unterstand einnehmen, sitzen wir also auf den Bänken ums Feuer, eine Trommel zwischen den Knien oder eine Rassel in der Hand. Michael animiert uns spielerisch zu einer Reise durch die Tierwelt. Die meisten Erwachsenen sind anfangs etwas unsicher. Ein Gläschen Sekt - der universelle Auftauer - könnte hier schnell auflockern, ist aber nicht zur Hand. Kann man sich hier blamieren, wenn man etwas falsch macht? Nein, kann man nicht. Das Zutrauen wächst und schließlich vergessen wir alle, dass wir ja gar keine Trommler sind. Die Stimmung wird ausgelassen, jeder will sein „Tier“ zum Einsatz bringen. Ob jetzt noch jemand den Sekt vermisst? Oder gar das Smartphone? Genau wissen wir das natürlich nicht. Aber es fühlt sich nicht so an.

Auch später, als es dunkel wird, und die Erwachsenen, nachdem die kleinen Kinder schlafen, noch ums Feuer sitzen, während die größeren Kinder mit selbstgeschnitzten Spießen um das Lager auf „Wildschweinjagd“ gehen, scheint niemand den Alkohol zu vermissen. Wir wissen, dass der Alltag bei einigen wieder anders aussehen wird. Isolation, Langeweile und Stress lassen alte Gewohnheiten



schnell wieder aufleben. Aber wenn wir davon ausgehen, dass es eine Art Leibgedächtnis gibt, das alle Erfahrungen speichert, dann ist auch dies eine Erfahrung, an die ein Mensch bei sich bietender Gelegenheit anknüpfen kann.



Am Ende eines Tages

Kim hat es geschafft, sie wird mit ihrem Bruder und einem weiteren Jungen in der selbstgebauten Laubhütte übernachten und am nächsten Morgen stolz auf das bestandene Abenteuer sein. Eines der anderen Mädchen wird in dieser Nacht, von Alpträumen geplagt, weinend aufwachen und Beistand brauchen, den ihr anwesender Vater ihr nicht geben kann. Sie wird ihn dieses eine Mal von uns bekommen, aber schon seit einiger Zeit gibt es die Vermutung, dass sie unter einem Trauma leidet. Das gibt Anlass, die Situation dieses Mädchens gemeinsam mit der Familie und mit den zuständigen Stellen des Jugendamtes erneut zu besprechen und hoffentlich zu verbessern.

Es ist also nicht „alles gut“ im Wald. Aber darum geht es auch gar nicht. Die Menschen bringen ihre Probleme und Erfahrungen mit dort hin und sie zeigen sich auch immer wieder. Es geht vielmehr darum, mit Hilfe der heilsamen Kraft des Waldes neue stärkende Erfahrungen zu ermöglichen, die zur Bewältigung dieser oft schwierigen Lebensaufgaben beitragen können. Einer Bewältigung, die nicht auf Suchtmittel zurückgreifen muss.

Wenn wir die protektiven Faktoren betrachten, auf denen die Suchtprävention basiert, finden wir diese alle im Laufe eines Tages, den wir im Wildniscamp verbringen. Wir sind überzeugt, dass diese Arbeit einen sinnvollen Beitrag zur Suchtprävention leistet, wenn sie vernetzt und langfristig weiterverfolgt wird. Nicht zuletzt über die Kooperation mit den Partnern der MONDORFER GRUPPE haben wir über die Region hinweg fachlich kompetente Unterstützung gefunden, die eine nachhaltige Arbeit möglich macht.





Ein besonderes Mitglied der Gruppe (Stefanie Mohra)

Tiergestützte Pädagogik und Therapie

Die tiergestützte Pädagogik und Therapie hat in vielfältigen Studien und Forschungsprojekten aufgezeigt, dass der Einsatz von ausgebildeten Hunden in der sozialen Arbeit heilsam und unterstützend wirken kann. Unsere Erfahrung ist, dass dies auch in den Wildniscamps mit Familien und Kindern aus belasteten Lebensumständen der Fall ist und sogar in unseren Ausbildungsgruppen mit Multiplikatoren. In unseren Gruppen ist immer meine Hündin Nala dabei, mit der ich eine Ausbildung zum Therapiebegleithundeteam absolviert habe. Normalerweise begleitet sie meine Arbeit in der psychosozialen Beratungsstelle der Drogenhilfe Saarbrücken. Aber in den Camps kommen noch besondere Aufgaben hinzu.



EIN BESONDERES MITGLIED DER GRUPPE



Hunde sind existenziell auf einen guten Platz im Rudel, also in der Gruppe angewiesen. Darum suchen sie grundsätzlich den Kontakt zu den Mitgliedern, allerdings durchaus differenziert. Der soziale Friede innerhalb einer Gruppe spart aus ihrer Sicht wertvolle Ressourcen, das heißt ein Hund wird fast immer versuchen, Spannungen auszugleichen. Im Kontakt mit den Gruppenmitgliedern sind Hunde zu-nächst vorurteilslos gegenüber Äußerlichkeiten. Das heißt z.B. ein Kind, das auf Grund seiner Übergewichtigkeit von anderen abgelehnt wird, wird von dem Hund angenommen. Es ist ihm egal, ob der Jugendliche modische Schuhe trägt oder besonders gebildet ist. Ich muss allerdings zugeben, dass Nala - wie viele Hunde - mit Leckereien durchaus käuflich ist. Aber zu den speziellen Gruppenregeln, die später noch weiter ausgeführt werden, gehört generell ein Fütterungsverbot für den Hund, das meistens auch gut eingehalten wird.

Am lebendigsten wird die spezielle Rolle des Hundes in den Wildniscamps, wenn ich sie an einigen Beispielen schildere:

Beispiel 1: Als die erste Nacht kam, wurde ein 13-jähriger Junge aus der Jugendgruppe, der tagsüber wild und aktiv im Wald gespielt hatte, auffallend still. Er hatte sich, als das Camp eingerichtet wurde, sein Schlaflager bei den anderen Jugendlichen im Unterstand eingerichtet. Aber nun wollte er nicht mehr bleiben, sondern von uns nach Hause gefahren werden. Wir wussten, dass die Familie in einer schwierigen Situation lebt. Also war es uns besonders wichtig, dass der Junge erleben konnte, außerhalb der Familie gut aufgehoben zu sein. Zwei Mitarbeiter aus unserem Team setzten sich zu ihm, bekundeten, wie wichtig es uns sei, eine gute Möglichkeit für ihn zu finden, über Nacht bei der Gruppe zu bleiben. Wir wären aber auch grundsätzlich bereit, ihn nach Hause zu fahren, wenn er es wirklich wollte. Wir boten ihm an, dass er bei einem von uns Erwachsenen schlafen könne. Das aber ließ sein Stolz und sein Autonomie-bestreben offenbar nicht zu. Aber er konnte sich vorstellen, dass der Hund ihm genug Schutz bot, wenn er neben ihm schlafen könne. Ein Hund könne im Wald alles riechen und hören und andere Tiere hätten Angst vor ihm. Wir richteten es also ein, dass der Hund zwischen mir und dem Jungen schlief. Kurzfristig schloss sich noch ein anderer Junge an, und es wurde eine ruhige Nacht. Am nächsten Morgen war er stolz darauf, ohne Gesichtsverlust seine erste Nacht im Wald verbracht zu haben. Hier ist

ein ausgebildeter Hund ein großer Vorteil. In der Auswahl der Therapiebegleithunde wird geprüft, ob der Hund stressfrei in engem Kontakt zu Fremden bleiben kann. Er lernt, sich auf Kommando zu einem Menschen zu legen, das sogenannte Kontaktliegen. Dazu ist nicht jeder Hund gleich geeignet.

Beispiel 2: In einer Gruppe, die eine Woche im Camp verbrachte, war es unter den Jugendlichen zu Konflikten gekommen. Ein Mädchen hatte sich an diesem Tag mit allen anderen angelegt und sich irgendwann selbst aus der Gruppe ausgeschlossen. Das war für sie offensichtlich eine bekannte Situation, die sie immer wieder herstellte. „Mich mag ja sowieso niemand“, war ihr Mantra. Also saß sie mit verschlossener Mine abseits. Natürlich fühlte sie sich in diesem Moment wahrscheinlich sehr einsam. Wir hatten das beobachtet und mit ihr gesprochen, aber die Situation schien im Moment verfahren und wir beließen es dabei bis zur abendlichen Redestabrunde. Als ich kurz darauf nochmal nach ihr sah, hatte sie sich zu Nala dazu gelegt, schmuste und sprach leise mit ihr. Eine ganze Weile schienen die beiden zufrieden miteinander zu sein.



Dann kamen zwei andere Mädchen, die ebenfalls den Hund sehr anziehend fanden, hinzu und die drei freuten sich gemeinsam an dem Hund, der sich wohligh auf den Rücken rollte und die ruhige Zuwendung offenbar sehr genoss. Als wir zu einem gemeinsamen Spiel riefen, kamen dann tatsächlich alle dazu. Der Hund hatte als unvoreingenommener Mittler fungiert, die Situation entspannt und die Stimmung war wieder gelöster. Auch hier ist es wichtig, dass der Hund keine Stresssymptome zeigt, wenn er berührt wird. Nach entsprechenden Studien scheiden Hunde in solchen Situationen weniger bzw. gar keine Stresshormone aus, wenn sie nicht angeleint sind, also frei agieren können.

Beispiel 3: In den winterlichen Camps gehen wir oft auf Spurensuche, untersuchen Trittsiegel und Kot oder Gewölle. Hier lohnt es sich, mit der Gruppe das Verhalten des Hundes genau zu beobachten. Nala ist ein sehr jagd-interessierter Hund. Im frischen Schnee wird sehr schnell deutlich, dass sie nicht ständig sinnlos am Herumschnuppeln ist, sondern dass ihre Hundenase tatsächlich immer eine Spur untersucht und uns so oft erst darauf aufmerksam macht. Beim Umherstreifen hat sie uns schon oft darauf gestoßen, wo sich ein Rudel Rehe aufhalten könnte, indem wir ihre Signale beobachtet haben. Ohne sie hätten wir manche Wildtiere gar nicht bemerkt oder unnötig aufgeschreckt. Auch einen dicken Keiler nicht, hinter dem sie zu unserem Schrecken her gerannt ist. Das darf natürlich nicht passieren, und so ist die Leine manchmal Pflicht. Aber wenn wir vermitteln, welche Gangarten welche Art von Spuren hinterlassen, haben wir in dem Hund ein praktisches Anschauungsobjekt. Ein Hund ist mit wachen Sinnen im Wald unterwegs, er

ist enger mit der Wildnis verbunden als wir, aber auch an die Zivilisation der Menschen angepasst und somit eine idealer Botschafter zwischen diesen Welten, von denen wir uns wünschen, dass sie wieder mehr zusammenwachsen.

So bereichernd das ist, ein Hund im Camp erfordert auch zusätzliche Aufmerksamkeit. In den Gruppen mit Jugendlichen und Familien erstellen wir anfangs Regeln zum Umgang mit dem Hund. Dazu gehört auch der achtsame Umgang mit dem Hund und der Respekt vor seinen Bedürfnissen. Auch wenn der Hund oft ein vielgeliebtes Gruppenmitglied ist, ist klar definiert, dass er zu seinem Besitzer gehört. In Absprache mit dem Team gehe ich etwa zweimal am Tag mit Nala alleine eine Runde durch den Wald. Das ist wichtig, damit sie sich sicher an mich gebunden fühlt. Ebenso achte ich auf Auszeiten, in denen sie im Zelt oder auf unserem Schlafplatz liegt und nicht gestört werden darf. Essen darf nicht unbeaufsichtigt in Schnauzenhöhe liegen bleiben. Daran müssen sich die meisten zunächst gewöhnen, merken aber schnell die Sinnhaftigkeit dieser Regel. Das ist nicht nur für die immer hungrige Nala gut, sondern schafft auch nebenher mehr Ordnung im Camp. Auch wenn ein Therapiebegleithund auf seine Zuverlässigkeit geprüft ist, und Nala kleine Kinder heiß und innig liebt, sollte man einen Hund niemals mit Kleinkindern alleine lassen. Es könnte zu unvorhergesehenen Missverständnissen kommen. Manchmal gibt es auch Übungen oder Spiele, die den Jagdtrieb eines Hundes wecken können. Z.B. die beliebte „Hasenjagd“, bei der die Teilnehmer die selbst hergestellten Wurfhölzer ausprobieren. Den Jagdtrieb eines Hundes kann es ebenso wecken, wenn ein Kind, einen Stock schwingend, durchs Camp rennt, was ja unbewusst auch eine Art Jagdverhalten ist. Wenn die Situation hier zu unübersichtlich wird, gehört ein Hund auch hier an die Leine.

Hygieneregeln, die in der Arbeit mit Therapiebegleithunden die Norm sind, wie z.B. das Desinfizieren der Hände nach jedem Kontakt, können und müssen im Camp nicht eingehalten werden. Die Möglichkeit zum Händewaschen ist selbstverständlich gegeben, aber nach zwei Tagen Waldleben sehen die meisten das auch entspannter. Zum Einsatz eines Therapiebegleithundes gehört ein aktuelles Gesundheitszeugnis und eine entsprechende Parasitenprophylaxe. Das muss genügen.

Ebenfalls zu bedenken sind eventuelle Ängste vor Hunden oder Allergien. Es kam erst einmal vor, dass ein Junge von vorneherein signalisierte, dass er Angst vor Hunden hätte. Wir vereinbarten eine Art Sicherheitsabstand und schon am ersten Abend ging dieser Junge ganz entspannt mit dem Hund um. Wahrscheinlich hilft die natürliche Umgebung, die der Wald bietet, Ängste abzubauen und die Kinder waren auch einfach bald viel zu vertieft in ihre Spiele, als dass eine Fixierung auf das Angstobjekt möglich gewesen wäre. Am Ende der Woche konnte der Junge jedenfalls keinen Bezug zu seiner zuvor geäußerten Angst finden. Draußen spielen Allergien eine weitaus geringere Rolle, als in geschlossenen Räumen, sind aber im Kontakt dennoch zu beobachten.

Dass Nala diese „Arbeit“ in den Wildniscamps weiterhin mit der gleichen Begeisterung macht wie ich, zeigt sich sofort, wenn ich das Campzubehör aus dem Keller bringe. Ihre Freude ist immer wieder ansteckend: Es geht in den Wald.



EIN BESONDERES MITGLIED DER GRUPPE



COYOTE MENTORING



Coyote Mentoring (Jürgen Linnenberger)

Dehne die Neugierde durch Fragen, statt sie durch Antworten zu ersticken

Coyote Mentoring ist eine Lern- und Lehrmethode, die das Ziel verfolgt, die Verbindung zwischen Mensch und Natur neu zu beleben und zu vertiefen. Dabei geht es nicht darum steriles Wissen anzusammeln, sondern eine intensive Beziehung zur Natur zu entwickeln und diese mit allen Sinnen auf vielen Ebenen wahrzunehmen. Neugierde, Begeisterung, spontanes Interesse, Herausforderungen, persönliche Erfahrungen und Vertrauen sollen geweckt werden. Die Wurzeln dieser Methode finden wir in den Lern- und Lebensweisen indigener Völker - vor allem bei den Prärieindianern Nordamerikas und bei den San aus der Kalahari in Südafrika. Die Methoden greifen auf deren Wissen, Erfahrungen und Überlieferungen zurück. Ergänzt wird dieser Zugang durch Erkenntnisse aus Pädagogik, Psychologie und Naturwissenschaft. (Vgl. Quartier, S.66ff.)

Als Symbol für diese Art der Begleitung steht der Kojote, der durch seine hohe Anpassungsfähigkeit mittlerweile die gesamte östliche Hälfte Nordamerikas besiedelt und als Kulturfolger sogar in Städten anzutreffen ist. Man sagt ihm eine listenreiche Schlaueit und die Kunst, überall zu überleben, nach. In der Mythologie der Ureinwohner Nordamerikas nimmt der Kojote die Stellung eines Tricksters ein, der mit hoher Aufmerksamkeit und oft unbemerkt, auf närrische, listenreiche und unorthodoxe Weise seine Lektionen lehrt und neue Wege aufzeigt - ähnlich wie bei uns Fuchs oder Rabe. (Vgl. Jon Young, S. 10f.)

Der Kojote fungiert hierbei als Mittler zwischen den Welten der Zivilisation und der Natur. Er lockt uns von unseren gewohnten Wegen auf neue und verleitet uns dazu, tiefer in die Natur vorzudringen und diese zu erfahren. Wir können uns nur mit der Natur verbinden, wenn wir sie erleben - nicht als Kulisse, sondern als eine Lebenswelt, in der sich das Leben in seiner vollen Kraft und Ursprünglichkeit entfaltet. Ein Leben, das wir teilen, in einer Lebendigkeit, die sich auch in uns widerspiegelt, uns stärkt, inspiriert und belebt.

In diesem Setting haben Lehrer, Betreuer und Gruppenleiter die Funktion eines Mentors, der nicht durch Faktenwissen erschlägt, sondern wie der Kojote durch aufmerksames, waches Begleiten fragend Fährten legt, um oft unbemerkt in neue ganzheitliche Lern- und Erfahrungssituationen





zu führen. Kraft und Kreativität, die in jedem von uns stecken, werden geweckt, Sinne, Denken und Vorstellungskraft geschärft sowie Vertrauen in sich selbst und das Leben entwickelt, um seine eigene Natur im Spiegel der umgebenden Natur neu zu erfahren.

Die durch Neugierde und Begeisterung geweckte Aufmerksamkeit schärft unsere Sinne und sorgt für neue Erfahrungen, die auch unsere Art zu denken und zu handeln beeinflussen. Durch die Plastizität unseres Gehirns wird durch häufiges Wiederholen dieser Erfahrungen ein Regelkreis in Gang gesetzt. Ganz vereinfacht kann man sagen, dass das Zusammenspiel von dem, was wir durch unsere Sinne aufnehmen, und dem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, die Ausbildung neuer Gehirnmuster initiiert. Durch häufiges Wiederholen formen die neurologischen Pfade im Gehirn Abkürzungen, und es entstehen neurologisch „breit ausgetretene Pfade“. Diese beeinflussen wiederum das, was wir wahrnehmen, erzeugen sozusagen unser Weltbild und unsere Ansichten über die Welt. Die daraus resultierenden Meinungen und Ansichten bestimmen ihrerseits unser Handeln und unsere Verhaltensweisen, die dann wiederum auf unsere Sinneseindrücke Einfluss nehmen. (Vgl. Jon Young, S. 27ff.)

Grundlagen des Coyote-Mentoring:

Jon Young hat gemeinsam mit Ellen Haas und Evan McGown in seinem Buch „Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung mit der Natur“ die Grundlagen des Coyote-Mentoring sehr ausführlich und dezidiert beschrieben. Im nachfolgenden Text sind diese Grundlagen, um einen ersten Einblick gewinnen zu können, lediglich angerissen. Um diese zu vertiefen verweise ich auf das Buch von Jon Young.

1. Routinen verändern

Die Art, wie wir über uns, das Leben und die Welt denken - oft unbewusst in sich endlos wiederholenden Monologen - sowie unsere oft festgefahrenen Gewohnheiten bestimmen in einem nicht zu unterschätzenden Anteil unser Leben. Diese Routinen des Handelns als auch des Denkens allmählich zu verändern und durch neue, sogenannte Kernroutinen, zu ersetzen, ist Teil des Konzepts. In seinem Konzept der Wildnispädagogik definiert John Young 13 Kernroutinen, die dazu beitragen, das Wissen über die Natur zu erweitern und die Verbindung zur Natur zu intensivieren. (Vgl. Jon Young S. 25ff.)

1. *Sitzplatz - ein Ort in der Natur finden und ihn regelmäßig aufsuchen*
2. *Geschichte des Tages - Erlebnisse in der Natur erzählen oder aufschreiben*
3. *Die Sinne ausweiten - aufmerksam sein, alle Sinne verwenden und ausdehnen*
4. *Fragen stellen und Spuren lesen - die Natur mit Neugierde betrachten*
5. *Tierformen nachahmen - Bewegungen und Verhaltensweisen interpretieren*
6. *Umherstreifen - Wege verlassen und seiner Intuition folgen*
7. *Karten anlegen - sich in der Landschaft orientieren*
8. *Naturführer nutzen - sein Wissen erweitern und seine Neugierde befriedigen*
9. *Naturtagebuch führen - durch Zeichnen und Schreiben Buch führen*
10. *Mit dem inneren Auge sehen - seine Vorstellungskraft schärfen*
11. *Überlebensfähigkeiten üben - dem Blickwinkel des Überlebens einnehmen*
12. *Der Vogelsprache lauschen - Botschaften der Vögel verstehen*
13. *Dank sagen - Dankbarkeit im Herzen finden und äußern*

Im Nachfolgenden will ich nur auf zwei wesentliche Kernroutinen kurz eingehen.



Sitzplatz

Dem Sitzplatz kommt im System der Kernroutinen eine zentrale Rolle zu, da man an ihm, ähnlich wie in einem Labor, zu unterschiedlichen Zeiten und Bedingungen vielfältige Erfahrungen mit der Natur und sich selbst erleben kann. Er ist ein Ort, an dem sich die Sinne erweitern, man zur Ruhe kommt und in die Stille des Daseins eintauchen kann. Ein Ort, mit dem man sich verbindet und zu dessen Teil man wird.

Wichtig ist, diesen Platz regelmäßig aufzusuchen, still zu sitzen und ihn zu allen Tageszeiten, allen Jahreszeiten und allen Wetterlagen kennenzulernen. Wenn man dies tut, entfaltet sich das Buch der Natur ganz selbstverständlich. Denn durch das regelmäßige und stille Sitzen wird man zu einem Teil dieses Ortes und die Tiere, die dort leben, zeigen sich in ihrem natürlichen Verhalten. Es eröffnet sich eine neue Dimension der Landschaft und deren Lebensgemeinschaften im stetigen Wandel durch die Jahreszeiten. Allmählich dehnen wir unsere Komfortzone aus und die Natur wird immer mehr zu unserem zu Hause.



Umherstreifen

Umherstreifen ist kein Wandern, sondern ein zeitloses, unstrukturiertes durch die Natur Streifen, ohne Zeit, Ziel, Plan oder Absicht. Es geht darum, die Wege zu verlassen und sich von den Eindrücken und Impulsen sowie der eigenen Intuition führen und leiten zu lassen, seine Sinne zu öffnen, um sich ganz gegenwärtig mit dem zu verbinden, was einen gerade anregt. Hierbei gibt es kein „Verirren“, da man immer am richtigen Ort ist. Trotzdem sollte man ein Gespür dafür entwickeln, wo man ist, um wieder den Weg zurück zu finden.

*„Sie erschaffen einen Weg ..., der allein Ihr Weg ist und Sie Überraschungen entgegen bringt, die allein Ihnen zgedacht sind. Wenn Sie auf diese Weise unterwegs sind, ... enthüllt die Reise Ihnen wie eine Improvisation in der Musik ihre eigenen inneren Strukturen und Rhythmen. Sie bereiten somit den Weg für schicksalhafte Begegnungen.“
(Jon Young, S. 69)*





2. Kindliche Vorlieben

Spielen ist für Kinder das Instrument um sich in der Welt und der Gemeinschaft zu erproben, zu lernen und sich selbst zu erfahren. Ihr Spiel ist oft sehr facettenreich, voller Hingabe und Begeisterung, Leidenschaft und Enthusiasmus, Neugier und Forscherdrang. Viele Elemente und Vorlieben des kindlichen Spielens finden sich kulturübergreifend, sind sozusagen universell. Aber Kinder mögen nicht nur das Spiel. Sie lieben es auch, Geschichten zu hören, Fragen zu stellen, Lieder zu singen und Menschen und Tiere zu imitieren. Entscheidend ist, dass Kinder dies aus eigenem Antrieb tun und die Hilfe von Erwachsenen nicht notwendig ist. Allerdings können diese Vorlieben im wildnispädagogischen Setting eingeplant werden, so dass Kinder spielerisch die Erfahrungen mit der Natur vertiefen können. Denn in vielen dieser Vorlieben von Kindern sind Elemente, die auch Inhalte der Kernroutinen sind, und die Kinder im Spiel sozusagen ganz von selbst einüben.

Hier einige Beispiele:

verstecken, umherstromern, anschleichen, nachlaufen, hüpfen, erschrecken, erfinden, suchen, spionieren, erforschen, entdecken, jagen, sammeln, schnitzen, werfen, mit Wasser spielen, Dämme bauen, Feuer machen, Stöcke im Feuer kokeln, Schätze suchen, Abenteuer erleben, Fallen bauen, Bogen bauen, Speere schnitzen, auf Bäume klettern, Baumhaus bauen, Verstecke bauen, Mutproben bestehen, Fragen stellen, Rätsel lösen, Geschichten hören, Geschichten erzählen, nachahmen usw. (Vgl. Jon Young S. 97 ff.)



3. Das Buch der Natur

Jon Young zitiert in seinem Buch Coyote Guide Jim Corbett mit den Worten: „Das Buch der Natur hat weder einen Anfang noch ein Ende.“ (Jon Young, S. 157) Und in der Tat - Natur ist derart komplex und vielschichtig, dass es fast unmöglich erscheint einen Überblick zu gewinnen. Versucht man z.B. nur die in einem Gebiet lebenden Arten zu überblicken und kennenzulernen und lässt alle anderen Phänomene und Zusammenhänge wie z.B. Ökologie, Geologie, oder Wetter weg, scheint dies schon nicht machbar zu sein. Auf der Erde leben zurzeit etwa 1,75 Millionen beschriebener Arten. Da bei weitem nicht alle Arten von Lebewesen beschrieben sind, gehen die jüngsten seriösen Schätzungen von 5 bis 15 Millionen Arten aus. Genau wissen wird man dies nie.

Wo fängt man bei dieser schier unübersehbaren Vielfalt an, im Buch der Natur zu lesen? Ich denke, dies muss jeder für sich selbst herausfinden. Wahrscheinlich spielt es keine so große Rolle, wo man anfängt, sondern entscheidend ist eher, wie man anfängt. Vielleicht bei dem, was man bereits kennt, was man schätzt und lieben gelernt hat. Denn da, wo wir uns mit der Natur verbinden und mit ihr vertraut werden, beginnen wir das Buch der Natur zu lesen. Dies kann ganz unsystematisch geschehen. Aber dennoch stellt sich mit der Zeit eine gewisse Ordnung ein.

Ganz verstehen werden wir die Natur nie, sondern immer nur einen kleinen Einblick haben, der sich zwar mit der Zeit ausdehnt, aber immer nur ein Ausschnitt bleibt. So könnten wir uns zum Beispiel mit einer Art Lebewesen ein ganzes Leben lang beschäftigen, würden aber dennoch nicht alles wissen und verstehen. Aber das Wissen von Fakten ist eher eine Begleiterscheinung. Wichtiger ist unsere Verbindung und Vertrautheit, die sich einstellt. Das Gefühl dazuzugehören, Teil des Ganzen zu sein und sich in der Natur wieder mehr zu Hause zu fühlen. Dies ist das eigentlich Wertvolle, was wir erfahren, wenn wir das Buch der Natur zu lesen beginnen. (Vgl. Jon Young S. 157 ff.)

Eine erste Orientierung, auch in Bezug auf das Leben draußen, kann die von Jon Young aufgestellte Einteilung geben.

- *„Gefahren: Aufruf zur Wachsamkeit und gesundem Menschenverstand.“*
- *„Motivierende Arten: Dinge zum Essen, Fangen und Hegen.“*
- *„Säugetiere und mehr: Tiere, die man selten sieht, aber deren Spuren man folgen kann.“*
- *„Pflanzen: Speisekammer und Medizinschrank der Natur.“*
- *„Ökologische Indikatoren: Wie alles zusammenwirkt.“*
- *„Bäume: Rüstzeug des menschlichen Überlebens.“*
- *„Vögel: Botschafter der Wildnis.“ (Vgl. Jon Young, S. 165 ff.)*





4. Der natürliche Kreislauf

Bedingt durch die Rotation der Erde um sich selbst (Tageskreislauf) sowie um die Sonne (Jahreskreislauf), folgt alles Leben in der Natur immer wiederkehrenden Rhythmen und Kreisläufen. Ebenso kann der Lebenszyklus, nicht nur der unsere, sondern der aller Lebewesen, der mit der Zeugung beginnt und über Geburt, Kindheit, Jugend, Alter und Tod hinausgeht, ebenfalls als Kreislauf verstanden werden. Diese Rhythmen und Kreisläufe können wir an den Himmelsrichtungen festmachen.

Vielen Kulturen diente die Orientierung an den Himmelsrichtungen und den damit verbundenen Kreisläufen dazu, sich im Leben zurechtzufinden. Den verschiedenen Himmelsrichtungen sind Tageszeit, Jahreszeit und der Lebenszyklus zugeordnet. Sie bezeugen den Einfluss, den die Sonne auf das Leben hat.

„In Kulturen weltweit kann man beobachten, dass die vier oder acht Richtungen den Tages- und Jahreszeiten zugeordnet werden und von einer symbolischen, die Menschen führende Kraft durchdrungen sind. Der natürliche Kreislauf ist eine Orientierungshilfe, denn seine Richtungspfeile sagen Ihnen sowohl im wörtlichen als auch übertragenen Sinne, wo Sie gerade stehen, und das nicht nur in Raum und Zeit, sondern auch im Hinblick auf Ihre kulturelle Identität und Lebensweisheit.“ (Jon Young, S. 263)

Im wildnispädagogischen Setting, dem Leben draußen, gibt die Orientierung an dem Kreislauf der Natur Sinn und Struktur. Aus dem natürlichen Kreislauf lässt sich ein „Kreis des Lernens“ ableiten, der dabei hilft Lern- und Organisationsprozesse zu kanalisieren und zu koordinieren sowie sich abzeichnende Grenzen und Übergänge wahrzunehmen. Darüber hinaus hilft er Lern- und Veranstaltungsprogramm zu planen und durchzuführen. Wir alle haben ein angeborenes Gespür für diese Kreisläufe und Rhythmen der Natur, jedoch finden sich diese bei vielen Menschen der modernen Gesellschaft nur noch unbewusst. (Vgl. Jon Young, S. 259 ff.) Siehe hierzu die Grafik auf Seite 83.





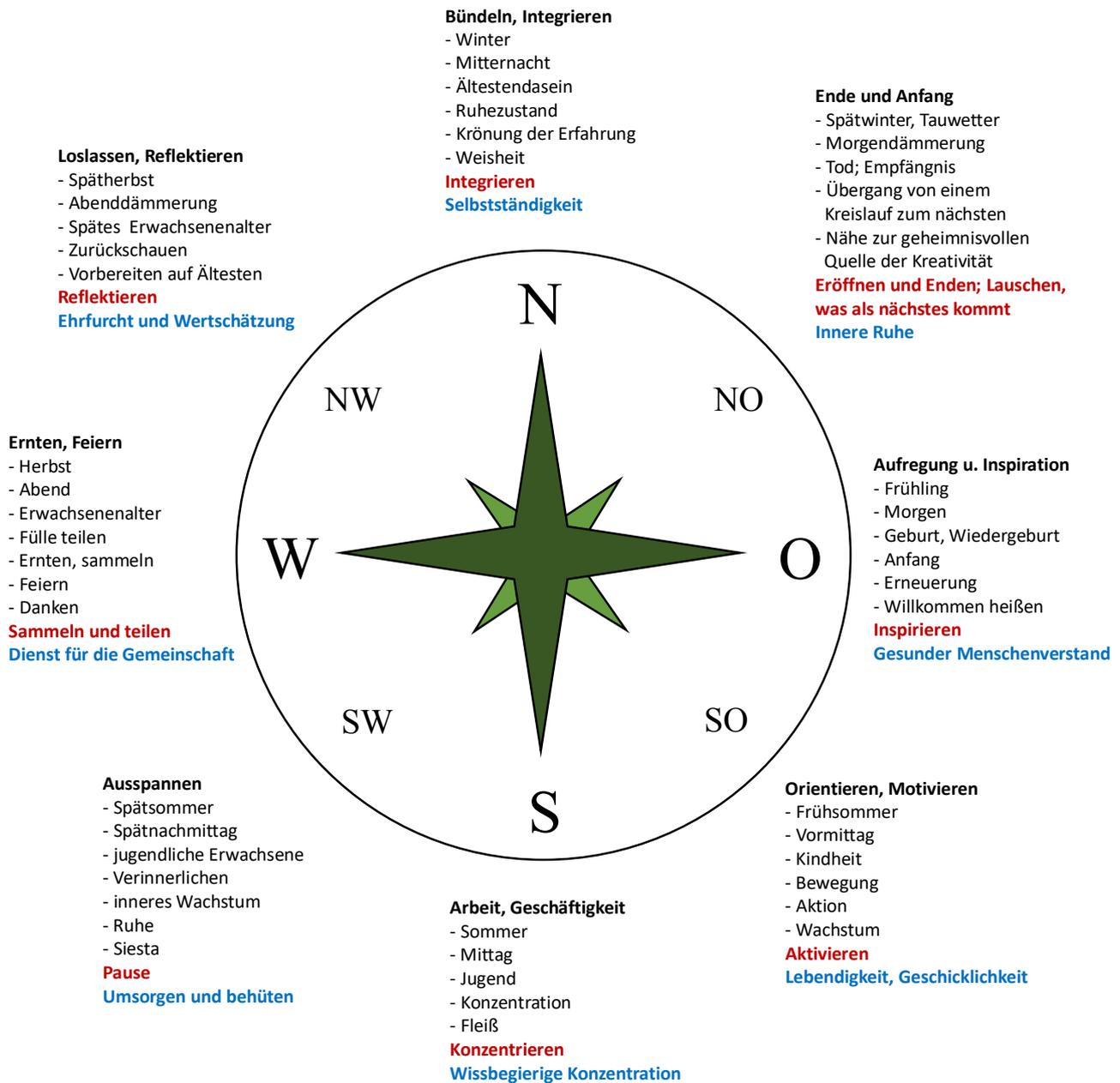
5. Aufmerksamkeitsanzeiger

Die „Anzeiger für Achtsamkeit“ sind Qualitäten, die Entwicklung und Lernerfolg anzeigen, aber auch bewusste Lernziele darstellen, wobei es hier nicht um Unterrichten und Lernen im gewohnten Sinne geht, denn Coyote-Mentoring verfolgt das Ziel, die ursprüngliche Verbindung zwischen Mensch und Natur neu zu beleben. Dieses „Wildnisbewusstsein“ ist bereits in uns angelegt und muss lediglich neu geweckt werden. Durch die Verbindung mit der Natur entwickelt sich mit der Zeit ein „gesundes“ menschliches Handeln und Lernen. Die Anzeiger für Achtsamkeit können als Indiz für diese Entwicklung angesehen werden. In der Grafik auf der folgenden Seite sind diese in die Richtungen des natürlichen Kreislaufes und den Kreis des Lernens eingeordnet. (Vgl. Jon Young S. 337 ff.)



Orientieren am natürlichen Kreislauf

Kreis des Lernens Anzeiger für Achtsamkeit



Rätsel, die Fragen aufwerfen (Jürgen Linnenberger)

Die Natur ist voller Rätsel. Wenn wir durch die Natur streifen, treffen wir auf mehr Unbekanntes als Bekanntes. Schenken wir dem Beachtung, tauchen unweigerlich Fragen auf, und schauen wir dann genauer hin, tauchen noch mehr Fragen auf. Kinder stellen zum Beispiel leidenschaftlich gerne Fragen, und oft warten sie die Antwort erst gar nicht ab, bevor die nächste Frage kommt. Fragen wecken Neugier und schenken den Dingen Aufmerksamkeit. Dies gilt es zu nutzen – nicht, indem man gleich eine Antwort präsentiert, sondern indem man durch weitere Fragen und Teilantworten die Neugier ausdehnt und zum Nachdenken und Forschen anregt. Über dieses Nachforschen lernen wir unweigerlich viel mehr als durch eine prompte Antwort, die dann in einer Schublade verschwindet und die Neugier möglicherweise ausbremst. Die richtigen Fragen zu stellen und die Welt zu einem Rätsel zu machen, deren Suche nach der Antwort auch noch Freude und Begeisterung weckt, ist eine Kunst, die man lernen kann.

„Welcher Vogel singt denn da?“ - „Das ist ein Rotkehlchen!“ Damit ist die Geschichte vielleicht schon beendet. Aber wenn man antwortet: „Hör mal genau hin, wie hört sich der Gesang an. Versuch ihn mal zu beschreiben.“ Dann kommt vielleicht die Antwort: „Er ist lang anhaltend, verspielt und am Ende fällt er ab. Wirkt in seinem Verlauf etwas schnoddrig!“ Dann kann man weiterfragen: „Hörst du ihn heute zum ersten Mal oder hast du ihn schon früher einmal gehört? Hör noch einmal genau hin und versuch dich zu erinnern!“ - „Ja ich glaube, den Gesang kenne ich. Manchmal höre ich ihn auch in meinem Garten. Darauf habe ich aber noch nie so genau geachtet.“ - „Hast du den Vogel schon einmal beim Singen beobachten können?“ - „Nein daran kann ich mich nicht erinnern.“ - „Was denkst du zu welcher Art von Vögeln gehört er? Ist es vielleicht ein Wasservogel?“ - „Nein bestimmt nicht!“ - „Oder vielleicht ein Greifvogel?“ - „Nein das auch nicht. Dafür ist der Gesang viel zu melodisch. Das ist bestimmt ein Singvogel.“ - „Ja, das denke ich auch. Du sagst, du hättest ihn schon öfter gehört. Dann kannst du dir den Gesang bestimmt einprägen. Oder?“ - „Ja ich glaube das kann ich!“ - „Dann lausche dem Gesang noch einmal eine Weile und forsche zu Hause im Internet unter dem Suchbegriff „Vogelstimmen“. Dort gibt es einige Seiten, wo du den Gesang bestimmt wiederfinden wirst. Wenn wir uns dann das nächste Mal treffen, kannst du mir bestimmt sagen, welcher Vogel da singt!“ - „Ja das mache ich, das hat mich jetzt richtig neugierig gemacht!“

Ist die Neugier einmal ausreichend stark geweckt, dann versucht man diese auch zu befriedigen und das Forschen beginnt. Neugier, vor allem in Kombination mit Begeisterung, weckt den Drang zum Forschen, und diesem ist keine Grenze gesetzt. Hier in unserem Beispiel wird man bei der Suche nach dem gehörten Gesang unweigerlich viele andere Vögel kennenlernen und die entsprechenden Abbildungen dazu sehen. Vielleicht wird man auch etwas über deren Verbreitung, Nahrung, Lebensraum oder Verhalten erfahren und insgesamt aufmerksamer für den Gesang der Vögel werden, und andere Vogelstimmen, die man draußen hört, zu erkennen versuchen.



„Die ‚Kunst des Fragens‘ schafft fruchtbaren Boden für mehr Fragen. Natürlich trachtet man als Mentor nach der Frucht (...) und möchte, dass die Menschen Informationen bekommen, aber das Augenmerk liegt auf dem Boden ihrer Neugier. Das bedeutet, die Leute dazu zu bringen, dass sie von sich aus wissbegierig sind und sich zutrauen, Antworten selbst zu suchen und zu finden.“ (Jon Young, S. 116)

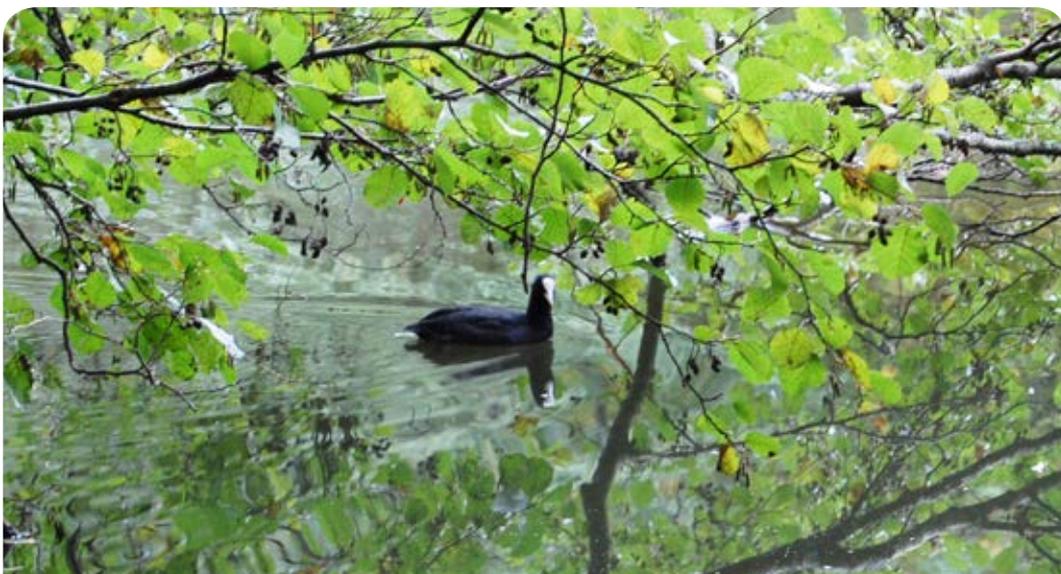
Jon Young postuliert drei Ebenen des Fragens:

1. *Fragen, die Vertrauen aufbauen: Das sind Fragen, die in der Regel leicht beantwortet werden können und Vertrauen aufbauen.*
2. *Fragen, die an die Grenzen gehen: Das sind Fragen, die mit etwas Nachdenken und eventuell mit Unterstützung beantwortet werden können. Hier muss man eventuell wie der Kojote fragend Fährten legen, die zur Antwort führen. Dabei geht es nicht nur um Wissen, sondern auch um bewusste Sinneswahrnehmung und neue Erfahrungen.*
3. *Fragen, die über die Grenze hinausgehen: Das sind Fragen, die intensives Nachforschen benötigen und deren Antwort man vielleicht nie findet. Fragen, die nach der versteckten Realität unter der Oberfläche suchen und die ureigene Neugier wecken. (Vgl. Jon Young, S. 115 ff.)*

Im weiteren Verlauf des Textes finden Sie einige Rätsel, die zum Forschen anregen sollen. Im Anhang auf S. 150 finden Sie die passenden Antworten. Aber schauen Sie nicht gleich nach der Antwort, sondern versuchen Sie sie selbst zu finden. Viel Spaß dabei!

Rätsel eins (Jürgen Linnenberger)

Um welchen Vogel handelt es sich auf dem Bild? Ist es ein Wasservogel? Haben sie ihn schon einmal gesehen? Wie hören sich seine Rufe an?





Draußen leben (Jürgen Linnenberger)

In der Natur zu Hause sein

Draußen zu leben, sei es nur für einige Tage, bedeutet immer die vertraute Komfortzone zu verlassen und für die existenziellen Notwendigkeiten des Überlebens sorgen zu müssen. Egal, wo wir uns draußen aufhalten, ob in einem großen menschenleeren Wildnisgebiet oder im heimischen Wald, den wir jederzeit problemlos wieder verlassen können, müssen wir immer für Schutz, Wasser, Feuer und Nahrung sorgen. Alles andere ist Luxus und nicht wirklich notwendig. Aber dadurch, dass wir unsere Komfortzone verlassen und uns das Leben jenseits dieser selbstgezogenen Grenze immer vertrauter wird, dehnen wir diese aus und erweitern damit unsere Freiheit und unseren Lebensreichtum. Wir stellen fest, dass wir vieles, was wir zurücklassen mussten, nicht wirklich brauchen und es oft auch nicht vermissen.

Welcher von diesen vier Bereichen am wichtigsten ist und worum wir uns als erstes kümmern sollten, hängt von der jeweiligen Situation ab und kann variieren. Bei der Einschätzung kann folgende Regel helfen: Extreme Kälte oder Hitze werden nach etwa 3 Stunden lebensbedrohlich - kein Wasser zu haben nach etwa 3 Tagen und keine Nahrung nach 3 Wochen.

Schutz

Wenn wir uns in unseren heimischen Wäldern aufhalten, in denen es keine großen Raubtiere mehr gibt, fragen wir uns vielleicht: „Wovor müssen wir uns denn hier schützen?“ Aber viel bedrohlicher als Raubtiere können Wetterextreme sein. Hitze, Kälte, Regen, Sturm und Gewitter können nicht nur sehr unangenehm sein, sondern auch lebensbedrohlich werden. Vor allem in den Bergen sind plötzliche Wetterumschwünge, selbst bei Tageswanderungen, nicht zu unterschätzen. Und bereits ein sommerlicher Dauerregen bei etwa 14 Grad Höchsttemperatur kann bei schlechter Kleidung zu einer Unterkühlung führen. Dem Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk sind wichtig und notwendig. Wenn wir dann auch die Nächte draußen verbringen, in denen es stark abkühlen kann, ist es jedem klar, dass ein warmes, bequemes Nachtlager und ein sicherer Unterschlupf wichtig sind. Dieses Nachtlager kann aus Matte, Schlafsack, Tarp oder Zelt bestehen, aber auch eine Laubhütte sein.



Der Platz, an dem wir unser Nachtlager aufschlagen, ist ebenfalls nicht beliebig. Kleine Senken können z.B. bei Starkregen mit Wasser volllaufen, und abgestorbene Äste in Bäumen über unserem

Nachtlager können auf dieses herabfallen. Auch der Boden, auf dem wir unser Lager errichten, sollte vorher inspiziert werden. Auf einem Erdwespennest ein Zelt aufbauen zu wollen kann sehr schmerzhaft werden und für Allergiker lebensbedrohlich.

Bau einer Laubhütte

Einen guten Schutz vor Regen und Kälte bietet eine Laubhütte, die relativ schnell und einfach gebaut werden kann. Diese ist eher ein Schlafsack als eine Hütte. Wenn sie richtig gebaut ist, kann man in einer Überlebenssituation in ihr bei Temperaturen um den Gefrierpunkt übernachten ohne zu unterkühlen. Dafür wird die Laubhütte dem eigenen Körper entsprechend dimensioniert, d.h. so klein wie möglich gebaut, da unser Körper die einzige Heizung ist.



Zunächst sucht man einen geeigneten Platz, der möglichst eben sein sollte. An diesem Platz dürfen sich keine Tierbauten wie z.B. Bauten von Erdwespen oder Ameisen befinden, und über ihm, an den Bäumen, dürfen keine abgestorbenen Äste zu sehen sein, die herunterfallen könnten. Auch sollte der Platz nicht in einer Senke, die bei starkem Regen mit Wasser volllaufen könnte, oder in Ufernähe liegen. Hat man sich auf einen Platz festgelegt, befreit man diesen von Laub, Ästen und Steinen. Die Ausrichtung der Laubhütte sollte so sein, dass die Füße zur Hauptwetterseite zeigen - das ist in unseren Breiten Westen - und der Kopf nach Osten oder Südosten, da in diesem Fall die wärmende Morgensonne auf den Eingang der Hütte fallen kann.

Dann sucht man sich einen etwa armdicken, stabilen und geraden Baumstamm oder Ast, der als Firststange verwendet wird und mindestens so lang sein muss, dass die Laubhütte die Tiefe der eigenen Körperlänge plus einen halben Meter bekommt. Diese Firststange lehnt man in Schritthöhe an einen Baumstamm an oder legt sie in eine Astgabelung, die sich am Baumstamm befindet.

Eine flexiblere Variante ist, die Firststange mit Hilfe von zwei stabilen Astgabeln freistehend

aufzubauen (siehe Bilder). Am Fußende wird die Firststange dann mit Hilfe von Ästen oder Steinen um die Länge der eigenen Füße unterbaut, damit diese, wenn man in der Hütte liegt, Platz haben.

Hat man die Stange aufgebaut, ist es ratsam sich darunter zu legen um auszuprobieren, ob alles passt. Die Laubhütte sollte am Eingang die Breite des Oberkörpers plus 60 cm haben, damit man Platz hat sich zu drehen.

Jetzt kann man unter der Firststange schon Laub aufschichten - dann hat man es später einfacher, wenn die Hütte vollständig mit Laub gefüllt werden muss. Anschließend wird mit Hilfe von Ästen, die an die Firststange angelehnt werden, das Gerippe aufgebaut. Die Äste sollen die Firststange nur ganz knapp überragen, damit sie später vollständig mit Laub bedeckt werden können. Ansonsten läuft an den überstehenden Ästen Wasser ins Innere.



Hat man das Gerippe aufgebaut, wird dieses mit Farn, Fichtenzweigen oder Reisig abgedeckt und anschließend eine 30 cm dicke Laubschicht aufgebracht. Die Dicke der Laubschicht ist natürlich abhängig von Temperatur und Regen. Je dicker sie ist, umso besser sind die Isolation und der Regenschutz. Auch das Innere wird, vor allem bei niedrigen Temperaturen, vollständig mit Laub vollgestopft. Vor der Hütte schichtet man noch Laub auf, das später, wenn man in die Laubhütte hineinkriecht, zum Nachstopfen verwendet wird.

Um in der Hütte zu übernachten, muss man sich in das Laub hineinarbeiten. Das ist nicht so einfach und bedarf etwas Mühe und Sorgfalt, damit man in der Hütte bequem liegt. Da das Laub durch das eigene Körpergewicht zusammengedrückt wird, muss man immer wieder mit dem Laub, das man sich vor der Hütte bereitgelegt hat, nachstopfen. Zusätzlich kann man sich aus Ästen, Wurzeln und Reisig eine Tür bauen, mit der man die Hütte verschließen kann.

Da man sich im Normalfall nicht in einer Überlebenssituation befindet, kann man die Laubhütte natürlich nach eigenen Vorstellungen variieren. Man kann sie z.B. größer bauen, so dass man zu zweit darin liegen kann, oder mit Kindern so groß bauen, dass sie als Unterschlupf für eine kleine Gruppe ausreicht.



Feuer

Bei Kälte hilft nicht nur warme Kleidung, sondern auch ein wärmendes Feuer. Wenn wir nicht nur rohe und kalte Nahrung zu uns nehmen wollen, benötigen wir Feuer auch zum Kochen. Aber Feuer ist noch viel mehr. An einem offenen Feuer zu sitzen, in Glut und Flammen zu schauen, das Knistern zu hören, den Rauch zu riechen und die Wärme zu spüren, das fasziniert uns Menschen auf eine seltsame Weise. Ein beruhigendes, wohlige Gefühl von Geborgenheit überkommt uns und alles ist gut. In der menschlichen Entwicklungsgeschichte kam dem Feuer immer eine wesentliche und bedeutende Rolle zu. Es war der Ort von Geselligkeit und Gemeinschaft, an ihm wurde gekocht, gegessen, beraten und gefeiert; ein Ort, der Sicherheit, Schutz und Geborgenheit bedeutete. Und diese besondere Bedeutung des Feuers ist wahrscheinlich noch immer tief in uns verankert. Auch in unseren Camps ist die Feuerstelle Küche und Lebensmittelpunkt. Daher ist es wichtig zu lernen, wie man ein Feuer aufbaut und entfacht, selbst wenn es lange geregnet hat und trockenes Holz kaum zu finden ist.

Feuerstelle

Bei der Suche nach einer geeigneten Feuerstelle ist es wichtig darauf zu achten, dass diese nicht auf Moorböden, Humus, einer Grasnarbe, flachen Wurzeln oder Fels eingerichtet wird. Man darf keine nassen Steine oder Steine aus einem Flussbett (Explosionsgefahr) verwenden; der Abstand von Behausungen sollte mindestens 3 m betragen, und bei Trockenheit darf es keinen Funkenflug geben. Hat man einen geeigneten Platz gefunden, säubert man den Boden und legt eine kleine Mulde an, die die Glut zusammenhält.

Feuerholz

Das Feuerholz sollte möglichst trocken sein. Ob dies so ist, merkt man daran, dass es beim Durchbrechen knackt (Knackprobe). Daher sollte kein lebendes, sondern nur abgestorbenes Holz verwendet werden. Auch Holz, das man am Ufer von Bächen und Seen findet, ist oft feucht. Ebenso wichtig ist auch darauf zu achten, dass man keine giftigen Hölzer verwendet - wie zum Beispiel Eibe, Robinie, Goldregen, Lebensbaum und Zypresse. Nadelhölzer wie Fichte und Tanne brennen hell und schnell an, aber nicht so dauerhaft. Sie rauchen stärker und bilden wenig Glut, dafür aber Funkenflug. Nadelhölzer mit einem hohen Harzgehalt bilden ungesunden Rauch, dem man sich nicht lange aussetzen sollte. Dagegen brennen Laubhölzer, vor allem Eiche und Buche, nicht so hell, dafür aber wesentlich länger, bilden reichlich Glut und keinen Funkenflug.

Zunder

Zum Starten des Feuers benötigt man Material, das sich leicht entzünden lässt. Dies kann eine Kombination von trockenem, feinem und faserigem Material sein. Man kann zum Beispiel Birkenrinde, trockenes Gras, Schilf, Distelsamen, trockenen Farn, äußere Kiefernrinde und Kaninchenlosung verwenden.







Feueraufbau

Es gibt verschiedene Möglichkeiten ein Feuer aufzubauen. Unabhängig davon, wie man das macht, ist es im Vorfeld notwendig, reichlich getrockneten Zunder und getrocknetes Holz in unterschiedlichen Stärken zu sammeln und nach Dicke sortiert bereit zu legen. Man legt die Feuerstelle mit trockenen Stöcken oder Rinde aus. Darauf breitet man reichlich Zunder aus. Danach baut man darüber, beginnend mit sehr dünnen Ästen (bleistiftminendick), die zunehmend dicker werden, ein Tipi auf. Sehr gut geeignet ist Fichtenreisig. Der Eingang des Tipis sollte zur Windseite liegen, und der Zunder für das Anzünden gut erreichbar sein. Das Tipi darf weder zu dicht noch zu locker sein.



Eine andere Möglichkeit besteht darin das Feuer in Form einer Hütte aufzubauen. Dazu legt man ein etwa unterarmdickes Holzstück neben den Zunder und breitet darüber - wie das Dach einer Hütte - das Holz von dünn nach dick aus. Brennt das Feuer, kann man dann die dicken Äste wie einen Stapel über dem Feuer aufschichten (Pagodenfeuer).



Bei Nässe, wenn es zum Beispiel lange geregnet hat, ist es schwierig trockenes Material zu finden. In diesem Fall sucht man unter dichten Fichten, Tannen und Büschen nach trockenem Holz. Häufig ist auch das belüftete Totholz an Bäumen noch einigermaßen trocken. Es besteht die Möglichkeit dickere Totholzstücke zu spalten und das trockene Innere zu benutzen. Zum Starten des Feuers funktionieren die „Wundermittel“ Birkenrinde oder Harz auch bei Nässe. Man kann auch „Holzlocken“ herstellen, indem man aus dem trockenen Inneren eines Astes mit dem Messer feine Späne abschält. Notfalls kann man das Zundermaterial auch am Körper trocknen. Das braucht aber seine Zeit. Ist es gelungen, das Feuer in Gang zu bringen, sollte man um das Feuer Holz zum Trocknen aufschichten.



Übung: 5 Minutenfeuer mit einem Streichholz

Die Aufgabe ist, innerhalb von 10 Minuten Zunder und Feuerholz zu suchen und ein Feuer zu entfachen, das mindestens 5 Minuten brennt. Zum Entzünden des Feuers hat man nur ein Streichholz zur Verfügung. Die Aufgabe kann von Einzelpersonen, aber auch in Kleingruppen ausgeführt werden. Zusätzlich kann man die Übung in eine Geschichte einbetten, in der es in einer Überlebenssituation unbedingt notwendig ist, das Feuer innerhalb von 10 Minuten zum Brennen zu bringen. Brennt ein Feuer 5 Minuten, hat es seine unsichere Phase überschritten und kann durch Nachlegen von Brennholz nicht mehr ausgehen.



Der Schwierigkeitsgrad der Übung kann durch das Verändern der Zeit sowie der Menge der zur Verfügung stehenden Streichhölzer variiert werden.

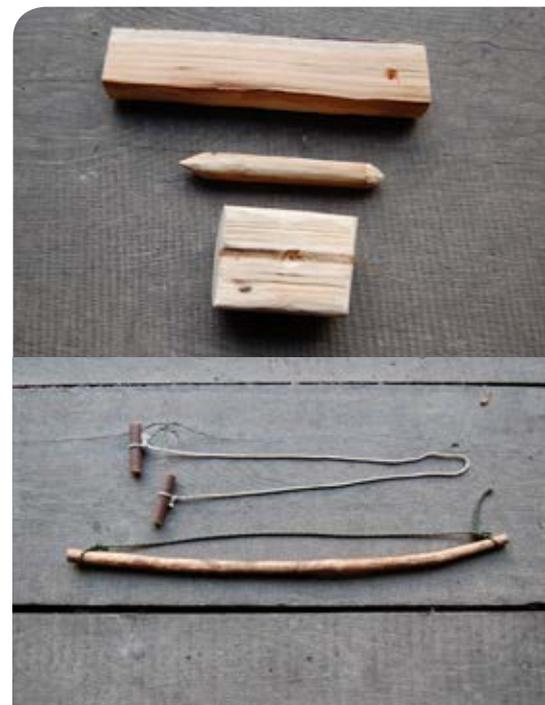
Feuerbohren

Eine sehr eindrückliche Erfahrung ist es, Feuer ohne die modernen Anzünder wie Streichhölzer oder Feuerzeug zum Brennen zu bringen. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten wie zum Beispiel Feuerschlagen oder Feuerbohren. Im Folgenden will ich das Feuerbohren beschreiben. Dazu bedarf es einiger Vorbereitungen, viel Geschick und Übung. Ist es dann nach einiger Mühe gelungen, ein Feuer auf diese Weise zu entzünden, löst dies ein sehr beglückendes Gefühl aus und man kann erahnen, was es in der Entwicklungsgeschichte der Menschheit bedeutet hat, Feuer machen zu können.

Feuerbohrset herstellen

Um durch Feuerbohren Feuer zu machen, muss man sich zuerst aus geeignetem Holz ein Feuerbohrset herstellen. Das Set besteht aus:

1. **Feuerbrett:** Das Feuerbrett sollte gerade, 20 bis 30 cm lang, 3 bis 4 cm breit und mindestens so dick wie die Spindel sein.
2. **Spindel:** Die Spindel muss sehr gerade und zylindrisch sein, damit sie beim Bohren nicht eiert. Sie soll etwa 20 cm lang sein, und ihr Durchmesser zwischen 1,5 und 2 cm liegen. Beide Enden werden angespitzt, wobei das Ende, worauf das Handstück aufgesetzt wird, spitzer sein soll als die Seite, die später das Feuerbrett bohrt. An die Seite, auf die das Handstück aufgesetzt wird, wird eine Kerbe angebracht, damit man die Seiten der Spindel später nicht vertauscht.
3. **Handstück:** Das Handstück muss gut in die Hand passen und soll ungefähr so lang sein wie das eigene Handgelenk breit ist. Die Kanten werden abgerundet und in der Verlängerung des Unterarms wird mit dem Messer ein kleines Loch gebohrt.
4. **Bogen:** Der Ast für den Bogen sollte 2 bis 4 cm dick, etwa armlang (Achselhöhle bis Handgelenk) und leicht gebogen sein. Als Schnur für den Bogen kann man eine Kunststoffschnur bis 5 mm Dicke verwenden.



Handstück, Spindel und Feuerbrett sollten aus dem gleichen Holz sein. Am besten eignet sich Pappel oder Weide, gefolgt von Fichte, Erle und Linde. Eiche, Buche und Walnuss sind zu hart und eignen sich weniger.

Feuerbohrset einbrennen

Bevor das eigentliche Feuerbohren beginnen kann, muss das Set eingebrannt werden. Zunächst legt man sich das Feuerbrett auf dem Boden zurecht und setzt die Fußmitte etwa eine Daumenbreite neben das vorgebohrte Loch. Der Unterschenkel muss senkrecht stehen und zum Oberschenkel hin einen Winkel von etwa 90° bilden. Dann wird die Spindel in die Schnur des Bogens eingedreht.



Die Schnur am Bogen muss in ihrer Länge so dimensioniert sein, dass die Spindel so stramm sitzt, dass sie wegfliegt, wenn man sie loslässt. Die Schlinge um die Spindel sollte zum Bogengriff hin aufsteigen. Jetzt setzt man die weniger spitzte Seite der Spindel in das Loch am Feuerbrett und auf die spitze Seite der Spindel das Handstück, ebenfalls in das vorgebohrte Loch. Um beim späteren Bohren die Spindel auf eine stabile Weise senkrecht halten zu können, muss der Abstand zwischen Spindel und Bein etwa fingerdick sein und das Handgelenk mit seiner schwächsten Stelle am Unterschenkel anliegen. Die schwächste Stelle ist da, wo der Daumenballen am Handgelenk ansetzt. Wenn wir den Bogen mit der rechten Hand führen, sitzt das linke Handgelenk an der Außenseite des linken Unterschenkels. Führen wir den Bogen mit der linken Hand, sitzt das rechte Handgelenk an der Außenseite des rechten Unterschenkels. Es ist darauf zu achten, dass die Spindel senkrecht steht.

Hat man diese Position sicher und stabil eingenommen, beginnt man damit, durch die Hin- und Herbewegung des Bogens die Spindel zu drehen. Dies muss unverkrampft und zunächst mit wenig Druck auf die Spindel geschehen. Man soll nichts erzwingen wollen, sondern eher mit offener Neugier beobachten was passiert. Dabei ruhig atmen und auf eine exakte Körperhaltung und die senkrechte Stellung der Spindel achten. Den Bogen bewegt man aus der Schulter heraus und nutzt die gesamte Bogenlänge aus. Hat sich ein gleichmäßiger, unverkrampfter Rhythmus der Bewegung eingestellt, beginnt man Tempo und Druck, die durch den Oberkörper über die Hand auf die Spindel gebracht werden, allmählich zu steigern, bis an beiden Enden Rauch aufsteigt und ein dunkelbrauner feiner Abrieb um die Spindel herum auf dem Federbrett zu sehen ist. Dies führt man so lange fort, bis sich die Spindel vollständig in das Feuerbrett eingebohrt hat. Dann hört man mit dem Bohren auf, nimmt aber die Spindel nicht sofort heraus, sondern lässt sie erst etwas abkühlen, damit die Enden der Spindel nicht aushärten.

Das Ende der Spindel, das zum Handstück gehört und durch eine Kerbe markiert wurde, sowie das Handstück werden jetzt mit Kernseife geschmiert. In das Feuerbrett wird mit einer feinen Säge oder dem Messer eine Kerbe eingearbeitet, deren Spitze knapp vor dem Mittelpunkt der Bohrung liegen soll. Der Winkel der Kerbe soll etwa 1/8 des Kreises (45°) betragen. Die Seitenwände der Kerbe sollen senkrecht und glatt sein.

Jetzt ist das Feuerbohrset so weit vorbereitet, dass man es zum eigentlichen Feuerbohren benutzen kann. Bevor man jedoch damit beginnt, ist es unbedingt notwendig, dass man ausreichend trockenes Holz und Zunder gesammelt und die Feuerstelle wie oben beschrieben vorbereitet hat. Sorgfalt ist hierbei ein Muss, damit das Entzünden des Feuers gelingt. Dann muss noch ein Zundernest vorbereitet werden, das etwa den Durchmesser einer Orange hat. Dafür kann man zu Übungszwecken Hanffasern, Holzwolle oder aufgefaserter Juteschnur verwenden.

Feuerbohren

Hat man alles sorgfältig vorbereitet, kann man jetzt mit dem eigentlichen Feuerbohren beginnen. Hierfür legt man das Feuerbrett auf ein Stück trockene Rinde oder direkt auf das flachgedrückte Zundernest. Die Kerbe zeigt dabei von einem weg, und man beginnt in der oben beschriebenen Weise mit dem Bohren. Wichtig ist, dass man langsam und mit wenig Druck anfängt, um den richtigen Rhythmus zu finden und sich die Spindel im Feuerbrett erwärmt. Dann steigert man den Druck, bis sich Rauch entwickelt und Abrieb entsteht. Dieser erste Abrieb ist Nahrung für die spätere Glut. Man fährt mit dem Bohren solange fort, bis sich die Kerbe mit Abrieb füllt. Hat man das Gefühl, dass man nicht mehr kann, gibt man noch eine Minute lang richtig Gas. Beim Quietschen den Druck erhöhen. Über den Druck kann man die Konsistenz und über die Drehzahl die Farbe des Abriebs beeinflussen. Der Abrieb sollte klebrig, dunkelbraun und selbst rauchend sein. Jetzt vorsichtig die Spindel aus dem Bohrloch nehmen und den Abrieb ca. 1 Minute ruhen lassen. Es muss Rauch aufsteigen - nur dann bildet sich Glut. Steigt kein Rauch auf, ist der Versuch fehlgeschlagen. Vor dem nächsten Versuch sollte man eine längere Zeit Pause machen um sich zu regenerieren und wieder Kraft zu schöpfen. Feuerbohren ist für Anfänger sehr anstrengend, und man braucht all seine Energie. Fehlt diese Energie, wird der nächste Versuch wahrscheinlich ebenfalls fehlschlagen.

Feuerbohren funktioniert auch zu zweit, was etwas einfacher ist, da die Aufgaben verteilt sind. Statt des Bogens verwendet man eine etwa 1,5 bis 2 Armlängen lange Kunststoffschnur, an deren Enden man 2 Hölzer als Griffe anbringt. Alle anderen Teile des Sets sind baugleich. Das Feuerbrett legt man jetzt erhöht, etwa auf eine Bank oder einen Holzklötz, denn beim Bohren muss die Schnur waagrecht geführt werden. Die Öffnung der Kerbe zeigt zu der Person, die die Spindel hält. Die Person, die bohrt, schlingt die Schnur zweimal um die Spindel.





Die andere Person hält dann die Spindel wie beim Einbrennen beschrieben, nur dass auch die zweite Hand zum Halten und zum Druckaufbau auf die erste gelegt wird. Die Person die bohrt, muss sich so vor der Spindel positionieren, dass beide Arme gestreckt sind und die Schnur waagrecht und straff ist. Dann beginnt sie langsam mit dem Bohren und nutzt dabei die gesamte Hublänge der Arme aus. Hat sich die Spindel im Feuerbrett erwärmt, so dass sich Rauch und Abrieb bilden, werden Druck und Geschwindigkeit erhöht. Wichtig ist, dass beim Bohren beide Seiten der Schnur straff bleiben, jedoch die Spindel nicht aus dem Bohrloch gezogen wird. Wandert die Schnur an der Spindel nach oben oder unten, kann die bohrende Person durch das etwas höher oder niedriger Halten der Hände gegensteuern. Auch bei dieser Methode gilt, dass Druck und Geschwindigkeit die Qualität des Abriebes bestimmen, dieser am Ende des Bohrens selbstrauchend sein muss und dann etwas ruhen sollte.

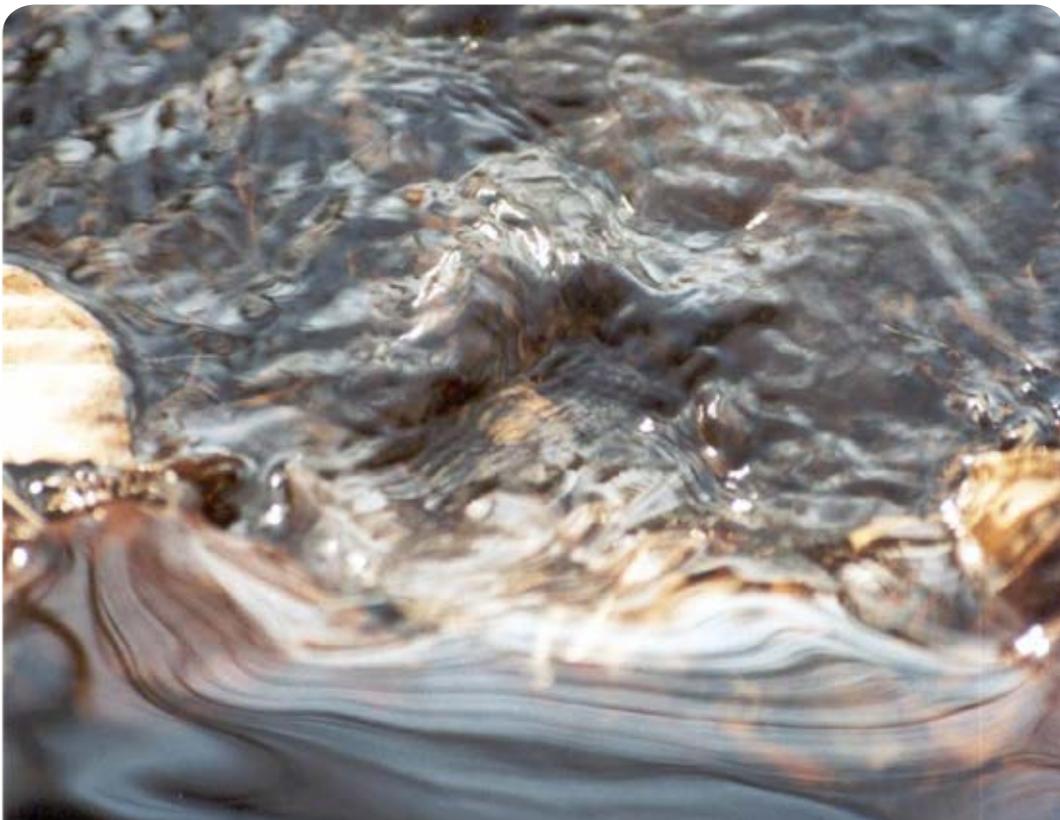


Abrieb anblasen

Steigt nach dem Ruhen immer noch Rauch auf, kann man jetzt vorsichtig auf den Abrieb blasen, bis ein Glutpunkt sichtbar wird. Danach ist es wichtig, nochmals eine kurze Pause zu machen, um dann den Abrieb mit Glut vorsichtig mit dem Messer aus der Kerbe zu lösen und ins Zundernest zu bringen. Nun schlägt man die Ränder des Nestes hoch und formt eine lockere Kugel. Jetzt bläst man von unten gleichmäßig und konstant in das Zundernest, so dass sich die Glut ausbreitet und schließlich entflammt. Das brennende Nest bringt man sofort in die vorbereitete Feuerstelle an den dortigen Zunder, so dass auch dieser anfängt zu brennen, und das Feuer auf das Holz übergreifen kann. Beim Feuerbohren ist es ratsam, dass man nicht hektisch, sondern mit Ruhe und Sorgfalt agiert.

Wasser

Wenn wir draußen leben, steht uns im Gegensatz zu unserem Zuhause kein fließend warmes und kaltes Wasser zur Verfügung. Wenn nicht zufällig eine saubere Quelle mit trinkbarem Wasser in der Nähe ist, müssen wir Wasser mitnehmen. Wasser aus Oberflächengewässern, auch wenn es noch so sauber und klar erscheint, ist nicht ohne eine sorgfältige Aufbereitung trinkbar. Vor allem der Durchfall erregende einzellige Parasit *Giardia intestinalis* ist mittlerweile weltweit verbreitet. Die sehr resistenten Zysten (das ist die mit einer Schutzhülle versehene Dauerform) können selbst durch Chloren oder Abkochen nicht vollständig abgetötet werden.



Wir benötigen Wasser nicht nur zum Trinken, sondern auch zum Kochen, Waschen und Spülen. Bei sparsamem Verbrauch kann man mit 3 bis 5 Liter pro Person und Tag auskommen. Das sind bei einer Gruppenstärke von 20 Personen immerhin noch 60 bis 100 Liter am Tag. Zu erfahren, dass die zur Verfügung stehende Wassermenge begrenzt ist, führt uns deutlich vor Augen, wie wesentlich sauberes Wasser für unser tägliches Leben ist, und welchen Luxus es darstellt, über fließendes, sauberes Wasser aus dem Wasserhahn jederzeit zu verfügen.

Nahrung

Auch unsere Nahrung müssen wir, wenn wir draußen leben, mitnehmen. Sich gänzlich aus der Natur zu ernähren ist nicht einfach und erfordert viel Wissen über das Sammeln, Zubereiten und Konservieren von essbaren Wildpflanzen, Früchten, Samen und Pilzen sowie das Jagen, Ausnehmen, Enthäuten, Zubereiten und Konservieren von Wildtieren und Fischen. Vor allem im Winter ist das Nahrungsangebot wesentlich begrenzter als in den anderen Jahreszeiten. Im wildnispädagogischen Kontext geht es jedoch nicht darum, sich nur aus der Natur zu ernähren. Sich immer mehr Wissen darüber anzueignen, wie es gehen könnte, kann durchaus nützlich sein und die Erfahrung vertiefen, dass die Natur uns letztendlich ernährt. Vor allem essbare Wildpflanzen sind eine gute Ergänzung zu dem, was am Lagerfeuer gekocht wird, und können das Essen geschmacklich bereichern. Dazu mehr im Kapitel „Die Gemeinschaft – Kochen und Essen am offenen Feuer“ (S. 105).



Die Kraft der Gemeinschaft

Coyote-Mentoring ist kein Survival für Einzelkämpfer, sondern betont die Gemeinschaft – sowohl die Gemeinschaft der Menschen als auch die Gemeinschaft mit allem Lebendigen - eben das große Ganze, in dem jeder eingebettet ist und aus dem jeder lebt.

Wenn wir in die Natur schauen, auf die darin existierenden Ökosysteme, werden wir sehr schnell feststellen, dass es sich hierbei um funktionierende Gemeinschaften handelt, die sich im Gleichgewicht befinden. Darin hat jedes Mitglied seinen Platz und seine Funktion und trägt damit zum Erhalt des Ganzen bei.

Auch in funktionierenden menschlichen Gemeinschaften entwickelt jeder Einzelne ein Gespür dafür, wo er hineinpasst, wo sein Platz ist, und wie er seine Fähigkeiten zum Wohle der Gemeinschaft einbringen kann. Wer sich in die Gemeinschaft einbringt und von ihr geschätzt und anerkannt wird, fühlt sich gut und erfährt eine Stärkung des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins. (Vgl. Jon Young S. 353)

Der Kontakt mit der Natur unter Gleichgesinnten stärkt dieses Bewusstsein. Wenn wir draußen in der Natur leben, sei es auch nur für einige Tage, und unsere vertraute Komfortzone verlassen, sind wir viel stärker aufeinander angewiesen. Das Unvertraute und Neue, das vielleicht sogar Ängste erzeugt, sowie die Sorge für die existenziellen Notwendigkeiten des Überlebens, die einfach erforderlich sind, lassen die Gruppe viel stärker zusammenrücken. Die Rahmenbedingungen werden hier durch die Natur festgelegt. Und diese sind zum größten Teil unverrückbar. Jedes Gruppenmitglied merkt eigentlich sehr schnell, dass die täglichen Herausforderungen im Camp gemeinsam viel besser zu bewältigen sind als alleine, und dass man in gewisser Weise aufeinander angewiesen ist - viel mehr jedenfalls als in unseren gewohnten Lebenszusammenhängen. Jeder findet in diesem Setting seinen Platz und kann sowohl bei der Sorge um Lager, Feuer, Wasser und Essen, als auch bei den gemeinsamen Aktivitäten seine Stärken und Fähigkeiten einbringen. Dieses gemeinsame Handeln stärkt das Gefühl dazuzugehören und angenommen zu sein. Die Beziehungen untereinander werden intensiviert, und man ist oft bereits am ersten Tag so vertraut miteinander, als würde man sich schon lange kennen.

Letztendlich sind es unsere Beziehungen, die uns tragen. Die Beziehung zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zu dem Leben selbst.





Rätsel zwei (Jürgen Linnenberger)



Die leuchtend roten Beeren auf diesem Bild gehören zu einem Strauch, der im Frühjahr duftend weiße Blüten trägt. Die Form der Blätter ist auf diesem Bild kaum zu erkennen, so dass man nur die Beeren zur Bestimmung hat. Zu welchem Strauch gehören diese Beeren? Als Tipp: Das Fruchtfleisch der Beeren ist mehlig und hat Kerne.

Auf dem Bild auf der nächsten Seite sieht man ebenfalls rote Früchte. Diese gehören jedoch zu einer anderen Pflanze. Auf diesem Bild kann man die Blätter gut erkennen. Um welche Pflanze handelt es sich?





Die Gemeinschaft (Stefanie Mohra)

Kochen und Essen am offenen Feuer



Auch wenn es selten im offiziellen Programm steht, aber das Kochen und Essen in der Gemeinschaft am Feuer nimmt einen unbemerkt zentralen Platz in den Gruppen im Wildniscamp ein.

Wer für und mit einer großen Gruppe – z.B. 20 Personen – an der Feuerstelle kochen will, braucht einiges an Erfahrung oder gewinnt diese im Lauf der Jahre durch Ausprobieren. Schon Einkauf und Rezepte werfen Fragen auf - z.B. „Wie viel Brot isst eine Person durchschnittlich in 4 Tagen?“ oder „Wie groß muss ein Topf sein, damit die Nudeln nicht überkochen?“. Vor allem ist es eine zentrale Frage, wie viel Zeit für die Zubereitung und das Essen der Mahlzeit im Tagesablauf einzuplanen ist. Schon vorweggesagt - meist mehr Zeit, als angenommen. Wenn beispielsweise 3 Personen für das Kochen der Hauptmahlzeit des Tages bereitstehen, sollte man immer 1,5 Stunden einplanen. Auch wenn es nur ein einfaches Couscous mit frischem Gemüse geben soll. Am besten ist zusätzlich eine Person damit beauftragt, Holz zu spalten und ein Kochfeuer in Gang zu bringen, um rechtzeitig genug Kochglut zu haben. In jedem Fall ist hier echtes Teamwork gefragt, und das Gelingen trägt

sehr zum sozialen Frieden in der Gruppe bei. Wie man am offenen Feuer am besten kocht, ist gut nachzulesen bei Susanne Fischer Rizzi, *Wilde Küche*, AT Verlag 2010.



Die Philosophie der Wildnispädagogik umfasst auch einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Das wird am besten schon beim Einkauf berücksichtigt, soweit es das Budget zulässt. Das heißt: so viel wie möglich naturbelassenes Obst und Gemüse, wenig Fleisch (schon wegen der meist fehlenden Kühlung) und wenn, dann aus artgerechter Haltung. Auch bringt man so wenig wie möglich Verpackung in den Wald hinein, schon allein deswegen, weil man sie als Müll auch wieder mit hinaustragen muss. Wenn es die Umgebung zulässt, kann Biomüll auch tief vergraben werden oder in die selbstgegrabene Toilette gegeben werden, bevor diese am Ende zugeschüttet wird. Ansonsten sind jeglicher Müll und Essensreste sicher vor Waldtieren zu verwahren. Achtsam heißt auch, dass das Essen und die Köche in die Danksagung mit einbezogen werden, die immer Teil des Coyoteteachings ist.

Die Mahlzeiten ergänzen wir mit Kräutern, Beeren, Blättern usw., die nach sicherem Kenntnisstand im Wald und auf der Wiese achtsam geerntet wurden. Auf Pilze verzichten wir in unseren Gruppen, weil niemand von uns über genügend Kenntnisse verfügt. Sie können aber bei sicherem Expertenwissen gut mit einbezogen werden.

Die Hauptmahlzeit des Tages – bei uns immer das Abendessen – wird möglichst an einer gemeinsamen Tafel oder um das Feuer herum eingenommen. Das leidige Spülen kann natürlich auch eine Gemeinschaftsaufgabe sein. Wir vereinbaren meist, dass jeder sein eigenes Geschirr mitbringt und auch so pflegt, wie er oder sie es braucht. Die Töpfe werden dann gemeinschaftlich gereinigt. Das funktioniert in der Regel ganz gut. Falls nicht, kann es auch in die Redestabunden einbezogen werden.

Was erlebt ein Mensch, der an einer Mahlzeit am Feuer teilnimmt? Zunächst einmal werden die Fertigkeiten erweitert - und damit das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Es erfüllt das jeweilige

Kochteam mit Stolz, wenn es gelungen ist, eine vollständige wohlschmeckende Mahlzeit ohne die übliche Küche zu kochen. Manche Gruppenmitglieder machen auch hier die erste Erfahrung, dass man gar keine vorgefertigten Lebensmittel braucht. Besonders für Familien mit einem sehr geringen Budget kann es eine gute Erfahrung sein, dass mit wenigen Mitteln gesund gekocht werden kann und dass das Spaß macht.

Jede und jeder hat seinen Platz in der Gruppe, ob am Tisch oder als Koch oder Köchin. Die Zubereitung von Mahlzeiten ist eine der existenziellsten menschlichen Tätigkeiten, die eine Gemeinschaft eng verbindet. Dies ist eine archaische Erfahrung, die dem Einzelnen und der Gruppe auch Schutz bietet. In der sozialen Arbeit ist es daher unerlässlich, darauf zu achten, dass niemand von den gemeinsamen Mahlzeiten ausgeschlossen bleibt. Manchmal beobachten wir TeilnehmerInnen, die sich von selbst abseits der Gruppe setzen. Wenn wir – nach Rücksprache mit der Betroffenen – herausfinden, dass sie Rückzug und Ruhe braucht, weil der Tag so vollgepackt war, können wir dies tolerieren. Wir könnten es jedoch als Gradmesser nutzen, um zu reflektieren, ob am Tag zu wenig Rückzug, Stille und Mit-Sich-Sein möglich war und das eventuell ändern. Das Absondern kann aber auch ein Zeichen für Konflikte sein, die in den Redestabunden dann aufgegriffen werden sollten.

Wenn wir in der Verknüpfung von Wildnispädagogik und Suchtprävention bzw. Sozialer Arbeit einen Raum dafür schaffen wollen, dass Menschen Halt finden, indem sie sich wieder mehr mit der Natur verbinden, sollten sie auch Essbares - und Giftiges! - in der Natur kennenlernen. Die Erde als nährenden Mutter ist ein uraltes Bild, an das wir hier anknüpfen können. Alle sind dazu eingeladen, egal wo ihr gesellschaftlicher oder finanzieller Status zu



finden ist. Selbstverständlich ist es nicht möglich, eine ganze Gruppe aus dem Wald zu ernähren, selbst einem Einzelnen wird dies kaum gelingen. Aber die Mahlzeiten mit kleinen Ernten aus dem Wald zu ergänzen, erzeugt in der Gruppe das Gefühl, beschenkt worden zu sein und sich durch das Wissen um Essbares kompetenter zu fühlen. Außerdem sensibilisiert es die Sinne in jeder Art. Verschiedene Kochtechniken wie z.B. Garen in der Kochgrube sind spannend und wecken die Neugier.

Das Kochen am Feuer mit schweren Töpfen, die über heißer Glut und beißendem Qualm auf den Rosten oder Dreibeinen hin und hergeschoben werden müssen, ist oft eine ungewohnt schwere, aber befriedigende Arbeit. Es ist wichtig, dass jeder in der Gruppe die Möglichkeit hat, diese Erfahrung zu machen. Eventuell kann aber auch die Erfahrung sein: „Wenn niemand diese Arbeit rechtzeitig übernimmt, gibt es nichts zu essen!“ Die Alternative wäre, auf Dauer hungrig zu bleiben. Es besteht also eine gute Chance, an diesem Medium eine echte konstruktive Konfliktmöglichkeit zu finden, da die Konsequenzen nicht aus pädagogischen Gründen gesetzt werden, sondern sich natürlicherweise ergeben. Es gibt ja keinen Supermarkt oder Kebabladen in der Nähe, wo schnell ein Ersatz zu finden wäre.

Auch wenn es vor allem eine schöne Erfahrung ist, an einer Mahlzeit um das Feuer teilzunehmen, müssen wir dennoch eventuell bestehende (und tief begründete) Ängste zur Kenntnis nehmen. Auch das gemeinschaftliche Essen oder Nahrungsaufnahme an sich, können aufgrund von Erfahrungen oder als Ausdruck innerer Konflikte als negativ erlebt werden. Hier wirken auch ein paar Tage im Wald keine Wunder. Aber wenn genügend Zeit für Entwicklung zur Verfügung steht und die Gruppe offen dafür bleibt, wird unserer Erfahrung nach die Einladung in den Kreis irgendwann angenommen. Schon allein die Notwendigkeit, sich an kalten Abenden gemeinsam am Feuer zu wärmen, unterstützt diesen Prozess auf natürliche Weise.

Am Ende sei noch erwähnt, dass es neben allen Geschmacksexperimenten wichtig ist, auch wirklich schmackhafte Gerichte heraus zu suchen, um den Spaß am gemeinsamen Essen zu erhalten. Die Schokobanane, eine über der Glut gegrillte ungeschälte Banane mit Schokostückchen gespickt, hat es in unseren Camps z.B. zu einem begehrten Nachtisch mit einem gewissen Suchtpotential gebracht.





Rätsel drei (Jürgen Linnenberger)



Was versteckt sich auf diesem Bild im Laub? Es ist so gut getarnt, dass man es fast nicht sehen kann. Man muss schon sehr genau hinschauen. Es ist auf jeden Fall ein Tier und scheint zu den Amphibien zu gehören.

Fokussierende Übungen, die den Erfahrungsraum erweitern

(Stefanie Mohra)





Das gemeinschaftliche Leben im Camp mit seinen Aufgaben wie Feuermachen, Holz hacken, versorgen mit Wasser, kochen oder Schlafplätze einrichten ist ein durchgängiger Erfahrungsraum, der die Verbindung mit dem Wald und den Menschen sozusagen selbsttätig fördert. Darüber hinaus bieten wir aber gezielte Übungen an, die das „Sichselbsterleben“ in der Natur unter einen bestimmten Focus stellen und Kompetenzen für das Leben erweitern. Die dabei gemachten Erfahrungen werden entweder in den regelmäßigen Redestabtrunden oder direkt anschließend in Kleingruppen reflektiert. Es ist aber auch denkbar, die Teilnehmer (z.B. für den Rückweg ins Camp) zum Austausch in Triaden einzuteilen oder jeden an seinen vertrauten Sitzplatz im Wald zu schicken, um dort das Erlebte aufzuschreiben. Dies kann in offenem Austausch oder mit Hilfe von Leitfragen geschehen.

Ich will hier nun zwei Übungen schildern, die auf unterschiedlichen Ebenen eingesetzt werden können und über die Erlebnisebene - also die

Orientierung im Gelände zu trainieren - hinaus tiefe Erfahrungen möglich machen. Es versteht sich von selbst, dass sie dafür mit der nötigen Sorgfalt und Zeit platziert werden sollten. Wie alle Übungen sollten sie freiwillig sein. Wir ermutigen aber jeden dazu, auch Ungewohntes auszuprobieren mit der Option, jederzeit aussteigen zu können. Diesen Übungen sollten schon andere blind geführte Orientierungsspiele vorausgegangen sein. Wir nennen sie „Orientierungsgehen nach der Trommel“ und „Fadenparcours“.

Orientierungsgehen nach der Trommel

Für die Übung sucht man sich einen ruhigen, geraden Waldweg, wo erfahrungsgemäß selten Spaziergänger anzutreffen sind, und nimmt für jeden eine Augenbinde mit. Idealerweise steigt das Gelände neben dem Weg etwas an, bietet einen Bewuchs mit verschiedenen Bäumen und unterschiedlichen Qualitäten des Bodens - also gefallenes Holz, Laub, Senken oder kleine Lichtungen. Die Übung wird erklärt und die Teilnehmer stellen sich in langgezogener Reihe

in gleicher Blickrichtung auf dem Weg auf. Der Abstand sollte mindestens 10 Meter betragen. Wenn sie bereit sind, verbinden sich alle nun die Augen, und wenn es das Gelände zulässt, können auch ganz Mutige die Schuhe ausziehen. Das intensiviert die Erfahrung. In mindestens 100 Metern Entfernung im Wald platziert sich nun ein Teamleiter mit einer großen klangvollen Trommel, die er nun im 3-Sekundentakt zu schlagen beginnt. Die Töne geben den Teilnehmern die stetige Orientierung. Ziel ist es, die Quelle der Töne zu erreichen. Zwei andere Teamleiter (oder Teilnehmer) flankieren das Feld auf zwei Seiten, beobachten und geben in Notfällen Hilfestellungen. Was ein Notfall ist, definieren die Teilnehmer selbst, indem sie ein vereinbartes Zeichen geben. Oder es entsteht eine gefährliche Situation, weil jemand die ganz falsche Richtung eingeschlagen hat, die einen steilen Abhang hinunter führt. In jedem Fall ist erst einmal die Autonomie des Erfahrenden zu wahren.

Auf ein verabredetes Zeichen hin gehen alle los. Da die Teilnehmer erfahrungsgemäß sehr unterschiedlich lange brauchen, um das Ziel zu erreichen, muss man ausreichend Zeit und Ruhe einplanen. Niemand sollte unter Druck stehen oder sogar abbrechen müssen. Es ist wirklich spannend, zu sehen, wie unterschiedlich Menschen an diese Aufgabe herangehen: entspannt, verbissen, stetig, ängstlich, behutsam, kämpferisch usw. Jeder, der an der Trommel ankommt, sollte mit einem leisen „Du bist nun da“ empfangen werden und die Augenbinde abnehmen und sich still hinter den Trommler setzen. Alle warten schweigend gemeinsam, bis auch der Letzte angekommen ist. Diese Zeit kann zum Nachspüren dienen (außer für den Letzten). Nun kann die Nachbereitung, wie oben beschrieben, erfolgen. Leitfragen könnten hier z.B. sein: „Was hast du über dich erfahren?“ - „Welche Fähigkeit hat es dir ermöglicht, hier anzukommen?“ - „Was hast du über den Wald erfahren?“ - „Wie gehst du mit Schwierigkeiten um, die dir im Weg sind?“. Wir bevorzugen in jedem Fall ressourcenorientierte Fragen. Eventuell kann danach der Weg auch wieder sehend nachgegangen werden, was oft großes Erstaunen auslöst, wie unterschiedlich die Wahrnehmung blind und sehend ist.

Zum Schluss will ich hier noch eine Erfahrung teilen, die ich bei einem unserer Multiplikatorenkurse machen konnte. An der Fortbildung nahm ein erst 18-jähriger Junge teil, der jüngste Teilnehmer, den wir je hatten. Er ging auf meiner Seite der Flanke, so dass ich ihn immer im Blick hatte. Ben ging die Sache zügig an. Aber er ging nicht annähernd geradeaus. Aus der Beobachterperspektive sah es so aus, als würde er gezielt auf wirklich jede Schwierigkeit losgehen, die dieses Waldstück bot: die einzige Brombeerhecke, ein umgestürzter Baum mit vielen Seitenästen, eine Senke mit steiler Böschung usw. Dazu musste er regelrecht im Zickzack gehen. Wenn ich dachte, dass er es nun geschafft hätte und nur noch einfaches Gelände vor sich hätte, änderte er den Kurs und steuerte die nächste Schwierigkeit an. Ich konnte es kaum mehr mit ansehen und musste mich zurückhalten, um ihn nicht auf den „richtigen“ Weg zu bringen. Aber es lag hier eindeutig kein Notfall vor. Am Ende hatte er das Mehrfache an Zeit gebraucht als die Schnellsten der Gruppe, um bei der Trommel anzukommen. Aber er kam an und war sehr zufrieden mit sich. Er hatte zwar die längste Zeit gebraucht, war schmutzig und etwas zerkratzt, aber er hatte auch eindeutig die meisten Erfahrungen gemacht. In der Reflektion erkannte er, dass er sich auch im realen Leben oft „unnötige“ Herausforderungen suchte. Aber aus seiner Sicht machte das sein Leben erst lebendig.



Wahrnehmung am Fadenparcours

Die Welt um uns herum verändert sich, wenn wir das – für moderne Menschen – dominante Sehen ausblenden. Und damit verändern auch wir uns. Was fühlen wir – und vor allem wie fühlen wir uns –, wenn wir uns nicht auf unsere Augen verlassen? Trägt es dazu bei, dass wir uns mehr als natürlichen Teil des Waldes, des „Draußen“, empfinden? Hilft es uns also die künstliche Trennung zwischen Mensch und Natur aufzuheben? Immer wieder probieren wir dies in bestimmten Übungen aus und regen dazu an, eigene Erfahrungen zu machen. Ein Experiment ist der „Fadenparcours“, den man in verschiedenen Varianten aufbauen kann.

In der Vorbereitung wählen wir ein von den Wegen abseits gelegenes Waldstück, dessen Boden möglichst unterschiedliche Qualitäten anbietet wie kleine Senken, Laub, Wurzeln, Bäume unterschiedlichen Alters und unterschiedlichster Art (Erdwespen oder Ameisenburgen sollten allerdings nicht dazu gehören). Dann braucht man eine Spule mit ca. 100 Meter Faden oder Schnur. Gut geeignet sind eine Drachenschnur oder ein Wollknäul oder Ähnliches aus dem Fundus. Nun spannt man den Faden um die Bäume herum - entweder als Rundweg oder als Strecke mit Start und Ziel. Anregend ist es, auch in der Höhe zu variieren, die natürlich der Reichweite der TeilnehmerInnen angepasst ist. Es gibt auch eine Variante, an die Schnur zusätzliche Tastobjekte zu hängen. Aber wir meinen, dass das zu sehr vom Spüren des Bodens, dem Lauschen oder der Wahrnehmung von Licht und Temperatur ablenkt. Es empfiehlt sich unbedingt, den fertigen Parcours einmal selbst mit geschlossenen Augen abzugehen. Einerseits um eventuelle Gefahren, wie Fußangeln aus Brombeerranken aufzuspüren, andererseits um sich in einen ähnlichen achtsamen Wahrnehmungsmodus wie die TeilnehmerInnen versetzen.

In der Durchführung hat die Gruppe außer Sichtweite gewartet. Dabei hat sie sich z.B. mit Schnitzarbeiten beschäftigt. Die Vorbereitungen sind also im Verborgenen durchgeführt worden. Nun wird die Gruppe eingeladen, ihre Erfahrungen mit dem Parcours zu machen. Auch hier ist die Freiwilligkeit oberstes Gebot, Ermutigung für alle aber ebenso. Je nach Zeit, Gruppengröße und Tiefe der gewünschten Erfahrung, werden nun Einzelne oder kleine Gruppen mit verbundenen Augen zum Anfang des Parcours geführt. Erst hier werden sie eingewiesen in die Aufgabe, in ständigem Handkontakt mit der Schnur und in ihrem Tempo bis zum Ende zu gehen. Es ist hilfreich, wenn am Ende ein Beobachter wartet, der die Personen ruhig in Empfang nimmt, ihnen hilft, die Augenbinde abzunehmen und sie leise dazu auffordert, sich still in die Nähe zu setzen und nachzuspüren. Bei ängstlichen Teilnehmern kann auch eine sehende Begleitperson den Parcours entlang mitgehen. Ganz Mutige können sich auch dazu entscheiden, barfuß zu gehen.

In der Austauschphase setzen wir uns, wenn alle TeilnehmerInnen angekommen sind, auf dem Waldboden zum Erfahrungsaustausch zusammen. „Was hast du gefühlt, gehört, wahrgenommen?“; „Wie gehst du mit Schwierigkeiten um?“; „Suchst du das Risiko?“ - das könnten Fragen sein, die wir stellen. Manche – Kinder vor allem - wollen den Parcours noch einmal mit offenen Augen oder mit der besten Freundin abgehen. An dieser Stelle kann man noch Zeit dazu geben, eigene Experimente



mit dem Faden zu machen. Im Spielerischen entstehen oft die interessantesten Varianten - z.B. wenn plötzlich an einem fadenumspannten Baum ein versteckter Mensch ertastet wird. Nach der Übung muss man unbedingt daran denken, den Parcours wieder restlos abzubauen!

Wenn Sie diese Anleitung lesen, macht Sie das neugierig? Würden Sie es gerne einmal selbst ausprobieren? Welche Bilder dazu entstehen in Ihnen? Können Sie diese mit anderen Erfahrungen verknüpfen? Bringt es Sie auf andere, eigene, Ideen? Wenn nichts davon zutreffend ist: Was würde Sie neugierig machen?





Anhang

Nachhaltigkeit

In der Suchtprävention und in der Sozialen Arbeit müssen wir – genau wie z.B. in der Waldwirtschaft oder dem Naturschutz - nachhaltig denken und handeln, um Menschen wirklich zu erreichen und ihre Lebenswelt zu verbessern. Mit unserer Arbeit in den Multiplikatorenfortbildungen und den Familien- und Kindergruppen können wir nur ein Samenkorn legen, aber wir können beobachten, ob dieser Samen keimt, und ob etwas daraus erwächst, und unter welchen Bedingungen das möglich ist. Im Nachfolgenden geben wir einige Beispiele, wo dies offensichtlich gelungen ist.

Die sogenannten Steckbriefe sind Vertiefungsübungen, mit denen sich die TeilnehmerInnen der Fortbildungskurse über das Jahr befassen und sich so langfristig enger mit den Lebewesen des Waldes verbinden. Darüber hinaus planen und führen alle TeilnehmerInnen ein Projekt in ihrem Arbeitsbereich durch, dessen Ergebnis auch den anderen Gruppenmitgliedern zur Verfügung gestellt wird und vielleicht zu ähnlichen Projekten anregt. Wir wissen z.B., dass ein solches Projekt der Anstoß dazu war, dass eine ganze Jugendwohngruppe in ein Haus am Waldrand gezogen ist und dass dieser Standort langfristig und erfolgreich in die dortige Arbeit einbezogen wird.

Besonders freut es uns, dass unsere Kollegen des Caritasverbandes Westeifel e.V. infolge ihrer Teilnahme an der Fortbildung der MONDORFER GRUPPE ein eigenes Wildniscamp eingerichtet haben, in dem sie kontinuierlich präventive Angebote für Kinder und Jugendliche aus einem sozialen Brennpunkt machen. Wir haben also sozusagen ein Partnercamp in der Eifel bekommen.

Darüber hinaus ist die Wildnispädagogik ein fester Bestandteil der Arbeit des Sozialraumbüros Saarbrücken-West der Arbeiterwohlfahrt geworden. Es gibt dort seit Jahren eine feste Waldgruppe für Kinder und eine Saisongruppe für Familien.

In Luxemburg hat das CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies zusammen mit dem SNJ - Service National de la Jeunesse ein Symposium veranstaltet, um unter dem Motto "Suchtprävention an der Jugendarbeit" zahlreichen Multiplikatoren aus dem Jugendbereich auch die wildnispädagogische Methodik zu präsentieren.

Was macht diese Projekte so erfolgreich? In allen Fällen haben sich MitarbeiterInnen zusammengefunden, die von der Idee der Wildnispädagogik begeistert waren. Also scheint auch Vernetzung – wie in allen Ökosystemen – unentbehrlich, wenn wir Nachhaltigkeit erreichen wollen.

Im Folgenden finden Sie als Beispiele hierfür die Steckbriefe zum Eichelhäher, Berg-Ahorn, Giersch, zur Kreuzotter und zum Laubfrosch, die Dokumentation eines Waldtages der Tagesgruppe Karcherhof, eine Dokumentation der wildnispädagogischen Aktivitäten des Caritasverbandes Westeifel e.V., das wildnispädagogische Konzept des Sozialraumbüros Saarbrücken-West sowie Auszüge des Info-Flyers zum Suchtpräventions-Symposium in Luxemburg mit Vortrag und Workshop zur Wildnispädagogik.



Steckbriefe

Der Eichelhäher

Körpermerkmale:

Der Eichelhäher ist gut 34 cm lang, ähnlich groß wie eine Türkentaube und besitzt eine auffällige bunte Färbung. Das Federkleid ist rötlich-braun mit einer helleren Unterseite, der Schwanz und die Flügel sind schwarz. Hierzu stehen der schneeweiße Bürzel und die weißen Flügelecken in starkem Kontrast. Die Flügeldecken sind leuchtend hellblau mit schwarzer Bänderung. Die auf dem Kopf befindlichen Scheitelfedern können aufgestellt werden, der Kopf ist auf hellerem Grund schwarz längs gestrichelt, die Kehle ist weiß mit einem schwarzen Bartstreif. Die Jungvögel sind ähnlich gefärbt, insgesamt aber dunkler und weniger kontrastreich.

Nahrung:

Der Eichelhäher bereichert seinen Speiseplan mit pflanzlicher Nahrung wie Eicheln, Bucheckern, Nüssen, Erbsen, Kartoffeln, Beeren und Getreide. Bis zu zehn Eicheln kann er im Kehlsack transportieren - und trägt dazu nicht selten noch eine im Schnabel. Seine tierische Kost besteht aus Mäusen, großen Insekten und deren Larven sowie gelegentlich aus Vogeleiern und Nestlingen.

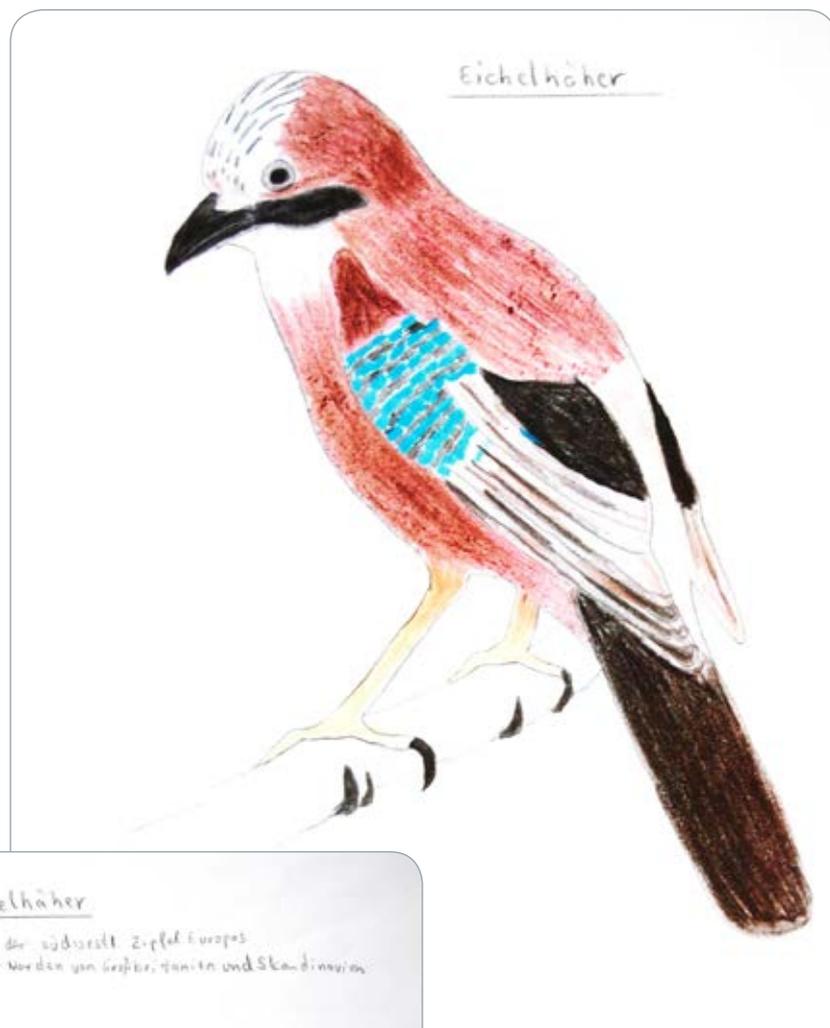
Lebensweise:

Fast alle Waldtypen werden vom Eichelhäher besiedelt - vom Feldgehölz bis zum Nadelwald. Bevorzugt werden lichte Bestände. Seit einigen Jahrzehnten ist der Eichelhäher in geringem Umfang auch Stadtbewohner, insbesondere ältere Parkanlagen und Friedhöfe werden genutzt. Der Flug ist schwerfällig, oft sind Eichelhäher in Gruppen vergesellschaftet. Im Herbst sammelt er Eicheln, Bucheckern und versteckt seinen Vorrat in der Baumrinde, in Baumstümpfen oder im Boden. Vergessene Eicheln in den angelegten Verstecken tragen nachweislich zur Verbreitung der Eiche bei. Gartenbesitzer in Waldrandlage werden den wachsamen Rabenvogel am ehesten zu sehen bekommen, da er immer wieder den Schutz der Bäume sucht. Vor allem im Winter streifen die Vögel auf der Suche nach Nahrung weit umher und landen auch in Gärten, wo sie Haselnüsse und Beeren nicht verschmähen. Anfang April baut der Eichelhäher im Geäst der Waldbäume sein flaches Nest nicht sehr hoch über dem Boden meistens nur in einer Höhe von 2 Metern. Es ist gefertigt aus Erde mit Reisern, Zweigen und Halmen. Innen baut er es meistens mit feinen Wurzeln, Moos und ähnlichem Material aus. Das Weibchen legt 5 bis 7 graugrüne bräunliche gefleckte Eier. Die Brutzeit liegt zwischen Ende April bis Juni und dauert 16 bis 17 Tage. Männchen und Weibchen lösen einander beim Brüten ab. Eichelhäher sind während des Brütens sehr vorsichtig. Nach dem Schlüpfen der Jungen beträgt die Nestlingszeit 19 bis 20 Tage. Eichelhäher haben nur eine Brut im Jahr.



Beobachtung:

Der Eichelhäher ist ein Meister der Imitation, dem selbst Vogelexperten auf den Leim gehen können. Oft stellt sich ein rufender Habicht oder Specht als Eichelhäher heraus. Charakteristisch ist aber auch sein laut-rätschender Alarmruf, den er hören lässt, sobald er eine Gefahr in der Nähe ausgemacht hat. Auch alle anderen Vögel horchen auf, wenn sie ihn hören.



Der Berg-Ahorn

Merkmale:

Der Berg-Ahorn mit seiner schuppenförmigen Rinde wird bis zu 40 m hoch und kann im Freiland einen Durchmesser von über einem Meter erlangen. Seine Blätter sehen aus wie „am Stiel ausgestreckte Blätterhände“, sind also 5-fach gelappt. Im Gegensatz zum Spitz-Ahorn sind sie jedoch deutlich abgerundeter und nicht so glatt, sondern runzlig. Zudem tritt beim Spitz-Ahorn durch Kneifen des Blattstiels Milchsaft aus, welchen der Berg-Ahorn nicht besitzt. Der Berg-Ahorn blüht mit etwa 30 Jahren zum ersten Mal, dann aber jährlich ab Ende April bis Anfang Mai. Die Blüte besteht aus 5 gelb-grünen Kelch- und Kronblättern, welche traubenförmig hinunter hängen. Die Früchte des Berg-Ahorn sind kleine Nüsschen mit langen Flügeln, welche die Fallgeschwindigkeit verringern, sodass sie beim Fallen ins Trudeln geraten und dabei vom Wind bis zu 125 m vom Baum entfernt ankommen können.

Lebensraum:

Der Berg-Ahorn bevorzugt mehr die feuchten und kühlen Höhen. So kann er in den Alpen bis in einer Höhe 2000 m Höhe vorkommen und steigt damit höher als die meisten Laubbäume. Der Verbreitungsschwerpunkt liegt in Mittel- und Südeuropa, vor allem im Bergland. Dort kommt er in Mischwäldern mit Buche, Tanne und Fichte vor. Er wächst auch in Südkandinavien und bis nach Schottland. Die Baumart benötigt eine gewisse Feuchtigkeit und ist in der Jugend sehr schattentolerant, sodass sie vorerst unter der Krone andere Bäume wachsen kann. Im Alter benötigt der Berg-Ahorn mehr Licht, jedoch nicht unbedingt volle Sonne. Die Frosthärte erreicht im Alter -35°C. Der Berg-Ahorn kann fast überall wachsen, der Boden sollte nur nicht zu trocken und zugleich nährstoffarm sein.

Ökologie:

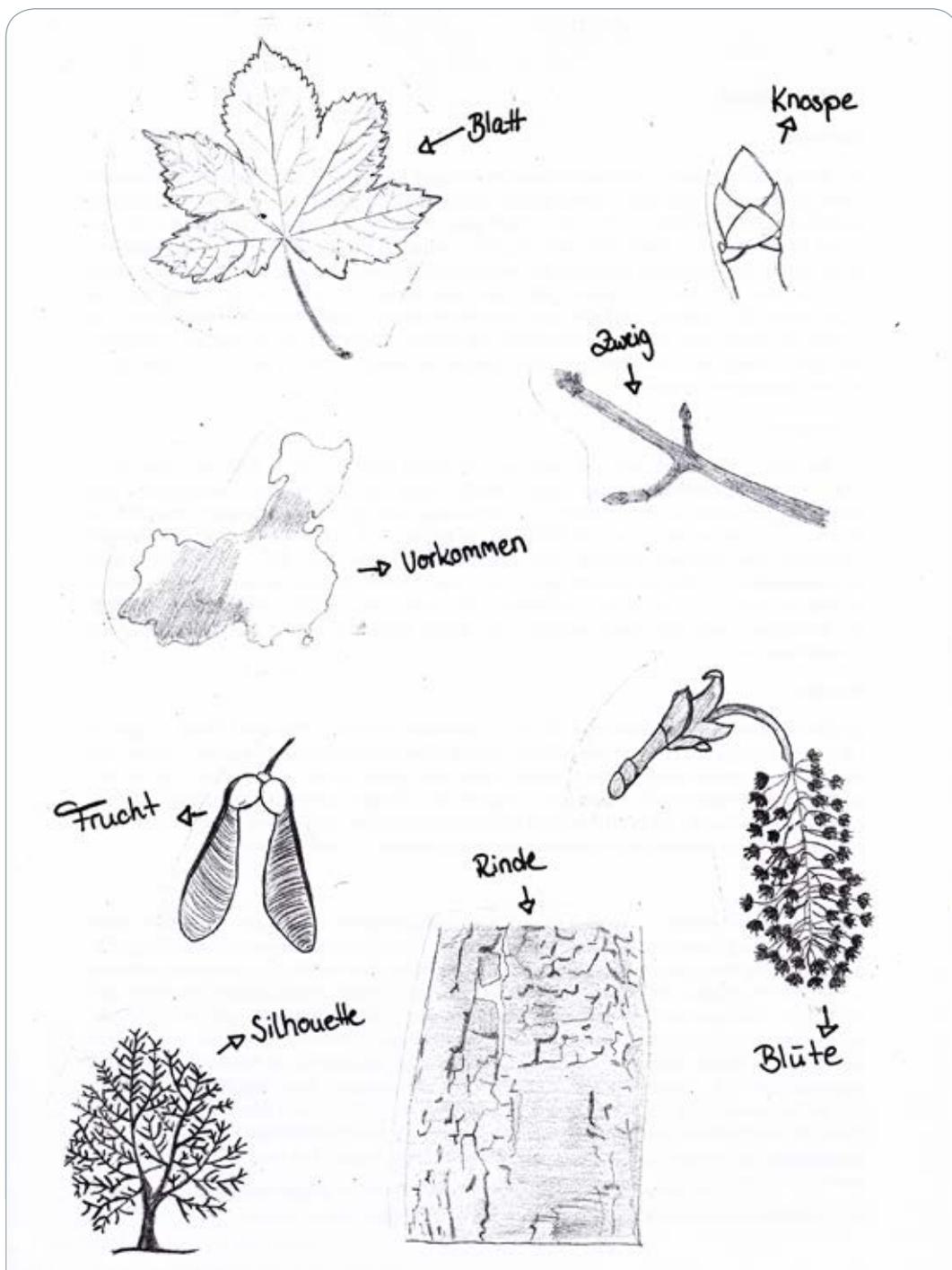
Der Berg-Ahorn dient als Lebensraum für viele Vogelarten, Insekten, Pilze und Misteln. So gibt es z.B. Schmetterlinge mit dem schönen Namen „Ahorn-Eule“ und „Ahorn-Spinner“. Ameisen „melken“ die Blätter wegen ihres hohen Zuckergehaltes. Vögel und Mäuse ritzen die Rinde an, um an den zuckerhaltigen Frühjahrssaft zu gelangen. Aufgrund des günstigen pH-Wertes der Rinde kann der Baum als „Bioindikator“ für die Luftqualität genutzt werden. Wenn sich auf der Rinde empfindliche Flechten wie z.B. die Bartflechte entwickeln, ist das ein Zeichen für hohe Luftreinheit.

Verwendung:

Der Berg-Ahorn gehört zu den sogenannten Edellaubhölzern und wird vor allem beim Instrumentenbau eingesetzt. Aus ihm werden wichtige Teile von Musikinstrumenten gefertigt, z.B. das sogenannte Klangholz von Streichinstrumenten, Gitarren oder Panflöten. Zudem ist es



aufgrund seines hellen Farbtons und seiner Stabilität ein gesuchtes Möbel-, Ausstattungs-, Drechsler- und Schnitzholz. Das Laub wird wegen seines hohen Stickstoffgehalts zum Teil noch als Viehfutter verwendet. Aus jungen Blättern kann man sogenannten „Sonnentee“ und Salatmischungen herstellen. Die Blätter helfen zudem, wenn man sie etwas anquetscht, als kühlende Auflage z.B. bei Insektenstichen. Ähnlich wie beim Zucker-Ahorn kann man auch beim Berg-Ahorn im Frühjahr Saft zapfen, wenn auch nicht so ergiebig wie beim nordamerikanischen Bruder. Dazu wird der Stamm bis zum äußeren Holz, dem Splint, angebohrt, und der sehr zuckerhaltige Frühjahrssaft tropft anschließend 3-4 Wochen lang bis zum Tag des Austreibens heraus. Pro Baum können bis zu 50 l geerntet werden. Die Samen und speziell die Keimblätter enthalten giftige Aminosäuren, welche durch Aufnahme auch beim Menschen zu schweren Vergiftungen führen können.



Giersch

Merkmale:

Der Giersch kann bis zu 90 Zentimeter groß werden und ist fast überall in Europa zu finden. Der Stängel ist hohl, kahl und weist Kanten auf. Die Blätter sind dreizählig oder doppelt gefiedert, zackig und eiförmig-länglich. Der Blütenstand ist flach und 12 bis 25 strahlig. Die Blüten sind weiß und fünfzählig.

Ökologie:

Der Giersch ist eine sehr unkomplizierte Pflanze, die an Waldrändern, in Hecken und Gärten wächst. Er ist eine Halbschattenpflanze, die an Orten mit feuchtem Boden anzutreffen ist. Durch die vielen Wurzeläusläufer kann es passieren, dass der Giersch den anderen Pflanzen im Weg steht. Er sucht aber den Schatten und sucht sich seinen Standort in der Nähe von größeren Pflanzen und Bäumen.

Strategie:

Der Giersch ist bei vielen als Unkraut in den Gärten bekannt, da er, wenn er einmal da ist, nicht mehr fortgeht, solange man nicht alle seine Wurzeln entfernt hat. Diese Pflanze verbreitet sich über ihre Wurzeläusläufer und über Wurzelteilung. Die Wurzeln können weit reichen. Im Frühling kann man die neuen, zarten Blätter des Gierschs ernten und verzehren. Über den Sommer werden die Giersch-Blüten zu Früchten. Im Winter speichert der Giersch seine Energie in einem Rhizom.

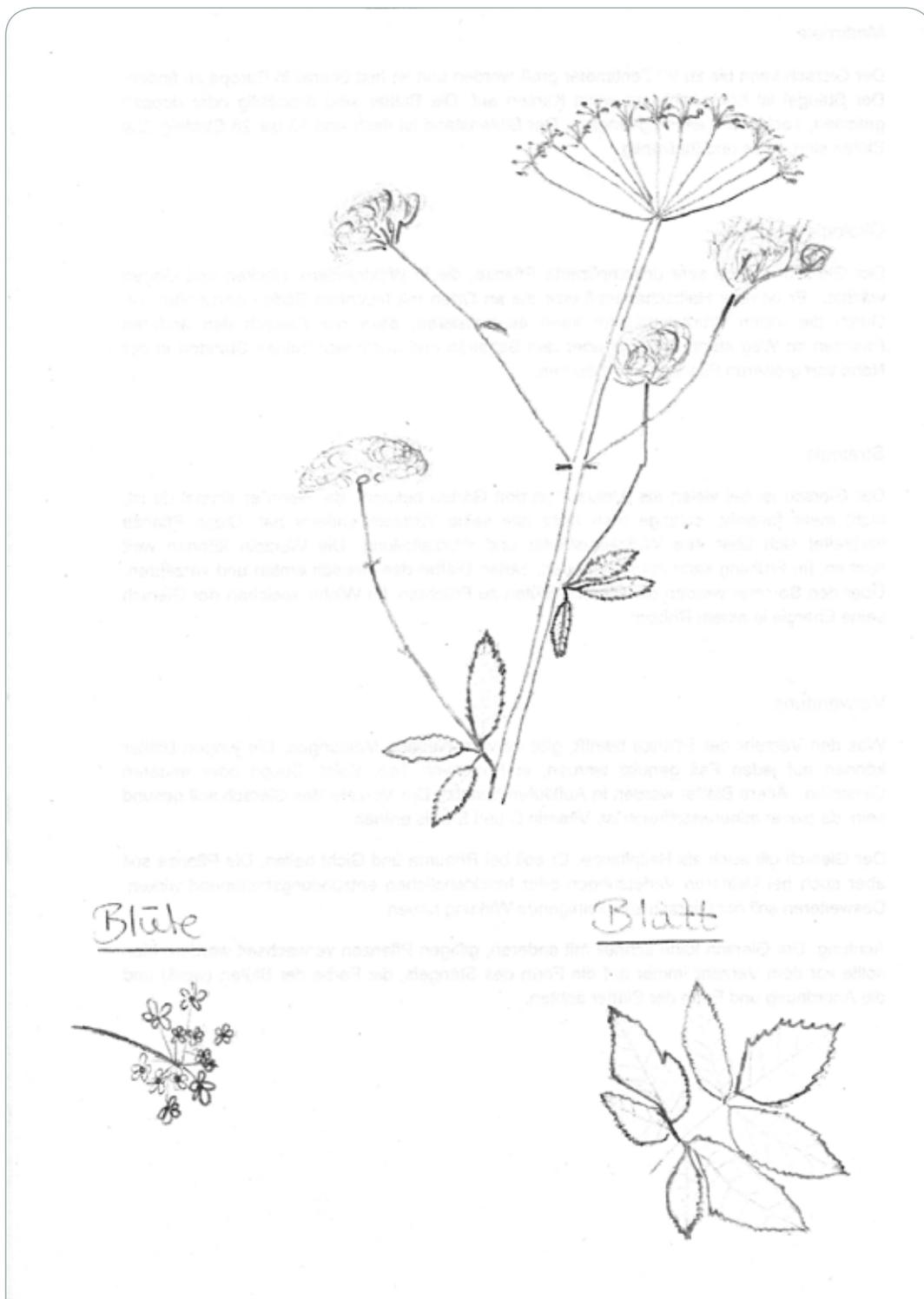
Verwendung:

Was den Verzehr der Pflanze betrifft, gibt es verschiedene Meinungen. Die jungen Blätter können auf jeden Fall genutzt werden, in Form von Tee, Salat, Suppe oder anderen Gerichten. Ältere Blätter werden in Aufläufen benutzt. Der Verzehr des Gierschs soll gesund sein, da dieser mineralstoffreich ist, Vitamin C und Eiweiß enthält.

Der Giersch gilt auch als Heilpflanze. Er soll bei Rheuma und Gicht helfen. Die Pflanze soll aber auch bei kleineren Verletzungen oder Insektenstichen entzündungshemmend wirken. Des Weiteren soll der Giersch eine reinigende Wirkung haben.

Achtung! Der Giersch kann schnell mit anderen, giftigen Pflanzen verwechselt werden. Man sollte vor dem Verzehr immer auf die Form des Stängels, die Farbe der Blüten (weiß) und die Anordnung und Form der Blätter achten.





Blüte

Blatt



Kreuzotter

Merkmale:

Die Kreuzotter ist eine Giftschlang mit einer lebhaften Zackenzeichnung auf dem Rücken. Ihr Kopf ist deutlich vom Körper abgesetzt, ihre Pupillen sind spaltförmig, und sie besitzt viele kleine Kopfschuppen. Das Männchen ist ca. 65 cm und das Weibchen ca. 75 cm groß. Die männlichen Tiere sind weißgrau bis fast schwarz gefärbt. Es gibt bei den Männchen auch eine ganz schwarze Form, die Höllenotter genannt wird. Die weiblichen Tiere kommen in verschiedenen Brauntönen vor. Der Kontrast zwischen heller Grundfarbe und dunklem Zickzackband ist etwas geringer als bei den Männchen. Bei den Weibchen gibt es eine einfarbig rotbraune Form, die auch Kupferotter genannt wird.

Lebensraum:

Die Kreuzotter bevorzugt relativ kühle und feuchte Lebensräume wie Wälder, Moore und Gebirge. In den Alpen findet man sie bis 3000 m. Innerhalb dieser Landschaften siedelt sie sich an den wärmsten und hellsten Kleinklimaten wie Lichtungen, Heiden und Wegrändern an.

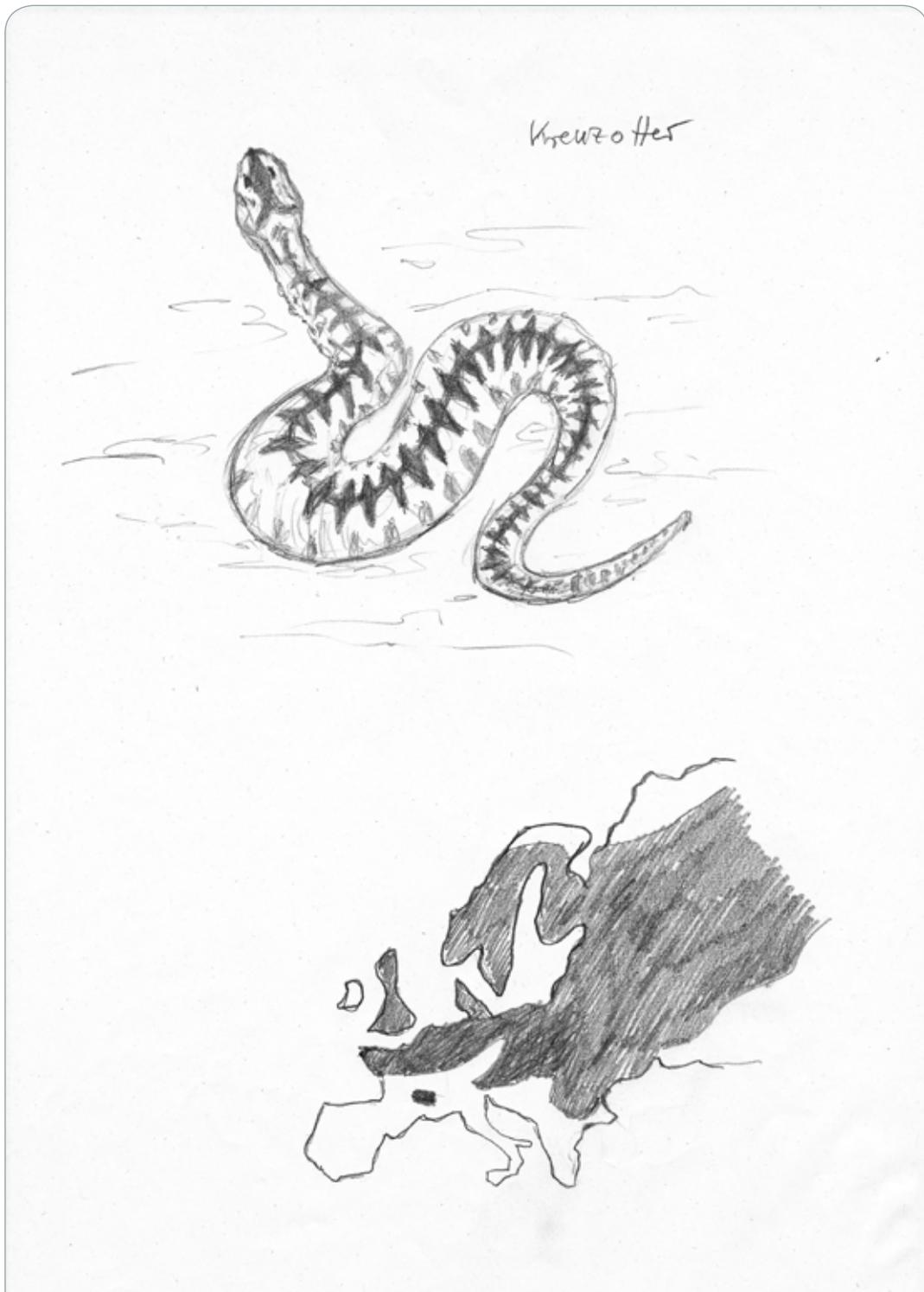
Lebensweise:

Die Männchen erwachen, je nach Witterung, Mitte bis Ende Februar aus der Winterruhe und sonnen sich zwecks Spermienreifung das ganze Frühjahr, ohne größeren Ortswechsel und ohne Nahrungsaufnahme. Die Weibchen erwachen ca. drei Wochen später aus ihrer Winterruhe und wandern zu immer wieder benutzten Paarungsplätzen. Sie haben meist einen zweijährigen Fortpflanzungszyklus. Ende April, Anfang Mai häuten sich die Männchen, so dass deren Farben dann sehr kontrastreich erstrahlen. Die bis dahin ruhige Lebensweise wird aufgegeben, und die paarungsbereiten Männchen begeben sich mit Hilfe des Geruchsinns auf die Suche nach den Weibchen. Treffen dabei Männchen aufeinander, was meist auf den Paarungsplätzen geschieht, kommt es zu Kommentkämpfen. Ende Mai ist die Paarung vorbei, und die Männchen zerstreuen sich und beginnen mit der Nahrungsaufnahme, die meist aus Mäusen, Fröschen und Eidechsen besteht. Die Weibchen sonnen sich den Sommer über intensiv, um die Embryonenentwicklung zu fördern. Die Eier werden im Körper der Mutter zur Reife gebracht. Ende August bis Anfang Oktober erfolgt die Geburt von 5 - 20 Jungtieren, die sich unmittelbar häuten und bald mit der Nahrungsjagd beginnen.

Gift:

Die Kreuzotter ist die einzige Giftschlange in Deutschland. Ihre Giftwirkung ist mäßig bis schwach, wird allerdings durch die Aufregung des Gebissenen verstärkt. Eine Sicherstellung der Schlange ist nicht notwendig, da ein Breitbandserum für alle europäischen Arten verwendet wird

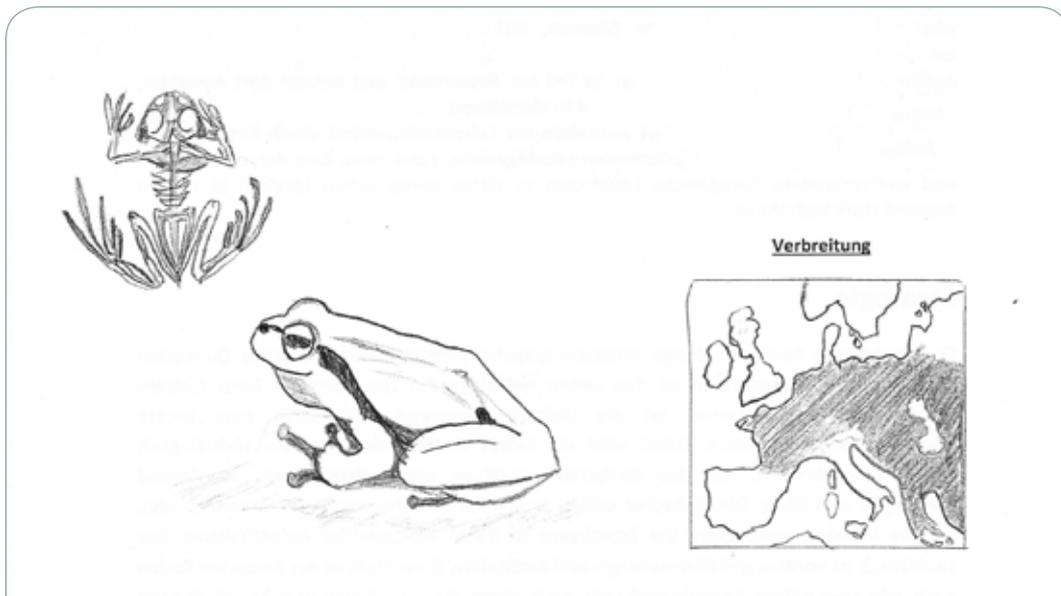




Laubfrosch

Systematik:

Klasse:	Lurche (<i>Amphibia</i>)
Ordnung:	Froschlurche (<i>Anura</i>)
Familie:	Laubfrösche (<i>Hylidae</i>)
Gattung:	Laubfrösche (<i>Hyla</i>)
Artname:	Europ.Laubfrosch (<i>Hyla arborea</i>)



Aussehen und Kennzeichen:

Der Europäische Laubfrosch (*Hyla arborea*) ist der kleinste einheimische Frosch. Die Körpergröße beträgt bei erwachsenen Tieren 3 bis 4,5 cm. Seine Oberseite ist glatt und leuchtend grün gefärbt. Eine Fleckung ist normalerweise nicht vorhanden. Je nach Stimmung des Froschs und Strukturierung des Untergrunds, auf dem er sitzt, können aber auch bläulich grüne bis gelbe und temporär gefleckte Exemplare auftreten. Von der Nasenspitze zieht sich ein dunkler Streifen über das Trommelfell, über die Flanken bis zu den Oberschenkeln hinweg, sodass sich das leuchtende Grün der Oberseite vom gelblichen Grau der Unterseite deutlich abhebt. An den Spitzen von Fingern und Zehen sind rundliche Haftscheiben ausgebildet, die den Laubfrosch zum Klettern befähigen. Die Pupille ist waagrecht elliptisch, die Iris ist dunkel gesprenkelt und leuchtet goldgelb. Die Schnauze ist abgerundet, der Kopf breit. Das Trommelfell ist gut sichtbar und etwa halb so groß wie der Augendurchmesser. Die Zehen sind mit Schwimmhäuten verbunden und die Hinterbeine relativ lang. Männliche Tiere haben an der Kehle eine große ausstülpbare Schallblase. Das Quaken des Laubfroschs ist oftmals über mehr als einen Kilometer weit zu hören.

Lebensweise:

Der Laubfrosch ist eine wärmeliebende Amphibie und verlässt in den mitteleuropäischen Breitengraden für gewöhnlich erst im April sein Winterquartier. Er überwintert in Erdhöhlen, unter großen Steinen oder unter großen Baumwurzeln. Die Fortpflanzungsphase setzt meistens erst dann ein, wenn die Wassertemperatur mindestens 12°C beträgt. Die Paarung findet nachts im Laichgewässer statt. Dazu dienen pflanzenreiche Gewässer, die von Bäumen, Sträuchern, Hecken oder Schilf umsäumt werden. Außerhalb der Laichzeit wandert der Laubfrosch zum Teil ins ‚Binnenland‘ und besetzt dort Auwälder, Gehölze, Aufforstungen, Gärten, Parks und Heckensäume. Der Einsatz von Pestiziden und insbesondere der Lebensraumverlust durch Entwässerung und Trockenlegung seiner angestammten Feuchtgebiete führen dazu, dass der einst häufige und weitverbreitete Europäische Laubfrosch in vielen europäischen Ländern in seinem Bestand stark bedroht ist.

Strategie:

Der Laubfrosch kann als einzige mitteleuropäische Froschlurchart die dritte Dimension erobern. Seine Haftscheiben an den Zehen befähigen ihn zum Klettern. Beim Klettern werden diese Haftscheiben an die Unterlage gepresst und durch eine leichte Rückwärtsbewegung fixiert. Dabei wird ein Sekret ausgesondert, das die Haftfähigkeit zusätzlich unterstützt. Auf den Sträuchern stellt er seiner Beute nach, vorwiegend Zweiflüglern und Käfern. Die Sträucher sollten große Blätter aufweisen und blütenreich sein, um die Insekten anzulocken. Die Brombeere ist daher ein beliebter Aufenthaltsort. Der Laubfrosch ist vorwiegend dämmerungs- und nachtaktiv. Dann stellt er der Beute am Boden nach wie etwa Käfern, Spinnen und anderen Insekten. Der Laubfrosch ist sehr agil. Er kann weit hüpfen, rennen und bewegt sich auch auf Sträuchern sehr wendig. Er hangelt sich manchmal kopfüber durch das Geäst und springt auch zielsicher Blätter und Äste in mehreren Dutzend Zentimetern Entfernung an.

Wissenswert:

Häufig kann der Laubfrosch gesellig beim Sonnenbaden beobachtet werden. Dann sitzt er völlig frei, jedoch durch seine grüne Färbung gut getarnt, auf großen Blättern und genießt die wärmenden Strahlen der Sonne.

Der Laubfrosch gehört zu den bekanntesten Amphibien in Mitteleuropa. Durch seine Färbung und sein Aussehen wird er vielfach als Sympathieträger für Naturschutzprojekte und in der Werbung eingesetzt. Gleichzeitig gehört er jedoch durch die fortschreitende Trockenlegung seiner Lebensräume zu den am stärksten gefährdeten Amphibienarten in Mitteleuropa und ist in den Roten Listen der meisten Bundesländer als „gefährdet“ bis „vom Aussterben bedroht“ eingestuft.





Praktikumsprotokoll

Waldtag (29.04.2015)

Ausgangssituation:

Die Tagesgruppe Karcherhof wird von 13 Kindern - davon 9 männlich und vier weiblich - besucht. Die Kinder sind zwischen 9 und 13 Jahre alt. Es werden Kinder mit folgenden Auffälligkeiten betreut: ADHS, Störung des Sozialverhaltens mit oppositionellem Verhalten, massive Sprachbehinderungen mit Störung des Sozialverhaltens, posttraumatische Zustände durch Erleben von Gewalt und seelischem Missbrauch, Schulverweigerung und Verwahrlosung, Autismus (frühkindlich/atypisch) und soziale Rückzugstendenzen und Selbstwertprobleme.

Eine rhythmische Tages-, Wochen- und Jahresgestaltung sorgt für ein Gefühl von Verlässlichkeit und Sicherheit und wirkt allgemein fördernd für Gesundheit und Entwicklung der Kinder. Ein wichtiger Schwerpunkt stellt unser einmal wöchentlich stattfindender Waldtag dar. Die Kinder können sich an diesem Tag als Gemeinschaft wahrnehmen. Auf diese Weise üben die Kinder indirekt, was für sie selbst wichtig ist. Sie erleben über die Übungen im Wald Durchhaltevermögen, Frustrationen und deren Überwindung, Disziplin, Ausdauer und Erfolg. Auch hierbei werden in unterschiedlicher Intensität soziale Grundfähigkeiten geübt. Da die Bandbreite der Fähigkeiten, aber auch der Schwierigkeiten (emotional, sozial, motorisch, intellektuell) sich beim gemeinsamen Spielen besonders deutlich zeigt, liegen hier auch große Chancen für das Soziale Lernen.

Zielgruppe:

Die Kleingruppe besteht aus vier Kindern mit unterschiedlichen Interessen. Die Kinder sind alle männlich und zwischen 9 und 11 Jahren alt. Sie haben alle Probleme sich in der großen Gruppenkonstellation zurechtzufinden.

Kurzcharakteristik der Kinder:

Hans ist elf Jahre alt. Er besucht die Grundschule in Saarbrücken, er wird zusätzlich von einer Integrationshelferin betreut. Er lebt mit seinen Eltern und seinem älteren Bruder in Saarbrücken. Hans besucht seit ca. einem halben Jahr die Tagesgruppe. Er hat bereits Freundschaften knüpfen können und ist ein wichtiger Teil der Gruppe geworden. Hans hat große Probleme mit klaren Ansagen, er fühlt sich schnell ungerecht behandelt. In diesen Situationen bleibt er nicht ansprechbar und verweigert sich.

Markus ist neun Jahre alt und lebt mit seinen Eltern und seinem Bruder in Saarbrücken. Er besucht die Förderschule für geistige Entwicklung in Saarbrücken. Markus ist geistig behindert und leidet



unter einer Sprachstörung, die es schwermacht, ihn zu verstehen. Er bildet mit drei Jungs eine schwierige Gruppenkonstellation. Er hat große Schwierigkeiten sich an Regeln zu halten und sein Sozialverhalten, sowohl gegenüber Kindern als auch Erwachsenen, ist negativ ausgeprägt. Markus hat einen starken Bewegungsdrang, der ihn führt. Hierbei liegt die Schwierigkeit, dass sich Markus an Waldtagen alleine von der Gruppe entfernt und auch nicht auf Rufe reagiert.

Karl ist neun Jahre alt und lebt mit seinen Großeltern in Dudweiler, wo er die Mozartschule (Förderschule Lernen) besucht. Er leidet unter einer auditiven Wahrnehmungsstörung in Verbindung mit ADHS. Er wird von seinen Großeltern sehr verwöhnt und hat deshalb große Schwierigkeiten Anweisungen zu befolgen. Wenn er seinen Willen nicht durchsetzen kann, wird er aufbrausend und zornig. Für ihn steht das Spielen im Vordergrund, und er ist nicht in der Lage einer Tätigkeit engagiert nachzugehen. Dieser Mix an Problemen hat dazu geführt, dass Karl sich noch nicht gut eingelebt hat.

Stefan ist zehn Jahre alt. Er besucht die 4. Klasse der Grundschule in Ensheim und wird durch eine Integrationshelferin betreut. Stefan ist ein Adoptivkind, was ihm sehr zu schaffen macht. Er hat immer Angst, zu kurz zu kommen oder zu wenig Aufmerksamkeit zu bekommen. Dabei will er immer durch unangemessenes Verhalten auf sich aufmerksam machen. Er hat große Schwierigkeiten sich unterzuordnen und fühlt sich nicht als wichtiger Teil der Gruppe.

Projektidee:

Insgesamt vier Kinder sollen mit diesem Projekt erreicht werden, die durch zwei Personen (Erzieherin und Vorpraktikant) betreut werden. Dabei werden vier Nachmittage im Wald verbracht. Die Kinder sind mit den umliegenden Wäldern bereits sehr vertraut.

Ausarbeitung eines Nachmittags im Wald:

Um das Gemeinschaftsgefühl der Gruppe zu stärken und aufzuzeigen, dass jeder wichtig ist, werden wir beim Hinweg alle an einem Seil gehen. Jeder muss das Seil während der gesamten Strecke fest in der Hand haben. So müssen die Kinder lernen aufeinander Rücksicht zu nehmen. (Tempo anpassen, warten, wenn ein anderes Kind langsamer ist, lernen bei der Gruppe zu bleiben) Hierbei soll deutlich werden: Wenn wir gemeinsam losgehen, kommen wir auch gemeinsam an. Zunächst werden uns die Kinder zu unseren bereits gebauten Laubhütten führen. Hier sollen sie erkennen, was wir bereits gemeinsam als Gruppe geschafft haben und Vorfreude für den weiteren Nachmittag entwickeln.

Die Kinder dürfen nun unterschiedliche Materialien im Wald sammeln. Wir werden dann aus den gesammelten Materialien als Gruppe ein Waldmandala erstellen. Hierbei darf jedes Kind individuell vorgehen. Alle Kinder sollen dabei erkennen, wie schön es sein kann, arbeitsteilig an einer gemeinsamen Sache zu arbeiten. Und wie wichtig es ist, dass jeder einzelne seinen Beitrag



leistet. Das fertige Waldmandala wird am Schluss fotografiert, dem Rest der Gruppe am Nachmittag vorgestellt und erklärt, wie alle das gemacht haben. Dabei soll jedes Kind seinen Platz in der Gruppe finden und sein Selbstvertrauen stärken, mit eigenen Kräften etwas bewirkt zu haben.

Anschließend werde ich gemeinsam mit den Kindern „Blinder Wächter“ spielen. Sie sind bereits mit dem Spiel vertraut. Hierbei sollen sie lernen als Gruppe aufeinander Rücksicht zu nehmen und eine Form der Kommunikation entwickeln. Hier wird schnell deutlich, welche Rollen die Kinder in der Gruppe einnehmen oder zugewiesen bekommen.

Da die Konzentrationsfähigkeit der Kinder begrenzt ist dürfen sie nun den Wald auf eigenen Faust erforschen. Ich bin nun die Lernende und sie sind die Anführer. Ich werde auf dem Abenteuer durch den Wald Blätter unterschiedlicher Bäume sammeln und trocknen. Beim nächsten Waldtag bekommt jedes Kind ein Blatt und soll den dazugehörigen Baum spielerisch entdecken.

Ziele:

Durch die Teilnahme am Waldtag strebe ich folgende Ziele an:

- *Stärkung des Selbstwertgefühls*
- *Vermittlung sozialer Kompetenzen durch Konfliktbewältigung in der Gruppe*
- *Stärkung von Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer*
- *Achtung und Ehrfurcht vor Mensch und Natur*
- *Entwicklung einer positiven Lebenseinstellung*
- *Pflege der Sinne*
- *Förderung im kognitiven Bereich*
- *Sensibilisierung für den Lebensraum Wald*
- *Verbesserung der sozialen Kompetenzen innerhalb des Gruppengefüges*
- *Kooperieren und arbeitsteilig an einer gemeinsamen Sache arbeiten*
- *Lernwege selbst gestalten*
- *Das Kind lernt Ängste zu überwinden und sich etwas zuzutrauen*



Ablaufplan:

Nach dem gemeinsamen Mittagessen werde ich mich mit der Gruppe auf den Weg machen in den Wald.

Uhrzeit	Aktion	Anleitung	Material
14:45 Uhr	Wanderung zu den Laubhütten (alle gehen an einem Seil)	Lea	Kletterseil
15:10 Uhr	Ankunft Laubhütten	Kinder und Lea	die im letzten Jahr gebauten Laubhütten werden besichtigt
15:20 Uhr	Waldmandala	Lea	dicker Stock um einen Kreis zu ziehen, Fotokamera
15:50 Uhr	Blinder Wächter	Lea	Augenbinde, 6 Wäscheklammern, einen dünnen Ast
16:05 Uhr	Wald Erkundung	Kinder	
16:40 Uhr	Ankunft Karcherhof		
16:45 Uhr	den Tag bei einem leckeren Stück Kuchen und einer Tasse Tee ausklingen lassen	Lea	Stein, Feder, Kuchen und Tee



Auswertung:

Gemeinsam mit meinen Kollegen habe ich den Tag reflektiert. Wir sind zu dem Ergebnis gekommen dieser Gruppenkonstellation weitere Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten bezüglich Wald anzubieten. Die Kinder konnten den Nachmittag sehr gut nutzen um ganzheitliche Erfahrungen zu sammeln. Besonders die soziale Herausforderung konnten alle Kinder annehmen und auf ihre Art bewältigen. Durch die Auswahl der Kleingruppe fühlten sich die Kinder als etwas Besonderes. Dies trug dazu bei das Selbstwertgefühl der Kinder positiv zu beeinflussen. Die Kinder waren in der Lage Konflikte selbstständig zu lösen und nahmen aufeinander Rücksicht. Die besondere Atmosphäre im Wald übertrug sich auf die Kinder. Sie wirkten entspannt und fröhlich. Das spielerische Erkunden des Waldes weckte bei den Kindern Neugier und Entdeckerlust. Auch konnten die Kinder das Spiel „Feder und Stein“ sehr gut für sich nutzen um sich auszudrücken. Die Kinder berichteten, dass es ihnen leicht gefallen wäre sich an die Regeln zu halten. Deutlich wurde aber auch, dass die Kinder alle äußerten, dass es schwierig war beim Spiel „Blinder Wächter“ zu warten, bis sie an der Reihe waren. Der Wunsch, in dieser Gruppenkonstellation einen weiteren Tag im Wald zu verbringen, war sehr groß.

Für die weiteren Waldtage sind geplant:

- *Stöcke suchen zum Schnitzen*
- *Coyote Teaching*
- *Blätter den Bäumen zuordnen → jedes Kind bekommt ein Blatt von mir und begibt sich auf die Suche nach dem passenden Baum → Interesse für Bäume wecken, Lernwege verstehen und gestalten,*
- *blind geführt werden, Baum ertasten und wiederfinden → Rollentausch Geführter und Führer sein, jemand anderem vertrauen, Konzentrationsfähigkeit, Tastsinn wird gefördert*
- *Karcherhof „schnitzen“ → Wir haben bereits begonnen ein Windspiel aus Holz zu bauen; hierfür werden die Stöcke verwendet*





Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur

Unser wildnispädagogischer Ansatz (Caritasverband Westeifel e.V.)

„Glaube mir, denn ich habe es erfahren,
du wirst mehr in den Wäldern finden
als in den Büchern.
Bäume und Steine
werden dich lehren,
was du von keinem Lehrmeister hörst.“

Bernhard von Clairvaux

Ein Hauptanliegen der Wildnispädagogik besteht darin, dass Menschen sich in ihrer Eingebundenheit in die Gemeinschaft und als Teil der Natur erfahren. Dabei spielen das gemeinschaftliche (Er)Leben, das Aufeinander-angewiesen-sein, aber auch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst in unserem natürlichen Lebenskontext eine entscheidende Rolle. Die Möglichkeit selbstreflexiver, spiritueller und religiöser Erfahrungen (siehe oben - Bernhard von Clairvaux) verdeutlichen den umfassenden Erlebenskontext.

Durch wildnispädagogische Methoden können die Erlebnisse in der „Wildnis“ und die Begegnung mit der Natur zu einer Wiederentdeckung des vollen Spektrums menschlicher Wahrnehmungsmodalitäten beitragen und dadurch eine Verfeinerung der Wahrnehmungsfähigkeit fördern.

Psychologische und neurologische Studien bestätigen die Bedeutung, die eine sinnliche und emotionale Beziehung zur Natur bei der Entwicklung des Menschen spielt.

(siehe dazu z.B.: GEO Heft 8/2010: S. 100f.)

Der Caritasverband Westeifel e.V. unterstützte 2014/2015 die Fortbildung „Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur“ von Mitarbeitern im Rahmen der präventiven Arbeit. Dabei erwies sich der wildnispädagogische Ansatz als ideales Instrument, um die soziale und präventive Arbeit mit belasteten Familien und deren Kindern zu erweitern.

„Die heilsame (und kostenlose!) Ressource Natur in achtsamer Weise zu erschließen, gibt Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen die Möglichkeit, Resilienzen neu auszubilden

und zu verstärken. Die Kraft der Gemeinschaft in Wildniscamps, die gemeinsam das Leben draußen bewältigt, fördert Selbstwert, den Glauben an Selbstwirksamkeit, Konfliktfähigkeit und gibt Geborgenheit.

Die Begleitung durch Erwachsene, die sich ihrer Rolle als solche bewusst sind, gibt Orientierung und lässt Raum für angemessenes Kind-Sein, wovon in besonderem Maße Kinder aus suchtblasteten Familien profitieren können. Suchtpräventive Ressourcen werden auf ideale Weise im Sinne der Gesundheitsförderung und Lebenskompetenzförderung entwickelt und unterstützt. Das Wildniscamp kann für viele auch ein spannender suchtmittelfreier Erfahrungsraum sein, da hier weder Alkohol noch Drogen akzeptiert werden und per se ein medienfreier Raum geboten wird.“
(zit. nach: Ausschreibung: „Suchtprävention und Soziale Arbeit mit der Natur“)

Wildnispädagogische Angebote bieten einen Bezugsrahmen, in dem nicht die verbale Aufklärung und Verhinderung im primären Focus der Bemühungen stehen, sondern Erfahrungsalternativen praktisch erlebbar und leichter in den Alltag integrierbar werden. Ein besonderer Vorteil liegt in der Möglichkeit die Angebote durch die Priorisierung der Erlebnisebene emotional zu verankern und nachhaltig anzulegen.



Die Ansatzpunkte der wildnispädagogischen Arbeit sind die Anforderungen an das Leben in der Natur, die nicht einem künstlichen Erfahrungsfeld entspringen, sondern sich aus den Notwendigkeiten des (Über-) Lebens ergeben. Alle Gruppenmitglieder haben

dabei ihren Platz, an dem sie ihre Fähigkeiten einbringen können, die im Alltag ansonsten häufig verschüttet oder nicht geachtet werden. Dabei handelt es nicht um Überlebenstrainings, sondern um das Angebot eines Erfahrungsraumes, in dem Kinder und Erwachsene sich selbst, die Gemeinschaft und die Natur aus einer neuen Perspektive erleben.

US-Journalist Richard Louv bezieht sich in seinem Buch „Last Child in the Woods - Saving Our Children from Nature Deficit Disorder“ auf (...) „wissenschaftliche Studien, die darauf hindeuten, dass Kinder mit frühen, andauernden Naturkontakten ihren naturfernen Altersgenossen in intellektueller, physischer und spiritueller Hinsicht überlegen sind. Spielen in der Natur scheint in Hinblick auf die starke Zunahme zivilisatorisch bedingter Fehlentwicklungen geradezu eine therapeutische Wirkung zu entfalten. Umgekehrt haben schon wenige naturentfremdete Elterngenerationen in Folge gravierende Konsequenzen für die kindliche Naturbeziehung im 21. Jahrhundert gezeitigt.“ (...)

„Louv spricht in diesem Zusammenhang von einem Ungleichgewicht in der kindlichen Entwicklung, er kennzeichnet die menschlichen Kosten der Entfremdung von der Natur, darunter den verminderten Gebrauch der Sinne, Aufmerksamkeitsstörungen, Empfindungen von Dauerstress sowie höhere Quoten physischer und emotionaler Erkrankungen.“

(Quelle: Rainer Brämer: „Natur ohne Kinder?“, Studien zur Natur-Beziehung in der Hochzivilisation, natursoziologie.de)

Medien

Als Hauptursache dieser Entwicklung macht Louv die technische, vor allen Dingen die elektronische Aufrüstung der jugendlichen Lebenswelt aus.

Immer wieder zitiert er den Satz eines Zehnjährigen, den er in vielen Variationen gehört hat:

„Ich spiele lieber drinnen, weil dort alle Steckdosen sind.“ (Louv, S. 10)

- *44 Stunden pro Woche verbringen Kinder mit elektronischen Medien. Sie vermitteln Spaß, lenken ab und erscheinen so sehr bequem für Eltern. Neue Studien zeigen, dass zu viel Beschäftigung mit dem Computer die Entwicklung des Verstandes behindert (zit. nach Louv)*
- *Im Jahre 2002 ergaben britische Untersuchungen, dass durchschnittliche Achtjährige Pokemon-Figuren besser kannten als Otter, Käfer und Eichen. (Louv, S. 33)*
- *„Ein Junge sagte, Computer seien wichtiger als Natur, weil Computer da sind, wo die Jobs sind“ (Louv, S. 13)*
- *Selbst wenn Kinder bei schönstem Wetter Skifahren, haben einige von ihnen ihre Kopfhörer auf. Es bringt nicht genug Spaß, draußen auf die Natur zu hören und allein in der Natur zu sein. „Sie können sich nicht selbst unterhalten“. (Louv, S. 12)*

Wildnispädagogisches Angebot 2015

Die Fachstelle Suchtprävention und die Fachstelle Spielsucht erarbeiteten mit der Aufsuchenden Jugendsozialarbeit im Jahr 2014/2015 wildnispädagogische Angebote für Kinder im Alter von 8 – 15 Jahren aus dem Wohngebiet „Prümer Stadtwald“. Zunächst fand ein Erlebnistag an den Birresborner Eishöhlen statt, bei dem



- *die Schulung der Sinne und die Sensibilisierung für den Lebensraum Wald*
- *die Stärkung des Gruppengefühls*
- *die Möglichkeit neue Fähigkeiten zu entdecken und das eigene Selbstvertrauen zu stärken (Umgang mit der eigenen Angst)*

im Mittelpunkt standen.



Anfang des Jahres 2015 bot die Pfarrei Prüm die Nutzung eines Geländes an, das aus einer Lichtung im Wald und einer mehrräumigen Hütte besteht. Um die Lichtung herum befindet sich ein ausgedehntes Waldgebiet. Die örtlichen Gegebenheiten bilden ein ideales Areal für wildnis-pädagogische Arbeit.

Im Jahr 2015 hatten mehrere Schulklassen der Realschule plus in Prüm die Möglichkeit Natur auf dem beschriebenen Gelände und in dem nahegelegenen Wald auf eine besondere Weise zu erfahren. In Zusammenarbeit mit der Schulpastoral des Dekanats St. Willibrord

konnten rund 140 Kinder der 5. Jahrgangsstufe ihre Klassengemeinschaft stärken, Achtsamkeit und Respekt vor ihren Mitschülern und der Natur einüben und die Sinneswahrnehmung für den Lebensraum Wald schärfen. Im Einzelnen kamen bei den Veranstaltungen der Schule Vertrauensübungen in Kombination mit sinnlichem Naturerleben (Führen und Geführt-Werden, Finden und Präsentieren eines persönlichen Waldschatzes, gemeinschaftliches Erstellen eines Bildes aus Waldmaterialien, Auswertungsrunden mit Redestab, etc.) zum Einsatz.

Bei drei weiteren Tagesveranstaltungen im Rahmen der Frühintervention mit Flüchtlings- und Migrantenkindern aus dem Wohngebiet „Prümer Stadtwald“ konnten die Grundlagen des ersten Erlebnistages vertieft und ein verträgliches soziales Miteinander eingeübt werden. Mit den Kindern wurden Instandhaltungsprojekte sowie die Erkundung und das bewusste Erleben der Natur verwirklicht. Durch gemeinsame Zeit am Lagerfeuer, Mahlzeiten in der Gruppe und das bewusstere Erleben der Natur konnten für die Kinder neue Erfahrungsräume geschaffen werden. Die Verbalisierung des Erlebten in den Auswertungsrunden fördert zudem die Achtsamkeit und die Selbstreflexion.

Wildnispädagogische Angebote bieten für Kinder einen geeigneten Rahmen Gesundheit und Lebenskompetenzen auf eine kindgerechte Weise zu fördern.



Ausblick

Alle Projekte sollen nachhaltig angelegt werden. Für das Jahr 2016 ist die Mitarbeit an einer Schulkonzeption geplant, in der das wildnispädagogische Angebot einen wesentlichen Teil einnehmen soll. Angedacht sind u.a. weiterführende Angebote für die fünften Klassen.

Das Projekt mit den Kindern aus dem Wohngebiet „Prümer Stadtwald“ soll im nächsten Jahr ebenfalls fortgesetzt und ausgeweitet werden. Neben mehreren Tagesveranstaltungen in den jeweiligen Jahreszeiten ist auch eine zeitliche Ausdehnung der Aufenthalte angedacht.

© Fotos: Caritasverband Westeifel e.V.



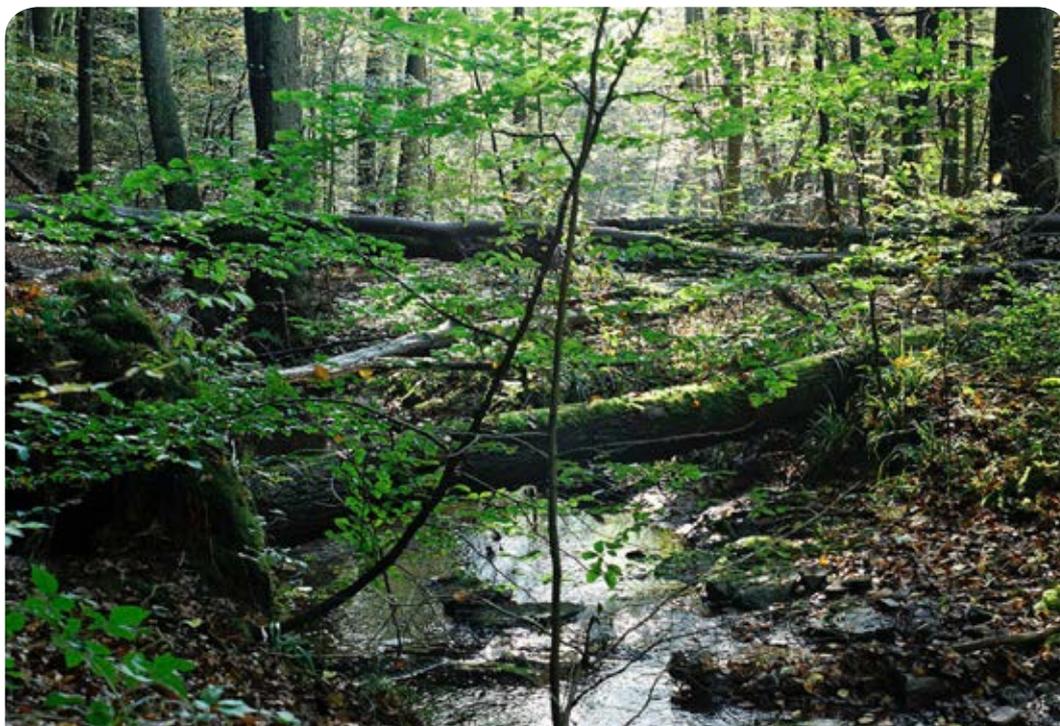


Konzeption: Wildnispädagogik im AWO Sozialraumbüro Saarbrücken-West

1. Ausgangssituation und Auftrag

Das Jugendamt des Regionalverbandes Saarbrücken hat 2010 damit begonnen die Jugendhilfe nach dem Rahmenplan „Sozialraumorientierte Jugendhilfe Saarbrücken – SOJUS“ neu auszurichten und weiterzuentwickeln. Dabei steht die Einbindung der Kinder, Jugendlichen und Familien in den Sozialraum und die enge Kooperation von öffentlichen und freien Trägern des Sozialraums im Mittelpunkt. Im Rahmen dieses Umstrukturierungsprozesses entstanden im Regionalverband Saarbrücken verschiedene „Sozialraumteams (SRT)“, darunter auch das SRT Saarbrücken-West, das 2014 als Kooperation zwischen Jugendamt und Arbeiterwohlfahrt seine Arbeit aufnahm. Zu diesem Sozialraum gehören die Stadtteile Burbach, Gersweiler, Klarenthal und Altenkessel.

Die Arbeit der Sozialraumteams stellt die Wahrnehmung von Menschen in ihrem Lebensraum in den Vordergrund. Lokale Ressourcen werden genutzt und Selbsthilfe und Eigeninitiative werden unterstützt. Neben der konkreten Fallarbeit, die sich an den individuellen Lebenslagen der Betroffenen orientiert, kommt der präventiven Jugendhilfe als einem Baustein der Arbeit mehr Bedeutung zu. Basis dieser präventiven Arbeit sind Gruppenangebote, die familienübergreifend für Kinder, Jugendliche und Erwachsene des Sozialraums angeboten werden. Eines dieser präventiven Gruppenangebote stellt die Wildnispädagogik dar.



Saarbrücken ist zwar von Wald umgeben, doch haben die von Jugendhilfe betroffenen Familien nur noch wenig oder sogar keinen Bezug zur Natur. Hier zeigt sich die Tendenz der hochentwickelten Industriestaaten, sich eine von den natürlichen Gegebenheiten weitgehende abgekoppelte Lebenswelt zu schaffen und durch den Einsatz digitaler Medien die reale Lebenswelt durch virtuelle Welten zu ersetzen, in beträchtlichem Umfang. Obwohl die „kostenlose“ Ressource „Natur“ in greifbarer Nähe liegt, wird diese nicht mehr genutzt.

Natur stellt eben nicht nur eine nette Ergänzung zum Alltag dar, sondern ist ein elementarer Baustein menschlicher Entwicklung und Gesundheit. Vor allem für Kinder sind neben gelungenen Beziehungen Naturerfahrungen so essenziell wie gute Ernährung oder saubere Luft zum Atmen, um das Fundament für ein tragfähiges Leben aufzubauen. In diesem Zusammenhang zeigt die Wildnispädagogik mit ihrem Coyote-Mentoring einen uralten Weg auf, um die Verbindung zur Natur wiederherzustellen und immer weiter zu vertiefen.

2. Rechtliche Grundlagen

Grundlage für die Implementierung der wildnispädagogischen Konzeption sind die Regelungen des SGB VIII: Kinder- und Jugendhilfe, insbesondere §§ 27, 29, 30, 31 sowie §§ 11, 16, 41. In Bezug auf die perspektivische Kooperation mit anderen Institutionen kämen entsprechende Paragraphen ergänzend hinzu.

3. Methodische Grundlagen und theoretische Einbettung

Die beiden wesentlichen und grundlegenden Bedürfnisse, die wir als Menschen in diese Welt mitbringen – sich vertrauensvoll in einer Gemeinschaft aufgehoben zu fühlen und an Aufgaben und Erfahrungen wachsen zu können – kommen in der heutigen modernen Gesellschaft oft zu kurz.

Durch die moderne Lebenssituation, in der Hektik und Schnelllebigkeit, Überfluss und Konsumzwang, Information und Reizüberflutung, Verunsicherung und Angst, Missbrauch und Gewalt, Armut und Sucht sowie die Entfremdung von der Natur und damit von sich selbst immer stärker werden, leiden vor allem Kinder oft Mangel und entwickeln Probleme, was sich im Umfeld von Familie und Schule zeigt. Durch die vielfältigen Belastungen, denen Familien ausgesetzt sind, können Kinder viele elementare Erfahrungen nicht mehr machen. Oft mangelt es den Kindern an sinngebender Struktur und Halt.

Vor allem Kinder aus suchtbelasteten, traumatisierten und armen Familien sowie Kinder mit der Diagnose AD(H)S und deren Familien haben meist eine jahrelange Erfahrung mit Frustrationen, Verunsicherungen, Konflikten, Abwertung und Ängsten durchlebt. Der aus diesen Erfahrungen resultierende und oft lang andauernde „Stress-Zustand“ gefährdet in hohem Maße die geistige, seelische und körperliche Integrität der Betroffenen, vor allem der Kinder und Jugendlichen.

Wenn ein Kind jedoch wiederentdecken kann, was in ihm steckt, sich selbst wieder als jemand erlebt, der versteht worauf es ankommt, die Erfahrung macht, dass es etwas gestalten kann und dass dies bedeutsam ist, wird dies seine Entwicklung in eine andere Richtung lenken. Dafür ist es unbedingt notwendig, dass Kinder sich angenommen fühlen und Bedeutung haben. Denn jeder ist



etwas Besonderes und kann etwas Besonderes.

In diesem Kontext ist die Wildnispädagogik, die sich am Coyote-Mentoring orientiert, ein ideales Instrument, um die soziale und therapeutische Arbeit mit belasteten Familien und deren Kindern zu erweitern. Die heilsame Ressource „Natur“ in achtsamer Weise zu erschließen und sich damit zu verbinden, gibt Jugendlichen und Kindern in schwierigeren Lebenssituationen die Möglichkeit, Resilienzen neu auszubilden und zu verstärken. Denn die Trennung von „der Natur dort“ und „dem Menschen hier“ entspricht nicht dem Charakter unserer Existenz, da der Mensch sowohl Teil der Natur ist als auch die Natur Teil des Menschen. Naturerfahrung ist demnach auch Selbsterfahrung und in ihrem Wesen zutiefst sozial. Es findet Beziehungsarbeit statt zwischen Menschen und allem Lebendigen. Unsere eigene Lebendigkeit spiegelt sich in der Natur wider. Sie ist der Inbegriff des sich immer wieder selbst hervorbringenden kreativen Lebens und die Instanz größter Lebendigkeit und Kraft, an der wir immer teilhaben.

Die Kraft dieser Gemeinschaft, die gemeinsam das Leben draußen bewältigt, fördert Selbstwert, den Glauben an Selbstwirksamkeit, Konfliktfähigkeit und gibt Geborgenheit. Die Begleitung durch Erwachsene, die sich ihrer Rolle als solche bewusst sind, gibt Orientierung und lässt Raum für Entwicklung.

Die unmittelbare und natürliche Umgebung des Waldes ermöglicht den Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern ein Erlebnis von Ganzheit und Verbundenheit. Während die Natur – und damit auch ein Teil der menschlichen Natur – im zivilisierten Leben oft ausgegrenzt wird, wird in diesem Setting dieser Teil wieder erfahrbar. Gerade entwurzelten Menschen kann der Wald deshalb ein Gefühl der Heimat geben. Und dies geschieht ganz nebenbei.

Dabei werden die Rahmenbedingungen durch die Natur und die Notwendigkeiten in ihr zu leben, aber auch zu überleben, vorgegeben. Die vier grundlegenden Notwendigkeiten „Schutz, Wasser, Feuer und Nahrung“ stellen das Grundgerüst dar, um die sich die Erfahrungsinhalte aufbauen. Die Natur ist nicht nur Austragungsort, sondern wird selbst zur Lehrerin, die in einem interaktiven Prozess nachhaltige Entwicklungen bei den TeilnehmerInnen anregt und fördert. Dieses Setting führt zu ganzheitlichen Erfahrungen, bei dem Geist, Intuition und konkretes Handeln gefordert werden. Alle Sinne werden angesprochen und angeregt, und ein direkter Kontakt und Bezug zur Natur wird in spielerischer und kreativer Weise wiederhergestellt.

Darüber hinaus wird das maßvolle Nutzen von Ressourcen sowie das Ablegen von übermäßigem Konsumverhalten angeregt. Grundkenntnisse über die Natur werden vermittelt. Der Drang nach Abenteuer, Erforschen von Unbekanntem und Unvorhersehbarem und die damit einhergehenden Grenzerfahrungen können erlebt und befriedigt werden. Die Menschen sind hierbei integraler Bestandteil und nicht Gegenspieler der Natur und des Ökosystems.

Im Leben in der Natur hat alles einen direkten, realen und unmittelbaren Bezug zur Person selbst. Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung werden kognitiv und emotional verfestigt. Die komplexe Alltagswelt ist stark reduziert. Auf Technik und künstliche Erlebnisse wird gänzlich verzichtet. Stattdessen findet eine Rückbesinnung zu elementaren Notwendigkeiten und Erfahrungen statt. Durch diese Eindeutigkeit, Klarheit, Authentizität und Unmittelbarkeit der Natur und ihre Rhythmen wird der Tagesablauf mit Blick auf das Wesentliche neu strukturiert. Klare



und eindeutige Kommunikation tritt an die Stelle von oft ambivalenten Kommunikations- und Beziehungsmustern.

4. Zielgruppen und Ziele

Als Zielgruppe sind ganz allgemein Familien mit Kindern aus dem Sozialraum Saarbrücken-West angesprochen. In der Arbeit werden sowohl Gruppen für Kinder im Grundschulalter, Jugendliche zwischen 13-17 Jahren als auch Veranstaltungen für ganze Familien angeboten.

Die Familien im Sozialraum Saarbrücken-West leben vielfach unter eingeschränkten Bedingungen. Der Sozialraum ist geprägt durch einen hohen Kinderanteil, der häufig unter von Armut geprägten Lebensbedingungen aufwächst und wenig Zugang zu sozialen und gesellschaftlichen Ressourcen hat. Es bestehen eine hohe Erwerbslosenquote und ein sehr hoher Anteil an Transferleistungsbeziehern. Die wildnispädagogische Arbeit baut auf dem Konzept der Sozialraumorientierung auf und orientiert sich an den natürlichen Ressourcen des Stadtteils, um die Nachhaltigkeit der Arbeit zu ermöglichen.

Die Ziele der wildnispädagogischen Arbeit lassen sich am Beispiel der Wildniscamps für Kinder, in der die Kinder mehrere Tage draußen leben, besonders verdeutlichen:

Mehrere Tage leben die Kinder im Camp. Mitten in der Natur erleben sie Gemeinschaft und vertrauensvolle Beziehungen zu Kindern in einem vergleichbaren Lebensabschnitt, zu Erwachsenen, zur Natur und zu sich selbst. Der Tagesablauf wird gemeinsam gestaltet, ein Leben in Bewegung, anstrengend und erfüllend. Sie verbringen die gesamte Zeit an der frischen Luft, erleben die Weite des Himmels bei Tag und die Sterne bei Nacht, sehen Tiere in freier Wildbahn, entdecken Tierspuren und die Düfte von Wildkräutern und vieles mehr. Realität und Potentiale haben Raum zur Entfaltung. Dennoch wird auf eine hohe Kultur der Kommunikation, der gegenseitigen Wertschätzung, des Achtens von Grenzen und der Übernahme von Verantwortung geachtet.

In einer Atmosphäre der Geborgenheit und klaren Strukturen können die Kinder schon nach kurzer Zeit Spannungen und Ängste loslassen. Schritt für Schritt lernen sie einen neuen Weg im Umgang mit den Anforderungen des Umfeldes und den eigenen Impulsen.

Das Wildniscamp stellt eine natürliche Umgebung dar mit Aufgaben und Herausforderungen, die für die Kinder unmittelbar Sinn machen. Das Management der täglichen Aufgaben und des Zusammenlebens wird soweit als möglich in die Verantwortung der Kinder gelegt. Sie werden in alle Aufgaben des täglichen Lebens einbezogen. Sie übernehmen eigene Verantwortungsbereiche. So sind sie eingebettet in ein „großes Werk“. Es geht dabei nicht um Beschäftigung oder erlebnispädagogische Angebote, die nicht in einem Sinnzusammenhang stehen. Die Kinder sollen die Erfahrung machen, wie strukturiert und gut sie sich im Leben fühlen, wenn sie bei etwas Wichtigem und Wesentlichen mitmachen. Eine rhythmische Tagesstruktur ist dabei Voraussetzung für das vielfältige Lernen und Tätig-Sein. Außerdem wird darauf geachtet, dass Raum für Kreativität,



Spiel und Feiern zur Verfügung steht. Schöpferisch zu sein ist ein Zugang zum Leben. Kinder können das, was sie innerlich umtreibt, nach außen bringen und damit verwandeln.

In dem Rahmen der Arbeit können Kinder:

- *authentische Erfahrungen machen*
- *eigene Grenzen erkennen*
- *innere Ruhe finden*
- *Geborgenheit spüren*
- *ihre Persönlichkeit stärken*
- *Stärken entdecken, zeigen und weiterentwickeln*
- *emotional reifen*
- *sinnvolle und erfahrungsreiche Lebensgestaltung in einer Gemeinschaft erleben*
- *erkennen, dass ihre schöpferischen und manchmal ungestümen Energien wertvoll sind*
- *fördernde Kraft des Lebens, der Gemeinschaft und der Natur spüren*
- *die Rhythmen der Natur begreifen*
- *die Natur spüren und sich damit verbinden*
- *Quelle von Kraft und Kreativität spüren, wenn man sich mit der Natur verbunden fühlt*
- *tägliche Aufgaben meistern*
- *lernen Schwächen als Herausforderungen zu sehen und im Selbstmanagement zu regulieren*
- *engagierte und liebevolle Erwachsene als Vorbilder erleben*

In diesem Kontext erleben Kinder soziale Gemeinschaft mit Zuwendung, Wertschätzung und Anerkennung, Einbindung, Bezug zur Natur, Bewegung, frische Luft sowie gute Ernährung.

Die Aufgabe der begleitenden Erwachsenen ist es, den Kindern einen Lebensraum zu schaffen, in dem sie ohne Beurteilung wahrgenommen werden, geliebt und angenommen sind. Die Erwachsenen tragen die Verantwortung für die Kultur der Gemeinschaft, die Atmosphäre und die Gestaltung der Umgebung. Durch ihr Vorbild, ohne Druck und Überredung, sondern mit Gelassenheit und Geduld, begeistern sie die Kinder, all das zu tun, was notwendig ist für das alltägliche Zusammenleben. Sie legen Wert darauf, dass die Kinder möglichst authentische Erfahrungen machen können, achten auf klare Grenzen, verlässliche Regeln und Verbindlichkeit. Die gemeinschaftliche Verantwortung für die Kultur des Miteinanders und die Achtung der individuellen Bedürfnisse sind ein wesentlicher Bestandteil des Konzepts. Dabei werden die Kinder darin unterstützt ein starkes Team zu werden, das in konstruktiver Zusammenarbeit die Aufgaben im Camp bewältigen kann. Unterstützt wird dies durch gemeinschaftsstärkende Maßnahmen, Interaktionen und Spiele. Ein täglicher Gruppenrat ist ein bedeutsamer Bestandteil des sozialen Lebens im Camp.

5. Zugang

Die Anmeldung beziehungsweise der Zutritt zur Waldgruppe kann in den Sozialraumbüros der Sozialraumteams Saarbrücken-West erfolgen. Der Wohnort der Familien im Raum Saarbrücken-West ist dabei Voraussetzung. Hierzu gehören die Stadtteile Burbach, Gersweiler, Klarenthal und Altenkessel. Da die Waldgruppe auf eine bestimmte Teilnehmerzahl begrenzt ist, gibt es die Möglichkeit der Anmeldung, jedoch in der Regel nicht die Möglichkeit zur direkten Aufnahme. Je nach Kapazität werden die Kinder auf eine Warteliste gesetzt, welche der Reihe nach bedient wird. Die Sozialraumbüros zur Anmeldung befinden sich in der Serriger Straße 20, in 66115 Saarbrücken (Burbach), im 1.OG und 2.OG.

6. Rahmenbedingungen

Die Qualifikation der Mitarbeiter entspricht den Anforderungen an Sozialarbeiter im Allgemeinen. Einige Mitarbeiter im Sozialraumteam verfügen über eine wildnispädagogische Zusatzausbildung – andere wurden von langjährigen Mitarbeitern in die Gruppenarbeit in der Natur eingeführt. Neben den Mitarbeitern der AWO nehmen auch Mitarbeiter des Sozialen Dienstes Aufgaben innerhalb des Angebotes wahr.

Als Standort dient bisher der nahe gelegene Saarbrücker Urwald. In Kooperation mit dem NABU kann das „Wildniscamp“ im Urwald vor den Toren der Stadt genutzt werden, wodurch auch eine Feuerstelle und Feuerholz zur Verfügung stehen.

7. Kooperationen

Qualifizierte pädagogische Arbeit erfordert Kontakt und Austausch mit anderen Institutionen. Dies ist eine der Grundlagen innerhalb unseres neu implementierten Sozialraumkonzepts im Sozialraum Saarbrücken-West. Durch die kompetente Zusammenarbeit mit anderen Institutionen erweitern wir unsere eigene Fachkompetenz und können Ressourcen effizienter nutzen.

Unser wildnispädagogisches Konzept bietet hierzu zahlreiche Möglichkeiten, da die dem SOJUS-Konzept immanente Kooperation zwischen Regionalverband und AWO die Grundlage bildet. Mit dem KIEZ (Kinder und Eltern Bildungszentrum) in Burbach besteht bereits eine enge Kooperation, die durch eine Erweiterung des Konzepts weiter ausgebaut werden könnte. Darüber hinaus haben andere Sozialraumteams ihr Interesse an einer Kooperation bekundet.

Außerdem besteht eine Kooperation mit der NABU-AG Netzwerk Urwald sowie der Drogenhilfe Saarbrücken gGmbH, wodurch schon viele gemeinsame Veranstaltungen realisiert werden konnten.

8. Finanzierung

Dem Sozialraum steht ein Budget zur Verfügung, welches grundsätzlich für die präventive Arbeit und für Gruppenangebote genutzt werden kann. Außerdem werden auch Spenden und Fördermittel für Gruppenangebote verwendet.



Symposium: "Suchtpräventioun an der Jugendarbecht" Luxemburg

PROGRAMM

08.30 – 09.00	Accueil
09.00 – 09.15	Offiziell Ouverture
09.15 – 09.40	Suchtpräventioun als Begegnungsraum - Suchtpräventive Ansätze in der Jugendarbeit, Jean-Paul Nilles CePT, Best practice
09.40 – 10.15	Best Practice: Ist das Beste ein Feind des Guten? Probleme und Lösungen bei der Umsetzung und Weiterentwicklung von Suchtprävention, Henrik Jungaberle
10.15 – 10.45	Pedagogesch Haltung, René Meneghetti, Best practice
10.45 – 11.00	Kaffispaus
11.00 – 11.30	Kreativ Usätz, Henrik Jungaberle, Best practice
11.30 – 12.00	Erlebnispädagogik, Jacques Welter, Best practice
12.00 – 12.30	Wildnispädagogik, Roland Carius, Jürgen Linnenberger, Stefanie Mohra, Best practice
12.30 – 13.00	Risflecting®, Gary Diderich, Best practice
13.00 – 13.05	Appel à projets „addictions“ vun der Oeuvre Grande-Duchesse Charlotte
13.05 – 14.00	Lunch
14.00 – 16.45	Open Space Verschidden Projeten a Strukturen entdecken Austausch mat den Expertén a Kollegen aus den anere Jugendheiser an -organisatiounen
16.45 – 17.00	Schlusswieder, Claude Bodeving SNJ

SYMPOSIUM:
SUCHTPRÄVENTIOUN
AN DER JUGENDARBECHT

7. Juli 2016
09.00 – 17.00 Auer
Centre Conivit
5, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg

Organisatioun: Partner:

Dése Symposium gëtt am Kader vun der Qualitéitssicherung organiséiert, fir sech ënnerteneen iwwer Ressourcen an Instrumenter auszetauschen, déi ënnerstëtzend kënnen sinn an der Alltagsarbecht mat Jugendlechen.

ZILER

En Espace fir bestehend Initiative virstellen,
Projeten entdecken a sech austauschen

Netzwerker ausbauen

Nei Iddien erschaffen an e Bléck an d'Zukunft werfen



VÉIER SCHWÉIERPUNKTEN /

METHODIKE GI VIRGESTALLT AN DISKUTÉIERT:



PEDAGOGESCH HALTUNG

An der Jugendarbecht ass d'Haltung déi den Erwuesene vis-à-vis vum Jugendlechen unhéilt ee vun den Hauptfaktoren. Jugendarbecht heescht de Jugendlechen als Persoun a sengem Ganzen an als autonomen Akteur an der Gesellschaft ze consideréieren.

Et geet dréms him de Fräiraum ze schafe fir eegen Erfarungen ze sammelen, déi och aus Fehler kënnen bestoen. D'Stärkung vum Selbstvertrauen, Erfolgeserfahrungen an eng gesond Perception vu sengem eegene Kierper sinn Elementer fir zilarientéiert am Beréich vun der Suchtpräventioun ze schaffen.

KREATIV USÄTZ

Déi Jugendlechen denken iwwert Sucht a Risikoverhale a verschaffen hir Iwwerleeungen duerch de Medium Konscht am wäite Sënn vum Wuer: Video, Fotoen, Biller, nei Technologien. „Der Sinn der Filmarbeit mit diesen Kurzfilmen ist die Förderung von Selbst-, Gruppen- und Risikobewusstheit. Das geschieht häufig durch Perspektiv-Wechsel und Informationssuche in der Filmsituation. Die Filmarbeit beinhaltet auch Aspekte von Empathie-Training.“ (Dr Henrik Jungaberle)



WILDNIS- AN ERLEBNISPEDAGOGIK

Wildnis- an Erlebnispädagogik si méiglech Äntwerten an der pedagogescher Präventioun- a problemlösenden Jugendarbecht. D'Stärke vun der Persönlechkeet, d'Entdecke vusenge Kierperche wéi psychesche Grenzen an d'Gruppenfäherung si wichteg Bestanddeeler vun der Wildnis- an Erlebnispädagogik déi opgebaut sinn op d'Konfrontatioun an d'Erleefnis vum Aklang mat der Natur.

RISFLECTING® - EXPERTINNENPOOL FÜR RAUSCH- UND RISIKOPÄDAGOGIK

„Die Interaktion zwischen vernunftgeleitetem Alltag und selbstgewähltem Wagnis macht (...) die Optimierung und Kultivierung von Rausch- und Risikoverhalten möglich. Diese Brücke will risflecting® bauen: denn nur die Kommunikation zwischen beiden Bewusstseinsbereichen sichert die VERANTWORTUNG des Individuums und der Gesellschaft für Rausch- und Risikosituationen.“ (www.risflecting.at)





Rätsel vier (Jürgen Linnenberger)



Die Blätter auf den beiden Bildern leuchten in ihrer gelben Herbstfärbung. Im Sommer haben sie eine saftig grüne Farbe. Die Blattform ist auf dem Bild gut zu erkennen. Zu welchem Strauch oder Baum gehören diese Blätter?

Für die Bestimmung können sie Bestimmungsbücher oder das Internet zu Hilfe nehmen. Zum Beispiel unter www.Baumkunde.de finden Sie eine Seite zur Baumbestimmung.

Auflösung Rätsel (Jürgen Linnenberger)



Rätsel eins: Blässhuhn (*Fulica atra*)



Rätsel zwei: Weißdorne (*Crataegus*) In Deutschland leben 3 Arten, die schwer zu unterscheiden sind, da sie gerne miteinander bastardieren.



Auf dem Bild ist die Hecken-Rose (*Rosa corymbifera*) oder die nah verwandte Hunds-Rose (*Rosa canina*) zu sehen.



Rätsel drei: Grasfrosch (*Rana Temporaria*)



Rätsel vier: Feldahorn (*Acer campestre*)

Danksagen (Jürgen Linnenberger)

Lasst uns unsere Gedanken und unser Herz vereinen zu einem Gedanken und einem Herzen um Dank zu sagen:

Wir danken Mutter Erde, die uns trägt, versorgt und eine Heimat gibt.

Wir danken der Sonne, die uns Licht, Wärme und Kraft schenkt, die Welt der Pflanzen ernährt und damit letztendlich uns alle.

Wir danken Mond und Sternen, die die Nacht erhellen und uns Orientierung geben.

Wir danken den vier Elementen - der Erde, die uns Halt gibt; dem Feuer, das uns wärmt und das selbst in uns brennt; dem Wasser, das uns reinigt und unseren Durst stillt und der Luft, die wir atmen können und uns leben lässt.

Wir danken dem Wind, der unsere Atmosphäre durchmischt und die Wolken mit ihrem lebenspendenden Regen heranträgt, aber auch wieder für Lücken sorgt, damit Sonne, Mond und Sterne auf uns strahlen können.

Wir danken dem Leben, das uns in seiner schier unendlichen Fülle umgibt, uns nährt und dessen Teil wir sind.

Wir danken allen lebenden Wesen, nicht nur für all das, was sie für uns tun, sondern auch für ihre Schönheit und Anmut, die uns mit Freude und Staunen erfüllt.

Wir danken den ältesten Lebewesen auf dem Festland, den Bäumen für das wärmende Feuer, den kühlenden Schatten und die Geborgenheit in ihrer schützenden Nähe.

Wir danken den wildwachsenden Kräutern für die lebensspendende Bereicherung unserer Mahlzeiten und die Linderung kleiner Wunden.

Wie danken den Vögeln, die mit ihrem Gesang unsere Herzen erfreut haben und uns das Lauschen gelehrt haben.

Wir danken unseren Vorfahren, die ihr Wissen und ihre Weisheit an uns weitergegeben haben und damit die Grundlage für unser Leben schufen, worauf wir weiter aufbauen können.



Wir danken Elke, die die Idee mit uns auf den Weg gebracht hat und die mit ihrer Energie und Kreativität die Jugendcamps lebendig mitgestaltet hat.

Wir danken unserer Lehrerin Ines Collmer von „Wildniswandern“, die uns mit ihrer unvoreingenommenen und grenzenlosen Neugier für alles, was das Leben mit dem Wald ausmacht, angesteckt hat.

Wir danken allen, die uns unterstützt, motiviert und geholfen haben, die Arbeit mit der Natur zu entwickeln.

Wir danken dem Umweltministerium für die Finanzierung der ersten beiden Fortbildungen als Pilotprojekt.

Wir danken dem Umweltministerium, Saarforst und NABU für die Nutzung des Wildniscamps und der Netzbachhütte im „Urwald vor den Toren der Stadt“.

Wir danken allen, die uns ihre Fotos zur Ausgestaltung unserer Arbeit zur Verfügung gestellt haben.

Wir danken Roland, Michael und allen weiteren Musikern, die unseren Kreis über das Band der Musik verbunden haben.

Wir danken den TeilnehmerInnen unserer Fortbildungsgruppen, den Kindern der Waldgruppe, den Jugendlichen und den Familien, die an den Wildniscamps und Walderlebnistagen teilgenommen haben für ihr Engagement, ihre Lebensfreude und die gemeinsamen Erfahrungen, die uns bereichert und gelehrt haben.

Im Konzept des Coyote Mentoring, das unsere Verbindung zur Natur neu beleben will, gehört Danksagen zu den 13 Kernroutinen (vgl. S. 73). Denn Dank zu sagen hilft uns - in einer Welt, die ihren Focus allzu oft auf die Defizite richtet - unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was in dieser Welt gelingt und gut ist. Danksagen erinnert immer wieder daran, dass alle Lebewesen letztendlich aufeinander angewiesen sind und dass neben dem Konkurrenzkampf die Kooperation eine tragende Säule des Lebens ist.

„Wenn wir uns versammeln, um Danke zu sagen, spricht die natürliche Welt durch die Einzigartigkeit eines jeden und erinnert die kollektive Gemeinschaft an die ganze Schönheit des Lebens.“ (Jon Young, S. 94)







Greifvögel & Eulen

Stefan Gütle, Reinhold Haas, Jürgen Gutzmann, Roland Spingelberger

Essbare Wildpflanzen

200 Arten bestimmen und verwenden



große Kosmos Vogelstimmen

220 Vögel, Filme und Stimmen



WILDNIS - SURVIVAL

Leben & Überleben in der Wildnis



Der Weg des Kreises

Kind und Natur

Die Bedeutung der Natur für die...

Grundlagen der Wildnispädagogik



Coyote-Guide

GRÜNES WUNDER

WÄLDER IN DEUTSCHLAND

INTELLIGENZ DER PFLANZEN

Das große...

Der große Kosmos-Tierführer

Tiere und Pflanzen



Kinder raus!

Zurück zur Natur: Angereichertes Leben für den kleinen Homo sapiens

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen

2000 Pflanzen Mitteleuropas...

DAS LETZTE KIND IM WALD

Gelien wir unseren...

Enzyklopädie Essbare Wildpflanzen

2000 Pflanzen Mitteleuropas...



Tierspuren

Fährten | Fraßspuren |...

Was blüht denn da?

748 wildwachsende...

Verwendete Literatur

- Bauer, Joachim: Warum ich fühle, was du fühlst. Heyne Verlag 2005
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Expertise zur Suchtprävention. BZgA. Köln 2013
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Was erhält Menschen gesund? Antonovskys Modell der Salutogenese. Diskussionsstand und Stellenwert. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 6. BZgA. Köln 2001
- Carius, Roland / Mohra, Stefanie / Linnenberger, Jürgen: Suchtprävention und Wildnispädagogik: Überblick & Best Practice. Vortrag und Workshop beim Symposium „Suchtprävention an der Jugendarbeit“ in Luxemburg am 07.07.2016 (Manuskript)
- CePT – Centre de Prévention des Toxicomanies (Hrsg.): Theater als Medium in der Suchtprävention - Manual mit Theorie und Praxis (Französische Übersetzung: Le théâtre, un instrument de prévention des toxicomanies – manuel de théories et d'approches pratiques). Luxemburg 2015
- Ensinger, Kerstin / Simminger, Eva et al.: Naturerleben und Achtsamkeit. Bundesamt für Naturschutz: BfN-Skripten 459. Bonn 2017
- Franzkowiak, Peter / Schlömer, Hermann: Entwicklung der Suchtprävention in Deutschland: Konzepte und Praxis; in: Suchttherapie, 2003, S. 175-182
- Gebhard, Ulrich: Kind und Natur. Die Bedeutung der Natur für die psychische Entwicklung. VS-Verlag für Sozialwissenschaften 2009
- Hageneder, Fred: Der Geist der Bäume. Neue Erde Verlag GmbH, 1999, 2014
- Hurrelmann, Klaus: Gesundheitssoziologie. Eine Einführung in sozialwissenschaftliche Theorien von Krankheitsprävention und Gesundheitsförderung. Weinheim 2010
- Louv, Richard: Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück. Beltz Verlag 2011



- Lovelock, James: Das Gaia-Prinzip. Die Biographie unseres Planeten. Insel Verlag 1993
- Nilles, Jean-Paul / Krieger, Winfried / Michaelis, Thérèse (Hrsg.): Multiplikatoren in der Primären Suchtprävention. Ein Handbuch. CePT - Centre de Prévention des Toxicomanies. Luxemburg 2005
- Nilles, Jean-Paul: (Sucht)präventive Ansätze in der Jugendarbeit – Eine Subjekt-statt Objektorientierung. Vortrag beim Symposium „Suchtprävention an der Jugendarbeit“ in Luxemburg am 07.07.2016 (Manuskript)
- Quartier, Ulrike / Kampmeier, Marcus / Bardi, Cornelia: Weltsprache Natur. Die Naturwerkstatt der Laborschule Bielefeld. Verlag Julius Klinkhardt 2013
- Renz-Polster, Herbert / Hüther, Gerald: Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Beltz Verlag 2013
- Roeper, Malte: Kinder raus! Zurück zur Natur: Artgerechtes Leben für den kleinen Homo sapiens. Südwest Verlag 2011
- Thiersch, Hans: Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Aufgaben der Praxis im sozialen Wandel. Weinheim 2012
- Weber, Andreas: Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur. Ullstein Verlag 2011
- Young, Jon / Haas, Ellen / McGown, Evan: Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Grundlagen der Wildnispädagogik. Buch 1 – Handbuch für Mentoren. Biber-Verlag 2014



Weiterführende Literatur

Psychologie, Pädagogik

- Hüther, Gerald: *Die Macht der inneren Bilder*. Vandenhoeck & Ruprecht 2010
- Manitonquat: *Der Weg des Kreises*. Bieber Verlag 2000
- Omer, Haim / Olan, Nahi / von Schlippe, Arist: *Feindbilder – Psychologie der Dämonisierung*. Vandenhoeck & Ruprecht 2007
- Omer, Haim / von Schlippe, Arist: *Autorität durch Beziehung*. Vandenhoeck & Ruprecht 8. Auflage 2015
- Putsch, Angelika: *Spurwechsel mit Hund: Soziales Lernen in der Jugendhilfe*. Kynos-Verlag, 2015
- Wickenhäuser, Ruben Philipp: *Indianer-Spiele*. Verlag an der Ruhr 1997

Wildnis

- Bear Heart: *Der Wind ist meine Mutter*. Lübbe-Verlag 1998
- Danks / Schofield: *Wildnis erleben*. AT-Verlag 2009
- Kriebel, Hans-Jörg: *Wildnis – Survival*; Books on Demand GmbH 2001 - 2012
- Paschowski, Astrid / Barucker, Bastian: *Natur verbindet! - WWF-Handbuch zum Lernen in und mit der Natur*. WWF Deutschland. Berlin 2014
- Reiffers, Christiane / Grevis, Michel: *Wald-Meister – Kinder und Jugendliche entdeckenden Wald durch Walderlebnisspiele*. SNJ-Service National de la Jeunesse. Luxembourg 2013
- Schemel, Hans-Joachim / Wilke, Torsten: *Kinder und Natur in der Stadt*. Bundesamt für Naturschutz: BfN-Skripten 230. Bonn 2008
- Watkins, William; Brown, Tom: *Der Fährtensucher*. Scherz-Verlag 1978
- Young, Jon / Haas, Ellen; McGown, Evan: *Mit dem Coyote-Guide zu einer tieferen Verbindung zur Natur. Grundlagen der Wildnispädagogik. Buch 2 – Handbuch der Aktivitäten*. Biber-Verlag 2017

CD

- Young, Jon: *Zuhause in der Natur - Mit anderen Augen sehen*. Bieber-Verlag



Kochen

- *Einarsson, Mikael: Into the Wild - die Outdoorküche. Heel-Verlag 2014*
- *Fischer-Rizzi, Susanne: Wilde Küche. AT-Verlag 2014*
- *McPherson, John & Geri: Kochen in der Wildnis mit primitiven Mitteln. Hudson's Bay Indian Trading Post 2005*

Bäume / Wald

- *Bachofer / Mayer: Der neue Kosmos Baumführer. Franckh-Kosmos-Verlag 2008*
- *Fischer-Rizzi, Susanne: Blätter von Bäumen. AT-Verlag 2008*
- *Frommherz / Biedermann: Kinderwerkstatt Bäume. AT-Verlag 2006*
- *Hecker, Ulrich: Bäume und Sträucher; Treffsicher bestimmen mit dem 3er-Check. BLV Buchverlag 2012*
- *Henschel, Uta / Stephan, Thomas: Grünes Wunder; Wälder in Deutschland. Grubbe Media GmbH 2012*
- *Laudert, Doris: Mythos Baum. BLV-Verlag 2004*
- *Lüder, Rita: Grundkurs Gehölzbestimmung. Quelle & Meyer-Verlag 2009*
- *Neumann / Neumann: Waldfühlungen. Ökotoxia-Verlag 1999*
- *Sommer, Regina: Bäume - Das Haarkleid der Erde. Biber-Verlag 2010*
- *von Lindenau, Tin: Die andere Seite des Waldes. Neue Erde GmbH 2008*
- *Wohlleben, Peter: Das geheime Leben der Bäume. Ludwig Verlag 2015*
- *Wohlleben, Peter: Das geheime Netzwerk der Natur. Ludwig Verlag 2017*

Pflanzen

- *Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger: Essbare Wildpflanzen. AT-Verlag 2015*
- *Fleischhauer / Guthmann / Spiegelberger: Enzyklopädie essbare Wildpflanzen. AT-Verlag 2013*
- *Fischer-Rizzi, Susanne: Medizin der Erde. AT-Verlag 2008*
- *Golte-Bechtle / Spohn / Spohn: Was blüht denn da? Franckh-Kosmos VerlagsGmbH 2015*
- *Henschel, Detlev: Essbare Wildbeeren und Wildpflanzen. Franckh-KosmosVerlags GmbH 2002*



- Lüder, Rita: *Grundkurs Pflanzenbestimmung*. Quelle & Meyer-Verlag 2008
- Mancuso, Stefano / Viola, Alessandra: *Die Intelligenz der Pflanzen*. Verlag Antje Kunstmann GmbH 2015
- Storl, Wolf-Dieter: *Pflanzen der Kelten*. AT-Verlag 2009
- Storl, Wolf-Dieter: *Mit Pflanzen verbunden*. Kosmos-Verlag 2005
- Stumpf, Ursula: *Heilpflanzen und ihre giftigen Doppelgänger*. Franckh-Kosmos Verlags GmbH 2014

Säugetiere

- Aulagnier / Haffner / Mitchell-Jones / Moutou / Zima: *Die Säugetiere Europas, Nordafrikas und Vorderasiens*. Haupt Verlag 2009
- Fischer-Rizzi, Susanne: *Tierverbündete*. AT-Verlag 2004
- Grimmberger, Eckhard: *Die Säugetiere Deutschlands*. Quelle & Meyer-Verlag 2013
- Meynhardt, Heinz: *Schwarzwild-Report*. Ulmer-Verlag 2013
- Richarz, Klaus: *Steinbachs Naturführer Säugetiere*. Ulmer-Verlag 2010
- Stichmann, Wilfried: *Der große Kosmos-Naturführer, Tiere und Pflanzen*. Franckh-Kosmos Verlags GmbH 2011

Spuren

- Bang / Dahlström: *Tierspuren*. BLV-Verlag 2009
- Kriebel, Hans-Jörg: *Wie lerne ich Spurenlesen?* Books on Demand GmbH 2007 -2010
- Jenrich / Löhr / Müller: *Bildbestimmungsschlüssel für Kleinsäugerschädel aus Gewöllen*. Quelle & Meyer-Verlag 2012
- Olsen, Lars-Henrik: *Tierspuren*. BLV Buchverlag 2012

Internet

- Foster / Foster: *The Great Dance*. www.senseafrica.com

Vögel

- *Bauer / Bezzel / Fiedeler: Das Kompendium der Vögel Mitteleuropas. Aula-Verlag 2011*
- *Bezzel, Einhard: Vogelfedern. BLV-Verlag 2014*
- *Busching, Wolf-Dieter: Einführung in die Gefieder- und Rupfungskunde. Aula-Verlag 2005*
- *Harrison / Castell: Jungvögel, Eier und Nester der Vögel. Aula-Verlag 2004*
- *Lohmann, Michael: Die Kinderstube der Vögel. BLV-Verlag 2000*
- *Müller, Ralph: Die geheime Sprache der Vögel. AT-Verlag 2010*
- *Svensson / Mullarney / Zetterström: Der Kosmos Vogelführer. Franckh-Kosmos Verlags GmbH 2011*

CD

- *Dingler, Karl-Heinz: Der Garten erwacht. Ample-Verlag 2008*
- *Müller, Ralph: Vogelsprache. Selbstverlag*
- *Roche, Jean C.: Die Vogelstimmen Europas auf 4 CDs. Kosmos-Verlag 2009*
- *Schulze / Roche / Chappuis / Dingler / Werle: Die Vogelstimmen Europas, Nordafrikas und Vorderasiens. Ample-Verlag 2008*

DVD

- *Bergmann / Engländer: Die große Kosmos Vogelstimmen DVD. Franckh-Kosmos Verlags GmbH 2012*



Texte im Anhang

Steckbriefe:

- *Linnenberger, Jürgen*
- *Marx, Levina*
- *Otto, Christian*
- *Rachow, Christin*
- *Urfels, Franz*

Waldtag:

- *Ortlieb, Lea*

Wildnispädagogische Aktivitäten des Caritasverbandes Westeifel e.V.:

- *Bauer, Willi*
- *Urfels, Franz*

Konzeption: Wildnispädagogik im AWO Sozialraumbüro Saarbrücken-West:

- *Bäuml, Helen*
- *Linnenberger, Jürgen*

Symposium: „Suchtprävention an der Jugendarbeit“ Luxemburg:

- *Programm vom 07. Juli 2016 (SNJ & CePT)*
Ein Themenschwerpunkt: Wildnis- und Erlebnispädagogik mit Stefanie Mohra, Jürgen Linnenberger und Roland Carius



Bildnachweis



- S. 34: Venus: [http://de.wikipedia.org/wiki/Venus_\(Planet\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Venus_(Planet)) File: Venus Earth Comparison.png; Hochgeladen: 26. April 2015



- S. 34: Erde: <http://de.wikipedia.org/wiki/Erde> File: The Earth seen from Apollo 17.jpg; Erstellt: 7. Dezember 1972



- S. 34: Mars: <http://techimages2k16.com/2016/02/mars/> Private Mars Voyage in 2021 (Gallery) / Inspiration Mars Foundation



- S. 59: Wildschwein: <http://www.wildschweine.net/bilder/05flucht.jpg> von Frank Siegwarth



- S. 71: Kojote: <http://de.wikipedia.org/wiki/Kojote> File: California Death Valley Coyote.jpg; Erstellt: 7. Januar 1995
Standort: 36° 49' 16,2" N, 117° 12' 26,8" W

- S. 38, 39, 98: Junge, Fluss, Wasser: Pixabay.com
- Alle übrigen Bilder wurden von MitarbeiterInnen des AWO Sozialraumbüros Saarbrücken-West, des AWO Familienzentrums Völklingen-Warndt und von TeilnehmerInnen der Fortbildungen aufgenommen.
 - Bäuml, Helen
 - Carius, Roland
 - Decker, Ingrid
 - Görger, Elke
 - Günzel, Jan
 - Jaenicke, Ulf
 - Linnenberger, Jürgen
 - Oeß, Mercedes
 - Urfels, Franz
 - Zapp, Marion



Drogenhilfe
Saarbrücken gGmbH



AWO

Landesverband
Saarland e.V.
Sozialpädagogisches
Netzwerk (SPN)



Centre de Prévention
des Toxicomanies